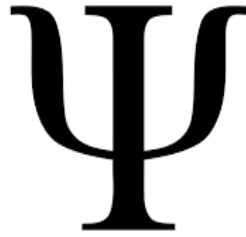




USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES



INFORME DE LOS ODS RELACIONADAS A LAS ACTIVIDADES DE RSU 2024-I



Los ODS, también conocidos como Objetivos Globales, fueron adoptados por las Naciones Unidas en 2015 como un llamamiento universal para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que para el 2030 todas las personas disfruten de paz y prosperidad, en este sentido, es un plan de acción para lograr un futuro mejor, de calidad y sobre todo más sostenible para cada individuo y sociedad en general. Asimismo, muestran una visión integral, indivisible y una colaboración internacional innovadora. Por ello, los 17 ODS están interrelacionados, por tal motivo, la acción en un área afectará los resultados en otras áreas y que el desarrollo debe equilibrar la sostenibilidad social, económica y ambiental. En este plan de trabajo colectivo debe equilibrar la sostenibilidad social, económica y ambiental.

Por su parte, La **UNIVERSIDAD DE SAN MARTÍN DE PORRES, FILIAL NORTE (USMP-FN)**, en su fiel compromiso por mejorar la calidad de vida y brindar mejores oportunidades, contribuye activamente al logro de los ODS, por medio, de la educación, investigación y participación comunitaria de sus estudiantes. El mismo que, gracias a su vocación y amor al prójimo, cada día se esfuerzan más por realizar las diferentes actividades a favor de alcanzar los objetivos comunitarios. A continuación, se detalla el plan de acción que cómo universidad, asumimos con responsabilidad y altruismo.

2 HAMBRE CERO



INTRODUCCIÓN

Asegurar el acceso de toda la población, en especial la más pobre y vulnerable incluidos los lactantes, a una alimentación nutritiva, sana y suficiente, poniendo fin a todas las formas de malnutrición:

- Para 2030, poner fin al hambre y asegurar el acceso de todas las personas, en particular los pobres y las personas en situaciones vulnerables, incluidos los lactantes, a una alimentación sana, nutritiva y suficiente durante todo el año.
- Para 2030, poner fin a todas las formas de malnutrición, incluso logrando, a más tardar en 2025, las metas convenidas internacionalmente sobre el retraso del crecimiento y la emaciación de los niños menores de 5 años, y abordar las necesidades de nutrición de las adolescentes, las mujeres embarazadas, lactantes y **las personas de la tercera edad.**



https://www.instagram.com/p/C8vJHnupSV8/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==

ACTIVIDAD 2° ODS: "VISITA, ACOMPAÑAMIENTO Y DONATIVO AL ASILO DE ANCIANOS CASA HOGAR SAN JOSÉ"

<p>DESCRIPCIÓN</p>	<p>Los estudiantes con vocación de servicio, el día (01/06/2024 - sábado) se realizó la visita de reconocimiento al Asilo Casa Hogar San José, asimismo, se facilitó la entrega de donativos a la Hermana superiora para la administración de estos.</p> <p>Por otra parte, los estudiantes integrantes del equipo de Responsabilidad Social Universitaria (RSU), con el espíritu solidario acompañaron por una tarde en las actividades propias de los ancianos. Por lo cual se creó un espacio de armonía, diálogo con los y las abuelitos (as), estimulando a través de sus funciones cognitivas superiores y mediante recuerdos, preguntas relacionadas al tiempo y espacio, autoconocimiento, entre otras. Posteriormente se les brindó apoyo durante la cena para ingerir sus alimentos a aquellos ancianos hombres y mujeres que lo requerían. Al término se les brindó apoyo para el desplazamiento a sus dormitorios, en su</p>
---------------------------	--

	<p>aseo personal, como también dejarlos arrojados y acostarlos. Posteriormente se acudió al comedor apoyar al grupo que estuvo encargado de levantar los utensilios de la cena, así como dejarlos limpios y ordenados.</p>
<p>EVIDENCIA</p>	
<p>RELACIÓN DE ESTUDIANTES PARTICIPANTES (RSU)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • BOTELLO GUADALUPE, FABIANA ALESSANDRA (<i>I - CICLO</i>) • ESTELA HURTADO, ANDREA DE LOS ÁNGELES (<i>V - CICLO</i>) • MUHAMMAD ADRIANZEN, FARAT ALTAIRA (<i>V - CICLO</i>) • ÑIQUEN ARMESTAR, KARIN JUDITH (<i>I - CICLO</i>) • PEREZ ZELADA, LUCIANA CAROLINA (<i>I - CICLO</i>) • SEGURA GUERRERO, CESAR FELIPE (<i>EGRESADO</i>) • VASQUEZ AGREDA GRECIA NICOLLE (<i>I - CICLO</i>)

Logro de la actividad

- **Se logró apoyar con víveres a la población visitadas Casa Hogar “San José”.**
- **Se logró establecer un espacio de conversación y escucha activa con los abuelitos residentes.**
- **Se logró estimular las funciones cognitivas superiores mediante recuerdos.**
- **Se logro en los estudiantes sensibilizar y conocer a las personas en esta etapa de vida.**

DESCRIPCIÓN

Con los estudiantes del equipo RSU el día 29 de septiembre realizaron una visita de reconocimiento al Albergue de Niños Santa María Josefa del Corazón de Jesús, asimismo, se facilitó la entrega de donativos a la Hermana Superiora para la administración de estos.

Durante la tarde el grupo de jóvenes del equipo de RSU, motivados por su espíritu solidario, y preparación académica realizaron actividades recreativas y de interacción con los niños del albergue. Este encuentro permitió crear un espacio de alegría y compañerismo, en el que se promovió el juego colectivo y la integración. Asimismo, se compartieron momentos de risa, creatividad y aprendizaje, haciendo de esta experiencia una jornada enriquecedora tanto para los niños y estudiantes. Al concluir las actividades, los estudiantes agradecieron la oportunidad de compartir con los niños y reafirmaron su compromiso con la labor social, dejando en ellos una huella de esperanza y cariño.

EVIDENCIA



	
RELACIÓN DE ESTUDIANTES PARTICIPANTES (RSU)	<ul style="list-style-type: none"> • Diaz Uriarte, Maria del Carmen. • Espinoza Mendoza, Raúl Sebastian • Falen Lazo, Rosines • Garcia Arcos, Anzhela Ariadna • Garcia Gallardo, Rommel David • Imaña Leiva, Daniela Abigail • Medina Guevara, Ariana Ivet • Muhammad Adrianzen, Farat Altaira. • Salazar Palacios, Paula Fabiana • Segura Guerrero, Cesar Felipe. (egresado) • Zeña Vera Alicia Soledad

Logro de la actividad

- Se logró apoyar con víveres a la población visitada Albergue de Niños Santa María Josefa del Corazón de Jesús
- Se logró generar momentos de recreación y alegría que contribuyeron al bienestar emocional de los niños del albergue.
- Se logró promover un ambiente de interacción positiva.
- Lograr en los estudiantes participantes del equipo RSU de la FN-USMP., una educación inclusiva y equitativa y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos.

Evidencias (turno mañana):



Evidencias (turno tarde):



SESIÓN 2 (turno tarde)

“ARTE EN MOVIMIENTO”

Descripción de la sesión:


La sesión denominada “Arte en movimiento”, comenzó con la colocación de los nombres de los participantes y se introdujo una dinámica de baile para fomentar la atención y el seguimiento de instrucciones. Luego, se continuó con actividades centradas en los cabellos locos, tejidos con mis animales, vamos a hacer collares y elasticidad en mis manos. La sesión culminó con un estiramiento y una música de baile para motivar y seguir trabajando en clase. Utilizando materiales como hojas con rostros sin cabello, témperas, agua, sorbetes, imágenes de diversos dibujos de animales, pero con agujeros, hilo o lana, fideos, plastilina y hoja con figuras.

Objetivo General:

- Mejorar las habilidades de motricidad fina de los niños que tienen dificultades en el movimiento de sus manos, a través de actividades constantes y adaptadas que fortalezcan su capacidad para escribir, pintar, rasgar y modelar con plastilina, facilitando un control manual más efectivo y preciso.

Logro de la sesión:

- Se logró de manera efectiva el desarrollo de diversas actividades que ayudaron a fomentar ciertas habilidades de motricidad fina, logrando mayor control y precisión en el movimiento de sus manos.

	ACTIVIDAD	TIEMPO	OBJETIVO	MATERIALES
INICIO	Bienvenida y Retroalimentación del tema anterior.	5 min	-Recordar brevemente los aspectos importantes de la sesión anterior. - Baile activo.	https://www.youtube.com/watch?v=aEuhTtOdTNo https://www.youtube.com/watch?v=pgzXRKtg6ik https://www.youtube.com/watch?v=msmGXDandfl
	“Cabellos locos” 	15 min	Implica el uso de los dedos para manipular la pintura, lo que ayuda a los niños a desarrollar habilidades motoras finas y coordinación mano - ojo.	- Hojas con rostros sin cabello. - Témperas - Agua - Sorbetes

DESARROLLO	<p>“Tejidos con mis animales”</p> 	20 min	Desarrollar las habilidades motoras finas para mejorar la concentración.	<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes de diversos dibujos de animales pero con agujeros. - Hilo o Lana.
	<p>“Vamos hacer collares”</p> 	20 min	Mejorar la coordinación y el equilibrio, lo que puede ser beneficioso para la actividad física en general.	<ul style="list-style-type: none"> - Hilo o lana. -Fideos
	<p>“Elasticidad en mis manos”</p> 	20 min	Habilidad de controlar y mover los músculos de manera precisa y delicada	<ul style="list-style-type: none"> - Plastilina -Hoja con figuras.
CIERRE	Reflexión de grupo	10 min	Retroalimentación del tema	https://www.youtube.com/watch?v=R2cQMlcsH3A

Evidencias:



https://www.instagram.com/p/C8vKOZ5JopP/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==

Logro de las actividades

- **Se viene realizando talleres logrando ayudar a una educación inclusiva a los niños con diagnóstico TEA en áreas como las emociones, psicomotricidad, estimulación sensorial.**
- **Se viene realizando apoyo individualizado para cada niño con diagnóstico TEA nivel 1 y 2.**
- **Se viene logrando el acceso a servicios de atención y desarrollo en la primera infancia y educación preescolar de calidad.**

PROGRAMA 4° ODS: “Taller sensorial en el CEBE Niño Jesús de Praga Pimentel.”

DESCRIPCIÓN	<p>ODS 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todas y todos.</p> <p>El taller sensorial se desarrolló en el CEBE Niño Jesús de Praga Pimentel, el cual tuvo como propósito estimular las capacidades sensoriales de los niños del centro, promoviendo su desarrollo integral a través de experiencias interactivas y lúdicas.</p> <p>Durante el taller, se implementaron diversas estaciones diseñadas para trabajar sentidos. Los participantes exploraron texturas, colores y sonidos, favoreciendo la conexión con su entorno y el fortalecimiento de sus habilidades cognitivas y emocionales. Asimismo, también permitió la interacción entre los niños y los estudiantes, quienes, con compromiso y vocación, acompañaron las actividades de manera empática y creativa, generando un ambiente inclusivo y de confianza.</p> <p>Este programa está conformado por dos grupos en horarios diferentes, estos son:</p> <ul style="list-style-type: none">• GRUPOS TURNO MAÑANA: lunes 9:00am – 11:30am y Jueves 10:00am – 12:30pm
EVIDENCIA	<ul style="list-style-type: none">• Fotografías destacadas en el CEBE.• Informe Específico del Programa.





USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES



**ÁREA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA PROGRAMA
ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA – USMP FN**

PROGRAMA “TALLER SENSORIAL”

**CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ESPECIAL “NIÑO JESUS DE
PRAGA”**

RESPONSABLE

Dra. DORIS REYES MORALES

Cervera Núñez, María Teresa

Díaz Uriarte, María Grecia

Gutiérrez Ramírez, Marcia Lucia

Muhammad Adrianzen, Farat Altaira

Yampufe Alarcón, David Mauricio

Zarpan Santisteban, Milenne Alejandra

Zeña Ramos, Grecia Smith.

Botello Guadalupe, Fabiana Alessandra.

Castillo Medina, Vanessa Sue

Escurre de la Cruz, María Jesús

García Arcos, Anzhela

**ODS 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y
promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todas y
todos**

*“2024, Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y
de la conmemoración de las Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho”*

1º SESIÓN: ¿QUÉ COLORES SON?

1ª Actividad. Saludo y anticipación (5 minutos)	<p>Vamos por el estudiante a la clase, le saludamos verbalmente y con señas físicas para que nos vea junto al reforzador (burbujas a lo visual y plastilina a lo táctil) se acostumbra a las técnicas corporales que se utilizan.</p> <p>Nos sentamos en la mesa de trabajo y le hacemos una pequeña programación con las actividades que vamos a realizar durante la sesión.</p> <p>Empezamos una dinámica con un burbujero para trabajar el contacto ocular. Se trata de agarrar el burbujero y colocarlo a la altura de la boca. Los examinadores harán una pregunta y después soplará para que salgan las pompas. A continuación, se le pasa el burbujero y por imitación de movimientos, contestará a la pregunta y después soplará el burbujero. Esto proporciona la atención del alumno sobre el objeto colocado muy cerca de los ojos, por lo que poco a poco iremos manteniendo mayor contacto visual.</p> <p>El primer día la pregunta a realizar puede ser como se siente, cuál es su nombre y su edad del estudiante como introducción y esperar una respuesta con los pictogramas brindados.</p>
---	---

Objetivos:

- Crear contacto visual.
- Hacer una rutina de bienvenida.

Observaciones:

- Se realiza con el fin de trabajar el tiempo del menor sentado en la mesa de trabajo.

<p>2ª Actividad.</p> <p>Presentación de los colores.</p> <p>(15 minutos)</p>	<p>Vamos a presentar los 4 colores básicos con las que trabajaremos a lo largo de las sesiones mediante pictogramas. Vamos presentando uno a uno los pictogramas señalando el color según se lo mostramos. Una vez hemos mostrado todos los colores, hacemos un juego que trata de que el alumno identifique y relacione que color es y a donde va.</p> <p>Él tendrá los pictogramas (de los que se puede ayudar), los examinadores realizarán la actividad el alumno tendrá que señalar el pictograma correcto.</p>
---	--

	<p>Al comenzar la actividad, si el estudiante no sabe cuál escoger, podemos ayudarle cogiéndole la mano y acercándola al pictograma, aunque siempre hay que dejarle un tiempo primero para que lo intente solo.</p> 
<p>3ª Actividad.</p> <p>Buscamos los colores.</p> <p>(15 minutos)</p>	<p>La siguiente actividad trata de que el alumno busque en el conejo los diferentes colores y observe las diferentes imágenes que salen. De esta manera no solo trabajamos los colores, sino la cooperación (examinador-alumna).</p> 

Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar colores en diferentes pictogramas e imágenes. 	
4ª Actividad. Nos despedimos y nos vamos. (5 minutos)	<p>Al igual que hemos hecho con la bienvenida, anticipamos al estudiante que la clase se va a acabar y nos vamos a ir del aula o a cambiar de actividad.</p> <p>Vamos a comenzar otra dinámica, cogeremos una pequeña plastilina (le explicamos la dinámica antes de proceder a realizarla) y los examinadores harán moldes mientras explicamos que se acaba la clase, hay que recoger el material y despedirnos. A continuación, le dejamos que ellalo haga una vez y procedemos a realizar estas actividades desde cierre de sesión.</p> <p>Recogemos el material que hemos utilizado durante la sesión y le despedimos tanto verbalmente como con gestos físicos y una señal de aprobación con las manos o con los pictogramas brindados</p>
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Aprender a esperar - Crear un clima de confianza en el aula. - Crear una rutina de despedida. - Lograr el máximo tiempo del estudiante en su sitio por asimilación a los materiales a que se trabajan, en este caso los colores 	

2º SESIÓN: SOMOS DE COLORES

<p>1ª Actividad. Saludo y anticipación (5 minutos)</p>	<p>(misma actividad que en la primera sesión)</p>
<p>2ª Actividad. Los objetos tienen colores. (15 minutos)</p>	<p>Explicamos la relación de colores según el Pictograma utilizando los colores como base de asociación. Se pretende que el alumno empiece a asociar ciertos Colores con objetos, animales, etc; a cada una de las imágenes.</p> <div data-bbox="539 846 1248 1299"> </div>
<p>2ª Actividad. Pintamos con los colores. (15 minutos)</p>	<p>Vamos a trabajar la actividad aprendemos con los colores, la actividad consiste en un enunciado el cual los examinadores leerán y terminarán realizando una pregunta para que la estudiante pueda identificar de qué color es la prenda u objeto y de respuesta a la pregunta designada por el material y los examinadores.</p> <div data-bbox="1061 1422 1268 1624"> <p>La camiseta es</p> </div>
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar los estados colores a través de objetos - Recordar la asociación de colores y enunciador 	

3ª Actividad. Nos despedimos y nos vamos. (5 minutos)	<p>Al igual que hemos hecho con la bienvenida, anticipamos al estudiante que la clase se va a acabar y nos vamos a ir del aula o a cambiar de actividad.</p> <p>Vamos a comenzar otra dinámica, cogeremos una pequeña plastilina (le explicamos la dinámica antes de proceder a realizarla) y los examinadores harán moldes mientras explicamos que se acaba la clase, hay que recoger el material y despedirnos. A continuación, le dejamos que ella lo haga una vez y procedemos a realizar estas actividades de cierre de sesión.</p> <p>Recogemos el material que hemos utilizado durante la sesión y le despedimos tanto verbalmente como con gestos físicos y una señal de aprobación con las manos o con los pictogramas brindados</p>
---	---

