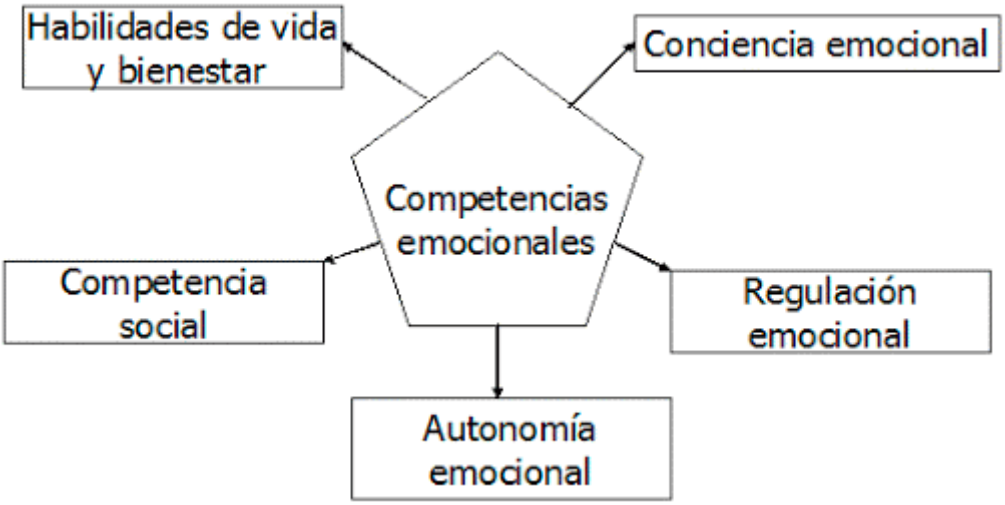
PROGRAMA YO DECIDO, YO ME CUIDO
PARA EL APLAZAMIENTO DEL EMBARAZO EN ADOLESCENTES[1]

MODULO 3
COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Luigi Giraldo
Damary Giraldo
Viviana Echeverry[2]
Martha Lucia Gómez González, PhD[3]

Estas competencias son genuinas en relación con la forma en la que un individuo experimenta sus emociones y se relaciona a su contexto ya sea en la forma que soluciona sus problemas o se adapta de una forma eficaz al medio que lo rodea. Bisquerra y Pérez (2007) mencionan que la competencia socioemocional es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales a los que está expuesto el individuo (p.34).

Para una comprensión del concepto describiremos dichas competencias socioemocionales, tal y como las desarrolla Bisquerra (2009, pp. 148-152) y que actualmente se conoce como el Modelo Pentagonal siendo este una actualización de los anteriores (Bisquerra, 2000; Bisquerra y Pérez Escoda, 2007) y está en constante mejora y revisión.



Pentágono de competencias socioemocionales

[1] Producto del Semillero Relaciones Interpersonales y Adolescencia, Programa de Psicología, Universidad Católica de Oriente
[2] Estudiantes del Semillero relaciones Interpersonales y adolescencia
[3] Docente y líder del semillero Relaciones interpersonales y adolescencia, Universidad Católica de Oriente

Para Bisquerra y Pérez Escoda (2007) cada competencia se define así:

Conciencia emocional. "Capacidad que se tiene para tomar conciencia de las propias emociones y las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado" (Bisquerra y Perez, 2007, p.9). En esta se incluyen micro competencias como: *Toma de decisiones, Asignarles el nombre a las emociones, empatía, Tomar conciencia de la interacción entre la emoción, cognición y comportamiento, detectar creencias, atención plena, conciencia ética y moral*

Regulación emocional. Comprendida como la habilidad que tiene la persona para emplear las emociones de forma adecuada, implicando la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa (Bisquerra y Perez, 2007). Dicho de otra forma, se refiere a la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento pueda tener en otras personas. En este concepto se incluyen micro competencias como: *Regulación emocional con conciencia ética y moral, regulación de la ira para la prevención de violencia, expresión emocional apropiada, regulación de emociones y sentimientos, tolerancia a la frustración, estrategias de afrontamiento, competencia para autogenerar emociones positivas.*

Autonomía emocional. Es un concepto amplio que incluye un grupo de rasgos y elementos relacionados con la administración de emociones a nivel personal; representando así un difícil equilibrio entre la dependencia y la desvinculación emocionales (Bisquerra, citado por Oliveros, 2018). Como micro competencias incluye: *autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, actitud positiva, pensamiento crítico, análisis crítico de normas sociales, resiliencia, asumir valores éticos y morales.*

Competencia social. Referida a la integración de un conocimiento, habilidades y unas actitudes necesarios para afrontar una situación social de una manera adecuada al contexto. Es decir, son las capacidades que tiene una persona para relacionarse de una manera eficiente (Bisquerra, citado por Oliveros, 2018). Como micro competencias contiene: *respeto por los demás, comunicación receptiva, comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento prosocial y cooperación, trabajo en equipo, asertividad, prevención y gestión de conflictos, capacidad para gestionar situaciones emocionales, liderazgo emocional y clima emocional.*

Competencias para la vida y el bienestar. Este tipo de competencia estaría dirigido hacia la adquisición de conocimientos, habilidades, actitudes y valores hacia la consecución de objetivos concretos; son más que el saber, el saber hacer o el saber ser, porque se

manifiestan en la acción de manera integrada haciendo que su desarrollo sea permanente en los diferentes contextos en los que la persona se desenvuelva (Bisquerra, citado por Oliveros, 2018). Como competencias de este bloque se incluyen las siguientes: *Fijar objetivos adaptativos, toma de decisiones, buscar ayuda y recursos, ciudadanía activa, participativa, critica, responsable y comprometida.*

En el campo educativo se han analizado dichas competencias socioemocionales en menor proporción en los docentes; basándose en el hecho de que enseñar es una actividad emocional por su propia naturaleza, debido a que implica la interacción continua e intensa entre las personas (Hargreaves, 1998; Sutton y Wheatley, 2003). Es por esto que la influencia de las emociones en el profesorado ha comenzado a estudiarse desde varios aspectos como lo es la relevancia en la identidad profesional del docente, la repercusión en el cansancio emocional, la salud y el bienestar; así mismo, los beneficios de la Inteligencia Emocional de los profesores en su vida personal, profesional y el impacto que ésta tiene sobre las emociones de los estudiantes.

No obstante con la población estudiantil también se han realizado investigaciones como el estudio pre-experimental hecho en México D.F (Dominguez y Jaimes, 2014), que buscó desarrollar dos competencias emocionales: la conciencia de sí mismo y la autorregulación emocional; donde los resultados encontrados evidenciaron un incremento significativo en el dominio de estas competencias emocionales que, contrastados con otros estudios, permitieron afirmar que la intervención fue exitosa para desarrollar estas dos competencias; permitiendo así, una mejora en la adaptación de los estudiantes participantes en su entorno y reconociendo un impacto en la autonomía emocional.

De esta forma evidenciamos como los estudios en los cuales se analiza la importancia del desarrollo de las competencias emocionales en el ámbito educativo, de manera especial en los estudiantes; favorecen el desarrollo de un clima escolar positivo al disminuir los comportamientos agresivos y promover el desarrollo de las conductas pro sociales entre iguales, favoreciendo entre otros aspectos el aprendizaje y el bienestar personal.

Como se puede ver, la tradición de los programas con enfoque educativo se ha basado en el déficit de la habilidad conductual. Es decir, únicamente en la evaluación de la puesta en práctica o no de dichas habilidades en el ámbito escolar, sin considerar la posibilidad de otras variables como lo pueden ser las razones motivacionales, afectivas, cognitivas, familiares o comunitarias las cuales tendrían una incidencia significativa en la vida del adolescente (Monjas, 1999).

La escuela actual, dice Goleman (2003), tiene entre sus retos el conjugar en sus programas de formación tanto el plano intelectual como el emocional para que los alumnos aprendan a pensar y a sentir con la cabeza y el corazón unidos. Es importante que los jóvenes cuenten con una preparación científica mediante su inteligencia racional, pero también que cuenten con una inteligencia emocional que cimente su identidad, confianza y seguridad para afrontar la vida y desplegar las habilidades sociales que les permitan vincularse satisfactoriamente, abonando con ello a una vida saludable.

Teniendo en cuenta lo anterior y para efecto de nuestro programa de Aplazamiento del embarazo en adolescentes, numerosas son las investigaciones que trabajan dichas competencias en diferentes caracterizaciones de la población, pero son escazas al enfocarlas hacia la prevención o aplazamiento del primer embarazo en adolescentes y aún más referido a la evaluación de dichas intervenciones a largo plazo.

Investigaciones como la de Taylor, Jinabhai, Dlamini, Sathiparsad, Eggers y Vries (2014), en Suráfrica que abordan el fortalecimiento de competencias como la comunicación y toma de decisiones, han encontrado efectos positivos en los resultados teniendo una mejoría en las actitudes de los adolescentes para prevenir el embarazo identificando intenciones de abstenerse de tener relaciones sexuales e intenciones de comunicarse con su pareja sobre el uso de preservativos o las consecuencias que esto puede traer para sus vidas; siendo este último un hallazgo importante porque debido a los estereotipos de genero existentes en dicha cultura, las mujeres carecen de una autonomía suficiente para tomar decisiones respecto a su actividad sexual.

Así mismo, Ibarraran, Ripani, Taboada, Villa, y Garcia (2014) en su estudio demuestran que los programas con este tipo de enfoque tienen una representación significativa para los adolescentes debido a que en muchas ocasiones creen conocerse en el área emocional y las intervenciones en este tipo de competencias les facilita descubrirse y aceptarse a sí mismos, permitiéndoles adoptar una actitud de confianza interesándose en estas considerando que les aporta y ayuda en sus proyectos personales.

Por otro lado, representa un afrontamiento en la medida que son conscientes que las experiencias sexuales además de afectarlos individualmente en su masculinidad o feminidad, también representan un impacto en el área social razón por la cual identifican la necesidad de fortalecer este tipo de habilidades. En otras palabras, estas competencias representan la capacidad de superación de situaciones adversas y se relaciona con las capacidades personales tales como las habilidades sociales. Así pues, el adolescente teniendo un

autoconcepto definido y una autoestima positiva influirá en mayor forma en un reconocimiento y control emocional.

Ahora bien, otro aspecto relevante a tener en cuenta en este tipo de intervenciones es que no solo se puede identificar como resultado positivo el lograr una abstinencia sexual sino también en la forma que toman decisiones los adolescentes en función de disminuir relaciones sexuales sin protección que puede reflejar una adecuada comunicación con la pareja y una autorregulación en el comportamiento sexual (Morrison- Beedy, Jones, Xia, Tu, Crean, y Carey, 2013). Se observa entonces que estas competencias representan un conjunto de recursos psicológicos, intelectuales y conductuales de la persona poniendo en manifiesto que está es capaz de dirigirse, controlarse y organizarse así misma ante las situaciones que se presenten en el contexto que se encuentre. Por lo tanto, es capaz de definir un plan de vida, autorregular sus conductas sexuales y tomar decisiones asertivas sobre lo que quiere o no.

Como podemos ver las investigaciones nos aportan lo beneficioso que puede ser para la construcción de las relaciones interpersonales el fomentar la comunicación y la interacción entre iguales y así permitir un adecuado ajuste en la sociedad, pero sobre todo, en el ajuste en el contexto social adolescente, el cual es sometido a constantes cambios. (Landazabal, 2001). Es por esto que se hace necesario enseñarles a los jóvenes a relacionarse y comunicarse de manera efectiva los unos con los otros. (Leaper el al., 1997).

Bisquerra (2011) enfatiza que hay que prevenir en los adolescentes la “miopía hacia el futuro”, entendida como una deficiencia en la conducta emocional que consiste en una persistencia de comportamientos incorrectos a largo plazo que se caracterizan por elegir opciones con recompensas inmediatas elevadas, pero con altos costos a largo plazo como lo son el consumo de drogas, comportamiento sexual de riesgo, vandalismo, delincuencia, violencia y sumisión.

Es así como a través de la revisión bibliográfica realizada identificamos un sin número de beneficios en cuanto al mejoramiento de la salud física y mental, incluso también un incremento favorable en el rendimiento académico de los adolescentes, siendo un aspecto de suma importancia para el desarrollo de un contexto positivo en las diferentes esferas que se desenvuelvan los adolescentes.

En resumen, el adolescente a través de estos recursos internos obtiene fuertes creencias sobre sí mismo, trazando unas metas significativas y reales, asumiendo riesgos con moderación con responsabilidad sobre sus propias acciones y consecuencias formando redes con sus pares para hacer frente a las demandas de su entorno (Velaz de medrano, 2002).

Es a partir de lo anterior que se desarrolla una propuesta de intervención que fomente el fortalecimiento de dichas competencias en los y las adolescentes, no solo como factor protector en situación de riesgo en las relaciones interpersonales, sino como precursor de relaciones sentimentales de calidad y como variable para el crecimiento sano de la relación.

Referencias

Bisquerra, R. & Perez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. Recuperado de http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf

Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.

Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. Avances En Supervisión Educativa, (16). Recuperado de https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502

Bisquerra, R. (2016). Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. En J.L. Soler et al., Inteligencia Emocional y bienestar II (pp. 20-31). Zaragoza: Editorial Univ. S. Jorge. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Dario-Paez-2/publication/309032670_Estructura_escala_PEC_Dialnet-InteligenciaEmocionalYBienestarII-655308/links/57fe5a5608ae727564015f1d/Estructura-escala-PEC-Dialnet-InteligenciaEmocionalYBienestarII-655308.pdf#page=20

Cabello, R.; Fernández, P. (2016). *Programas para enseñar la inteligencia emocional en las escuelas. Ideas para una adecuada implementación*. Padres y Maestros. España.

Cobos-Sánchez, L., Flujas-Contreras, J., Gómez-Becerra, I. (2017). Intervención en flexibilidad psicológica como competencia emocional en adolescentes: una serie de casos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4 (2), 135-141.

Extremera, N.; Fernández-Berrocal, P. (2013). *Inteligencia emocional en adolescentes. Padres y Maestros*. España.

Fernández-Berrocal, R., Cabello, R., Gutiérrez-Cobo, M. (2017). Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación. *Revista Interuniversitaria del Profesorad*o, 88(31.1), 15-26.

Galván Estrada, N. (2015). Desarrollo de Competencias emocionales en jóvenes bachilleres bajo un enfoque psicoeducativo. Calei-doscopio. 33, 157-1780.

Gutiérrez Carmona, M. (2015). Inteligencia Socio-emocional en la adolescencia. Diseño, implementación y evaluación de un programa formativo. (Tésis Doctoral). Universidad de Granada.

Ibarraran, P., Ripani, L., Taboada, B., Villa, JM & Garcia, B. (2014). Life Skills, employability and training for disadvantaged youth: evidence from a randomized evaluation design. *IZA J Labor Develop*, *3*, 10.

Marchant Orrego, T., Milicic Muller, N., Alamos Valenzuela, P. (2015). Competencias Socioemocionales: Capacitación de Directivos y Docentes y su impacto en la autoestima de Alumnos de 3° a 7° Básico. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 8(2), 203-218.

Morrison- Beedy, D., Jones, SH., Xia, Y., Tu, X., Crean, HF & Carey, MP (2013). Reducing sexual risk behavior in adolescent girls: results from a randomized controlled trial. *Journal of Adolescent Health*. *52* (3), 314–321.

Omán, RF., Vesely, SK., Green, J., Fluhr, J., & Williams, J. (2016). Short-Term Impact of a Teen Pregnancy-Prevention Intervention Implemented in Group Homes. *Journal of adolescent health, 59* (5), 584-591.

Oliveros, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de investigación, 93* (42), 95-109. Recuperado de http://revistas.upel.edu.ve/index.php/revinvest/article/viewFile/7503/4288

Ruiz Domínguez, J., & Jaimes Novelo, N. (2014). Programa educativo para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en adolescentes. (Tesis de pregrado en psicología). Universidad Pedagógica Nacional, México D.F.

Siguenza-Marín, V., Carballido-Guisado, R., Pérez-Albéniz, A. & Fonseca-Pedrero, E. (2019). Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes. *Universitas Psychologica*, 18(3), 1-13.

Sistema Nacional Para El Desarrollo Integral De La Familia. (2018). *Taller "Prevención del Embarazo Adolescente*". Mexico D. F. PAIDEA

Taylor, M., Jinabhai, C., Dlamini, S., Sathiparsad, R., Eggers M, S., & Vries, H. (2014). Effects of a Teenage Pregnancy Prevention Program in KwaZulu-Natal, South Africa, *Health Care for Women International, 35*,845-858.

Vélaz de Medrano Ureta, C. (2002). *Intervención educativa y orientadora para la inclusión social de menores en riesgo, factores escolares y socioculturales.* Universidad Nacional de Educación a Distancia, UNED, ES.

Viejo, C., Romera, E., Vargas, S. (2015). Mejora de la calidad de las relaciones sentimentales adolescentes a través del desarrollo de la competencia social: El programa Parejas CoSIM como propuesta de intervención. *Paideia*, 57, 11-41.

ESTRUCTURA DEL MÓDULO

	SESIONES 40 min	**COGNICIONES**	**COMPORTAMIENTOS**
Regulación Emocional (Estudiantes)	**1** aprendiendo a regular las emociones.	-Adquirir conocimiento sobre lo que es la regulación emocional y para qué nos sirve. -Identificar los recursos de protección individual que posee para lograr la regulación emocional.	-Flexibilidad y adaptación de las emociones para generar reacciones emocionales espontáneas. -Desarrollar la habilidad para modificar las reacciones indeseadas según sea necesario. -Expresión adecuada de emociones y sentimientos.
Empatía	**2** ¿me pongo en el lugar del otro?	-Reflexiona sobre emociones propias y, como pueden ser aplicables en la cotidianidad. -Comprender emociones ajenas y buscar estrategias de acompañar al otro.	-Implementar estrategias establecidas para acompañar al otro desde la perspectiva de las diferentes emociones. - Implementación de respuestas empáticas e interacciones sociales desde la capacidad de ponerse en la posición de otros.
Comunicación asertiva	3 ¿Cómo me comunico?	-Reflexiona y se cuestiona sobre la forma de comunicarse -Percibe y reconoce emociones en el otro. -Conoce métodos de Resolución de problemas en situaciones cotidianas.	- Desarrollan estrategias para una mejor comunicación familiar. - Expresa sus emociones de acuerdo con sus deseos y necesidades. - Se orientan de forma asertiva ante situaciones conflictivas en la vida cotidiana.
Resolución de conflictos	4.Solucionemos Juntos	- Adquirir conocimientos en la Resolución de conflictos -Comprender la importancia de una buena resolución de conflictos.	-Expresa situaciones problemáticas y su reacción ante determinadas situaciones _Se comporta de manera asertiva ante la resolución de problemas.

			_Desarrolla habilidades de cómo reaccionar frente a situaciones de conflicto. _ Se orienta con los pasos para resolución de conflictos.
Toma de decisiones	5. Tomando mis propias Decisiones.	-Reflexionar sobre situaciones que pueden influir en su futuro próximo y sobre las decisiones que debe tomar. -Cuestiona situaciones en las cuales se deben tomar decisiones.	-Expresa de forma activa sobre las decisiones que debe tomar de forma consciente. -Decide ante situaciones de riesgo la respuesta más adecuada para confrontar la situación. -Responde de forma asertiva ante la presión que pueda ejercer una posible situación ante sus deseos o necesidades de vida.

SESIÓN 1

APRENDIENDO A REGULAR LAS EMOCIONES

COMPONENTES POR DESARROLLAR

Tema general	Cogniciones	Comportamientos
Regulación emocional	-Adquirir conocimiento sobre lo que es la regulación emocional y para qué nos sirve. -Identificar e interpretar creencias con respecto a la regulación emocional.	-Flexibilidad y adaptación para generar reacciones emocionales espontáneas. -Desarrollar la habilidad para aplazar las reacciones según sea necesario. -Expresión adecuada de emociones y sentimientos.

Objetivo general:

Aprender a conocer e identificar las emociones en sí mismo y también las de los otros con el fin de darle un manejo adecuado y así contribuir al efectivo desarrollo personal y social.

Objetivos específicos:

a. Prevenir los efectos adversos de las emociones negativas en las interacciones humanas.
b. Desarrollar habilidades para la generación de emociones positivas para la toma de decisiones trascendentales en los adolescentes y de manera específica en el aplazamiento del embarazo adolescente.

Logros esperados:

- Fortalecer las relaciones interpersonales de los adolescentes para que influyan en el fortalecimiento de sí mismos para la toma de decisiones más adecuadas en diferentes contextos de la vida como lo es el aplazamiento del embarazo adolescente.

ACTIVIDADES

Nota para el facilitador

Se incluyen instrucciones y descripción de la forma en que se pueden realizar las sesiones, sin embargo, pueden ser ajustadas de acuerdo con las necesidades y situación particular del grupo con el que está desarrollando las actividades.

Materiales para la sesión:

- Lapiceros

- Hojas o cuaderno de apuntes

- Fichas

Desarrollo

Inicie contando sobre el tema a tratar durante la sesión, esta será la regulación emocional, mencione qué se trata de conocer, aceptar y entender las emociones tal cual se sienten, desarrollando empatía por ellas, de esta forma lograra entender por qué se dan. (**5 minutos**)

Continúe diciendo la importancia de las emociones, su función y utilidad esto con el fin de ayudar al adolescente a identificar las propias, y como entender las reacciones ante el otro, le permitirá ubicarse de otra forma ante las situaciones que se le presenten.