Objetivos:

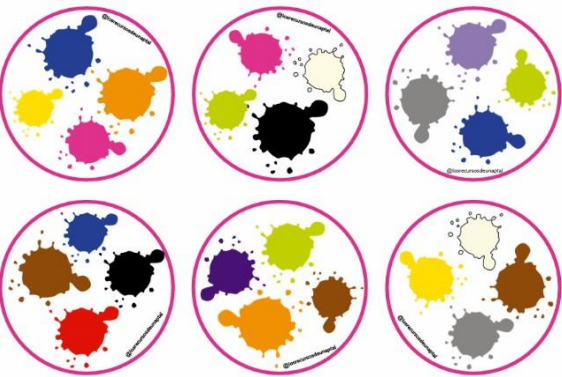
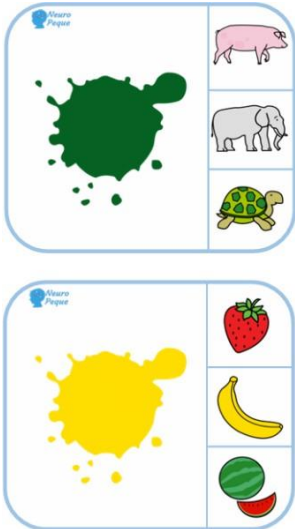
- Aprender a esperar
- Crear un clima de confianza en el aula.
- Crear una rutina de despedida.
- Lograr el máximo tiempo del estudiante en su sitio por asimilación a los materiales a que se trabajan, en este caso los colores

3º SESIÓN: DESCUBRIENDO LOS COLORES INTRUSOS

<p>1ª Actividad.</p> <p>Saludo y anticipación (5 minutos)</p>	<p>(misma actividad que en la primera sesión)</p>
<p>2ª Actividad.</p> <p>La intrusión de los colores. (15 minutos)</p>	<p>Se presenta de manera interactiva pictogramas en los cuales debemos el que no tiene el color propuesto, que no tiene el color propuesto,</p> <p>con esta presentación, se pretende trabajar la eliminar atención, discriminación visual, aprendizaje en campos semánticos y semejanzas y diferencias entre los distintos elementos.</p> <div data-bbox="1007 539 1316 792"> <p>QUITA LOS OBJETOS QUE NO SEAN AMARILLO</p> </div> <div data-bbox="975 1104 1307 1373"> <p>QUITA LOS COLORES INTRUSOS</p> <p>EMPEZAR</p> </div>
<p>3ª Actividad.</p> <p>La caja de la clasificación de los colores (15 minutos)</p>	<p>El material de la siguiente actividad es manipulativo tipo TEACCH para trabajar de forma lúdica la discriminación visual, el aprendizaje con colores y asociación color-elemento.</p> <div data-bbox="509 1747 890 2029"> </div> <div data-bbox="912 1747 1291 2029"> </div>

<p>4ª Actividad.</p> <p>Nos despedimos y nos vamos.</p> <p>(5 minutos)</p>	<p>Al igual que hemos hecho con la bienvenida, anticipamos al estudiante que la clase se va a acabar y nos vamos a ir del aula o a cambiar de actividad.</p> <p>Vamos a comenzar otra dinámica, cogeremos una pequeña plastilina (le explicamos la dinámica antes de proceder a realizarla) y los examinadores harán moldes mientras explicamos que se acaba la clase, hay que recoger el material y despedirnos. A continuación, le dejamos que ella lo haga una vez y procedemos a realizar estas actividades de cierre de sesión.</p> <p>Recogemos el material que hemos utilizado durante la sesión y le despedimos tanto verbalmente como con gestos físicos y una señal de aprobación con las manos o con los pictogramas brindados</p>
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprender a esperar - Crear un clima de confianza en el aula. - Crear una rutina de despedida. - Lograr el máximo tiempo del estudiante en su sitio por asimilación a los materiales a que se trabajan, en este caso los colores 	

4º SESIÓN: MISMOS COLORES

1ª Actividad. Saludo y anticipación (5 minutos)	(misma actividad que en la primera sesión)
2ª Actividad. La intrusión de los colores. (15 minutos)	<p>Le presentamos al estudiante un juego tipo doble con 4 elementos por carta y 13 colores donde hay que buscar el color que se repite entre una imagen y otra. Con este juego, se trabaja el vocabulario y aprendizaje y discriminación visual de los colores, la atención, el control inhibitorio, movimientos sacádicos y expresión oral.</p> 
3ª Actividad. Pictogramas y objetos (15 minutos)	<p>Presentamos un material de 10 tarjetas con pictogramas y tres alternativas de colores. En esta actividad el estudiante deberá elegir el color del dibujo que hay en cada tarjeta y rodear el color con el rotulador de pizarra blanca, o bien, ponerle una pinza pequeña de madera. De esta forma, también fomentaremos la motricidad fina.</p> 

Objetivos:

- Clasificar los colores de manera lúdica y fomentar la discriminación visual
- Fomentar la motricidad fina

4ª Actividad. Nos despedimos y nos vamos. (5 minutos)	<p>Al igual que hemos hecho con la bienvenida, anticipamos al estudiante que la clase se va a acabar y nos vamos a ir del aula o a cambiar de actividad.</p> <p>Vamos a comenzar otra dinámica, cogeremos una pequeña plastilina (le explicamos la dinámica antes de proceder a realizarla) y los examinadores harán moldes mientras explicamos que se acaba la clase, hay que recoger el material y despedirnos. A continuación, le dejamos que ella haga una vez y procedemos a realizar estas actividades desde el cierre de sesión.</p> <p>Recogemos el material que hemos utilizado durante la sesión y le despedimos tanto verbalmente como con gestos físicos y una señal de aprobación con las manos o con los pictogramas brindados</p>
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Aprender a esperar- Crear un clima de confianza en el aula.- Crear una rutina de despedida.- Lograr el máximo tiempo del estudiante en su sitio por asimilación a los materiales a que se trabajan, en este caso los colores	

5º SESIÓN: ATENCIÓN CON LOS OLORES

1ª Actividad.

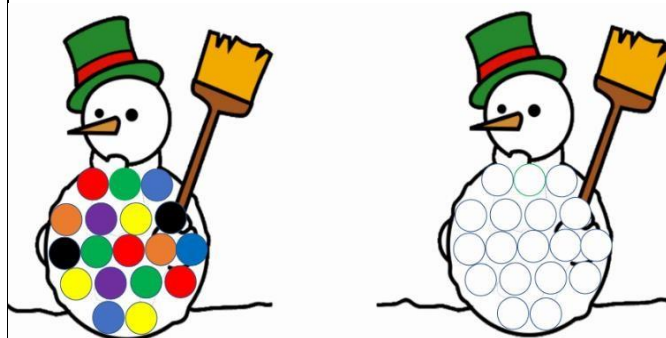
Saludo y
anticipación
(5 minutos)

(misma actividad que en la primera sesión)

2ª Actividad.

Muñecos de nieve
(15 minutos)

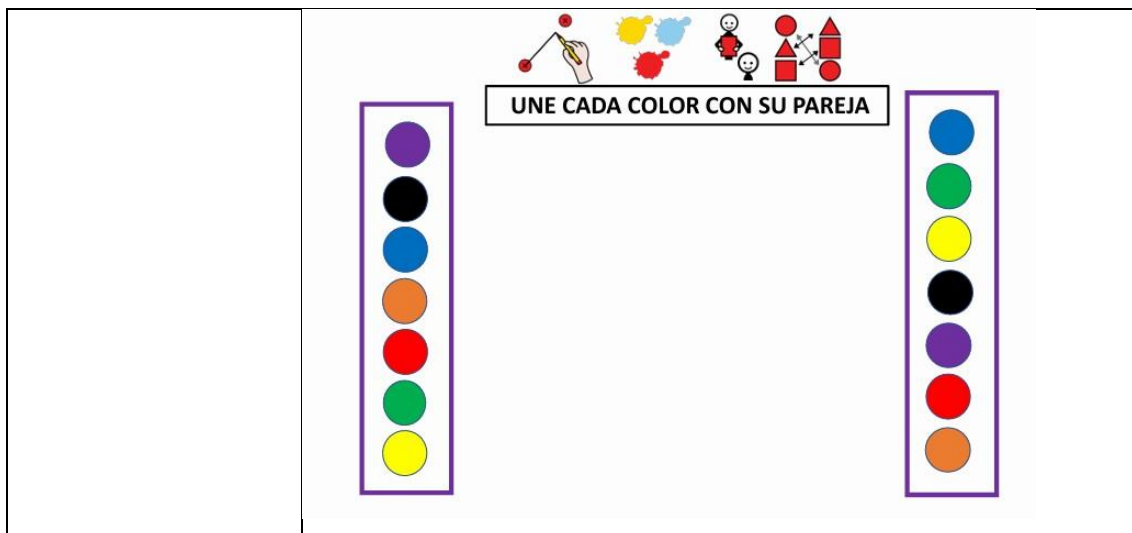
Se presenta al estudiante un material para trabajar la atención, la discriminación visual, la motricidad fina y el vocabulario de los colores, coloreando o pegando colores en papel plastificado según el modelo propuesto.
El cual es que lo haga del mismo color del costado izquierdo



3ª Actividad.

Clasificación con
los rectángulos
(15 minutos)

Se presenta al estudiante un material para trabajar la atención, la discriminación visual, la motricidad fina y el vocabulario de los colores, coloreando o pegando colores en papel plastificado según el modelo propuesto.
El cual es que una cada color con su pareja



Objetivos:

- Clasificar los colores de manera lúdica y fomentar la discriminación visual.
- Fomentar la motricidad fina

4ª Actividad.

Nos despedimos
y nos vamos.
(5 minutos)

Al igual que hemos hecho con la bienvenida, anticipamos al estudiante que la clase se va a acabar y nos vamos a ir del aula o a cambiar de actividad.

Vamos a comenzar otra dinámica, cogeremos una pequeña plastilina (le explicamos la dinámica antes de proceder a realizarla) y los examinadores harán moldes mientras explicamos que se acaba la clase, hay que recoger el material y despedirnos. A continuación, le dejamos que ella lo haga una vez y procedemos a realizar estas actividades de cierre de sesión.

Recogemos el material que hemos utilizado durante la sesión y le despedimos tanto verbalmente como con gestos físicos y una señal de aprobación con las manos o con los pictogramas brindados

Objetivos:

- Aprender a esperar
- Crear un clima de confianza en el aula.
- Crear una rutina de despedida.
- Lograr el máximo tiempo del estudiante en su sitio por asimilación a los

materiales a que se trabajan, en este caso los colores

Observaciones:

- Al ser la sesión de finalización se llevó a cabo un proceso de visualizar cuanto tiempo se logra tener tiempo en mesa y el promedio logrado fue de 25 a 30 minutos, teniendo en cuenta que el repertorio de entrada erade 5 a 10 minutos y finalizamos con un repertorio de finalización de 25 a 30 minutos usando material sensorial y con ellos logramos el objetivo de lograr el tiempo del estudiante en su escritorio



**ÁREA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA PROGRAMA ACADÉMICO
DE PSICOLOGÍA – USMP FN**

PROGRAMA “TALLER CONDUCTUAL”

**CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ESPECIAL
“NIÑO JESUS DE PRAGA”**

Responsable:

Dra. Doris Reyes Morales

Colaboradores:

Castillo Medina Vanessa Sue

Escurrea de la Cruz María Jesús

García Arcos Anzhela Ariadna

**ODS 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover
oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todas y todos**

*“2024, Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la
conmemoración de las Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho”*

Introducción

Un CEBE es un Centro de Educación Básica Especial, una institución educativa que ofrece educación gratuita y especializada a niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad severa o multidiscapacidad. Uno de ellos es CEBE Niño Jesús de Praga situado camino carretera Pimentel, en el cual se encuentra alumnos con déficit intelectual severa (sordera), alumnos con parálisis cerebral, autistas, lesión cerebral severa, un alumno en silla de ruedas, visión subnormal.

Es por lo que se decidió aplicar la arteterapia, esta es una práctica que puede ser de gran importancia para los niños con D.I., ya que les brinda una forma de expresión alternativa y les ayuda a desarrollar habilidades que pueden ser útiles en su vida. A razón de ello, se eligió trabajar con niños de 4 a 6 años de la institución, porque durante los primeros años de vida, el desarrollo motor grueso y fino es crucial; la arteterapia permite a los niños experimentar con materiales como pintura, arcilla o papel, lo que fortalece su coordinación mano-ojo, habilidades motrices y obtener una mayor concentración en sus otras actividades.

El objetivo de este informe es compartir los resultados y las observaciones obtenidas a lo largo de las sesiones de arteterapia realizadas en el CEBE Niño Jesús de Praga. A través de estas sesiones, se busca evaluar el impacto de las actividades artísticas en el desarrollo de habilidades motrices, en la expresión emocional y en el nivel de relajación de los niños participantes. Asimismo, se pretende entender cómo estas intervenciones contribuyen al bienestar general de los niños, proporcionando una vía alternativa para la comunicación y el manejo del estrés. De este modo, el informe pretende ofrecer una visión clara de los beneficios de la arteterapia en un contexto educativo especializado, destacando tanto los avances individuales como las transformaciones grupales observadas.

Marco Teórico

A pesar de ser estudiantes pertenecientes al segundo ciclo de la carrera de Psicología, se ha reconocido algunas teorías como que aportan fundamentos esenciales para entender las necesidades especiales en los niños. Jean Piaget, a través de su teoría del desarrollo cognitivo, describe cómo los niños construyen su conocimiento en etapas, siendo crucial la estimulación en los periodos sensoriomotor y preoperacional para aquellos con dificultades en el aprendizaje. Por su parte, Lev Vygotsky enfatiza la importancia del contexto social y el "andamiaje", destacando la necesidad de mediadores que faciliten el aprendizaje adaptado en niños con autismo

o discapacidades intelectuales. Erik Erikson, en su teoría psicosocial, subraya la relevancia de las primeras etapas de "confianza vs. desconfianza" y "autonomía vs. vergüenza". Estas teorías forman la base conceptual para abordar las intervenciones en niños con necesidades especiales, como las realizadas en el CEBE Niño Jesús de Praga.

Sumado a lo anterior, durante los primeros años de vida, los niños atraviesan un periodo de rápido crecimiento en los ámbitos cognitivo, emocional y social. En el plano cognitivo, desarrollan habilidades como el pensamiento simbólico, la memoria y la resolución de problemas, aunque en niños con necesidades especiales estos procesos pueden requerir enfoques individualizados. En el aspecto emocional, los vínculos con sus cuidadores son fundamentales para la autorregulación y la seguridad emocional. Socialmente, los niños empiezan a interactuar con su entorno y sus pares, pero aquellos con TDAH o discapacidades intelectuales pueden presentar dificultades para integrarse en dinámicas grupales. Por eso es necesario comprender estas características para diseñar intervenciones que potencien su desarrollo integral, como lo es la arteterapia.

Esta institución presenta una diversidad de necesidades específicas que requieren abordajes diferenciados. Los niños con autismo enfrentan retos en la comunicación social y manifiestan conductas repetitivas, lo que hace necesario utilizar estrategias que favorezcan su expresión emocional y estimulen la interacción no verbal. En aquellos con D.I., los procesos cognitivos más lentos y las limitaciones en habilidades adaptativas demandan actividades estructuradas que refuercen su aprendizaje. Por otro lado, los niños con TDAH suelen experimentar dificultades para mantener la atención y regular su comportamiento impulsivo, lo que convierte en imprescindible el uso de técnicas que promuevan la autorregulación.

La arteterapia, basado en teorías de la expresión emocional, ha sido una herramienta clave para fomentar la comunicación y el manejo de emociones en niños con autismo y TDAH. El uso de materiales multisensoriales, como pinturas y texturas, estimula los sentidos, no obstante, también contribuye al desarrollo de habilidades motoras y cognitivas.

Metodología

La presente investigación se estructuró bajo un diseño de caso único con un grupo reducido. Este diseño permitió observar de manera detallada las respuestas individuales y grupales de niños con necesidades especiales a las actividades implementadas, facilitando la recopilación de datos cualitativos y adaptaciones según

las características de los participantes. El estudio se llevó a cabo con un grupo variable de niños del CEBE Niño Jesús de Praga, compuesto por un total de 3 a 5 participantes en cada sesión. Los niños tenían 5 años de edad y presentaban diagnósticos como autismo, discapacidad intelectual y TDAH. Los criterios de inclusión consideraron la disposición para participar en actividades grupales y el diagnóstico confirmado, mientras que se excluyó a aquellos con condiciones médicas que pudieran limitar su participación en actividades físicas o sensoriales.

Para evaluar el impacto de la intervención, se utilizaron herramientas cualitativas como la observación participante y el registro anecdótico, que permitieron documentar los comportamientos y avances de los niños durante cada sesión. La intervención consistió en cinco visitas realizadas en un aula especializada, con actividades diseñadas para promover la relajación y la liberación de estrés. Cada sesión tuvo una duración de 30 a 45 minutos, adaptándose al nivel de concentración de los niños. Las actividades incluyeron pintar figuras con los dedos, explorar texturas utilizando materiales como esponjas, y realizar ejercicios automotrices diseñados para mejorar su motricidad y reducir la tensión emocional. La frecuencia de las visitas permitió observar cambios graduales en la participación y el nivel de relajación de los niños, con un enfoque flexible para responder a sus necesidades específicas.