Se entrega a cada participante la infografía del anexo 1 y se usa para recordar con ellos los distintos tipos de emociones, con ejemplos de cada una y su relación con la conducta.

Momentos de la actividad

1. **Presentación del tema**: Aprendiendo a regular las emociones (**duración 5 minutos**)

Inicia la interacción con el grupo de participantes a través de una breve presentación, un corto saludo con una rápida animación a estar atentos y dispuestos a los temas planteados en las actividades que se van a realizar durante un tiempo aproximado de 40 minutos. Les manifiesta que el tema a tratar durante la sesión va a ser en relación con la regulación emocional, indaga sobre los conocimientos que pueden tener los participantes frente al tema a tratar y es así como se da inicio al desarrollo del tema central.

2. **Aprendiendo a regular las emociones (30 minutos)**

Desarrollo

Inicie expresando que el tema a tratar durante la sesión será la regulación emocional, que muestra la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada e identificar como

siento pienso y reacciono, esto con el fin de tener un mejor control de las situaciones permitiendo así la toma de decisiones claras y eficaces sobre los diferentes eventos o acontecimientos diarios.

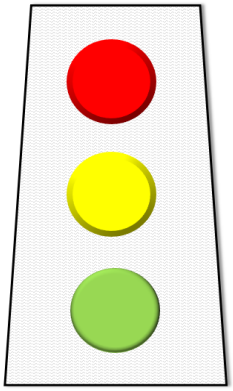
Explicar a los participantes que las emociones por si mismas no son ni buenas ni malas, y que pueden expresarse con claridad frente a la situación en que surgen. Pero que a veces puede que o no tengan que ver con la situación o sean muy intensas y duren más del tiempo necesario. En esos casos, cuando pasa esto último, nos sentimos mal por mucho tiempo, o reaccionamos de forma desproporcionada o exagerada a lo que sucede y esto hace que las situaciones o conflictos que motivaron esa emoción se vuelvan más complejos.

Posteriormente, complemente mencionando a los participantes que al vernos enfrentados a alguna de nuestras emociones debo saber por qué en ese momento estoy sintiendo esa emoción, debo saber cómo respondo cuando suelo sentir esa emoción y aprender la mejor manera de regularlas.

Ahora mencione que una estrategia que es sencilla y muy útil de aplicar es la *técnica del semáforo*.

Esta técnica consiste en ayudar a la persona a aprender a gestionar sus emociones, de tal modo que lleve a pensar antes de actuar, y así responder de manera asertiva. Pinte en el tablero un semáforo y escriba el color, si no tiene marcadores de colores. Explique:

En el semáforo hay tres colores, el rojo, el amarillo y el verde. Cada color representa uno de los pasos para manejar las emociones. Entonces:



El rojo significa detenerse y reconocer la emoción que estamos experimentando, y si es enojo, por ejemplo, contar hasta 10 para tranquilizarse

El amarillo significa pensar en lo que podrías decir, pensar en varias alternativas y sus consecuencias,

y el verde significa adelante pon en práctica la mejor solución, de manera mas atenta y pensando claramente en lo que estás haciendo.

Posteriormente invite a los participantes, para que de manera individual piensen y reflexionen sobre el comportamiento habitual de cada uno con respecto a situaciones puntuales en las que consideren que sus emociones afectan de manera regular su vida personal, familiar, social, educativa, y qué consecuencias obtuvieron y lo plasmen en el formato del anexo 1.

Una vez lo hayan diligenciado, invite a los estudiantes a compartir el ejercicio, de esta manera quedará más claro, y lo vivencial les permitirá reconocer una gran parte de las situaciones a las que diariamente se ven expuestos.

Ahora dígales que van a practicar el semáforo, primero de forma individual, pero que primero van a hacer un ejemplo de cómo se podría hacer.

Pida a algún participante que quiera compartir los resultados de su ejercicio del formato del anexo 1. Identifique con el/ella la situación y la emoción. Luego pida que recuerde todo como si lo estuviera viviendo ahora mismo, ahora muestre el semáforo y dígale: ahora para, detente, espera y piensa. Dígale que piense en cómo se podría responder a lo que estaba pasando, y lo diga para que usted pueda ir anotándolo en el tablero. Ahora dígale que escoja una de esas opciones, la mejor y que tenga menos efectos negativos para todos en la situación. Y ahora dígale que lo exprese o lo haga.

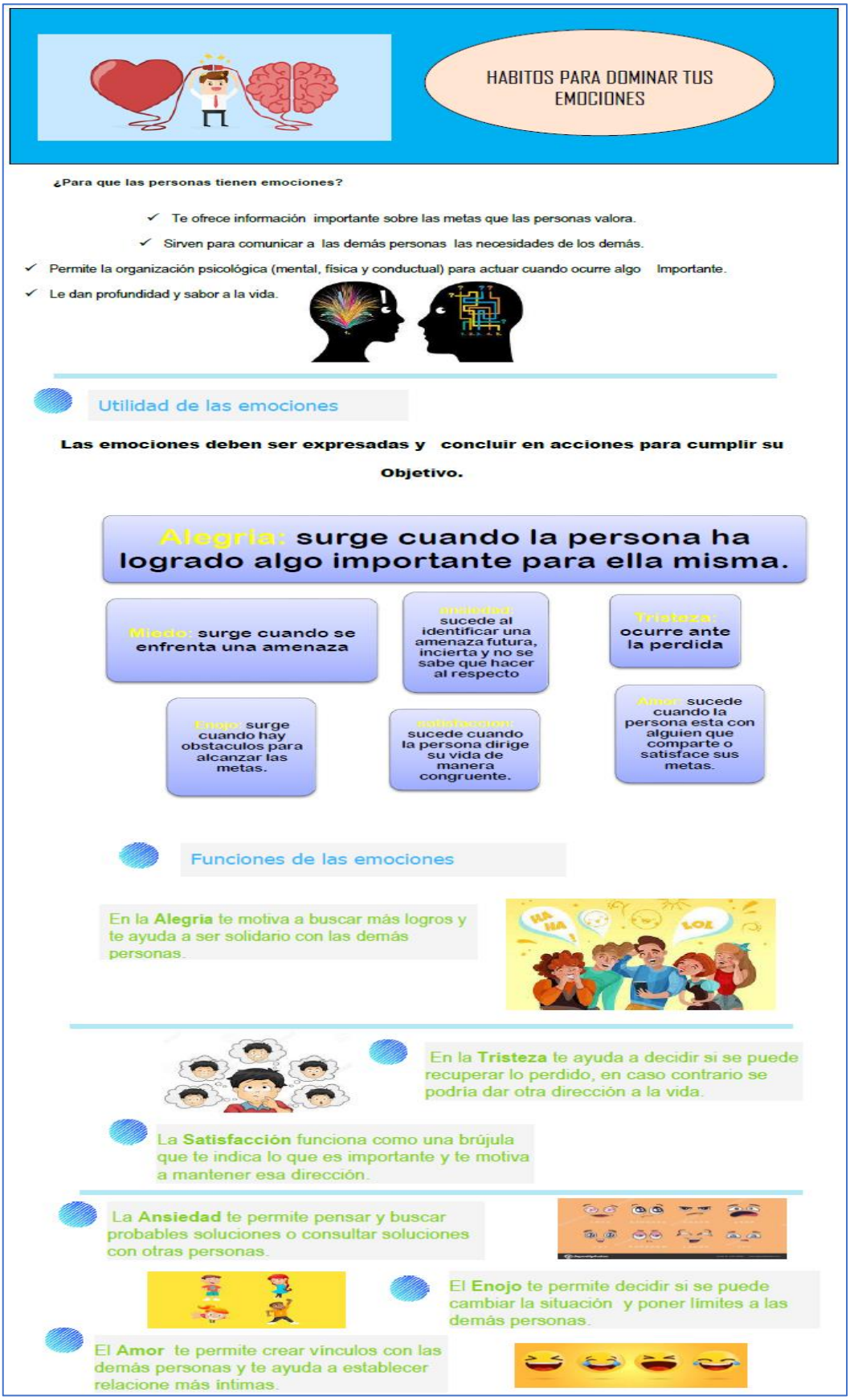
Muy bien, ya luego del ejemplo, pida que lo haga cada uno con su propio formato o ejemplo, de forma individual. Y que si alguno quiere hacerlo con otro compañero/a lo puede hacer para que reciba retroalimentación o apoyo. De 5 minutos para que practiquen.

Al final, pida que si alguno/a desea compartir su ejercicio lo haga.

1. **Cierra (duration 5 min).**

Se finaliza indagando a los participantes cómo se sintieron, resolviendo inquietudes que se les puedan presentar, invitándoles a que de cada sesión puedan hacer una recopilación del tema, qué sensación les generó, de modo que lo puedan plasmar como un diario o cuaderno de consulta y motivándolos para la próxima sesión.

Anexo 1. Infografía de emociones

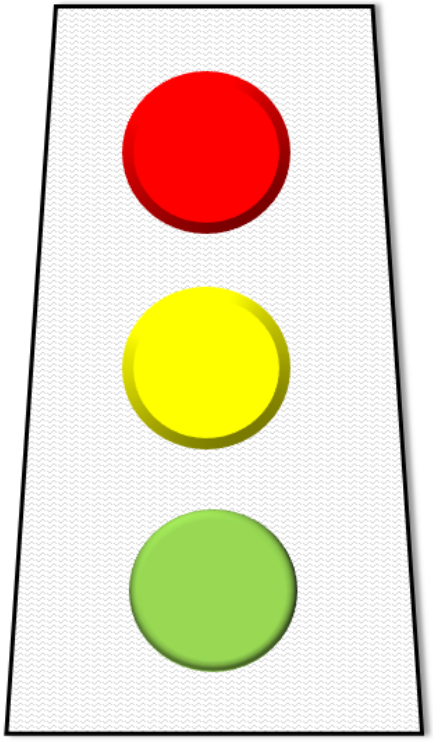


Anexo 2 de sesión

✓ Formato de registro

Situación	
Emoción que estaba sintiendo en ese momento	
Comportamiento	
Consecuencias consigo mismo y con los demás	
Que aprendí después de reconocer la situación	

Anexo 3. Semáforo



SESION 2

COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS Y DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE RELACIONARSE EMPATICAMENTE EN LAS VIVENCIAS EMOCIONALES DE LOS OTROS

Tema general	**Cogniciones**	**Comportamientos**
Empatía	-Reflexiona sobre emociones propias y, como pueden ser aplicables en la cotidianidad. -Comprender emociones ajenas y buscar estrategias de acompañar al otro.	- Implementar estrategias establecidas para acompañar al otro desde la perspectiva de las diferentes emociones. - Implementación de respuestas empáticas e interacciones sociales desde la capacidad de ponerse en la posición de otros.