Resultados

Durante las cinco sesiones de arteterapia, se pudieron observar tanto desafíos como avances en los niños participantes, lo que reflejó la diversidad de sus necesidades y habilidades que poseen.

Por un lado, se observó que algunos niños enfrentaron ciertas dificultades para participar plenamente en las actividades debido a las características particulares de sus condiciones. En especial, los niños con autismo y discapacidad intelectual tuvieron complicaciones para interactuar con los materiales y seguir las instrucciones de manera autónoma.

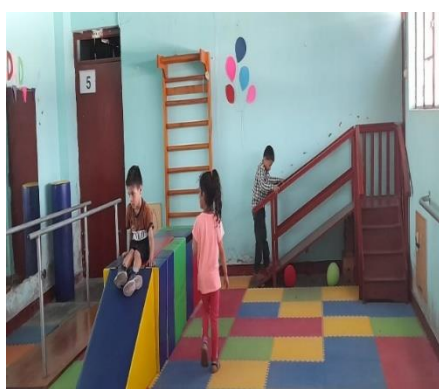
Al principio, mostraron resistencia y se sintieron incómodos al manipular las esponjas o al usar sus dedos para pintar. Necesitaron más tiempo y apoyo de las estudiantes de psicología para adaptarse a las dinámicas propuestas, y en ocasiones, su concentración fluctuaba rápidamente. Sin embargo, a medida que avanzaban las sesiones, se empezó a notar que, aunque algunos experimentaban frustración y ansiedad al principio, poco a poco comenzaron a acostumbrarse a las texturas y a la sensación de las esponjas en sus manos.

Con el paso del tiempo, y gracias a la repetición y al ambiente seguro y flexible, muchos de ellos lograron relajarse y mostraron una disposición creciente a disfrutar o dejarse llevar de las actividades. Este proceso permitió que los niños se sintieran cada vez más cómodos para explorar y expresarse a través del arte, mejorando su interacción con el material y, en general, con el entorno.

Conclusión

La implementación de arteterapia en el CEBE Niño Jesús de Praga permitió observar avances significativos en el desarrollo emocional y motriz de los niños con habilidades especiales, a pesar de las dificultades iniciales. Las actividades artísticas sirvieron como un canal de expresión y relajación para los participantes, quienes, poco a poco, se adaptaron al uso de materiales y dinámicas novedosas. Esto resalta la importancia de aplicar estrategias terapéuticas personalizadas en contextos educativos especializados, ya que promueven no solo el bienestar individual, sino también una mejor interacción con su entorno. Estas experiencias refuerzan la idea de que, con paciencia y acompañamiento adecuado, es posible potenciar las habilidades y la confianza en este grupo de niños, brindándoles herramientas para afrontar sus retos cotidianos.

Anexos





Logro de las actividades

- Se viene promoviendo una educación inclusiva a través de talleres adaptados, ayudando a los niños a desarrollar habilidades en áreas como las emociones, psicomotricidad y estimulación sensorial.
- Se ha establecido un ambiente de confianza y colaboración, donde los niños se sienten motivados a aprender, explorar y compartir sus emociones, facilitando así su desarrollo integral.
- Se viene logrando el acceso a servicios de atención y desarrollo en la primera infancia y educación inclusiva de calidad.

• ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHICLAYO PICS

DESCRIPCIÓN

Aplicación del “PROGRAMA CUIDANDO MI CEREBRO PARA UN FUTURO MEJOR” facilitado por los estudiantes de RSU y con la aprobación del director de la institución. Se desarrollaron 5 sesiones, durante las cuales los internos del centro lograron:

- Mejoraron su agilidad mental y promovieron una interacción armoniosa.
- Conscientizaron sobre actividades para retrasar el envejecimiento y establecieron normas de convivencia.
- Fortalecieron sus habilidades mentales y sociales mediante la estimulación cognitiva.
- Identificaron el origen de su estrés y aprendieron a gestionarlo.
- Mejoraron su movilidad y coordinación, reflexionando sobre la importancia del ejercicio.

EVIDENCIA

- Fotografías destacables de la participación de RSU
- Informe del programa “CUIDANDO MI CEREBRO PARA UN FUTURO MEJOR”







ÁREA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA – USMP FN

INFORME DE TALLER COGNITIVO PARA ADULTOS MAYORES PRIVADOS DE LIBERTAD: “CUIDANDO MI CEREBRO PARA UN FUTURO MEJOR”

Responsable:

Dra. Psi. Doris Reyes Morales

Participantes:

Chambergo Dávila Emily Gianella

Gallegos Manayay Viviana Nayelli.

Gayoso Arbulú Giselle del Cielo

Tapia Valderrama Rosita Jhokselin

El ODS 3: "Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades".

El ODS 4: “Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos”

“2024, Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho”

SESIÓN 01 “CUIDANDO LOS RECUERDOS”

Descripción de la sesión:

La sesión "Cuidando los Recuerdos" inició con una bienvenida en la que se explicó el programa y se establecieron normas de convivencia, involucrando a los participantes en la creación de estas. Luego, mediante una dinámica lúdica con dos pájaros imaginarios, se activó a los asistentes, promoviendo un ambiente ameno. Posteriormente, se exploraron los conocimientos previos sobre problemas en la vejez, enfocándose en los aspectos cognitivos, para luego dar una breve explicación teórica sobre las alteraciones cognitivas, sus causas y prevención. En las actividades de desarrollo, se realizaron dos dinámicas: una para promover la agilidad mental, donde se realizaron acciones físicas y rápidas respuestas con una hoja de papel; y otra, un juego de palabras que fortaleció la memoria y la creatividad verbal. La sesión concluyó con una retroalimentación donde se repasó lo aprendido y se aclararon dudas.

Objetivo general:

Proporcionar una comprensión básica sobre las alteraciones cognitivas en la vejez, promoviendo la agilidad mental y el bienestar emocional de los participantes mediante actividades dinámicas y participativas.

Logro obtenido:

Los participantes comprendieron mejor los problemas cognitivos que pueden surgir en la vejez y participaron activamente en dinámicas que reforzaron su agilidad mental, además de establecer normas para una interacción armoniosa.

	ACTIVIDAD	TIEMPO	OBJETIVO	MATERIALES	PROCEDIMIENTO
INICIO	Bienvenida	15 min	<ul style="list-style-type: none">● Dar la bienvenida a los participantes.● Establecer las	<ul style="list-style-type: none">● <i>Recursos humanos</i>● <i>Cartulina</i>● <i>Plumones</i>	La responsable les dará la bienvenida y procederán a explicar en qué consistirá este programa y se establecerán las normas de convivencia. Se les pide la participación a los asistentes con sus ideas.

			<p>normas para un desenvolvimient o armónico.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Activar a los participantes. 		<p>Al terminar la presentación, pediremos a todos que se imaginen a dos pájaros. Un pájaro dice 'prrr' y el otro dice 'pukutu'. Si usted dice 'prrr', todos los participantes deben pararse de puntillas y mover sus codos de lado a lado, como si fueran un pájaro encrespando sus alas. Si usted dice 'pukutu', todos tienen que quedarse quietos y no mover ni una pluma.</p>
DESARROLLO	Conocimiento s previos	5 min	Conocer sus conocimientos previos.	Recursos Humanos	La encargada tendrá que preguntar si conocen los problemas que aparecen en la vejez; físicos, emocionales y cognitivos. Se enfocará en lo último y se preguntará qué ideas o conocimientos tienen sobre el tema.
	“Explicación teórica”	10 min	Psico-educar sobre la aparición de alteraciones cognitivas en la etapa de la vejez.	Recursos Humanos	La encargada procederá a dar a conocer acerca de las alteraciones cognitivas que pueden aparecer en esa etapa de la vida. (definición, diferencias, factores de riesgo, prevención).
	Dinámicas de animación	15 min	Promover la agilidad mental en adultos mayores	Hoja bond	Se formarán parejas donde se mirarán frente a frente, cada uno sostendrá una hoja levantando el brazo izquierdo. A continuación, se dictará una serie de órdenes que cada uno deberá realizar. Estas órdenes pueden incluir acciones como "tocar la cabeza", "levantar una pierna", "dar una vuelta", etc. En cualquier momento, el facilitador puede decir "hoja", y los participantes deben intentar agarrar la hoja del otro participante lo más rápido posible. El participante que agarre la hoja primero gana la ronda, y el que se quede sin hoja pierde.

		15 min		Recursos humanos	Deben posicionarse todos los participantes en un círculo y se propone decir una palabra que comience con la última sílaba de la palabra que dijo la persona que está a la derecha. Por ejemplo: Mercado–Dominó–Novela–Lavandera. Se irá complejizando el juego, estableciendo categorías, por ejemplo, sólo ciudades: Buenos Aires – Estocolmo –Mónaco. Se finaliza cuando un participante se queda “sin palabras” y se sigue con otra categoría.
CIERRE	Retroalimentación del tema	5min	Realizar retroalimentación	Recursos humanos	Finalmente, se realizará un feedback de todo lo que se habló en la sesión.

SESIÓN 2: "EL ARTE DE ENVEJECER"

Descripción de la sesión:

La sesión "El arte de envejecer" inició con una bienvenida y se les hizo un feedback en relación que se tocó la sesión pasada y se detalla qué tema vamos a abordar en la presente sesión. Luego, mediante una dinámica de indicaciones inversas, se activó a los asistentes, promoviendo un ambiente ameno. Posteriormente, se exploraron los conocimientos mediante una lluvia de ideas sobre qué es la vejez y los cambios que se producen. En las actividades de desarrollo, se realizaron dos dinámicas: una para discernir los mitos y realidades sobre esta etapa donde los participantes lo colocaban en un papelote para posteriormente aclarar dudas, después se realizó una dinámica de animación para promover el movimiento dinámico de las articulaciones. La sesión concluyó con un compromiso personal para mejorar su calidad de vida.

Objetivo general:

Proporcionar una comprensión básica del envejecimiento y los cambios que se producen, asimismo sobre los mitos y realidades mediante actividades dinámicas y participativas.

Logro obtenido:

Los participantes aclararon sus dudas y llegaron a concientizar las actividades que deben realizar para retrasar el envejecimiento con un compromiso donde participaron activamente en dinámicas, y se establecieron normas para una interacción armoniosa.

	ACTIVIDAD	TIEMPO	OBJETIVO	MATERIALES	PROCEDIMIENTO
INICIO	Bienvenida	15 min	<ul style="list-style-type: none">● Dar la bienvenida a los participantes.● Establecer las normas para un desenvolvimiento o armónico.● Activar a los participantes.	<ul style="list-style-type: none">● Recursos humanos● Cartulina● Plumones	La responsable dará la bienvenida a los participantes y, a partir de la retroalimentación obtenida en la primera sesión, explicará en detalle en qué consistirá el programa. Se les pide la participación a los asistentes con sus ideas.
					Instrucciones inversas El facilitador dará una serie de instrucciones donde los participantes tendrán que hacer lo contrario, Ejemplo: arriba, abajo, derecha, izquierda.

DESARROLLO	Conocimiento s previos	5 min	Conocer sus conocimientos previos.	Recursos Humanos	La encargada tendrá que preguntar qué conocen sobre la vejez y que cambios implica en el ser humano.
	“Mitos vs. Realidades”		Identificar y cuestionar los mitos y realidades sobre el envejecimiento.	<ul style="list-style-type: none"> ● Dos cartulinas (mitos y realidades) ● Limpia tipo ● Hojas ● Plumones y lapiceros 	La encargada pedirá a los participantes sobre algunos mitos que se dicen en el envejecimiento y se explicará la realidad de cada uno de ellos.
	“Explicación teórica”	10 min	Psico educar sobre el proceso del envejecimiento.	Recursos Humanos	La encargada procederá a dar a conocer acerca del proceso de envejecimiento, sus aspectos físicos, cognitivos, emocionales y los desafíos que conlleva.
	Dinámicas de animación	15 min	Mantener a los participantes activos mediante actividades que promueven el movimiento dinámico de las articulaciones	Recursos humanos.	La encargada comenzará pidiendo 10 voluntarios, quienes formarán un círculo. Una vez organizados, se les entregará una pelota. La dinámica consistirá en que, cuando la pelota caiga en un participante, los dos voluntarios a su lado deberán seguir la indicación que dé la encargada, como, por ejemplo, agacharse o alzar los brazos.
CIERRE	Retroalimentac ión del tema	5min	Realizar retroalimentación	Recursos humanos	Se realizará una dinámica final donde cada participante escribirá un deseo o compromiso personal relacionado con su envejecimiento, se pedirá voluntarios para que puedan leer lo que escribieron. Finalmente, se realizará un feedback de todo lo que se habló en la sesión.

SESIÓN 03 “MENTE EN MOVIMIENTO”

Descripción de la sesión:

En la tercera sesión titulada “Mente en Movimiento”, se dio la bienvenida a los participantes y se realizó una retroalimentación de la sesión anterior, donde se activó su participación a través de un ejercicio de palabras opuestas. La sesión se centró en el deterioro de las funciones cognitivas en la vejez, promoviendo la importancia de la estimulación mental. A través de dinámicas interactivas, se fomentó la agilidad mental y la colaboración entre los participantes, utilizando preguntas rápidas y juegos de adivinanza de imágenes y frases desordenadas. Se cerró con una retroalimentación en la que se valoró la experiencia de la sesión.

Objetivo general:

Estimular y mantener la agilidad mental en adultos mayores a través de actividades interactivas y dinámicas que promuevan el aprendizaje y la participación.

Logro obtenido:

Los participantes mejoraron su comprensión sobre la importancia de la estimulación cognitiva y lograron interactuar de manera efectiva, fortaleciendo sus habilidades mentales y sociales.

	ACTIVIDAD	TIEMPO	OBJETIVO	MATERIALES	PROCEDIMIENTO
INICIO	Bienvenida	10 min	<ul style="list-style-type: none">● Dar la bienvenida a los participantes.● Realizar retroalimentación .● Activar a los participantes.	<ul style="list-style-type: none">● <i>Recursos humanos</i>	La responsable dará la bienvenida a los participantes y, a partir de la retroalimentación obtenida en la segunda sesión, se explicará en qué consistirá el programa. Se les pide la participación a los asistentes con sus ideas.
					La responsable indica que tú dirás una palabra y ellos deben responder inmediatamente con la palabra opuesta o una reacción relacionada. Por ejemplo: Tú dices "calor" y ellos responden "frío". Tú dices "día" y ellos responden "noche". Abierto - Cerrado

					Arriba - Abajo Rápido - Lento Blanco - Negro Grande - Pequeño Feliz - Triste Cerca - Lejos Duro - Blando Luz - Oscuridad Seco - Mojado Noche - Día Caliente - Frío Vivo - Muerto Sí - No Amigo - Enemigo
DESARROLLO	Conocimientos previos	5 min	Conocer sus conocimientos previos.	Recursos Humanos	La encargada tendrá que preguntar si conocen las funciones cognitivas, y cómo se deterioran en la vejez.
	“Explicación teórica”	10 min	Psico educar sobre la aparición de alteraciones cognitivas en la etapa de la vejez.	Recursos Humanos	La encargada procederá a dar a conocer acerca de las funciones cognitivas y se enfocará sobre qué ideas o conocimientos tienen acerca de las diferentes formas de mantener la mente activa y saludable, así como los beneficios que la estimulación cognitiva puede tener para prevenir el deterioro mental en esta etapa de la vida.

	Dinámicas	15 min	Promover la agilidad	<p>Recursos humanos.</p> <p>Se les pedirá a los participantes que se formen en 2 filas, posterior a ello, se les explicará que se les realizarán varias preguntas y dependiendo de quienes respondan de forma correcta, competirán para ganar la actividad.</p> <p>Preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Cuánto es 7+3? -Dime un país con la letra A. -Dime un animal con la letra M -Dime una fruta que sea de color amarillo. -Dime un objeto que empiece con la letra L. -Dime una verdura que sea de color verde. -Dime un color que empiece con la letra V. -¿Cuántos días tiene una semana? -Dime un deporte que empiece con la letra F. -¿Cuánto es 15 - 8? -Dime un animal que empiece con la letra C. -¿Cuántos lados tiene un triángulo? -Dime un objeto que se utilice para escribir. -¿Cuántos meses tiene un año?
--	-----------	--------	----------------------	---

		15 min	mental en adultos mayores	Imágenes.	<p>La facilitadora pedirá 10 voluntarios para que pasen adelante y forman un círculo, después, se les entregará unas imágenes, las cuales tendrán que colocar en su frente, sin observar el contenido. Posterior a ello, los demás participantes tendrán que ayudarlo a decifrar el contenido, describiendo el animal.</p> <p>Por ejemplo:</p> <p>“Imagen de un ratón”</p> <p>Los demás deberán de describirlo, como: “es pequeño, se le conoce por su color gris, le gusta el queso” también pueden realizar mímicas.</p>
				Recursos humanos.	<p>El facilitador dirá una serie de frases que los demás tendrán que ordenar:</p> <p>Ejemplos:</p> <p>Frase: “Floristería trabaja María en una”</p> <p>Respuesta: María trabaja en una floristería</p> <p>Frase: “Azul cielo el hoy está”</p> <p>Respuesta: El cielo está azul hoy.</p> <p>Frase: “Ayer jugué en parque el con amigos mis”</p> <p>Respuesta: Ayer jugué en el parque con mis amigos.</p> <p>Frase: “Montaña la subimos fin de semana el pasado”</p> <p>Respuesta: Subimos la montaña el fin de semana pasado.</p> <p>Frase: “Libro nuevo un estoy leyendo”</p>

					<p>Respuesta: Estoy leyendo un libro nuevo.</p> <p>Frase: “Clases de natación tomo los sábados”</p> <p>Respuesta: Tomo clases de natación los sábados.</p> <p>Frase: “Rápido corre perro mi muy”</p> <p>Respuesta: Mi perro corre muy rápido.</p> <p>Frase: “Hoy temprano llegué trabajo al”</p> <p>Respuesta: Hoy llegué temprano al trabajo.</p> <p>Frase: “Película la vimos ya juntos”</p> <p>Respuesta: Ya vimos la película juntos.</p> <p>Frase: “Hambre mucha tengo ahora”</p> <p>Respuesta: Ahora tengo mucha hambre.</p>
CIERRE	Retroalimentación del tema	5min	Realizar retroalimentación	Recursos humanos	Se pedirá 5 voluntarios para que realicen el feedback de manera detallada de la sesión, a cada uno se le entregará un premio. Realizara un feedback de todo lo que se habló en la sesión.