Objetivo general:

Identificar la respuesta emocional resultado del reconocimiento del estado o condición del otro, esto con el fin de poder sentir su alegría, tristeza, emoción y sentimientos.

Objetivos específicos:

a. Desarrollar la habilidad de ponerse en el lugar del otro y comprender su realidad a través de las diferentes emociones.
b. favorecer la conducta positiva.

Logros esperados:

- Identificarse y reconocerse con las diferentes emociones o situaciones que otros estén experimentando.
- Aprender a respetar las diferentes opiniones y características personales y sociales de las otras personas, aprender a escuchar y ser solidario**.**

ACTIVIDADES

Nota para el facilitador

Se incluyen instrucciones y descripción de la forma en que se pueden realizar las sesiones, sin embargo, pueden ser ajustadas de acuerdo con las necesidades y situación particular del grupo con el que está desarrollando las actividades.

Materiales para la sesión:

- Relato

- Hojas o cuaderno de apuntes

- Lapiceros

Momentos de la actividad

1. **Presentación del tema:** Comprensión de las emociones de los demás y Desarrollo de la capacidad de relacionarse empáticamente en las vivencias emocionales de los otros. **(duración 5 minutos)**

Inicia la interacción con el grupo de participantes, un corto saludo y una rápida animación a estar atentos y dispuestos a los temas y actividades que se van a realizar durante el tiempo que dure, que serán aproximadamente 45 minutos. Se realiza una breve revisión de cómo se encuentra el grupo anímicamente, se les informa que el tema a trabajar durante la sesión va a estar relacionado con la empatía, pregunte a los participantes qué conocimientos previos tienen del tema y a partir de lo manifestado por los participantes y sus conocimientos previos se da paso al desarrollo y ampliación del tema.

2. Comprensión de las emociones de los demás y Desarrollo de la capacidad de relacionarse empáticamente en las vivencias emocionales de los otros

Desarrollo

Inicie invitando a los participantes a reflexionar en una situación que se les planteara a continuación: **(duración 10 minutos)**

¿Alguna vez han podido sentir y experimentar sentimientos y emociones de alegría, tristeza, dolor o algún tipo de emoción por la situación que vivía otra persona?

¿Algunos de ustedes quisieran contarnos?

(Escuche una o dos participaciones sin hacer ningún tipo de intervención)

Posteriormente, se les dice que se les va a leer un relato (anexo 1) y se les entregara una hoja con un lápiz, con el fin de hacer registros de la lectura y la experiencia individual de cada participante mientras escucha (anexo 2). Se les hace hincapié en que traten de experimentar la lectura desde el rol con el que se sienta identificado en la historia; invítelos a compartir posteriormente con los compañeros las sensaciones, sentimientos y emociones que lograron experimentar o identificar.

Se les brinda a los participantes un espacio de 5 minutos donde puedan terminar de plasmar todas las sensaciones y emociones que posiblemente durante la lectura fueron movilizadas y otros 5 minutos para contar que emociones surgieron.

Luego se les invita a que de manera espontánea conformen grupos de 4 o 5 personas y respondan a las preguntas que se encuentran en el anexo 3, se les indica que deben escoger un representante por grupo y socializarlas, permitiendo así conocer el punto de vista de cada grupo, y al final:

¿qué les dirían a los protagonistas?

3. **Cierre (duración 30 minutos).**

Se realizan las siguientes preguntas para que las respondan algunos participantes y evidenciar que el tema fue comprendido por ellos.

Se finaliza indagando a los participantes cómo se sintieron, qué sensación les generó, como les pareció el tema, resolviendo posibles inquietudes, invitándoles a que de cada sesión puedan hacer una recopilación del tema, de modo que lo tengan como diario o cuaderno de consulta y motivándolos para la próxima sesión.

Anexo de sesión:

- ✓ **Anexo 1. Relato Difuso**

Relato Difuso…

“Que no se acabe la noche", pensaba Camila. "Que no se acabe." La idea recurrente dominaba su cabeza mientras giraba alegremente sobre la pista del salón. Eran sus 15 y estaba todo perfecto (o casi): el lugar de la fiesta, los invitados, la comida y, sobre todo, su vestido. Era color rosa, como siempre lo había imaginado. Podría haber sido un sueño. Pero, aun mientras sonriera, ella sentía una preocupación muy íntima que iba a tener que resolver apenas se acabara la gran celebración.

Estaba embarazada y había que contárselo a sus padres, que ahora bailaban y se divertían como ella. Habría preferido, por eso, que la noche fuera eterna y no pensar en el momento de la verdad, que la llenaba de miedo.
Y cuánta razón tenía porque apenas le contó a su madre, una semana después, estalló la guerra nuclear. Lágrimas, reproches, decepción profunda. ¿Quién se murió?, preguntó el padre cuando, sin saber qué estaba pasando, las encontró llorando en la cocina después de la confesión. ¿Iba a ser mamá, tan chica? ¿Quién se iba a hacer cargo? La oposición era absoluta. Y la madre casi no lo pudo aceptar hasta que ella desarrolló pancita a los 5 meses. Pero Camila se aferró con uñas y dientes a la idea de su maternidad, pese a su edad. Pese a todo. Aunque ni ella ni su novio tuvieran trabajo o hubieran trabajado jamás. Encima, él nunca había podido despegar del primer año de la secundaria. Ella estaba en tercero. Y se sentía mal. Tenía muchos vómitos, sueño...

Como Camila. Con una panza redonda de siete meses, y una sonrisa que le cruzaba la cara, comenzó otra vez a cursar tercer año hasta que llegó el momento de la licencia, 45 días antes de que naciera Luka. Previo al parto, hizo todos los deberes que le indicaron sus profesores. Y cuando el bebé cumplió los 45 días, volvió a su escuela.

Anexo 2. Reflexiones individuales sobre el relato "relato difuso"

Qué emociones y sensaciones lograste identificar a lo largo del relato.

_____
_____
_____
_____

Cómo crees que se siente Camila al momento de enterarse que estaba embarazada.

_____
_____
_____
_____

Cómo crees que pudieron ser los días y momentos previos que vivió Camila, antes de contarles a sus padres que estaba embarazada.

_____
_____
_____
_____

Qué pudo haber sentido y experimentado Camila luego de contarle a sus padres que estaba embarazada.

_____
_____
_____
_____

Emociones y sentimientos que pudo haber experimentado Camila luego del parto cuando tuvo al bebé en sus brazos.

_____
_____
_____

Anexo 3. Preguntas sobre el relato

- ✓ **¿Qué sucede en esta historia?**
- ✓ **¿Que está viviendo Camila, y que está viviendo Nicolás?**
- ✓ **¿Cómo crees que se siente Camila al momento de enterarse que estaba embarazada?**
- ✓ **¿Cómo crees que se siente Nicolás y que pasa por su mente en relación con la noticia del embarazo de Camila?**
- ✓ **¿Cómo crees que pudieron ser los días y momentos previos que vivió Camila, antes de contarles a sus padres que estaba embarazada?**
- ✓ **Qué pudo haber sentido y experimentado Camila luego de contarle a sus padres que estaba embarazada.**
- ✓ **Que pudo haber sentido Nicolás al hablar con los padres de Camila y con sus abuelos.**
- ✓ **Que emociones pudo haber experimentado Camila luego del parto cuando tuvo al bebé en sus brazos.**
- ✓ **Qué estrategia y decisión crees que tomará Nicolás con respecto a su futuro y su relación de pareja.**

SESION 3

¿Cómo me comunico?

COMPONENTES POR DESARROLLAR

	2 SESIONES 60 min	**COGNICIONES**	**COMPORTAMIENTOS**
Comunicación asertiva	Estrategias de comunicación para la prevención	-Reflexiona y se cuestiona sobre la forma de comunicarse -Percibe y reconoce emociones en el otro. -Conoce métodos de Resolución de problemas en situaciones cotidianas.	- Desarrollar estrategias para una mejor comunicación familiar. - Expresa sus emociones de acuerdo con sus deseos y necesidades. - Se orientan de forma asertiva ante situaciones conflictivas en la vida cotidiana.

Objetivo general:

Promover procesos comunicativos asertivos en los adolescentes contribuyendo al fortalecimiento de las relaciones sociales entre los adolescentes y su núcleo social.

Objetivos específicos:

- ✓ a. Explorar que factores dificultan la comunicación asertiva en las relaciones interpersonales.
- ✓ b. Promover la comunicación asertiva para la solución de conflictos en situaciones de la vida diaria.
- ✓ c. Orientar de forma crítica y reformular la forma en como nos comunicamos de forma interpersonal y el impacto que está pueda tener.

Logros esperados:

Comprender respuestas asertivas ante el coqueteo.

Recrear creencias que afectan la dinámica en la relación de pareja y la familia.

ACTIVIDADES

Nota para el facilitador
Se incluyen instrucciones y descripción de la forma en que se pueden realizar las sesiones, sin embargo, pueden ser ajustadas de acuerdo con las necesidades y situación particular del grupo con el que está desarrollando las actividades. Es fundamental tener en cuenta que la actitud que asuma el facilitador en esta sesión es determinante ya que es el único punto en común con todos los participantes y por lo tanto será “la conexión a tierra” de todo el grupo.

El facilitador debe ser un buen anfitrión y un excelente relacionista capaz de motivar y crear las expectativas necesarias para que los participantes se sientan cómodos.

Materiales para la sesión:

- Hojas de papel
- Bolígrafos

Actividades de la sesión

1. **Saludo**
   Momentos de la actividad:

   - *Saludo al grupo y bienvenida*
   - *Encuadre*

Desarrollo:

Presentación (*Duración 2 minutos)*
Da la bienvenida al grupo, preséntese con su nombre y motive a los participantes mencionando que es muy importante su participación puesto que estas sesiones están diseñadas para aprender y la mejor forma de hacerlo es ponerlo en práctica. Cuando se aprende un idioma, por ejemplo, por más que se entiendan las reglas es necesario hablar y escribir. Complemente mencionando que las actividades en esta sesión tendrán una duración de 40 minutos y su motivo es crear un espacio para intercambiar ideas, pensamientos, creencias, socializar conductas, acerca de nuestra sexualidad, abordando temáticas referentes a salud sexual y reproductiva esto en función de vivirlas de forma responsable, segura y placentera.

Es importante que haga precisión en que nadie juzgara a nadie, no se burlaran del compañero y serán sinceros con el facilitador y con el grupo, las actividades tendrán como soporte información confiable, libre de mitos y prejuicios. De igual forma, se tendrá un espacio dinámico e interactivo partiendo del respeto mutuo y la confidencialidad que a su vez facilitará compartir experiencias y aprender unos/as de otros.

2. **Introducción**
   Momentos de la actividad:

a. Presentación del tema que es la asertividad con el fin de contextualizarlos con la temática de las sesiones ***(Duración 5 minutos)***

¿Qué es la asertividad?

Diríjase al grupo preguntando ¿Han escuchado o saben que es la asertividad?, quizá dos o tres personas puedan comentar brevemente que conocimiento tienen sobre dicho concepto. (Se brinda un espacio de 1 minuto para cada respuesta)
Integre las respuestas (si las hay) mencionando, que la asertividad es la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás. En otras palabras, es la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, a la par que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos.

Un ejemplo de esto es:
- Decir "no" claramente y mantenerse sobre lo dicho, o, caso contrario aceptar que el otro te pueda decir "no"
Otro ejemplo es:
-Hacer frente a la presión del grupo y evitar situaciones en las cuales uno pueda verse intimidado y terminar adoptando comportamientos de riesgo. Por esto, es recomendable en ciertas circunstancias de presión ya sea por parte de la pareja o de las amistades, procurar demorar la toma de decisiones y no actuar hasta realmente sentirse adecuadamente preparado.

b. Identificar las diferentes formas de respuesta ante las situaciones y la importancia de una adecuada comunicación. ***(Duración 20 minutos)***

Desarrollo

Solicite tres grupos voluntarios que se conformen de la siguiente forma; 2 por parejas y uno de estos conformado por tres personas para que representen una escena que se les asignara (anexo 1). Para cada dramatización se dará un espacio de tres minutos para que interpreten las situaciones. Uno de los integrantes de cada grupo representara el rol agresivo, otro el pasivo y el tercero el asertivo. El facilitador les comentara a los participantes las características que debe tener quien asuma uno de los roles, esto sin que los demás adolescentes del grupo escuchen dichas características.

Se les dará una hoja en blanco y lápiz a cada uno de los miembros del grupo espectador y se les solicitara que estén atentos a las dramatizaciones y escriban las características que tienen los participantes de cada escena y que identifiquen dichos roles.

Culminando las dramatizaciones motive al grupo a realizar una conversación sobre la actividad por medio de preguntas como:

- *¿Que observaron en cada una de las historias y si pasa en la vida cotidiana?*
- *¿Cuáles fueron los estilos de comunicación en las dramatizaciones?*

- *¿Qué barreras de comunicación se presentaron?*
- *¿Que hubieran mejorado en el proceso de comunicación?*
- *Describan como creen que es una persona pasiva, agresiva y asertiva según las dramatizaciones*

Al finalizar la conversación con el grupo, en un espacio de 5 minutos máximo, el facilitador complementara lo expuesto por los adolescentes (si es necesario) y precisara asuntos. Articulara también la información mencionando la importancia de otras habilidades como la toma de decisiones, conocimiento de sí mismo y autoestima.

3. **¿Somos asertivos?**
   Momentos de la actividad

   a. Identificar con el grupo la diferencia entre expresar respuestas agresivas, pasivas o asertivas. ***(Duración 15 minutos)***

Inicie la conversación con el grupo preguntando si alguien puede describirle o dar características de respuestas pasivas, bríndeles un espacio de dos minutos para que los adolescentes participen. Con lo expresado por los adolescentes articule o complemente según sea el caso, mencionando que una respuesta pasiva viene acompañada de expresiones a nivel verbal como: "No importa...", "como tu prefieras...", "bueno, como digas...", "¿te molestaría mucho que..." "¿te enfadas si...?"; y a nivel no verbal: desviación de la mirada, titubear, bajo tono de voz y movimientos corporales nerviosos.

Este tipo de respuestas se pueden entender que a corto plazo la persona evito tener una discusión o tener desacuerdos. Sin embargo, a largo plazo generara en la persona una sensación de vacío, tristeza, valoración negativa de sí mismo, desconfianza, rencor, falta de control, sensación de ser manipulado, sentirse incomprendida/o e inclusive rabia hacia sí mismo o hacía los demás.

De esta forma este tipo de respuestas impiden expresar honestamente los sentimientos, pensamientos u opiniones o se hace, pero de una manera auto derrotista, con disculpas y sin convicción comunicando un mensaje de "valen más tus opiniones, pensamientos o sentimientos que los míos", y "lo que tú quieras lo acato", "importa más lo tuyo que lo mío". En otras palabras, la persona deja a un lado sus derechos y antepone los de los demás.

Una vez mencionado lo anterior, realice la misma dinámica, pero en esta ocasión pidiendo que le mencionen como sería una *respuesta agresiva* y si creen que este tipo de respuestas son honestas. Luego de los aportes de los adolescentes, mencione que este tipo de personas suelen expresar sus ideas, creencias o sentimientos de una manera honesta, pero de una forma inapropiada vulnerando los derechos de los otros.

Explique que la *respuesta agresiva* tiene como objetivo dominar o presionar a la otra persona hasta que pierda. Se caracterizan por tono de voz irónico, volumen de voz excesivamente alto, mirada desafiante, humillan, degradan o insultan al otro hasta que este se vuelva débil. "eres un estúpido por pensar diferente a mí", "no me importa lo que tú o el otro sienta", "por tu culpa...", "más te vale...", "deberías..." "Eres..." o "pareces..." son expresiones verbales que tienen este tipo de personas.

Mencione que *la respuesta asertiva* se diferencia de ambos porque se ubica en un punto intermedio, es decir, asumir una actitud más activa en la situación y además hacerlo de forma respetuosa, clara y precisa.

Miremos ahora que, para tener y usar una *respuesta asertiva* debemos aprender los pasos para ser asertivo ante algo que no nos gusta o no queremos, y la importancia de usar las palabras clave que nos ayuda a ser más claros y precisos. Estas palabras son: el "yo pienso…Yo siento…", antes que el "Tú haces…Tu eres…".

Exprese que cuando se usa un mensaje en donde usamos "Tu…", el receptor del mensaje puede que se sienta juzgado/a y culpado/a; y a lo mejor piensa principalmente en defenderse. La reacción probable a un mensaje de "Tu…" es contraatacar o retirarse de la situación. Por ejemplo, imaginen que su pareja llega tarde a una cita, y usted ha tenido que esperar en la calle media hora. Usted podría decirle: *"Tu eres un incumplido, que pereza, y yo acá aguantando frio y en la calle, tú haces lo que quieres y no me consideras"* Ante esto, su pareja puede que se moleste y responda mal, le diga que tan cansona(o), que tan cantaletuda(o), que cuidado se demora, etc.…y, además, puede que sigan los insultos y los malos tratos. Ahí, en este ejemplo vemos que a lo mejor estamos atacando a la persona con afirmaciones en donde lo responsabilizamos y lo juzgamos.

Mencione que, entonces, que, por el contrario, a esto, el receptor de un mensaje "yo…" se entera y se da cuenta de que ha hecho algo que no le gusta a la persona que le habla. Aunque el receptor puede reaccionar a la defensiva al principio (a nadie le gusta sentirse mal), la puerta está abierta al diálogo. Los mensajes "yo…" animan a centrarse en las soluciones, no en la culpa.

Veamos ahora los pasos para responder de forma asertiva, y entrégueles la infografía sobre esto, (anexo 2). Pida que alguien del grupo lo lea los pasos, y que otro/a lea los ejemplos.

Pasos:

- ✓ **Describe de manera clara la situación que nos desagrada o que deseas cambiar**: *Cuando estamos juntos y quedamos solos te pones muy cariñoso y me tocas mucho el cuerpo*.
- ✓ **Expresa tus sentimientos personales en primera persona, o sea usando el "YO" evitando acusar al otro:**
  Yo me siento incómoda, abrumada e invadida.

- ✓ **Expresa las razones por las que te sientes así:**

  Porque no has pedido mi consentimiento para hacerlo

- ✓ **Pide un cambio concreto de conducta**:

  Me gustaría que me preguntaras si deseo que me acaricies, o que no siempre tengas que usar ese tiempo para acariciarme, sino para hablar u otras cosas.

- ✓ **Agradece a la otra persona la atención a nuestra petición**:

  Te agradezco mucho que me hayas escuchado y que tengas en cuenta mi punto de vista.

  Y si no cambia la conducta, le incluyes las Consecuencias:

- ✓ **Muéstrale que no se ha producido un cambio, o no ha funcionado, o te ha prestado atención, y las medidas que tomarás si vuelve a suceder:**

  Cómo hasta ahora sigues haciendo lo mismo, entonces tendré que evitar que estemos solos, o la próxima vez que lo hagas tendré que irme y dejarte solo.

b. Juego de roles (*Duración 25 minutos)*

haciendo uso de los conceptos socializados anteriormente, organice el grupo en parejas y dígales que van a practicar lo mencionado anteriormente en función de situaciones que se les compartirán y que deben resolver, de forma asertiva, la situación planteada. Entregue a cada miembro de la pareja un guion del anexo 3, en donde se muestra el contexto de las alternativas a trabajar.

Brinde un espacio de 2 minutos máximo para que cada pareja planee su dramatización. Posteriormente, asigne un turno a cada dúo para la interpretación que debe durar máximo 3 minutos.

Al culminar cada recreación de la situación realizada por cada pareja, el grupo dará retroalimentación a los actores sobre la manera de responder de forma asertiva. Intervenga aclarando las dudas que se presenten entre el grupo. Brinde un espacio no mayor de 3 minutos para dichas retroalimentaciones.

Cierre de la actividad (Duración 5 minutos)

Al finalizar la dramatización por parte de todas las parejas pida al grupo que identifiquen los componentes verbales y no verbales que se observaron en la recreación de las situaciones, y exprese que estas expresiones también juegan un papel importante en la manera en que se expresan nuestras necesidades y cómo las perciben los otros.

Cierre general de competencia comunicación asertiva. ***(Duración 10 minutos)***

El facilitador comenta al grupo que se va a realizar el cierre y que la sesión está por terminar. Preguntara a todos los participantes si tienen inquietudes sobre lo que realizado en las dinámicas de esta competencia, si es el caso, responderá de forma breve y concisa, sin ampliar en aspectos que se trabajaran en las demás competencias.

Posterior a esto, el facilitador preguntara a los participantes lo siguiente, estimulándolos sobre la importancia de reflexionar, de manera que hagan conciencia del tema de la sesión:

- ¿Como se sintieron?
- ¿Que sensaciones tuvieron al realizar las dinámicas?
- ¿Qué pueden conclusions pueden sacar sobre lo trabajado?
- ¿Comó creen pueda influir tener una Buena comunicación asertiva en la prevención del embarazo?

Por último, agradezca la participación y motívelos con un aplauso para todos y todas. Invítelos para el siguiente encuentro recordando fecha, hora y lugar. Despídase amablemente.