SESIÓN 04 “CALMA Y CONTROL: GESTIÓN EMOCIONAL”

Descripción de la Sesión:

La sesión “Calma y control: Gestión emocional”, inició con una cálida bienvenida, en la que los participantes realizaron una dinámica de sonidos y movimientos para activarse y crear un ambiente armonioso. Luego, se exploraron los conocimientos previos sobre gestión emocional y se presentaron técnicas como la respiración profunda y la meditación, destacando la importancia de identificar pensamientos negativos.

Posteriormente, cada participante infló un globo pensando en sus tensiones, sus fuentes de estrés para que después lo desinflaran de forma controlada, simbolizando la liberación del estrés acumulado. Finalmente, la sesión concluyó con una dinámica grupal de retroalimentación, reforzando los conceptos aprendidos y fomentando la colaboración.

Objetivo General:

Promover la conciencia emocional y la gestión del estrés mediante dinámicas creativas y ejercicios de relajación.

Logro de la Sesión:

Los participantes lograron identificar cuál era la raíz de su estrés, aprendieron las diversas técnicas de gestión emocional y además colaboraron en un ambiente participativo y dinámico.

	ACTIVIDAD	TIEMPO	OBJETIVO	MATERIALES	PROCEDIMIENTO
INICIO	Bienvenida	10 min	<ul style="list-style-type: none">● Dar la bienvenida a los participantes.● Establecer las	<ul style="list-style-type: none">● <i>Recursos humanos</i>	La responsable dará la bienvenida a los participantes y, a partir de la retroalimentación obtenida en la tercera sesión, se explicará en qué consistirá el programa. Se les pide la participación a los asistentes con sus ideas

			<p>normas para un desenvolvimient o armónico.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Activar a los participantes. 		<p>La responsable indica que tú harás un sonido (puede ser un ruido con la boca, un aplauso, un silbido, etc.) y que los participantes deben responder con un movimiento relacionado. Por ejemplo:</p> <p>Si haces un sonido de "pájaro", pueden simular volar.</p> <p>Si haces un sonido de "motor", pueden hacer el gesto de conducir.</p> <p>Gato - Hacer el sonido "miau" y simular un gato estirándose.</p> <p>Perro - Hacer el sonido "guau" y simular que un perro corre.</p> <p>Campana - Hacer un sonido de campana y simular tocarla.</p> <p>Tren - Hacer el sonido de un tren y simular que se mueve por las vías.</p> <p>Lluvia - Hacer el sonido de la lluvia y simular estar bajo la lluvia.</p> <p>Mariposa - Hacer un sonido ligero y simular volar como una mariposa.</p> <p>Bailar - Hacer un sonido de música y realizar un movimiento de baile.</p> <p>Fuego - Hacer un sonido de chisporroteo y simular el fuego.</p> <p>Rayo - Hacer un sonido fuerte y simular un rayo.</p>
--	--	--	--	--	--

					Pájaro - Hacer un trino y simular que vuela.
DESARROLLO	Conocimientos previos	5 min	Conocer sus conocimientos previos.	Recursos Humanos	La encargada deberá preguntar si los participantes están familiarizados con el concepto de gestión emocional y cómo el estrés puede afectar nuestro bienestar mental y emocional en la vejez.
	“Explicación teórica”	10 min	Psico educar sobre la aparición de alteraciones cognitivas en la etapa de la vejez.	Recursos Humanos	La encargada procederá a mencionar diversas técnicas para gestionar las emociones y afrontar las situaciones estresantes que puedan surgir en la vida diaria. Como la respiración profunda, la meditación y la identificación de pensamientos negativos, mencionando ejemplos para cada uno.
	Dinámicas de animación	15 min	Proporcionar un espacio donde los participantes puedan reflexionar sobre sus emociones y su manera de enfrentarse al estrés, promoviendo una mayor conciencia emocional	Recursos humanos	Se les pedirá a los participantes que se pongan cómodos, en una posición relajada. Respiren profundamente y centren su atención en su respiración. Y se les da las siguientes instrucciones: “Cierra los ojos para que no te distraigas. Imagínate un baúl bien o una caja grande. Piensa en una manera de cerrarlo con llave, ya sea que tenga un candado o una cerradura. Entonces, imagina que, en ese momento, pones todas las cosas que le molestan dentro del baúl: cosas grandes, cosas pequeñas y todo lo que le molesta. Cuando todo esté dentro del baúl, imagina que lo cierras con llave y que pones la llave en un lugar

					seguro. No la tires. Cuando estés listo, abre los ojos y mira hacia arriba. Luego, imagina que tomas la llave, abres el baúl y sacas, una por una, las cosas que pusiste adentro”.
		15 min		Recursos humanos	Se le da a cada participante un globo que deben inflar, concentrándose en las fuentes de estrés que experimentan. Una vez inflado, el facilitador les da instrucciones para reventar el globo de manera controlada, explicando que al hacerlo están "liberando" de golpe esas tensiones acumuladas. Se debe enfatizar que el estallido del globo simboliza la liberación de las emociones negativas que los agobian, permitiendo que estas no se sigan acumulando. Después de reventar el globo, se les pregunta cómo se sienten y si han notado algún alivio al liberar esas tensiones de forma rápida y definitiva.
CIERRE	Retroalimentación del tema VI	5min	Realizar retroalimentación	Recursos humanos	Se realizará una dinámica final donde se formarán 6 grupos, a cada uno se le entregará un plumón y papelote. Deberán de escribir la mayor cantidad de palabras que se habló en el transcurso de la sesión, en un tiempo determinado. Posteriormente cada grupo saldrá al frente y mencionará todas las palabras escritas.

SESIÓN 05 “CUERPO ACTIVO, MENTE DESPIERTA”

Descripción de la sesión:

La sesión "Cuerpo Activo, Mente Despierta" comenzó con recordatorio de la sesión anterior. Se activó a los participantes con una dinámica de sonidos y acciones. Luego, se realizaron tres actividades que promovieron la agilidad y coordinación, como el lanzamiento de pelotas, el juego con globos y una persecución en zigzag. Finalmente, se hizo una retroalimentación donde los participantes compartieron lo aprendido.

Objetivo general:

Fomentar el ejercicio físico y la coordinación motriz en adultos mayores, promoviendo la agilidad física y el trabajo en equipo.

Logro obtenido:

Los participantes se involucraron activamente en dinámicas físicas que estimularon su movilidad y coordinación, además de reflexionar sobre la importancia del ejercicio en su bienestar físico y mental.

	ACTIVIDAD	TIEMPO	OBJETIVO	MATERIALES	PROCEDIMIENTO
INICIO	Bienvenida	15 min	<ul style="list-style-type: none">● Dar la bienvenida a los participantes.● Establecer las normas para un	<ul style="list-style-type: none">● <i>Recursos humanos</i>	La responsable dará la bienvenida a los participantes y, a partir de la retroalimentación obtenida en la cuarta sesión, se explicará en qué consistirá el programa. Se les pide la participación a los asistentes con sus ideas.

			desenvolvimiento armónico. ● Activar a los participantes.		<p>La encargada explicará qué harás distintos sonidos, y cada sonido estará asociado a una acción específica que todos deberán realizar inmediatamente después de escucharlo.</p> <p>Aplauso: Todos deben sacudirse</p> <p>Palmada fuerte: Todos deben agacharse rápidamente.</p> <p>Golpeteo con los pies (taconeo o pisotón): Todos deben saltar hacia un lado.</p> <p>Chasquido: Dar una vuelta en su mismo lugar.</p>
DESARROLLO	Conocimientos previos y teoría.	5 min	Conocer sus conocimientos previos.	Recursos Humanos	La encargada comenzará preguntando a los participantes si están al tanto de los beneficios del ejercicio y la estimulación física en la vejez.
	Dinámicas de animación	15 min	Promover la agilidad muscular en adultos mayores	<ul style="list-style-type: none"> ● 10 pelotas plásticas pequeñas ● 1 caja de cartón 	Los facilitadores pedirán voluntarios para la actividad. Un participante se sentará con un recipiente lleno de pelotas pequeñas y deberá lanzarlas hacia atrás. Detrás de él estará su compañero, de pie, quien tendrá la tarea de atrapar las pelotas en una caja de cartón.

		15 min		● Globos	Los facilitadores formarán grupos de 7 integrantes y entregarán 1 globo a cada equipo. Se les explicará que deben mantenerse tomados de las manos y atrapar el globo usando únicamente otras partes de su cuerpo, sin soltarse en ningún momento. Si algún integrante suelta las manos o utilizan las manos para atrapar el globo, el grupo perderá.
		15 min		Recursos humanos	Los facilitadores solicitarán a 10 voluntarios, quienes deberán formarse en un círculo. Entre ellos, se seleccionarán dos participantes: uno será el "gato" y el otro el "ratón". La dinámica consiste en que el gato persiga al ratón, pero ambos solo podrán moverse en zigzag. Mientras tanto, los compañeros que forman el círculo mantendrán sus brazos levantados. Cuando bajen los brazos, podrán correr alrededor del círculo.
CIERRE	Retroalimentación del tema	5min	Realizar retroalimentación	Recursos humanos	Los facilitadores proporcionarán una pelota a un participante, quien deberá compartir lo que ha aprendido o lo que se lleva de la sesión. Una vez que haya expresado su reflexión, pasará la pelota a otro participante, quien hará lo mismo. Este proceso se repetirá con un total de seis participantes.

Logro de las actividades

- Se promovió la mejora de la salud mental y física de los participantes a través de actividades cognitivas y físicas.
- Se fortaleció la capacidad de los participantes para gestionar el estrés y mejorar su bienestar emocional.
- Se fomentó un ambiente participativo y armónico, promoviendo la interacción social y el trabajo en equipo.

ACTIVIDAD: “Taller de Escuela de padres I.E. Santa Julia.”

DESCRIPCIÓN	<p>Los estudiantes con vocación de servicio, el día (----) se desarrolló el taller "La importancia de los padres en la educación de sus hijos", dirigido a fortalecer el rol de las familias como actores clave en el proceso educativo. Durante la charla, los estudiantes del equipo de RSU, se abordaron temas como la comunicación efectiva, el acompañamiento académico y el establecimiento de rutinas en el hogar. El taller promovió la reflexión, el intercambio de experiencias y el compromiso de los padres en la formación integral de sus hijos, brindándoles herramientas prácticas para mejorar su participación en el aprendizaje y bienestar emocional de los estudiantes.</p>
EVIDENCIA	 A large group of approximately 30 people, including students and adults, are posing for a group photo in front of a school building. The group is arranged in several rows, with some people kneeling in the front. The building behind them has a red and white facade and a basketball hoop is visible. The sky is blue with some clouds.
RELACIÓN DE ESTUDIANTES PARTICIPANTES (RSU)	<ul style="list-style-type: none">- Díaz Uriarte, María Carmen- Zeña Ramos, Grecia Esmít- Cervera Nuñez, Mariateresa- Espinoza Mendoza, Raúl Sebastián

Logro de la actividad

- **Se logró la comprensión de los padres y el impacto positivo de su participación en la educación de sus hijos.**
- **Se logró un espacio de reflexión e intercambio de experiencias entre las familias, promoviendo el aprendizaje colaborativo.**
- **Se logró que los participantes adquirieran herramientas prácticas para apoyar el desempeño académico y emocional de sus hijos.**

ACTIVIDAD : “Taller para padres del PRONOEI Mundo de Diversión ubicado en los Arenales de la Pradera en el distrito de Pimentel”

DESCRIPCIÓN

En el PRONOEI "Mundo de Diversión", se llevó a cabo el taller "La importancia de los padres presentes", enfocado en destacar el papel esencial de los padres en el desarrollo emocional, social y cognitivo de sus hijos. Durante el taller, se abordaron aspectos clave como el tiempo de calidad, la empatía en la crianza y el acompañamiento en las etapas tempranas de aprendizaje. A través de dinámicas participativas y reflexivas, se fortaleció la conciencia de los padres sobre cómo su involucramiento positivo impacta significativamente en el bienestar y éxito futuro de sus hijos.

EVIDENCIA





Logro de la actividad:

- Se logró de que los padres reflexionen sobre la importancia de estar emocionalmente presentes en la vida de sus hijos.
- Se logró promover el compromiso de dedicar tiempo de calidad a actividades compartidas en familia.
- Se logró fortalecer habilidades parentales para fomentar la empatía, la comunicación efectiva y el apoyo emocional.

DESCRIPCIÓN

En la institución educativa “Santa Magdalena Sofía Barat”, se ha desarrollado un programa psicoeducativo, abordando diferentes temáticas relevantes para las adolescentes de la mencionada institución, todo ello, fomentará empoderamiento y una visión igualitaria de lo que merecen y como deberían afrontar situaciones propias de la vida. Dentro de los temas, destaca autoestima, resolución de problemas, gestión de emociones, entre otras. Asimismo, existe dos grupos aplicando el mismo programa elaborado por los propios integrantes de RSU, bajo la supervisión de la Doctora Doris Reyes y con la aprobación de las autoridades del plantel, los horarios son:

- GRUPO TURNO MAÑANA

EVIDENCIA

- **Fotografías destacadas en la Institución Educativa**
- **Informe Específico del Programa.**





**ÁREA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA - PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
FN-USMP**

I.E. SANTA MAGDALENA SOFÍA

INFORME DE PROGRAMA CONDUCTUAL “SI PUEDO”

I.E. Santa Magdalena Sofía – Chiclayo

Responsable:

Dra. Psi. DORIS REYES MORALES

PRESENTADO POR

Cajo Gil, Lucía Belén

Díaz Coronado, María Fernanda

Díaz Uriarte, María del Carmen

Espinoza Mendoza, Raúl Sebastián

Falen Lazo, Rosinés

Imaña Leiva, Daniela Abigaíl
Nevado Arrunátegui, Néida Elizabeth
Ñiquen Armestar, Karin Judith
Pérez Zelada, Luciana
Samillán Antón, Adrián
Vásquez Cieza, Dayanara Nicolle

El ODS 3: "Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades".

El ODS 4: "Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos"

"2024, Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho"

I. ANTECEDENTES

Descubrir la grandeza del interior de cada persona, es de gran relevancia, por lo cual este programa implementará en las adolescentes de la I.E “Santa Magdalena Sofia” la búsqueda de su interior, que tiene como objetivo principal fomentar el autodescubrimiento y el desarrollo de habilidades personales que permitan a las adolescentes alcanzar su máximo potencial, establecer relaciones interpersonales saludables y construir una vida equilibrada y significativa. Daniel Goleman (1946) nos menciona en su obra “*Inteligencia emocional*” que el concepto de inteligencia emocional, es fundamental en el desarrollo personal y en las relaciones interpersonales. Esto incluye habilidades como el autocontrol, la gestión de las emociones y esenciales durante la adolescencia.

Urie Bronfenbrenner (1979) analiza en su obra “*La ecología del desarrollo humano*” que la teoría ecológica del desarrollo humano analiza cómo las interacciones entre el adolescente y su entorno (familia, amigos, escuela, sociedad) influyen en su desarrollo personal y sus relaciones interpersonales. De igual manera los adolescentes aprenden observando a las personas que los rodean. Este aprendizaje por observación no solo modela su comportamiento, sino que también influye en la forma en que interpretan las relaciones sociales y enfrentan desafíos. Si un joven es expuesto a modelos que demuestran habilidades como la empatía, la comunicación efectiva y la resolución pacífica de conflictos, es más probable que desarrolle estas mismas capacidades en su vida cotidiana (Albert Bandura 1977).

También Carl Rogers (1961) nos dice que "El proceso de convertirse en persona implica un esfuerzo continuo por aceptar nuestras emociones, deseos y capacidades tal como son, sin enmascararlos para cumplir con las expectativas de los demás. Esto es particularmente importante en la adolescencia, donde el joven debe encontrar un equilibrio entre las demandas externas y su propia autenticidad. Solo cuando logramos una aceptación genuina de nosotros mismos, podemos establecer relaciones significativas y comprometernos con un crecimiento personal que nos permita vivir plenamente." La generación actual de adolescentes, criados en un mundo hiperconectado, enfrenta desafíos únicos en el desarrollo de sus habilidades interpersonales. Las interacciones digitales han reemplazado en gran medida las conexiones cara a cara, lo que puede limitar el desarrollo de habilidades sociales esenciales, como La empatía y la resolución de conflictos. Aunque estas herramientas tecnológicas ofrecen oportunidades, también aumentan la vulnerabilidad como la ansiedad, la comparación social y la soledad, afectando profundamente su desarrollo emocional y personal (Jean Twenge 2018).