Anexo de sesión 1. Escenas

- El novio le dice a su pareja que no ingrese a clase y se vayan para la casa/ La pareja adopta una postura pasiva.

- La novia adopta una postura agresiva y le dice al novio: “si no te acuestas conmigo es porque no me amas”.

- El novio/a le dice a su pareja que está solo en casa y sus padres salieron, porque no pasar la tarde juntos en casa.

- Dejare de ser tú amigo sino me aceptas este traguito.

- Solo los bobos les da miedo hacer cosas divertidas, vamos para la cama a pasarla rico

---

Anexo de sesión 2

PASOS PARA LOGRAR UNA CONDUCTA ASERTIVA

- **Describe de manera clara la situación que te desagrada o que deseas cambiar:**
  Cuando estamos juntos y quedamos solos te pones muy cariñoso y me tocas mucho el cuerpo.
- **Expresa tus sentimientos personales en primera persona, o sea usando el "YO" evitando acusar al otro:**
  Yo me siento incómoda, abrumada e invadida.
- **Expresa las razones por las que te sientes así:**
  Porque no has pedido mi consentimiento para hacerlo y además no me gusta que siempre pase lo mismo
- **Pide un cambio concreto de conducta:**
  Me gustaría que me preguntaras si deseo que me acaricies, o que no siempre tengas que usar ese tiempo para acariciarme, sino para hablar u otras cosas.
- **Agradece la atención de la otra persona a tu petición:**
  Te agradezco mucho que me hayas escuchado y que tengas en cuenta mi punto de vista.

⇨ Y si no cambia la conducta, le incluyes las Consecuencias:

- **Muéstrale que no se ha producido un cambio, o no ha funcionado, o te ha prestado atención, y las medidas que tomarás si vuelve a suceder:**
  Cómo hasta ahora sigues haciendo lo mismo, entonces tendré que evitar que estemos solos, o la próxima vez que lo hagas tendré que irme y dejarte solo.

Anexo 3. Guiones

- Quiero que tengamos relaciones sexuales sin protección, así me demuestras cuanto me quieres. Además, se siente mejor.

- Mis padres no están, quiero que vengas a mi casa y así podemos estar un tiempo solos.

- Vamos a realizar un paseo este fin de semana con nuestros amigos/as, ¿vamos?, así tendríamos un tiempo solos y juntos.

- Están en una fiesta nocturna y la pareja propone que vayan a otro lado antes de ir a las casas.

- Llevamos varios meses de relación quiero que tengamos nuestra primera relación sexual

SESION 4

SOLUCIONEMOS JUNTOS

COMPONENTES POR DESARROLLAR

TEMA GENERAL	SESIONES DE 60 MINUTOS	COGNICIONES	COMPORTAMIENTOS
Resolución de conflictos.	Estrategias de Resolución de Conflictos	- Adquirir conocimientos en la resolución de conflictos -Comprender la importancia de una buena resolución de conflictos.	_Expresa situaciones problemáticas y su reacción ante determinadas situaciones _Se comporta de manera asertiva ante la resolución de problemas. _Desarrolla habilidades para reaccionar frente a situaciones de conflicto. _ Se orienta con los pasos para resolución de conflictos.

Objetivo general: Orientar hacia estrategias que faciliten la resolución de conflictos de manera constructiva.

.

Objetivos específicos:

- ✓ a. Desarrollar la habilidad para resolver conflictos a través del acercamiento y el acuerdo
- ✓ b. Fomentar una nueva visión del conflicto como una oportunidad de aprender y llegar a un acuerdo
- ✓ c. Favorecer la reflexión de nuestras emociones, pensamientos y actuaciones en el conflicto
- ✓ d. Aprender a expresar nuestras quejas y nuestro malestar.

Logros esperados:

Identificar situaciones de riesgo empleando estrategias para el manejo de un conflicto siguiendo los pasos mostrados en la sesión.

ACTIVIDADES

Nota para el facilitador Se incluyen instrucciones y descripción de la forma en que se pueden realizar las sesiones, sin embargo, pueden ser ajustadas de acuerdo con las necesidades y situación particular del grupo con el que está desarrollando las actividades.

Materiales

- Anexo de pasos para la resolución de conflictos
- Pliegos de block
- Marcadores
- Lapiceros

Momentos de la actividad

1. **Saludo y presentación del tema:** Solucionemos Juntos. **(15 min)**

✓ *Presentación del tema*

Se da inicio al taller con el grupo de participantes a través de una breve presentación; un corto saludo, motivándolos a estar atentos y dispuestos a los temas y actividades que se van a realizar durante el tiempo que dura la actividad que será de 60 minutos.

Desarrollo del taller:

Invite al grupo a construir una definición para la palabra conflicto, dando un breve tiempo a que los participantes de la actividad aporten diferentes ideas.
Posterior a esto, conecte la lluvia de ideas mencionando que los conflictos son situaciones problemáticas, dificultades que pueden generar enfrentamiento, generalmente, entre dos partes, donde los intereses, valores y pensamientos son diferentes y pueden implicar un problema o dificultad. Dichos conflictos suelen generar emociones negativas, provocando desacuerdos, tensiones y problemas.
Por lo tanto, es fundamental aprender a resolver los conflictos de forma constructiva, así se puede cambiar la manera de ver las circunstancias, empezar a verlo como algo positivo y aprender del mismo.

También mencione que las actividades que desarrollarán en dicha jornada los situarán en situaciones ideales de aprendizaje.

2. **¿Cómo resolvemos los conflictos de manera asertiva? (15 min)**

Momentos de la actividad:

1. *Identificar con el grupo las estrategias implementadas para buscar solución a una situación a partir de un ejercicio grupal.*
2. *Presentar los pasos para solucionar conflictos*

Desarrollo:
Los y las participantes se reúnen en grupos de tres personas o de acuerdo con el número de participantes, se les dará la siguiente información de la actividad:
Cada grupo debe analizar una de las situaciones del anexo, XX presentando al final, una posible solución a esta situación.

Es importante que entre todo el grupo señalen cual sería la estrategia más adecuada para responder ante dicha situación. Motive el pensamiento de los participantes planteando preguntas como:

- ✓ ¿Creen que estas situaciones son cotidianas? y ¿qué piensan de ellas?
- ✓ ¿Cómo podríamos dar una solución a dichas situaciones sin que termine en un conflicto?

3. **"Continuar construyendo", teniendo en cuenta los pasos para la solución de conflictos (20 min)**

Momentos de la actividad

-Juego de rol con los participantes para practicar los pasos de resolución de conflictos

Desarrollo

Organice el grupo en parejas y dígales que van a continuar construyendo posibles soluciones ante los conflictos.

Entregar a cada pareja una situación del anexo XX en donde deberán actuar teniendo en cuenta los pasos de resolución de conflictos del anexo XX que también les debe entregar.

Antes de iniciar, explique que la idea es que un conflicto, cada persona desea tener la razón, y en cierto modo quiere ganar, pero en muchos casos, la otra persona pierde y se siente mal, por lo tanto, no es equilibrado y de todos modos queda alguno con malestar. Por eso, la idea es que ambas partes ganen, pero para eso, ambos deben ceder en algo, y de esto modo, si se logra resolver y además ambas partes quedan emocionalmente más tranquilas. Eso hace que **se cuide más la relación entre las partes** y además se logre manejar de manera más constructiva la situación en conflicto.

Para hacer esto muy bien, necesitamos poner en marcha algunas competencias que a lo mejor ya ustedes han trabajado, y eso es:

Primera, manejar la ira, esto incluye identificarla, experimentarla, pero no dejarse llevar o manejar por ella a través de técnicas de relajación y haciendo conciencia de que se está enojado y que podría desembocar en resultados negativos para la situación.

Segunda, vivir la empatía y entenderla como la capacidad de experimentar lo que otros sienten o pueden estar sintiendo a través de la comprensión emocional en la que se incluye el reconocimiento de emociones propias y ajenas. Así, se puede entender las emociones la otra persona involucrada, cómo se estará sintiendo.

Tercera, la toma de perspectiva, donde se comprende el punto de vista del otro con el fin de encontrar acuerdos que beneficien mutuamente y contribuyan a una mejor interacción.

Cuarta y quinta incluyen generar opciones donde se imaginen soluciones creativas a la situación-problema. Así también se debe seleccionar la mejor opción de acuerdo con la singularidad del caso y teniendo en cuenta los resultados o efectos de cada decisión.

Sexta, incluye la asertividad como la capacidad de responder y expresar de manera honesta y respetuosa nuestros pensamientos y sentimientos, sin herir los de la otra persona.

La séptima, que es la escucha activa, en la que se atiende activamente, intencionalmente, a lo que la otra persona expresa y se demuestra que se escucha, respondiendo de acuerdo con lo que nos dice.

Finalmente, el cuestionamiento de creencias, que implica cambiar el pensamiento de que los problemas se afrontan a través de la violencia y el conflicto; y más bien reforzar la idea de que los problemas y los conflictos se pueden manejar y resolver de manera tranquila, con dialogo y con respeto.

Todo esto entonces se encuentra sintetizado en los pasos para resolver un conflicto. Pida ahora a algún participante que lo lea en voz alta, y explique cada paso en detalle para que quede claro. Pregunte si tienen dudas.

Pase ahora al ejercicio. Indique que cada pareja tendrá un tiempo de 3 minutos para realizar la dramatización de la situación intentando dar una solución al conflicto que pueda generar. Al finalizar realice un debate destacando la presentación de los comportamientos asertivos y su importancia. Realice preguntas como:

- ✓ ¿Cómo se sintieron, interpretando la situación?
- ✓ ¿Realmente damos esas soluciones en la vida real?
- ✓ ¿Habitualmente como reaccionaríamos ante dichas situaciones? Invitar a ambos miembros de la pareja a contestar.
- ✓ ¿Qué han aprendido hasta el momento de resolución de conflictos que antes no sabían?
- ✓ ¿Enumeren al menos 5 estrategias o pasos para solucionar un conflicto?

Para concluir destaque los comportamientos asertivos que se tuvieron en la dramatización y contraste con los siguientes pasos para resolución de conflictos.

Nota: si es incómodo para el grupo trabajar en parejas, o hay alguna circunstancia especial que hace de esta estrategia algo incómodo o inapropiado, puede ajustarla, haciendo, por ejemplo: ejemplos sobre lo que se puede presentar en dichas situaciones planteadas.
Entregar en una fotocopia el anexo de los pasos para la resolución de conflictos.

Cierre (10 min.)
Se indica a los y las participantes la importancia de reconocer que en todo momento vamos a tener situaciones conflictivas, pero si ponemos en practica estos pasos de resolución de conflictos van a mejorar nuestras relaciones individuales y con los demás.
El facilitador les recordará la hora, lugar y día de la próxima sesión, les agradecerá su presencia en esta ocasión, los y las invitará a realizar la evaluación de la actividad.

ANEXOS Y MATERIALES SESIÓN 4

Anexo 1 Situaciones 1

Situación 1: Juliana de 16 años y Santiago de 17 años, van a la escuela ubicada en el sector María Auxiliadora. Ambos están en diferentes grados escolares, ella en octavo y él en decimo. Juliana y Santiago son novios desde hace tres meses, pero sólo comparten en las instalaciones del colegio, porque a ella no la dejan salir los fines de semana, pues los papás no saben que tiene novio.
Santiago es el chico popular del equipo Intercolegiados de futbol y se destaca entre su grupo de amigos. Juliana asiste al estadio cada 15 días para apoyar al equipo de su novio. Últimamente Santiago ha estado diciéndole a su novia que siente que no lo quiere mucho, pues no se ven en otros espacios y quiere compartir con ella en un lugar más íntimo. Juliana no tiene gran experiencia sexual, es su segundo novio y debido a su atractivo físico también le genera mucho deseo estar con él en otro espacio. Sin embargo, prefiere esperar un tiempo antes de tener relaciones sexuales con él. Dicha situación genera inconformidad en Santiago, quien argumenta que es necesario avanzar otro paso en su sexualidad.

Situación 2: Mariana es una chica de 14 años y tiene un novio hace seis meses. Andrés, su novio, tiene 16 años, es muy buen estudiante, siempre ocupa el primer puesto en su salón, pero es muy tímido, poco sociable, no se ve mucho en fiestas, tiene pocos amigos, y le encanta estar en casa. Mariana, por el contrario, disfruta salir, es la chica sobresaliente del grupo, lidera todo, y le encanta disfrutar en los centros comerciales con las amigas y amigos.
Mariana ha escuchado rumores sobre lo poco sociable que es Andrés. Es así como decide hablar con su novio y preguntarle si está de acuerdo en asistir a las mismas fiestas que ella asiste, lo cual rechaza.
Mariana y su novio discuten sobre los pocos momentos de actividades en común. Andrés no disfruta salir con frecuencia, pero Mariana tampoco la pasa bien realizando los mismos planes en casa.

Situación 3: Elkin es un chico de 16 años, cursa 10 grado, los fines de semana colabora en el negocio de la familia que es de comidas rápidas, en ese negocio el conoció a Martha de 17 años, ella le coqueteo y él respondió a eso.
Martha lo invitó a tomar un café y desde ese entonces comenzaron a salir como pareja.
Martha manifiesta que se siente agotada de cargar con los problemas de Elkin, pues cada vez que salen sólo hablan de lo duro que fue su día en el trabajo. Martha cree que no se pueden dejar los problemas a un lado, pero se aburre constantemente de no poder disfrutar de una cita tranquila. Martha aún no le ha dicho nada a Elkin porque tiene miedo de parecer grosera.

Anexo XX. Situaciones 2

Situación 1: El padre o madre de familia se entera que su hijo/hija está saliendo hace cuatro meses con alguien del barrio que distingue, pero no le agrada, pues

se le reconoce por ser alguien desordenado en su calidad de vida, irresponsable académicamente e irrespetuoso con los adultos.

Situación 2: Le notificaron de la Institución Educativa al padre o madre de familia que su hijo/hija en reiteradas ocasiones no ingresa al colegio a sus clases habituales por irse con su pareja. Los padres se encuentran preocupados porque su hijo/a miente la mayor parte del tiempo y refiere estar cumpliendo con sus deberes.

Situación 3: El padre de familia arreglando el cuarto de su hijo/hija, encuentra una foto sexual que se le ha sido enviada a su hijo/a. El padre/madre preocupada por la seguridad e intimidad de su hijo/a, decide preguntarle, quién responde que se trata simplemente de un reto.

Situación 4: Un vecino le conto al padre de familia que mientras se va a trabajar ha observado que varias son las ocasiones en las que llega la pareja a visitar a su hija/ hijo e inclusive ha observado que lo entra a la casa. Los padres no tienen problema en que la pareja de su hijo/a le visite, sin embargo, sí tienen como regla que se encuentren acompañados.

Anexo 3 Pasos para la resolución de conflictos

PASOS PARA RESOLVER UN CONFLICTO

Cuando estés en la situación de conflicto:

1. Identificar el Motivo del conflicto: preguntarle a la otra persona por qué está molesto/a, o decirle a la otra persona por qué tu estas molesto/a

2. Ponerse en el lugar de la otra persona para entender mejor lo que pasaba: cuando te diga las razones por las que está molesto/a, trata de entenderle

3. Escuchar lo que explica la otra persona sobre el motivo del conflicto y esperar a que termine de hablar, no interrumpirle

4. Plantear alternativas para solucionarlo: preguntarle a la persona que opciones propone para resolver el conflicto y tú también decirle lo que tu propones.

5. Decidir cuál opción es la mejor pensando en que los dos ganen o que al menos ninguno pierda totalmente.

Basado en el material del Programa Relaciones Románticas Constructivas, RRC. Gómez y Chaux, 2013

SESION 5

TOMA DE DECISIONES

Actividad (adolescentes, padres de familia y comunidad en general)

COMPONENTES POR DESARROLLAR

TEMA GENERAL	SESIONES DE 60 MINUTOS	COGNICIONES	COMPORTAMIENTOS
TOMA DE DECISIONES	Estrategias de Toma de Decisiones.	-Reflexionar sobre situaciones que pueden influir en su futuro próximo y sobre las decisiones que debe tomar. -Cuestionar situaciones en las cuales se deben tomar decisiones.	Expresa de forma activa sobre las decisiones que debe tomar de forma consciente. Decide ante situaciones de riesgo la respuesta más adecuada para confrontar la situación. Responde de forma asertiva ante la presión que pueda ejercer una posible situación ante sus deseos o necesidades de vida.

Objetivo general:

Promover la reflexión individual y grupal frente a la toma de decisiones en nuestra vida Cotidiana.

Objetivos específicos:

a. Desarrollar capacidad de análisis de problemas en la toma de decisiones en situaciones cotidianas de nuestra vida.

b. Identificar alternativas de solución en la toma de decisiones

Logros esperados: Favorecer la reflexión tanto individual como grupal en los participantes para que influyan en el fortalecimiento de sí mismos-as para la toma de decisiones más adecuadas en diferentes situaciones de la vida como en el aplazamiento del embarazo de adolescentes.

ACTIVIDADES

Nota para el facilitador

Se incluyen instrucciones y descripción de la forma en que se pueden realizar las sesiones, sin embargo, pueden ser ajustadas de acuerdo con las necesidades y situación particular del grupo con el que está desarrollando las actividades.

Materiales para la sesión:

-Dado para actividad grupal

-Documento con Situaciones polémicas

-Documento con Historia de Yesica

-Formato de asistencia

-Formato de Evaluación.

Presentación del tema:

El facilitador saluda al grupo e indica que el tema de la sesión es Toma de decisiones. Para iniciar la sesión, pedirá al grupo que, a manera de lluvia de ideas, puedan mencionar de qué han tratado las sesiones de competencias socioemocionales hasta la fecha.

1. *Actividad: Definición de Toma de Decisiones¨(10´)*

Posterior a la lluvia de ideas el facilitador cuestionará al grupo dando 2 minutos para la respuesta mencionando: ¿qué relación puede tener las sesiones anteriores con la toma de decisiones?

Acto seguido el facilitador tomará las ideas más relevantes mencionadas por el grupo y conectara diciendo que la toma de decisiones es un proceso por medio del cual se elige entre alternativas o formas de resolver diferentes situaciones de la vida. Estas situaciones se pueden presentar en diferentes contextos: a nivel personal, emocional, laboral, familiar, sentimental, social, etc. Los seres humanos todos los días tomamos pequeñas y grandes decisiones, unas más importantes o con mayores consecuencias que otras, pero siempre serán decisiones en nuestra vida y estas hacen parte de nuestra cotidianidad, las razones, prioridades y la forma en que las tomemos serán determinantes para nuestra vida en un aprendizaje de éxito o fracaso. El proceso de toma de decisiones se puede considerar como

una actividad fundamental en el ciclo de vida de cualquier individuo. La toma de decisiones determina los cursos de acción que sigue el individuo para alcanzar determinados fines (como por ejemplo satisfacer su propio bienestar). En esta sesión queremos hacer una aproximación al conocimiento de ciertos factores que pueden influir en las decisiones que tomamos diariamente, a través de algunas técnicas y actividades prácticas.

2. *Presentación: ¿Qué es un gráfico de T: "pros y contras"? (5')*

El gráfico de T o T-Chart es un organizador que puede ayudarnos a separar la información de manera gráfica y en columnas. Recibe su nombre de la similitud que tiene con la letra T. Esta herramienta de comparación es esencial para la toma de decisiones, pues sencillamente puede separar una decisión entre "pros: situaciones a favor" y "contras: situaciones en contra".

Su uso permite comparar, contrastar, separar la información, mostrar el cambio, verificar qué tiene más peso en la balanza y decidir.

SITUACIONES A FAVOR	SITUACIONES EN CONTRA

3. *Actividad:* Tomando mis propias decisiones (20')

El grupo se dividirá en seis subgrupos y se les pedirá a todos los participantes que formen un círculo y escojan un representante por grupo el cual saldrá al centro a barajar y tirar un

dado. De acuerdo con el número que salga, se les asignará una situación de las planteadas en el anexo de sesión 1 (si el grupo tira 5 o 6, el participante vuelve a tirar del dado).

Luego de haber sido asignada la situación, decidirán, como grupo, qué decisiones pueden plantearse en la gráfica T para la historia correspondiente. Dividirán la situación entre factores a favor y factores en contra. Con esto podrán tomar una decisión más clara y consciente.

Las anteriores son situaciones polémicas que atraviesan los y las adolescentes y que pueden culminar en embarazo. Se le pedirá al grupo que durante 5 minutos discutan entre los integrantes y realicen lo siguiente:

1. Lluvia de ideas o hipótesis sobre las causas de la situación planteada.
2. *¿Qué factores en contra y a favor tiene la situación?*
3. *¿Es necesario recurrir a otros para tomar una decisión?*
4. *¿Qué decisión tomaría?*

Culminado el tiempo, se socializa en plenaria generando una discusión entre todo el grupo sobre la decisión más acertada a tomar en cada caso. Un integrante de cada grupo expondrá la situación y la socializa.
Al finalizar el análisis de todas las situaciones el facilitador cerrará mencionando la importancia de tomar decisiones conscientes ante las adversidades que se nos presenten.

4. Actividad: Yo decido cómo ser y qué hacer (15’)

Es importante que el facilitador mencione lo importante que es tomar decisiones y sentirse seguros de sí mismos (as) sin permitir la influencia de otros, sintiéndonos con presiones y sin amenazas que nos hagan daño.