I. ANTECEDENTES SESIÓN 1

Maslow (1943) definió en su pirámide las necesidades básicas del individuo de una manera jerárquica, colocando las necesidades más básicas o simples en la base de la pirámide y las más relevantes o fundamentales en la cima de la pirámide, a medida que las necesidades van siendo satisfechas o logradas surgen otras de un nivel superior o mejor. En la última fase se encuentra con la «autorrealización» que no es más que un nivel de plena felicidad o armonía.

La necesidad de autoestima es la necesidad del equilibrio en el ser humano, dado que se constituye en el pilar fundamental para que el individuo se convierta en el hombre de éxito que siempre ha soñado, o en un hombre abocado hacia el fracaso, el cual no puede lograr nada por sus propios medios. Aguirre et al. (2010) menciona que los jóvenes son particularmente vulnerables a sufrir daños en su desarrollo e integridad cuando consumen drogas y alcohol. La adicción a estas sustancias generalmente comienza con el uso experimental y recreativo en edades tempranas. Por ello, es sumamente importante elaborar políticas con enfoque preventivo en torno a la prevención del uso y abuso de drogas y alcohol que se traduzcan en programas y proyectos que incluyan los ámbitos familiar, laboral, comunitario, escolar y a los medios de comunicación.

1° SESIÓN: “**AUTOESTIMA**”


OBJETIVO GENERAL: Reconocer la importancia de valorarse a uno mismo y cómo esto puede influir positivamente en las decisiones que tomemos en nuestra vida.


TIEMPO: 45 minutos.

1° SESIÓN: “ AUTOESTIMA ”					
	ACTIVIDAD	TIEMPO	OBJETIVO	MATERIALES	PROCEDIMIENTO
INICIO	DINÁMICA DE INICIACIÓN	5 minutos	Cada uno de los encargados se presentará con los estudiantes y se	Recursos humanos	Los facilitadores comenzarán explicando la dinámica “ Me pica ”, esta dinámica consiste en decir el nombre del participante y decir que parte del cuerpo, luego el siguiente tendrá que decir el nombre de su compañero, que parte del cuerpo le pica y mencionar la suya.

DESARROLLO	<p>"ME PICA"</p> <p>DINÁMICA ROMPEHIELOS</p> <p>"SUPERYÓ"</p>	5 minutos	<p>establecerán las normas de convivencia</p> <p>Permitir que los participantes se presenten de una manera creativa y reflexiva, compartiendo aspectos importantes de su personalidad y autoconocimiento.</p>	<p>Lapiceros</p> <p>Post-it</p>	<p>Ejm: Mi nombre es Raúl y me pica la cabeza, el siguiente diría lo siguiente: Su nombre es Raúl y le pica la cabeza, mi nombre es Sergio y me pica la rodilla</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Formarán grupos de 2 2. Cada participante tendrá que escribir cualidades, defectos, virtudes que poseen y tendrán que ganárselo en las partes del cuerpo, luego de eso, tendrán que escribir lo mismo, pero tendrán que pegarlo a su compañera con la que formaron el grupo. 3. Tendrán que salir a participar porque escribieron eso sobre sí mismas y sobre sus compañeras. 4. Después de que participen, lanzar preguntas y animar a que participen: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué aprendieron sobre sus compañeros durante esta actividad? - ¿Cómo se sintieron al compartir aspectos personales de sí mismos de esta manera?
------------	--	-----------	---	---------------------------------	--

	<p>AUTOCONCEPTO</p> <p>“YO SOY...”</p>	5 minutos	<p>Permitir que los participantes reflexionen sobre su autoconcepto de manera rápida y sencilla.</p>	<p>Lapiceros</p> <p>Post-it</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a los participantes que escriban su nombre en la parte superior de la hoja seguido de la frase "Yo soy...". 2. A continuación, dales un tiempo breve (unos 2 minutos) para completar la frase con tres palabras o frases cortas que sientan que los describen mejor a sí mismos en ese momento. Pueden ser características, roles, habilidades, valores, etc. 3. Luego tendrán que salir a participar de manera voluntaria con carácter obligatorio. (No todas, máximo 10)
	<p>AUTOEVALUACIÓN</p> <p>“SEMÁFORO DE AUTOEVALUACIÓN”</p>	5 minutos	<p>Permitir que los participantes reflexionen sobre sus propias habilidades, fortalezas y áreas de</p>	<p>Lapiceros</p> <p>Hojas de colores (verdes, rojas, amarillas)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Después reflexionar con ellas, realizar las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo te sentiste al completar la frase "Yo soy..."? ¿Fue fácil o difícil

			<p>mejora de una manera rápida y visual.</p>	<p>Lapiceros</p> 	<p>encontrar las palabras adecuadas para describirte?</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Hay alguna palabra o frase que hayas elegido qué te sorprendió a ti mismo/a?- ¿Crees que las palabras que elegiste para describirte son diferentes a cómo otros te perciben? ¿Por qué crees que puede haber diferencias? <ol style="list-style-type: none">1. Distribuye una tarjeta de cada color (rojo, amarillo y verde) y un bolígrafo a cada participante2. Explicar a los participantes que van a realizar una evaluación rápida de sus habilidades y desempeño personal utilizando un semáforo como referencia visual <ul style="list-style-type: none">- ROJO: Área que sienten que debe mejorar o que se sienten menos seguros.- AMARILLO: Áreas en las que se sienten medianamente seguros o en las que creen que podrían mejorar.- VERDES: Áreas en las que se sienten seguros y competentes. <ol style="list-style-type: none">3. En cada tarjeta de color, deben escribir una palabra o frase breve que
--	--	--	--	--	--

	AUTOACEPTACIÓN “CARTA DE ACEPTACIÓN”	5 minutos	Promover la autoaceptación y el reconocimiento de las propias fortalezas y cualidades positivas.		<p>represente una habilidad, aspecto personal o área de su vida en la que deseen autoevaluarse.</p> <p>4. Una vez que todos hayan completado sus tarjetas, pide a los participantes que sostengan sus tarjetas frente a ellos, con el color correspondiente hacia arriba y que hable cada aspecto colocado y luego preguntar: (MÁXIMO 5-10)</p>
	AUTORESPETO “LA PAPA CALIENTE DEL RESPETO”	5 minutos	Fomentar la reflexión y el intercambio sobre el autorrespeto dentro de un entorno de grupo, utilizando el formato del juego de la papa caliente para agregar un elemento de diversión y dinamismo.	<p>Sillas</p> <p>Pelotas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué te hizo elegir un color específico para cada área de tu vida? ¿Hubo algún criterio específico que consideraste? - ¿Hay alguna área en la que te gustaría mejorar pero te resulta difícil reconocerlo? - ¿Por qué crees que puede ser así?
	AUTOESTIMA	10 minutos	Explicar la importancia de desarrollar una buena autoestima tocando los temas ya realizados en la sesión	 <p>Recursos</p>	<p>Entregarle a cada participante la hoja y pedirles que escriban una carta hacia ellas mismas desde un lugar con compasión y aceptación. ESA CARTA NO SE LEERÁ, SE GUARDARÁ PARA ELLAS, luego de que hayan completado la actividad, realizar esta pregunta: (MÁXIMO 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se sintieron al escribir la carta? ¿Fue difícil? ¿Por

<p>CIERRE</p>	<p>¿QUÉ ES?</p> <p>REFLEXIÓN FINAL</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Destacar la importancia de la autoestima y ver que han aprendido de la sesión</p>	<p>humanos</p>	<p>qué?</p> <p>Se formará un círculo con las sillas donde tendrán que pasar la pelota después de completar la frase “Me respeto cuando”.</p> <p>Ejm: Me respeto cuando me doy mi lugar.</p> <p>El participante que se quede callado tendrá que cumplir un castigo acerca del tema-</p> <p>Se le dará la hoja a cada estudiante y se le recalcó la importancia de desarrollar una buena autoestima, hablar sobre la pirámide de la autoestima y dar un breve repaso de cada punto.</p>
----------------------	--	------------------	--	----------------	---

					Preguntar qué tal les ha parecido la sesión, que les ha gustado más y con la imagen de la pirámide, preguntarles qué escalón representa cada juego realizado en la sesión.
--	--	--	--	--	--

II. ANÁLISIS DE LOS LOGROS

Durante la sesión "Autoestima", las estudiantes participaron en dinámicas que fortalecieron su autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorrespeto. Con actividades como "Me pica" y "Superyó", se creó un ambiente de confianza y reflexión grupal. "Yo soy..." y "Semáforo de autoevaluación" ayudaron a identificar fortalezas, áreas de mejora y aspectos personales de forma creativa. La "Carta de aceptación" permitió trabajar la autoaceptación desde un enfoque compasivo, mientras que "La papa caliente del respeto" promovió el autorrespeto de manera dinámica. La reflexión final, junto con la pirámide de autoestima, consolidó los aprendizajes, destacando la importancia de cuidar la autoestima y fomentando empatía y solidaridad en el grupo.

III. ANÁLISIS DE LAS DIFICULTADES

En la sesión, las dificultades fueron escasas. Algunas estudiantes presentaron momentos puntuales de distracción, pero en general se mostraron interesadas en las dinámicas y participaron de manera activa. El tema fue bien acogido, y las actividades lograron mantener su atención y compromiso durante toda la sesión.

IV. CONCLUSIONES

En general, las estudiantes participaron activamente en las dinámicas, demostrando interés y disposición para reflexionar sobre su autoestima y desarrollo personal. Las actividades diseñadas lograron captar su atención y mantener un ambiente de confianza, empatía y apoyo mutuo. Durante la sesión, las participantes identificaron sus fortalezas, áreas de mejora y valores personales, consolidando aprendizajes clave sobre el desarrollo de una autoestima saludable.

V. RECOMENDACIONES

Se recomienda incluir más dinámicas grupales e interactivas que incentiven la participación activa de todas las estudiantes. Además, usar estrategias como preguntas abiertas o pausas activas ayudará a mantener el enfoque y motivar la reflexión. Por último, se sugiere reforzar los aprendizajes con actividades complementarias que promuevan el desarrollo personal continuo.

ANEXOS

GRUPO ENCARGADO DEL DÍA LUNES



GRUPO ENCARGADO DEL DÍA JUEVES



I. ANTECEDENTES SESIÓN 2

El pensamiento positivo es un enfoque de vida que contribuye significativamente a nuestra felicidad. Somos conscientes de la influencia crucial que tiene la manera en que pensamos, ya que nuestros pensamientos moldean tanto nuestras emociones como nuestras acciones. Por ejemplo, alguien que actúa con confianza y determinación en sus interacciones sociales lo hace porque se percibe a sí mismo como una persona segura. Esta percepción surge de haber mantenido previamente pensamientos positivos sobre sí mismo, los cuales generan sentimientos de seguridad que se traducen en un comportamiento afirmativo y decidido (García Pérez, 2016).

En este sentido, emplear el pensamiento positivo a través del lenguaje en el aula puede transformar significativamente la vida de los estudiantes, impactando directamente en su autoconfianza y en su capacidad para superarse y dar lo mejor de sí mismos. Esto se respalda en el estudio de Rosenthal y Jacobson sobre el efecto Pigmalión, que demuestra cómo las expectativas del docente influyen directamente en el desempeño académico de los alumnos. Cuando alguien nos valora, nos motiva y confía en nuestra habilidad para alcanzar ciertas metas, fomenta el desarrollo de creencias fortalecedoras, es decir, pensamientos positivos sobre nuestras capacidades, lo que contribuye a un mejor rendimiento (Arista Tejada, 2019).

2° SESIÓN: “PENSAMIENTOS POSITIVOS”

OBJETIVO GENERAL: Fomentar pensamientos positivos para comprender cómo estos influyen en nuestras emociones y acciones.

TIEMPO: 45 minutos.

2° SESIÓN: “PENSAMIENTOS POSITIVOS”					
	ACTIVIDAD	TIEMPO	OBJETIVO	MATERIALES	PROCEDIMIENTO
INICIO	DINÁMICA DE INICIACIÓN “YO SOY.. Y ME GUSTA...”	10 minutos	Introducir que son los pensamientos positivos mediante una divertida dinámica	Parlante Globo	Los participantes bailarán al ritmo de la música y tendrán que ir pasando el globo, al momento que pare la música se presentarán. Por ejemplo: Soy Alondra y me gusta cantar.

DESARROLLO	DINÁMICA ROMPEHIELOS “ESPEJITO ESPEJITO”	10 minutos	Reforzar las cualidades positivas de los estudiantes	Espejos Lentes	El espejo se irá rotando a cada participante y se les otorgará unos lentes donde se les explicará que verán cosas positivas de cada uno, donde se podrá reforzar el autoestima dándoles comentarios positivos acerca de su persona y también comentarán qué es lo que les gusta de sus compañeros.
	EXPRESO LO QUE SIENTO	10 minutos	Reflexionar sobre lo importante que es transmitir mensajes positivos.	Incentivo Cubre ojos	El facilitador pedirá a los participantes cerrar sus ojos para que puedan sacar un pequeño presente que está dentro de una caja. Al sacarlo tendrán que leer el mensaje y hacer una pequeña reflexión de cómo se han sentido a lo largo de las dinámicas.
	GRATITUD	10 minutos	Generar conciencia por lo cual estar agradecidos por las cosas mínimas.	Papelotes Plumones	Se les entregará a cada grupo papelotes y plumones para que puedan colocar cosas de las cuales están agradecidas y generar pensamientos positivos.
CIERRE	REFLEXIÓN FINAL	5 minutos	Reflexionar acerca del tema tratado en la sesión.	Recursos humanos	El ponente hará un feedback sobre la sesión y preguntará a cada participante la parte que más le gusto.

II. ANÁLISIS DE LOS LOGROS

Durante la sesión "Pensamientos Positivos", las estudiantes participaron activamente en diversas dinámicas que les permitieron reflexionar sobre su autoestima y emocionalidad. Con la actividad "Espejito, espejito", pudieron identificar y reforzar las cualidades positivas tanto en ellas mismas como en sus compañeras, lo que promovió un ambiente de apoyo y confianza. A través de la dinámica de gratitud, las estudiantes se centraron en reconocer las pequeñas cosas por las que sentirse agradecidas, desarrollando una mentalidad positiva y fortaleciendo su bienestar emocional. Además, al final de la sesión, la reflexión grupal permitió consolidar los aprendizajes y que cada participante compartiera su experiencia, reafirmando la importancia de mantener pensamientos positivos en su día a día. La sesión no solo favoreció el autoconocimiento, sino que también contribuyó al fortalecimiento de la empatía y la solidaridad dentro del grupo.

III. ANÁLISIS DE LAS DIFICULTADES

En la sesión, las dificultades fueron mínimas. Algunas estudiantes mostraron distracción en momentos puntuales, pero en general se mantuvieron muy interesadas en las dinámicas y dispuestas a participar activamente. El tema fue bien recibido y las actividades ayudaron a mantener el enfoque a lo largo de la sesión.

IV. CONCLUSIONES

En resumen, la sesión fue muy efectiva y cumplió con los objetivos establecidos. Las estudiantes no solo aprendieron sobre la importancia de los pensamientos positivos, sino que también reforzaron su autoestima y empatía hacia sus compañeras. Además, las dinámicas les permitieron reflexionar sobre la gratitud y el impacto de mantener una mentalidad positiva en su vida cotidiana. Esta experiencia fue significativa para su desarrollo emocional y personal.

V. RECOMENDACIONES

Utilizar más recursos visuales y materiales interactivos como imágenes o vídeos, para mantener el interés y facilitar la comprensión de los conceptos.

ANEXOS

GRUPO ENCARGADO DEL DÍA LUNES



I. ANTECEDENTES SESIÓN 3

A criterio de Bermúdez (2021), la adolescencia es una de las etapas en la que los cambios emocionales son evidentes, lo que se agudiza cuando existen familias disfuncionales; cuando por cualquier razón la relación con la familia se ve alterada, como es el caso de los adolescentes abandonados, sin amparo filial, estos adolescentes se convierten en personas vulnerables, desarrollando sentimientos de soledad y desajustes emocionales que pueden ser reflejados a través de conductas introvertidas o extrovertidas y limitaciones en la comunicación asertiva (Meza Rojas, 2020). La comunicación es importante en los procesos de interacción con el entorno social, particularmente en la etapa de la adolescencia, pues permite conocer y comprender los pensamientos y concepciones del otro, a la vez que trasmite los propios.

La importancia de la comunicación asertiva radica en su habilidad para prevenir malentendidos y conflictos, facilitando relaciones interpersonales saludables y efectivas. Además, promueve la autoestima y la autoeficacia, ya que quienes se comunican asertivamente sienten que sus voces son escuchadas y valoradas en sus interacciones sociales (Alberti & Emmons, 2008). En este sentido, la asertividad no solo es una herramienta para la autoexpresión, sino también un puente hacia relaciones más equilibradas y satisfactorias.

3º SESIÓN: “COMUNICACIÓN ASERTIVA”

OBJETIVO GENERAL: Promover la comunicación asertiva y resaltar su relevancia a través de actividades prácticas y dinámicas grupales.

TIEMPO: 45 minutos.

3º SESIÓN: “COMUNICACIÓN ASERTIVA”					
	ACTIVIDAD	TIEMPO	OBJETIVO	MATERIALES	PROCEDIMIENTO
	DINÁMICA ROMPEHIELOS PRESENTACIÓN	10 minutos	Incentivar la comunicación asertiva mediante un sencillo juego de comunicación asertiva.	Recursos humanos	Las chicas se presentan uno a uno utilizando un tono de voz claro y firme, mencionando su nombre y una característica positiva sobre sí mismas y por qué. <ul style="list-style-type: none">- "Hola, soy [nombre] y me considero una persona creativa porque..."- "Soy [nombre] y me gusta ayudar

INICIO	ASERTIVA				<p>a los demás porque..."</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Mi nombre es [nombre] y soy muy organizada porque-..."
	<p>EXPLICACIÓN TEÓRICA</p> <p>EL PUENTE DE LA ASERTIVIDAD</p>	10 minutos	<p>Ilustrar visualmente qué es la comunicación asertiva y cómo se diferencia de la comunicación pasiva y agresiva.</p>	<p>CARTULINAS (ROJO, VERDE, AMARILLO)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explica brevemente las características de cada estilo de comunicación. 2. Pide a los participantes que se coloquen al lado de la cartulina que creen que representa mejor su estilo de comunicación actualmente. 3. Invita a los participantes a caminar por el "puente" de cartulinas, comenzando por la cartulina que eligieron y preguntándoles cómo pueden mejorar o qué técnicas pueden emplear para seguir avanzando hacia la cartulina que representa la comunicación asertiva. 4. Anima a los participantes a compartir ideas y estrategias para mejorar su comunicación asertiva en el futuro. 5. Concluye la dinámica resaltando la importancia de la comunicación asertiva para establecer relaciones saludables y resolver conflictos de manera efectiva.
DESARROLLO					

CIERRE	<p>IDENTIFICACIÓN ASERTIVA</p> <p>TARJETAS HIPOTÉTICAS</p>	10 minutos	Facilitar la práctica de la comunicación asertiva en escenarios de la vida real a través de discusiones y resolución de problemas en grupos pequeños.	Tarjetas con situaciones hipotéticas	<p>Cada grupo tiene 10 minutos para leer el escenario asignado, y 10 minutos adicionales para discutir los problemas presentados y proponer soluciones utilizando la comunicación asertiva.</p>
	<p>ROLE-PLAY</p> <p>ESCENARIOS ASERTIVOS</p>	10 minutos	Poner en prueba la comunicación asertiva mediante una interpretación por parte de los estudiantes.	Recursos humanos	<p>Se formarán grupos de 4 dónde tendrán que interpretar un escenario hipotético, dónde sea necesario usar lo aprendido en el taller, será necesario usar la comunicación ASERTIVA, AGRESIVA, PASIVA. Al final tendrán que dar una breve conclusión de su interpretación y los espectadores tendrán que identificar qué rol tuvo cada intérprete.</p>
	<p>REFLEXIÓN FINAL</p> <p>¿QUÉ APRENDÍ HOY?</p>	5 minutos	Proporcionar una forma divertida y dinámica para que los participantes intercambien sus conocimientos de la sesión.	Papelotes Plumones	<p>Se formarán grupos de 5 estudiantes donde tendrán que lanzar ideas sobre lo que recuerden de la clase pasada, el equipo que tenga más palabras, será el ganador y recibirá un premio. Ojo: Es necesario que ambas brinden una pequeña explicación de porque colocaron cada palabra.</p>

II. ANÁLISIS DE LOS LOGROS

Durante la sesión, las participantes trabajaron en el desarrollo de habilidades para mejorar su comunicación asertiva mediante dinámicas interactivas y reflexivas. La actividad de rompehielos, *Presentación Asertiva*, permitió a las estudiantes presentarse utilizando un tono de voz firme y destacando cualidades positivas, fomentando un ambiente de confianza y autoexpresión. En la explicación teórica, *El Puente de la Asertividad*, se ilustraron las diferencias entre los estilos de comunicación pasivo, agresivo y asertivo, ayudando a las participantes a identificar su estilo actual y reflexionar sobre cómo avanzar hacia una comunicación más efectiva. La dinámica *Tarjetas Hipotéticas* les permitió analizar situaciones cotidianas y proponer soluciones asertivas en equipo, mientras que en el *Role-Play* practicaron distintos estilos de comunicación a través de interpretaciones grupales, consolidando los aprendizajes de manera práctica y entretenida. Finalmente, la reflexión grupal, *¿Qué aprendí hoy?*, permitió a las participantes identificar los puntos clave de la sesión, compartir sus experiencias y reconocer la importancia de la comunicación asertiva para construir relaciones saludables y resolver conflictos de manera efectiva. El objetivo de la sesión fue promover la participación activa, el trabajo en equipo y el aprendizaje práctico, dejando como resultado una mejor comprensión y aplicación de las habilidades de comunicación asertiva en la vida cotidiana.

III. ANÁLISIS DE LAS DIFICULTADES

Durante la sesión, se presentaron algunas dificultades puntuales. Algunas participantes mostraron timidez al inicio de las actividades, especialmente en las que requerían hablar en público o asumir roles en el *Role-Play*. Esto generó momentos de silencio o poca participación en algunos grupos. Además, en la dinámica *El Puente de la Asertividad*, algunas estudiantes tuvieron problemas para identificar su estilo de comunicación actual, lo que dificultó reflexionar sobre las estrategias necesarias para mejorar.

Por otro lado, en la actividad *Tarjetas Hipotéticas*, algunas estudiantes mostraron dificultad para identificar respuestas asertivas frente a situaciones hipotéticas, confundiendo ocasionalmente la comunicación asertiva con respuestas pasivas o agresivas. Aunque la participación fue en general positiva, fue necesario redirigir la atención en momentos específicos, ya que algunas estudiantes perdieron el enfoque en actividades grupales debido a distracciones o falta de claridad en las instrucciones.

IV. CONCLUSIONES

En conclusión, la sesión permitió a las estudiantes identificar y practicar habilidades de comunicación asertiva a través de dinámicas reflexivas y participativas. Aunque se presentaron retos como la timidez inicial y dificultades para diferenciar estilos comunicativos, las actividades fomentaron el aprendizaje práctico y la reflexión grupal, fortaleciendo su capacidad para expresarse de manera efectiva y establecer relaciones saludables.

V. RECOMENDACIONES

Se recomienda reforzar la confianza de las estudiantes mediante actividades iniciales más simples que reduzcan la timidez, así como brindar ejemplos claros durante las explicaciones para facilitar la comprensión de los estilos de comunicación. Además, sería útil fomentar una participación más activa mediante el uso de dinámicas grupales breves que mantengan la atención y el interés constante.

ANEXOS

GRUPO ENCARGADO DEL DÍA JUEVES



I. ANTECEDENTE SESIÓN 4

El estrés es el resultado y una respuesta natural del cuerpo ante situaciones desafiantes o percibidas como amenazantes, natural del cuerpo ante situaciones desafiantes o percibidas como amenazantes, Este estado prolongado afecta tanto la salud física como mental, manifestándose en problemas como fatiga, ansiedad, insomnio y enfermedades cardiovasculares. Entender las fuentes del estrés, ya sean laborales, personales o ambientales, es el primer paso hacia su gestión efectiva. Al reconocer cómo influye en nuestras emociones y comportamientos, podemos adoptar estrategias que nos permitan recuperar el equilibrio y enfrentar los desafíos de manera más saludable.

La gestión del estrés implica una combinación de técnicas prácticas y cambios en el estilo de vida que promuevan el bienestar integral. Actividades como la práctica regular de ejercicio, técnicas de respiración profunda y mindfulness son herramientas eficaces para reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Además, establecer límites claros en el trabajo y el hogar, mantener una red de apoyo social y priorizar el descanso son fundamentales para prevenir el agotamiento. Según la Asociación Americana de Psicología (APA), "la resiliencia ante el estrés no implica evitarlo, sino aprender a manejarlo de manera que no comprometa nuestra salud ni nuestras metas personales". Con una gestión adecuada, el estrés puede transformarse en una oportunidad para crecer y fortalecer nuestras habilidades de afrontamiento.

4º SESIÓN: “GESTIÓN DEL ESTRÉS”

OBJETIVO GENERAL: Brindar herramientas prácticas y estrategias efectivas para gestionar el estrés en la vida cotidiana.

TIEMPO: 45 minutos.

4º SESIÓN: “GESTIÓN DEL ESTRÉS”					
	ACTIVIDAD	TIEMPO	OBJETIVO	MATERIALES	PROCEDIMIENTO
	<div>DINÁMICA DE INICIACIÓN</div> <div>“PAUSA ACTIVA LLUVIA DE IDEAS”</div>	10 minutos	Recordar brevemente saberes previos.	Hoja Bond Lapiceros	Inicia la sesión dando la bienvenida a los participantes. Realizar una lluvia de ideas en grupo sobre situaciones estresantes comunes.

	<p>DINÁMICA</p> <p>“RETO DEL ESTRÉS”</p>	10 minutos	Fomentar el trabajo en equipo para identificar y abordar situaciones estresantes.	<p>Hojas de colores</p> <p>Plumones</p>	<p>experiencia reciente en la que haya enfrentado una situación estresante.</p> <p>3. Después de compartir su experiencia, el participante puede elegir pasar la pelota a otra persona en el círculo o mantenerla para continuar hablando. Los demás deben escuchar con atención y mostrar empatía hacia la persona que está hablando.</p> <p>4. Tras cada historia, se invita a los participantes a compartir estrategias o consejos que podrían ayudar a la persona que enfrenta el estrés.</p> <p>1. En equipos de 4 a 6 personas, se le entregará 2 hojas de colores y plumones.</p> <p>2. Donde se le explicará que en una hoja de color se debe escribir situaciones estresantes comunes que podrían enfrentar en la vida cotidiana y en la otra hoja escriban soluciones creativas para cada una de esas situaciones.</p> <p>3. Después de cada presentación, facilita una discusión en grupo donde los demás equipos puedan ofrecer retroalimentación constructiva sobre las soluciones propuestas</p> <p>4. Al final de las presentaciones, los equipos votarán por las soluciones que consideren más efectivas o innovadoras.</p>
--	--	------------	---	---	---

CIERRE	REFLEXIÓN FINAL	5 minutos	Fomentar a los participantes que se comprometan a implementar una estrategia o solución creativa que hayan propuesto durante la dinámica en su vida diaria.	Recursos humanos	Reflexión sobre lo aprendido y establezcan compromisos personales para aplicar las técnicas en su vida diaria. Finaliza agradeciendo la participación y despidiendo al grupo.
--------	-----------------	-----------	---	------------------	--

II. ANÁLISIS DE LOS LOGROS

La sesión alcanzó varios logros significativos. Los participantes lograron identificar situaciones estresantes comunes y explorar soluciones creativas para enfrentarlas. La dinámica *Círculo de la Resiliencia* fomentó la empatía y permitió que varios compartieran experiencias personales, fortaleciendo el apoyo grupal. Además, en el *Reto del Estrés*, los equipos demostraron habilidades para el trabajo colaborativo y generaron estrategias prácticas aplicables a su vida cotidiana. Finalmente, la reflexión final consolidó el aprendizaje al promover compromisos individuales para manejar el estrés de manera efectiva.

III. ANÁLISIS DE LAS DIFICULTADES

Durante la sesión, algunas dificultades incluyeron la falta de participación inicial en la actividad de *Círculo de la Resiliencia*, donde algunos participantes mostraron timidez para compartir experiencias personales. En la dinámica *Reto del Estrés*, algunos equipos tuvieron dificultades para proponer soluciones creativas, recurriendo a respuestas genéricas. También se observaron distracciones ocasionales en algunos participantes durante las explicaciones teóricas.

IV. CONCLUSIONES

La sesión permitió a los participantes identificar situaciones estresantes y explorar estrategias para afrontarlas de manera efectiva. Las dinámicas fomentaron la reflexión, el trabajo en equipo y la empatía, promoviendo un ambiente colaborativo. A pesar de algunos desafíos, las actividades lograron su propósito de fortalecer habilidades para manejar el estrés y desarrollar resiliencia.

V. RECOMENDACIONES

Se recomienda incorporar dinámicas de calentamiento que generen confianza y aumenten la participación inicial, además de ofrecer ejemplos claros durante las actividades grupales para estimular la creatividad. También sería útil realizar pausas breves para mantener la atención de los participantes durante la explicación teórica.

ANEXOS

GRUPO ENCARGADO DEL DÍA JUEVES



I. ANTECEDENTE SESIÓN 5

Se define como el proceso de dirigir el comportamiento de las personas por una vía que les permita alcanzar algunos objetivos, esto es, dirigir se entiende como llevar a las personas a actuar de cierta manera, a seguir un curso determinado de acción (Fleisheman, 1991). El liderazgo es la influencia interpersonal que se ejerce en una situación dada y se lleva a cabo a través del proceso de comunicación humana con el fin de alcanzar objetivos específicos. Los elementos que caracterizan al liderazgo son cuatro: la influencia, la situación, el proceso de comunicación y los objetivos a alcanzar (Chiavenato, 2004).

El liderazgo es la habilidad para influir en las personas de modo que alcancen los objetivos, por lo que el líder participa con otras personas, lo que lo convierte en una acción recíproca que ocurre siempre entre personas (Daft, 1994). En momentos complicados, el liderazgo se convierte en un factor decisivo para superar desafíos. La capacidad de un líder para mantener la calma, tomar decisiones informadas y comunicar una visión clara puede marcar la diferencia entre el fracaso y el éxito. Como indicó Peter Drucker, "El liderazgo es levantar la visión de una persona a alturas más altas, elevar el rendimiento de una persona a un estándar más alto, construir una personalidad más allá de sus limitaciones normales". Este enfoque visionario no solo ayuda a gestionar situaciones complejas, sino que también inspira a las personas a trascender sus propios límites y contribuir de manera significativa al bienestar colectivo.

5° SESIÓN: “LIDERAZGO”

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar habilidades y conocimientos para liderar de manera asertiva, mediante estrategias de comunicación efectiva, trabajo en equipo y pensamiento crítico.

TIEMPO: 45 minutos.

5° SESIÓN: “LIDERAZGO”					
	ACTIVIDAD	TIEMPO	OBJETIVO	MATERIALES	PROCEDIMIENTO
	DINÁMICA ROMPEHIELOS “EL TREN DEL GLOBO”	10 minutos	Incentivar la comunicación y el trabajo en equipo	Globos	Las estudiantes se forman en grupos, y posteriormente se les indica que deberán ponerse una detrás de otra, con un globo separándolas, ellas intentarán dar vueltas

INICIO	DINÁMICA DE INICIO “YO SOY...”	5 minutos	Fomentar la autoconfianza, la creatividad y el conocimiento mutuo.	Plumones Papelotes	<p>e intentar que los globos no se caigan, si usar sus manos</p> <p>Cada participante escribe en un papelógrafo una frase que la defina, como por ejemplo: "Yo soy una persona creativa", "Yo soy una amiga leal", "Yo soy una apasionada del deporte". Se coloca un mural en la pared y las participantes van pegando sus frases en el mural. Cada participante se presenta al resto del grupo explicando por qué ha elegido esa frase para definirse.</p>
					<p>Se presenta una definición de liderazgo en general, luego se habla de los tipos y se compara el liderazgo asertivo con el liderazgo pasivo y agresivo de forma visual y atractiva (imágenes, memes, etc.). Se discuten las características de un líder asertivo, utilizando ejemplos de personajes famosos o líderes actuales.</p>
					<p>Juego de las pelotas: Se dividen a las participantes en grupos pequeños. Se les entrega a cada grupo una pelota y una tarjeta con un caso hipotético en el que un líder debe tomar una decisión. Los grupos discuten el caso y proponen soluciones utilizando la comunicación asertiva, pasándose la pelota para hablar.</p>
DESARROLLO	EXPLICACIÓN TEÓRICA	10 minutos	Definir el liderazgo, sus tipos y sus características	Papelotes Plumones Imágenes	
	DINÁMICA “EL LÍDER ASERTIVO”	5 minutos	Practicar la comunicación asertiva en situaciones de liderazgo	Tarjetas con casos hipotéticos Pelotas	

CIERRE	<p>DINÁMICA</p> <p>“CONSTRUYE TU TORRE”</p>	10 minutos	Fomentar el trabajo en equipo, la comunicación asertiva y la resolución de problemas.	<p>Palitos de helados</p> <p>Cinta adhesiva</p> <p>Incentivos</p>	<p>Primero se dividen a las participantes en grupos pequeños. Se les entrega a cada grupo una bolsa con palitos de helado o pajitas y cinta adhesiva. Cada grupo debe construir la torre más alta y creativa a la vez en un tiempo determinado. Solo pueden usar los materiales que se les han proporcionado. Gana el grupo que construya la torre más alta y que no se caiga al final del tiempo.</p>
	<p>REFLEXIÓN FINAL</p>	5 minutos	Evaluar el aprendizaje y compartir ideas	<p>Papelotes</p> <p>Plumones</p> <p>Stickers</p>	<p>1. Mapa mental: Las participantes elaboran un mapa mental con las ideas principales del taller.</p> <p>2. Nube de palabras: Se escribe la palabra "liderazgo asertivo" en el centro de un papelote. Las participantes escriben alrededor palabras relacionadas con lo que han aprendido.</p> <p>3. Cierre con mensaje positivo: Se les anima a las participantes a aplicar lo aprendido en el taller y a ser líderes asertivas en su vida diaria.</p>

II. ANÁLISIS DE LOS LOGROS

La sesión sobre liderazgo logró fomentar la participación activa, la creatividad y la reflexión. Las dinámicas iniciales, como *El Tren del Globo* y *Yo Soy...*, ayudaron a romper el hielo y promover la autoconfianza en el grupo. La explicación teórica permitió a las participantes comprender los conceptos de liderazgo asertivo, pasivo y agresivo de manera clara y dinámica. Las actividades prácticas, como *El Líder Asertivo* y *Construye tu Torre*,

facilitaron la aplicación de habilidades de comunicación asertiva y trabajo en equipo. La reflexión final consolidó el aprendizaje al conectar las actividades con las aplicaciones prácticas en la vida cotidiana.