Sin embargo, la toma de decisiones incluye un proceso mental diferente, pues se deben pensar con detenimiento cuando se habla de decisiones que pueden traer consecuencias y cambiar nuestro futuro. Así mismo, es fundamental encontrarnos estables emocionalmente, pues los sentimientos pueden influir en las decisiones que se toman.

Por lo tanto, se plantean los pasos en la infografía del anexo de sesión 3, para una correcta toma de decisiones que consiste en evaluar el problema o la situación a decidir, evaluar con varias alternativas, decidir cuál de ellas es la más apropiada y finalmente aplicarla:

El facilitador leerá la historia de Yesica (anexo 2). Después el facilitador les pedirá que reflexionen sobre la historia y les hará las siguientes preguntas:

Hablemos de lo que pasa en esta historia:

- *¿Qué aspectos les llama la atención o que quieren comentar de la Historia?*
- *¿Qué fue lo que paso y cómo pasó?*
- *¿Qué consideran que debió haber hecho Yesica?*
- *¿Será qué la amiga le daba consejos para su bienestar o no?*
- *¿Han recurrido a otros para decidir?*

Posteriormente a modo de resumir el debate pregunte al grupo

- *¿Cuál debió ser la decisión de Yesica?*
- *¿Qué herramientas de decisión pudo haber usado?*

5. Cierre (10’)

Para concluir invite a los (as) participantes a reflexionar sobre que les deja como enseñanza la sesión y que mencionen una situación de su diario vivir en la cual consideren constantemente están tomando decisiones. Por último, resalte que en todo momento o situación de la vida estamos tomando decisiones, razón por la cual debemos sentirnos seguros de sí mismos y empoderarnos de nuestras experiencias no permitiendo la influencia de otros, es decir, sin presiones y sin amenazas. Así también, decidiendo con responsabilidad, usando herramientas de decisión y con emociones neutrales.

El facilitador les recordará la hora, lugar y día de la próxima sesión, les agradecerá su presencia en esta ocasión, los y las invitará a realizar la evaluación de la actividad.

ANEXOS DE SESIÓN

Anexo 1. Situaciones

Situación nº 1 Salome tiene 14 años y su grupo de amigas insiste y presiona en que tenga su primera relación sexual pronto. Sus amigas le cuentan que es mejor hacerlo sin condón.

Situación nº 2 Estefanía es una adolescente de 16 años y su pareja José de 17 años, desean iniciar su actividad sexual, pero ninguno conoce aún sobre métodos anticonceptivos, ¿qué podrían hacer?

Situación nº 3 Paola de 16 años desea ser responsable con su sexualidad y conocer sobre métodos anticonceptivos, pero no siente la confianza en su hogar para hablarlo con sus padres. Paola siente vergüenza de comentarlo con un adulto que conozca del tema, así que decide conversarlo con amigas de su misma edad.

Situación nº 4 Matías es un joven de 17 años y su grupo de amigos le recomienda métodos anticonceptivos “tradicionales” como el coito interrumpido (retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación) o haciéndolo según el ciclo de ovulación de su pareja. Matías ha escuchado que esto no es del todo seguro, pero cree que puede ser una buena opción.

Anexo 2. Historia de Yésica.

Era fin de año y Yesica terminaba sus estudios de bachillerato, por lo que se haría una gran rumba de integración. Era algo irrepetible, porque se iba a festejar su graduación en una discoteca que le habían recomendado a ella y a sus amigos; no podía faltar nadie a celebrar, nadie podía perderse tal evento. Yesica es una muchacha muy muy alegre, con muy buenas calificaciones, y le gustaba divertirse.

Yesica le comentó a una amiga que a lo mejor no asistiría a la fiesta porque a sus papás no les gustaban esos lugares y sabía que no la dejarían ir; su "amiga" le aconsejó que no les dijera lo de la discoteca y que les pidiera permiso para ir a dormir a su casa.

Esa noche Yesica se salió de su casa con el pretexto de ir a casa de su mejor amiga a dormir, era una amiga de confianza de la familia, pero tuvo que mentir para que la dejaran salir.

Yesica se fue con sus amigos a la rumba donde conocieron a otros jóvenes con los cuales se estaban divirtiendo, ellos estaban tomando mucho y Yesica se sentía mareada por lo que le pidió a la amiga que se fueran de la rumba.

Anexo 3. Infografía pasos para Tomar decisiones.

Referencias

Aizen, M. (2015). Informe Viva. Historias Conmovedoras de mamás adolescentes [Relato]. Clarín. Recuperado de: https://www.clarin.com/viva/revista-viva-embarazo-adolescencia-escuela-secundaria-matermidad-desercion-escolar-salud_0_ByrBXrFw7e.html

Arenal, S. (2004). No hay tiempo para jugar. *Media Vaca.* Recuperado de: https://www.mediavaca.com/es/ultimas-lecturas/no-hay-tiempo-para-jugar

Benavides, R., Castillo, L., López, F. y Onofre, D. (2013). *Promoción de la salud sexual en jóvenes.* (p. 26). 978-607. Editorial Manual Moderno, S.A. de C.V.

Buelvas-Yepez, Y. (2020). *Competencias socioemocionales relacionadas con la empatía en estudiantes protagonistas de situaciones que afectan la convivencia escolar en la institución educativa Valdivia, del municipio de Valdivia-Antioquia*. [Tesis de Maestría, Universidad de Antioquia]. Biblioteca Digital UdeA. Recuperado de http://bibliotecadigital.udea.ed.co/bitstream/10495/14874/2/BuelvasYeniffer_%202020_Empat%C3%ADaConvivenciaEscolar.pdf

Chaux, E., Bustamante, A., Castellanos, M., Jiménez, M., Nieto, A., Rodríguez, G., Balir, R., Molano, A., Ramos, C. y Velásquez, A. (2008). Aulas en Paz: Estrategias pedagógicas. *Revista Interamericana de Educación para la Democracia, 1*(2). ISSN: 1941-1799. Recuperado de: https://dhls.hegoa.ehu.eus/uploads/resources/4825/resource_files/Aulas_en_...pdf

Ezeiza Urdangarin, B., Izaguirre Gorostegi, A. y Lakunza Arregi, A. (2008). Inteligencia emocional: Educación secundaria obligatoria 12-14 años, primer ciclo. *Gipuzkoan emozioak.* Recuperado de https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/11/Programa-Inteligencia-Emocional-Secundaria-12-14-a%C3%B1os.pdf

Gómez-Pérez, O. y Calleja-Bello, N. (2016). Regulación emocional: Definición, Red Nomológica y Medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología, 8,* (1). 96-117. Recuperado de https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf

Gonzáles, E. y Ramírez, P. (2014). Propuesta de Taller para la toma de decisiones Asertivas sobre el embarazo en la adolescencia y proyecto de vida. [Tesis de Pregrado, México D.F.] Recuperado de: http://200.23.113.51/pdf/27233.pdf

Gonzáles, E.L., Blasco Romera, C., Folgueiras, B., Fernández de Pinedo, P., Herrando, S., Palou, B., Panchón Iglesias, C., Sabariego, M. (2015). Diseño y evaluación de un programa de competencias sociales para jóvenes en la gestión positiva de los conflictos. Generalitat de Catalunya. Centro de estudios y formación especializada. Recuperado de https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/254671/competencias_sociales_jovenes.pdf?sequence=1

González, V., Orcasita, L., Carrillo, J. y Palma-García, D. (2017). Comunicación familiar y toma de decisiones en sexualidad entre ascendientes y adolescentes. *Revista Latinoamericana de*

Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 15(1), 419-430. ISSN: 1692-715X. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77349627027

Gutierrez Carmona, M. (2015). Inteligencia Socio-emocional en la adolescencia. Diseño, implementación y evaluación de un programa formativo. (Tesis Doctoral). Universidad de Granada. Recuperado de https://digibug.ugr.es/handle/10481/40939

Gutierrez, L., Ireta Miranda, M. (2011). Taller mejorando tu relación padre- hijo: Aprendamos a comunicarnos y comprendernos. Universidad Autónoma Metropolitana. Recuperado de https://es.slideshare.net/cathyvalenzuela/89988318-tallerparamejorarlacomunicacionentrepadresehijos1

Gutiérrez, M. (2018). Guía de sesiones: Habilidades para la vida para organizaciones juveniles. *Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas. CEDRO.* Recuperado de http://www.cedro.org.pe/emprendimientojuvenil/images/pdf/habilidadesplavidaguiadesesiones.pdf

Mejía, J., Rodríguez, G., Guerra, N., Bustamante, A., Chaparro, M. y Castellanos, M. (2017). Departamento Nacional de Planeación, Ministerio de Educación Nacional y Banco Mundial. Recuperado de https://www.nineducaión.gov.co/1759/articles-385321_recurso.pdf

Muñetón Santa, G., Ruiz-Martínez, A., & Loaiza Quintero, O. (2017). Toma de decisiones: explicaciones desde la ciencia aplicada del comportamiento. *Revista Espacios, 38* (13)

Ministerio de Salud y Protección Social: Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). (2014). *Caminemos juntos: Algunas orientaciones y herramientas para la prevención y atención del embarazo en adolescentes.* Bogotá D.C. Recuperado: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/AJ-Caminemos-juntos.pdf

Noticias ONU (2014). La protección social es vital para erradicar el trabajo infantil. Recuperado de: http://www.un.org/spanish/News/story.asp?NewsID=29696#.VM-i2GIG-So

Reyes, M. y Tena, E. (2016) *Regulación emocional en la práctica clínica.* 978-607. Editorial Manual Moderno, S.A. de C.V.

Sánchez-Calleja, L., García-Jiménez, E. y Rodríguez-Gómez, G. (2016). Evaluación del diseño del programa AedEM de Educación Emocional para Educación Secundaria. *RELIEVE, 22*(2). DOI: http://dx.doi.org/10.7203/relieve.22.2.9422

Sistema Nacional Para El Desarrollo Integral de la Familia. (2018). Taller: Prevención del Embarazo Adolescente. PAIDEA. México D,F. Recuperado de http://transparencia.guanajuato.gob.mx/bibliotecadigital/mot/FraccionI/DIF/F01_3RO_2018CAJ_ODN27.pdf

Villavicencio, J., Sandoval, W., Arévalo Veras, M.V., Galván, M., Caballeros, E.L., López Pérez, S., Castellanos de Catú, A.L. (2014). Guía de prevención del embarazo en la adolescencia en Guatemala. 149- 154. Gobierno de Guatemala. Recuperado de

https://www.paho.org/gut/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=publications&alias=618-guia-de-prevencion-del-embarazo-en-la-adolescencia-en-guatemala&Itemid=518