III. ANÁLISIS DE LAS DIFICULTADES

Una dificultad observada fue que algunas participantes se mostraron tímidas al expresarse durante las dinámicas grupales, especialmente al inicio. Además, en *Construye tu Torre*, hubo equipos que tuvieron dificultades para coordinarse, lo que generó frustración en ciertos momentos. Finalmente, el tiempo limitado en las dinámicas impidió una discusión más profunda sobre los casos hipotéticos.

IV. CONCLUSIONES

La sesión fue efectiva en enseñar los fundamentos del liderazgo asertivo y en fomentar la comunicación, la resolución de problemas y el trabajo en equipo. Las participantes comprendieron la importancia de ser líderes asertivos y adquirieron herramientas prácticas para aplicar en su vida diaria.

V. RECOMENDACIONES

Se recomienda crear espacios de confianza desde el inicio de la sesión para que las participantes se sientan más cómodas al participar. También, ajustar el tiempo de las actividades prácticas para permitir un análisis más detallado de los casos hipotéticos. Finalmente, proporcionar ejemplos adicionales que vinculen el liderazgo asertivo con situaciones reales podría enriquecer aún más el aprendizaje.

ANEXOS

GRUPO ENCARGADO DEL DÍA LUNES





I. ANTECEDENTE SESIÓN 6

Hablar de adolescencia es hablar de cambios, de incertidumbre, de inestabilidad emocional, de riesgo, de búsqueda y construcción de identidad proyectada en los iguales y de una visión acerca de las personas adultas diferente y ajena a ellos y ellas, pero también es hablar de conflictos, ya sea con iguales, con la familia y/o con sus figuras adultas de referencia. Todo el mundo está expuesto a los conflictos, y especialmente en la adolescencia etapa de transformación y crecimiento hacia la madurez, la autonomía y la independencia, se presentan situaciones en la que la persona adolescente y joven debe enfrentarse a conflictos de distinta índole: personales, sociales o familiares. Pad (2024) menciona que estos conflictos se pueden generar por malestar, de no entendimiento o falta de acuerdo, de puntos de vista distintos, de intereses opuestos, e incluso provocados por conductas de riesgo (como pueden ser el consumo de sustancias, las “pantallas” o jugársela con los juegos de azar) o situaciones violentas.

Enseñar a adolescentes a manejar la resolución de conflictos, les ayudará a mejorar sus habilidades sociales en cualquier entorno, así como su autoestima al sentirse capaces de mantener diálogos y conseguir acuerdos ante dificultades y servirá para prevenir futuros conflictos (Pad, 2024). Por ello, es de vital importancia que, tanto desde nuestra figura como profesionales, como desde las personas adultas de referencia, podamos ayudar y enseñar a adolescentes y jóvenes, a gestionar, solucionar y resolver sus conflictos de forma adecuada, dotándoles de las mejores “herramientas” posibles.

6º SESIÓN: “RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS”

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la capacidad de identificar problemas, aplicar estrategias lógicas para resolverlos y evaluar los resultados de las soluciones implementadas.

TIEMPO: 45 minutos.

6º SESIÓN: “RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS”					
	ACTIVIDAD	TIEMPO	OBJETIVO	MATERIALES	PROCEDIMIENTO
	RETROALIMENTACIÓN	5 minutos	Recordar brevemente los aspectos importantes de la	Recursos humanos	Los responsables les darán la bienvenida y se realizará una retroalimentación de lo que se realizó la sesión anterior.

INICIO	DINÁMICA “EL REY PIDE”	10 minutos	sesión anterior. Favorecer la relajación del grupo por medio de una competencia sana.	Recursos humanos	Se inicia la actividad diciendo: el Rey pide... y en un primer momento se puede pedir un reloj, un cinturón, un zapato, unos lentes, etc.; y obtiene un punto el equipo que logre colocar primero el objeto en el lugar correspondiente.
	EXPLICACIÓN TEÓRICA	10 minutos	Definir los conceptos que tenemos acerca del tema y despejar las dudas	Papelotes Folletos Plumones Limpiatipos	Se enfocará en explicar los conceptos fundamentales y los pasos básicos que los participantes deben seguir para abordar eficazmente cualquier problema que enfrenten.
	DINÁMICA “APRENDEMOS JUNTOS”	10 minutos	Reforzar lo aprendido en la parte teórica	Tarjetas con situaciones hipotéticas	Se dividirán a los participantes en grupos pequeños (de 3 a 5 personas). Entrega de una serie de problemas simples y cotidianos a cada grupo. Por ejemplo, problemas matemáticos, dilemas éticos o situaciones sociales. Los grupos deberán discutir y trabajar en equipo para encontrar soluciones a los problemas planteados. Se fomentará la creatividad y el pensamiento crítico. Cada grupo presentará su solución ante los demás participantes, explicando el proceso que siguieron para llegar a ella.
DESARROLLO					

CIERRE	<p>DINÁMICA</p> <p>“YO TENGO UNA CASITA”</p>	5 minutos	<p>Proporcionar una salida saludable para las emociones, promoviendo una conexión emocional con uno mismo y con los demás.</p>	Recursos humanos	<p>Los participantes en un círculo deberán entonar al unísono: Yo tengo una casita , así, así (mueve las manos) Con una ventanita, así... así (mueve las manos) Yo llamo a la puerquita así ... así (y hago el gesto) Por la chimenea sale humo así... así (giró uno de mis dedos hacia arriba) Lo importante de esta canción es que se empieza a cantar susurrando y luego se debe terminar exagerando los gestos y gritando a viva voz.</p>
	<p>REFLEXIÓN FINAL</p>	5 minutos	<p>Conocer los diferentes puntos de vista de los participantes</p>	<p>Globo</p> <p>Incentivos</p>	<p>Se pondrán en círculo todos los participantes al ritmo de la música pasarán rápidamente a su compañero el globo, cuando se detenga la música, el participante que se quedó con el globo debe de responder una pregunta respecto al tema que se trabajó. Al finalizar se entregarán caramelos por su participación.</p>

II. ANÁLISIS DE LOS LOGROS

La sesión logró cumplir con los objetivos planteados. La dinámica *El Rey Pide* fue efectiva para fomentar un ambiente competitivo sano y favorecer la interacción entre los participantes. La explicación teórica brindó claridad sobre los conceptos abordados, mientras que la actividad *Aprendemos Juntos* permitió la aplicación práctica de lo aprendido, promoviendo el trabajo en equipo y el pensamiento crítico. *Yo Tengo Una Casita* fue una actividad lúdica que generó un ambiente de confianza y relajación, logrando una conexión emocional entre los participantes. La reflexión final consolidó los aprendizajes y fomentó la participación activa de todos los asistentes.

III. ANÁLISIS DE LAS DIFICULTADES

Algunos participantes mostraron timidez al inicio de las actividades grupales, especialmente en *Aprendemos Juntos*, lo que limitó su nivel de interacción. Además, en *Yo Tengo Una Casita*, hubo quienes tardaron en seguir el ritmo o exagerar los gestos, generando algunas risas que distrajeron al grupo. Finalmente, el tiempo para la reflexión final fue ajustado, lo que impidió una retroalimentación más extensa de todos los participantes.

IV. CONCLUSIONES

La sesión cumplió con su objetivo principal de fomentar el aprendizaje colaborativo y el pensamiento crítico en un ambiente dinámico y participativo. Las actividades realizadas generaron un equilibrio entre teoría, práctica y diversión, logrando mantener la atención y motivación de los participantes durante toda la sesión.

V. RECOMENDACIONES

Se sugiere implementar estrategias adicionales para que los participantes más tímidos se sientan cómodos al expresar sus ideas, como asignar roles dentro de los grupos. También sería útil ajustar el tiempo de las actividades para permitir una reflexión más profunda al final de la sesión. Por último, incorporar una breve práctica previa de las dinámicas más activas podría ayudar a evitar confusiones y distracciones.

ANEXOS

GRUPO ENCARGADO DEL DÍA LUNES



I. ANTECEDENTE SESIÓN 7

La adolescencia es una etapa de cambios y crecimiento emocional intenso. Los adolescentes experimentan una variedad de emociones fuertes, desde la alegría y la ilusión hasta la tristeza y la ira. Para los padres y cuidadores, puede resultar desafiante lidiar con estas emociones y brindar el apoyo adecuado. En este artículo, exploraremos estrategias efectivas para manejar las emociones fuertes de los adolescentes y fomentar su bienestar emocional (Alvarez, 2023).

Es una etapa desafiante tanto para los adolescentes como para los padres y cuidadores. Manejar las emociones fuertes puede requerir paciencia, comprensión y estrategias adecuadas. Al validar las emociones de los adolescentes, fomentar la comunicación abierta y enseñar técnicas de manejo emocional, estaremos brindándoles las herramientas necesarias para gestionar sus emociones de manera saludable. Recuerda que es importante mantener un ambiente de respeto y comprensión, donde se sientan seguros y apoyados (Alvarez, 2023).

Daniel Goleman define la inteligencia emocional como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. En otras palabras, es la habilidad de poder hacer una pausa y no actuar de forma impulsiva ante un determinado hecho.

7° SESIÓN: “GESTIONO MIS EMOCIONES”

OBJETIVO GENERAL: Reconocer nuestras emociones, comprender su impacto en nuestro bienestar y aprender a gestionarlas de manera efectiva para mejorar nuestra vida diaria.

TIEMPO: 45 minutos.

7° SESIÓN: “GESTIONO MIS EMOCIONES”

	ACTIVIDAD	TIEMPO	OBJETIVO	MATERIALES	PROCEDIMIENTO										
INICIO	RETROALIMENTACIÓN														
	“ESTATUAS DE EMOCIONES”	5 minutos	Identificar el tipo de emociones que experimentamos ante situaciones de la vida diaria.	Parlante Música apropiada	Se colocará música variada para que los participantes puedan bailar, correr, etc y cuando la música pare, deberán estar estatuas expresando la emoción que se les menciona como: alegre, triste, enfadado.										
DESARROLLO	DINÁMICA														
	“DADO DE LAS EMOCIONES”	5 minutos	Aprender a expresar y manejar las emociones en diferentes situaciones.	Dado Semáforo	Se hará un dado con las diferentes emociones y cada persona lanzará el dado y donde caiga el dado debe mencionar una situación en la que experimentó dicha emoción.										
	DINÁMICA														
	“EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES”	15 minutos	Pienso, siento y actúo.	Fichas <div><div><div></div><div></div><div></div></div><table><tr><td>Enfadado</td><td>Furioso</td></tr><tr><td>Triste</td><td>Agobiado</td></tr><tr><td>Asustado</td><td>Divertido</td></tr><tr><td>Contento</td><td>Tranquilo</td></tr><tr><td>Nervioso</td><td>Violento</td></tr></table></div>	Enfadado	Furioso	Triste	Agobiado	Asustado	Divertido	Contento	Tranquilo	Nervioso	Violento	Se les explicará a los participantes en qué consiste cada color del semáforo y la importancia que es tomarse un espacio para pensar y luego actuar. Posteriormente se les entregará una ficha para colorear a cada equipo y el
Enfadado	Furioso														
Triste	Agobiado														
Asustado	Divertido														
Contento	Tranquilo														
Nervioso	Violento														

CIERRE	<p>DINÁMICA</p> <p>“NUBE DE EMOCIONES”</p>	15 minutos	Reconocer nuestras emociones	<p>Post-it</p> <p>Cartulina celeste en forma de nube.</p>	<p>que lo haga más rápido ganará un premio.</p> <p>A cada participante se les entregará un posit donde tendrán que colocar la emoción que sienten en ese momento y tendrán que colocarlo en la nube.</p>
	<p>DINÁMICA</p> <p>“GESTIÓN E IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES”</p>	15 minutos	Concientizar a los participantes la importancia que es tomarse un tiempo para regular nuestras emociones.	Recursos humanos	<p>El ponente hará un breve explicación sobre las emociones y cómo gestionarlas.</p>
	<p>REFLEXIÓN FINAL</p>	5 minutos	Reforzar lo aprendido en la sesión		<p>El ponente realizará una serie de preguntas a los participantes sobre lo abordado en la sesión y responderá cualquier duda.</p>

I. ANTECEDENTE SESIÓN 8

El embarazo adolescente o embarazo precoz se produce cuando ni su cuerpo ni su mente están preparados para ello; entre la adolescencia inicial o pubertad –comienzo de la edad fértil– y el final de la adolescencia, que la OMS establece en los 19 años. La mayoría de los embarazos en adolescentes son embarazos no planificados y no deseados. En estas edades, el embarazo puede ser producto de violencia física, simbólica, psicológica y económica. El riesgo de morir por causas relacionadas al embarazo, parto y postparto se duplica si las niñas quedan embarazadas antes de los 15 años de edad.

Las niñas que quedan embarazadas a una edad temprana corren mayores riesgos de padecer mortalidad y morbilidad materna. El embarazo durante los primeros años después de la pubertad aumenta el riesgo de aborto espontáneo, obstrucción del parto, hemorragia posparto, hipertensión relacionada con el embarazo y afecciones debilitantes durante toda la vida, como la fístula obstétrica. Tener hijos muy jóvenes también significa que las mujeres y las niñas son más vulnerables a otros resultados negativos para la salud materna por los partos frecuentes, los embarazos no planeados y los abortos inseguros.

Los bebés que nacen de madres adolescentes tienen más probabilidades de nacer muertos, prematuros o con bajo peso y corren mayor riesgo de morir en la infancia, debido a la corta edad de la madre. Este riesgo se agrava por la falta de acceso a la información y los servicios de salud sexual y reproductivas integrales.

8° SESIÓN: “CONSECUENCIAS DEL EMBARAZO A TEMPRANA EDAD”

OBJETIVO GENERAL: Educar a los adolescentes sobre las consecuencias físicas, emocionales y sociales del embarazo en la adolescencia.

TIEMPO: 45 minutos.

8° SESIÓN: “CONSECUENCIAS DEL EMBARAZO A TEMPRANA EDAD”					
	ACTIVIDAD	TIEMPO	OBJETIVO	MATERIALES	PROCEDIMIENTO
	RETROALIMENTACIÓN	10 minutos	Generar conciencia sobre los conceptos	Tarjetas pequeñas con palabras	Al iniciar la sesión se pedirá voluntarias para explicar lo que sucedió la sesión pasada. Antes de comenzar la dinámica, prepara las tarjetas con las palabras relacionadas con el tema del

<p>CIERRE</p>	<p>REFLEXIÓN FINAL</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Permitir a los participantes reflexionar sobre su experiencia durante la actividad del bebé de harina.</p>	<p>Recursos humanos</p>	<p>biberones proporcionados.</p> <p>Invita a los participantes a formar un círculo y a sentarse cómodamente.</p> <p>Se dirige la dinámica planteando preguntas que guíen la reflexión de los participantes. Podrían ser:</p> <p>¿Qué aspectos de la actividad del bebé de harina te resultaron más desafiantes?</p> <p>¿Qué aprendiste sobre el cuidado de un bebé durante la actividad?</p> <p>¿Qué emociones experimentaste mientras cuidabas al bebé de harina?</p> <p>¿Cómo crees que esta experiencia podría influir en tus decisiones futuras sobre la paternidad o la responsabilidad?</p> <p>¿Qué consejos o recomendaciones darías a alguien que esté considerando ser padre o madre en el futuro?</p> <p>Se invita a los participantes a compartir sus reflexiones en el círculo, uno a la vez. Pueden optar por compartir sus respuestas a las preguntas planteadas o simplemente expresar sus emociones y experiencias durante la actividad.</p>
----------------------	-------------------------------	------------------	---	-------------------------	--

I. ANTECEDENTE SESIÓN 9

La adolescencia es una de las etapas más importantes de la vida en cuanto que es la transición de la infancia a la edad adulta que implica considerables cambios físicos, cognitivos y psicosociales (Allen y Waterman 2019). Los numerosos cambios que se producen pueden ser emocionantes para algunos adolescentes, pero para otros pueden ser factores que les ocasionen estrés y temor. Si estos sentimientos no se reconocen ni se manejan de una manera adecuada, pueden dificultar la regulación emocional y desencadenar problemas que afecten de manera negativa su salud mental (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2018a, 2018b).


Las autolesiones se definen como conductas autoinfligidas provocadas deliberadamente en el propio cuerpo sin intención suicida, principalmente en la piel. Algunos ejemplos son cortarse (cutting), golpearse, morderse, rascarse, pellizcarse, arañarse, quemarse, etcétera. En ocasiones, estos comportamientos se utilizan con el objetivo de aliviar fuertes dolores emocionales para, de esta manera, controlar el dolor físico sobre el emocional, toda vez que la sensación de dolor produce una cierta liberación de la ansiedad. En los últimos años han aumentado los casos de autolesiones en los adolescentes, siendo el cortarse el comportamiento que tiene una mayor prevalencia en las mujeres (Fleta, 2017; Ospina et al., 2019).


9º SESIÓN: “IDENTIFICAMOS LA ANSIEDAD PARA COMBATIR EL CUTTING”

OBJETIVO GENERAL: Fomentar que los participantes identifiquen síntomas de la ansiedad y puedan controlarla para evitar las autolesiones.

TIEMPO: 45 minutos.

9º SESIÓN: “IDENTIFICAMOS LA ANSIEDAD PARA COMBATIR EL CUTTING”					
	ACTIVIDAD	TIEMPO	OBJETIVO	MATERIALES	PROCEDIMIENTO
	DINÁMICA DE INICIO “MAPA DE FORTALEZAS”	20 minutos	Recordar la sesión pasada. Identificar las fortalezas propias y	Hojas Lapiceros Colores	Al iniciar la sesión se pedirá voluntarios para explicar lo que sucedió la sesión pasada. Posteriormente se agruparán de 4-5 integrantes mientras los encargados reparten las hojas para empezar la dinámica de introducción, se iniciará explicando que cada una deberá escribir

<div>INICIO</div> <div>DESARROLLO</div>	<div>DINÁMICA</div> <div>“APRENDO A CONTROLAR MIS PENSAMIENTOS”</div>	15 minutos	<p>de sus compañeras trabajando en grupo.</p> <p>Brindar algunas técnicas que le serán útiles para el autocuidado de la salud mental, realizando actividades al alcance de todos.</p>	<p>Fichas del manejo de la ansiedad.</p> <p>Vaso de plástico.</p> 	<p>en el centro de la hoja su nombre, luego dibujarán alrededor una silueta grande en forma de un mapa, terminado esta parte se dará la indicación de escribir sus fortalezas dentro de este mapa, después con ayuda de su grupo, buscarán 2 fortalezas que todas tengan en común.</p> <p>Siguiendo con el desarrollo se emplea un juego para evitar que se vuelva una sesión monótona. El juego consiste en agruparse de dos y colocar un vaso de plástico en frente de cada una de ellas, seguirán las indicaciones del encargado: “manos en la cabeza” “manos en los hombros” y cuando este diga “manos en el vaso” la primera en coger el vaso gana (5 rondas). Se explicarán la técnica de respiración y cómo controlar los pensamientos mediante una técnica que consiste en utilizar los sentidos, la persona en el ambiente en donde se encuentre, menciona 5 cosas que pueda ver, 4 cosas que pueda tocar, 3 cosas que pueda escuchar, 2 que pueda oler y 1 que pueda saborear. Esta técnica se utiliza con el fin de controlar los posibles pensamientos negativos.</p>
---	---	------------	---	--	---

<p>CIERRE</p>	<p>REFLEXIÓN FINAL</p>	<p>5 minutos</p>	<p>Aprender a identificar situaciones que requieran ayuda profesional y a buscar esa ayuda sin temor ni vergüenza.</p>	<p>Fichas</p> <p>Lápices</p> 	<p>Se proporciona información sobre el comportamiento de autolesión y se enfatiza cómo lo aprendido hoy puede ayudarnos a gestionar la ansiedad y los pensamientos negativos que puedan surgir.</p>
----------------------	-------------------------------	------------------	--	--	---

I. ANTECEDENTE SESIÓN 10

A la hora de hablar de consumo o adicción en adolescentes, debemos tener en cuenta, tal y como explica la teoría del ciclo vital, que la adolescencia es una etapa en la que los menores necesitan una separación frente a sus padres para elaborar la búsqueda de su propia identidad. En esta época, es común que exista una tendencia a la búsqueda de sensaciones estimulantes, una disconformidad con las normas socialmente aceptadas y una baja tolerancia a la frustración. Asimismo, antes esa necesidad de individuación, los adolescentes buscarán pasar más tiempo con su grupo de pares que con su familia, y oscilarán entre el conformismo (vestir todos igual) y originalidad (elaborar una conducta diferente a los demás). Ante estos precedentes, si se diera una situación grupal (influencia del grupo) o una situación individual (búsqueda de sensaciones) tolerante hacia las drogas legales o ilegales se podría iniciar una conducta de consumo (Brik, 2021).

Los medicamentos antidepresivos suelen ser una forma eficaz de tratar la depresión y la ansiedad en niños y adolescentes. Sin embargo, el uso de antidepresivos en niños y adolescentes debe ser controlado cuidadosamente, ya que rara vez puede haber efectos secundarios graves.

10° SESIÓN: “DEPENDENCIA A TRANQUILIZANTES”

OBJETIVO GENERAL: Aumentar la conciencia sobre los riesgos y las consecuencias de la dependencia a tranquilizantes.

TIEMPO: 45 minutos.

10° SESIÓN: “DEPENDENCIA A TRANQUILIZANTES”					
INICIO	ACTIVIDAD	TIEMPO	OBJETIVO	MATERIALES	PROCEDIMIENTO
	RETROALIMENTACIÓN “MAPA DE INTERESES”	5 minutos	Fomentar la conversación y la conexión entre los participantes al descubrir intereses comunes.	Papelotes Plumones de colores.	Comienza la sesión dando la bienvenida a los participantes. Posteriormente, organiza a los asistentes en grupos de seis integrantes y entregarles un papelote con un mapa que incluye distintas áreas temáticas, como música, deportes, películas y libros. Cada grupo deberá anotar en el mapa sus intereses relacionados con las temáticas asignadas. Finalmente, los miembros de cada equipo compartirán y debatirán sobre los intereses que tienen en común, explorando las maneras en que estos

DESARROLLO	EXPLICACIÓN TEÓRICA “RIESGOS Y EFECTOS ADVERSOS DE LA DEPENDENCIA A TRANQUILIZANTES”	10 minutos	<p>Crear conciencia sobre los riesgos y consecuencias de la dependencia a tranquilizantes.</p>	<p>Folletos informativos</p> <p>Imágenes</p>	<p>pueden servir para establecer conexiones entre ellos.</p> <p>Se entregan folletos informativos para destacar los riesgos y efectos adversos de la dependencia de tranquilizantes.</p>
	DINÁMICA “CAMINANDO EN SUS ZAPATOS”	15 minutos	<p>Fomentar la empatía y la comprensión hacia las personas que luchan contra la dependencia a tranquilizantes e identificar formas de apoyo y solidaridad.</p>	<p>Hojas de papel.</p> <p>Bolígrafos o lápices.</p>	<p>Se forman equipos de 4 o 6 personas y se le hace entrega de una hoja de papel a cada participante y se le pide que escriban el nombre de un personaje ficticio o real que represente a alguien que lucha contra la dependencia de tranquilizantes.</p> <p>Luego se invita a los participantes a compartir las historias y perfiles de sus personajes con sus compañeros de grupo. Finalmente se le pide a cada participante que elija un personaje diferente al suyo y se ponga en su lugar y reflexionen sobre cómo se sentirían y cómo abordarían los desafíos si fueran ese personaje.</p>

CIERRE	DINÁMICA “CÍRCULO DE REFLEXIÓN”	10 minutos	Proporcionar un espacio seguro y de apoyo para que los participantes compartan sus pensamientos y sentimientos sobre la dependencia a tranquilizantes.	Sillas dispuestas en círculo. Globos.	Se comienza pasando el globo a uno de los participantes y se le pide que comparta sus pensamientos, sentimientos o experiencias relacionadas con la dependencia a tranquilizantes mientras sostiene el globo. Después de que una persona comparta, esta pasará el globo a otra persona en el círculo para darle la oportunidad de compartir.
	REFLEXIÓN FINAL “¿QUÉ APRENDÍ HOY?”	5 minutos	Fomentar la participación activa y el intercambio de ideas entre los estudiantes.		Se realizará algunas preguntas para generar debate y reflexión adicional sobre el tema de la dependencia a tranquilizantes. ¿Qué emociones surgieron durante la dinámica? ¿Qué aspectos de la dependencia a tranquilizantes te sorprendieron más durante la discusión? ¿Qué estrategias personales podríamos implementar para cuidar nuestra salud mental y evitar la dependencia a tranquilizantes?

Logro de las actividades

- Las participantes aprendieron herramientas efectivas para la gestión de emociones, logrando mayor control y equilibrio emocional en su vida diaria.
- Se logró crear un ambiente de apoyo y colaboración, donde las adolescentes han compartido experiencias y desarrollado habilidades sociales para una interacción más saludable.
- Las participantes han aprendido estrategias para manejar el estrés y la ansiedad, mejorando su bienestar emocional y mental.



**ÁREA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA PROGRAMA ACADÉMICO
DE PSICOLOGÍA – USMP FN**

PROGRAMA “TALLER CONDUCTUAL”

CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ESPECIAL

“NIÑO JESUS DE PRAGA”

RESPONSABLE

Dra. DORIS REYES MORALES

Castillo Medina Vanessa Sue

Escurra de la Cruz María Jesús

García Arcos Anzhela Ariadna

**ODS 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover
oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todas y todos**

*“2024, Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la
conmemoración de las Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho”*

INTRODUCCIÓN

Un CEBE es un Centro de Educación Básica Especial, una institución educativa que ofrece educación gratuita y especializada a niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad severa o multidiscapacidad. Uno de ellos es CEBE Niño Jesús de Praga situado camino carretera Pimentel, en el cual se encuentra alumnos con déficit intelectual severa (sordera), alumnos con parálisis cerebral, autistas, lesión cerebral severa, un alumno en silla de ruedas, visión subnormal.

Es por lo que se decidió aplicar la arteterapia, esta es una práctica que puede ser de gran importancia para los niños con D.I., ya que les brinda una forma de expresión alternativa y les ayuda a desarrollar habilidades que pueden ser útiles en su vida. A razón de ello, se eligió trabajar con niños de 4 a 6 años de la institución, porque durante los primeros años de vida, el desarrollo motor grueso y fino es crucial; la arteterapia permite a los niños experimentar con materiales como pintura, arcilla o papel, lo que fortalece su coordinación mano-ojo, habilidades motrices y obtener una mayor concentración en sus otras actividades.

El objetivo de este informe es compartir los resultados y las observaciones obtenidas a lo largo de las sesiones de arteterapia realizadas en el CEBE Niño Jesús de Praga. A través de estas sesiones, se busca evaluar el impacto de las actividades artísticas en el desarrollo de habilidades motrices, en la expresión emocional y en el nivel de relajación de los niños participantes. Asimismo, se pretende entender cómo estas intervenciones contribuyen al bienestar general de los niños, proporcionando una vía alternativa para la comunicación y el manejo del estrés. De este modo, el informe pretende ofrecer una visión clara de los beneficios de la arteterapia en un contexto educativo especializado, destacando tanto los avances individuales como las transformaciones grupales observadas.

MARCO TEÓRICO

A pesar de ser estudiantes pertenecientes al segundo ciclo de la carrera de Psicología, se ha reconocido algunas teorías como que aportan fundamentos esenciales para entender las necesidades especiales en los niños. Jean Piaget, a través de su teoría del desarrollo cognitivo, describe cómo los niños construyen su conocimiento en etapas, siendo crucial la estimulación en los periodos sensoriomotor y preoperacional para aquellos con dificultades en el aprendizaje. Por su parte, Lev Vygotsky enfatiza la importancia del contexto social y el "andamiaje", destacando la necesidad de mediadores que faciliten el aprendizaje adaptado en niños con autismo o discapacidades intelectuales. Erik Erikson, en su teoría psicosocial, subraya la

relevancia de las primeras etapas de "confianza vs. desconfianza" y "autonomía vs. vergüenza". Estas teorías forman la base conceptual para abordar las intervenciones en niños con necesidades especiales, como las realizadas en el CEBE Niño Jesús de Praga.

Sumado a lo anterior, durante los primeros años de vida, los niños atraviesan un periodo de rápido crecimiento en los ámbitos cognitivo, emocional y social. En el plano cognitivo, desarrollan habilidades como el pensamiento simbólico, la memoria y la resolución de problemas, aunque en niños con necesidades especiales estos procesos pueden requerir enfoques individualizados. En el aspecto emocional, los vínculos con sus cuidadores son fundamentales para la autorregulación y la seguridad emocional. Socialmente, los niños empiezan a interactuar con su entorno y sus pares, pero aquellos con TDAH o discapacidades intelectuales pueden presentar dificultades para integrarse en dinámicas grupales. Por eso es necesario comprender estas características para diseñar intervenciones que potencien su desarrollo integral, como lo es la arteterapia.

Esta institución presenta una diversidad de necesidades específicas que requieren abordajes diferenciados. Los niños con autismo enfrentan retos en la comunicación social y manifiestan conductas repetitivas, lo que hace necesario utilizar estrategias que favorezcan su expresión emocional y estimulen la interacción no verbal. En aquellos con D.I., los procesos cognitivos más lentos y las limitaciones en habilidades adaptativas demandan actividades estructuradas que refuercen su aprendizaje. Por otro lado, los niños con TDAH suelen experimentar dificultades para mantener la atención y regular su comportamiento impulsivo, lo que convierte en imprescindible el uso de técnicas que promuevan la autorregulación.

La arteterapia, basado en teorías de la expresión emocional, ha sido una herramienta clave para fomentar la comunicación y el manejo de emociones en niños con autismo y TDAH. El uso de materiales multisensoriales, como pinturas y texturas, estimula los sentidos, no obstante, también contribuye al desarrollo de habilidades motoras y cognitivas.

METODOLOGÍA

La presente investigación se estructuró bajo un diseño de caso único con un grupo reducido. Este diseño permitió observar de manera detallada las respuestas individuales y grupales de niños con necesidades especiales a las actividades implementadas, facilitando la recopilación de datos cualitativos y adaptaciones según las características de los participantes. El estudio se llevó a cabo con un grupo variable de niños del CEBE Niño Jesús de Praga, compuesto por un total de 3 a 5

participantes en cada sesión. Los niños tenían 5 años de edad y presentaban diagnósticos como autismo, discapacidad intelectual y TDAH. Los criterios de inclusión consideraron la disposición para participar en actividades grupales y el diagnóstico confirmado, mientras que se excluyó a aquellos con condiciones médicas que pudieran limitar su participación en actividades físicas o sensoriales.

Para evaluar el impacto de la intervención, se utilizaron herramientas cualitativas como la observación participante y el registro anecdótico, que permitieron documentar los comportamientos y avances de los niños durante cada sesión. La intervención consistió en cinco visitas realizadas en un aula especializada, con actividades diseñadas para promover la relajación y la liberación de estrés. Cada sesión tuvo una duración de 30 a 45 minutos, adaptándose al nivel de concentración de los niños. Las actividades incluyeron pintar figuras con los dedos, explorar texturas utilizando materiales como esponjas, y realizar ejercicios automotrices diseñados para mejorar su motricidad y reducir la tensión emocional. La frecuencia de las visitas permitió observar cambios graduales en la participación y el nivel de relajación de los niños, con un enfoque flexible para responder a sus necesidades específicas.

RESULTADOS

Durante las cinco sesiones de arteterapia, se pudieron observar tanto desafíos como avances en los niños participantes, lo que reflejó la diversidad de sus necesidades y habilidades que poseen.

Por un lado, se observó que algunos niños enfrentaron ciertas dificultades para participar plenamente en las actividades debido a las características particulares de sus condiciones. En especial, los niños con autismo y discapacidad intelectual tuvieron complicaciones para interactuar con los materiales y seguir las instrucciones de manera autónoma.

Al principio, mostraron resistencia y se sintieron incómodos al manipular las esponjas o al usar sus dedos para pintar. Necesitaron más tiempo y apoyo de las estudiantes de psicología para adaptarse a las dinámicas propuestas, y en ocasiones, su concentración fluctuaba rápidamente. Sin embargo, a medida que avanzaban las sesiones, se empezó a notar que, aunque algunos experimentaban frustración y ansiedad al principio, poco a poco comenzaron a acostumbrarse a las texturas y a la sensación de las esponjas en sus manos.

Con el paso del tiempo, y gracias a la repetición y al ambiente seguro y flexible, muchos de ellos lograron relajarse y mostraron una disposición creciente a disfrutar o dejarse llevar de las actividades. Este proceso permitió que los niños se sintieran cada vez más cómodos para explorar y expresarse a través del arte, mejorando su

interacción con el material y, en general, con el entorno.

CONCLUSIÓN

La implementación de arteterapia en el CEBE Niño Jesús de Praga permitió observar avances significativos en el desarrollo emocional y motriz de los niños con habilidades especiales, a pesar de las dificultades iniciales. Las actividades artísticas sirvieron como un canal de expresión y relajación para los participantes, quienes, poco a poco, se adaptaron al uso de materiales y dinámicas novedosas. Esto resalta la importancia de aplicar estrategias terapéuticas personalizadas en contextos educativos especializados, ya que promueven no solo el bienestar individual, sino también una mejor interacción con su entorno. Estas experiencias refuerzan la idea de que, con paciencia y acompañamiento adecuado, es posible potenciar las habilidades y la confianza en este grupo de niños, brindándoles herramientas para afrontar sus retos cotidianos.

ANEXOS





Logro de las actividades

- **Se viene promoviendo una educación inclusiva a través de talleres adaptados, ayudando a los niños a desarrollar habilidades en áreas como las emociones, psicomotricidad y estimulación sensorial.**
- **Se ha establecido un ambiente de confianza y colaboración, donde los niños se sienten motivados a aprender, explorar y compartir sus emociones, facilitando así su desarrollo integral.**
- **Se viene logrando el acceso a servicios de atención y desarrollo en la primera infancia y educación inclusiva de cálida.**