

Estrategia de bienestar psicosocial para el fortalecimiento de las relaciones intrapersonales e interpersonales en estudiantes del grado 9º del colegio German Pardo García sede la paz Ibagué –Tolima

**Maritza Yaima Camacho
Yasmin Cabrera Bravo**

**Universidad Nacional Abierta y a Distancia –UNAD
Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades
Programa de Psicología
Ibagué
2021**

Estrategia de bienestar psicosocial para el fortalecimiento de las relaciones intrapersonales e interpersonales en estudiantes del grado 9º del colegio German Pardo García sede la paz Ibagué –Tolima

**Maritza Yaima Camacho
Yasmin Cabrera Bravo**

Proyecto de investigación como opción de grado para optar el título de psicólogo

**Dra. Victoria Eugenia Hernández
Directora del proyecto de investigación**

**Universidad Nacional Abierta y a Distancia –UNAD
Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades
Programa de Psicología
Ibagué
2021**

TABLA DE CONTENIDO

Resumen.....	9
Summary	10
Introducción	11
Antecedentes	13
Planteamiento del problema	21
Marco teórico.....	25
Objetivos	46
Objetivos General.....	46
Objetivos específicos.....	46
Justificación	46
Metodología	49
Enfoque	49
Tipo de investigación.....	50
Participantes.....	51
Técnicas e instrumentos	52
Procedimiento	64
Resultados	65
Discusión	129
Conclusión	136
Recomendaciones	139
Referencias.....	140
Apéndices.....	152

Lista de Apéndices

Apéndice 1. Consentimiento	152
Apéndice 2. Pretest	153
Apéndice 3. Ficha sociodemográfica.....	154
Apéndice 4. Grupo foca.....	156
Apéndice 5. Escala para la evaluación de las habilidades sociales	157
Apéndice 6. Escala para la evaluación de las habilidades sociales	159
Apéndice 7. Postest	162
Apéndice 8. Evidencias fotografías.....	163
Apéndice 9. Actividades.....	170

Lista de Cuadros

Cuadro 1. Participantes.....	51
Cuadro 2. genero de los adolescentes.....	66
Cuadro 3. Edad de los adolescentes.....	66
Cuadro 4. Con quien vive el adolescente.	67
Cuadro 5. Cuantas personas viven con el adolescente.	68
Cuadro 6. Nivel educativo alcanzado por los padres.....	69
Cuadro 7. Tipología familiar	70
Cuadro 8 ¿Describa como son las relaciones interpersonales con sus compañeros?	71
Cuadro 9 ¿En el contexto familiar y social como usted se relaciona?	72
Cuadro 10. Escalas habilidades comunicativas y relacionales mujeres.	77
Cuadro 11. Escala habilidades comunicativa y relacionales hombres.	79
Cuadro 12. Habilidades relacionadas con el asertividad mujeres.	80
Cuadro 13 Habilidades relacionadas con el asertividad hombres.	81
Cuadro 14. Habilidades de resolución de conflictos mujeres.....	82
Cuadro 15. Habilidades de resolución de conflictos hombres.....	83
Cuadro 16. Escala de evaluación de habilidades sociales puntuación global mujeres.....	84
Cuadro 17. Escala de evaluación de habilidades sociales puntuación global hombres.....	85
Cuadro 18. Escala de percepción del clima mujeres.	86
Cuadro 19. Escala de percepción del clima hombres.	87
Cuadro 20. Escala de la percepción del vínculo mujeres.	88
Cuadro 21. Escala de la percepción del vínculo hombres.	89
Cuadro 22. Claridad de normas y valores mujeres.	90
Cuadro 23. Claridad de normas y valores hombres.....	91
Cuadro 24. Empoderamiento y oportunidades mujeres.....	92
Cuadro 25. Empoderamiento y oportunidades hombres.	93
Cuadro 26. Puntuación total en la escala de percepción del centro mujeres.	94
Cuadro 27. Puntuación total en la escala de percepción del centro hombres.	95

Lista de Gráficos

Grafico 1. Participantes	52
Grafica 2. Distribución de genero.....	66
Grafica 3 Rango de la edad de los adolescentes	67
Gráfico 4. Con quien vive el adolescente.....	67
Gráfico 5 Cuantas personas viven con el adolescente.....	68
Gráfico 6 Nivel educativo alcanzado por los padres.	69
Gráfico 7 Tipología de familiar.....	70
Gráfico 8 ¿Describa como son las relaciones interpersonales con sus compañeros?.....	71
Grafica 9 ¿En el contexto familiar y social como usted se relaciona?	72
Grafica 10. Escala habilidades comunicativa y relacionales mujeres.	78
Grafico 11. Escalas Habilidades Comunicativa y Relacionales hombres.	79
Grafica 12. Habilidades relacionadas con el asertividad mujeres.	80
Grafico 13 Habilidades relacionadas con el asertividad hombres.....	81
Grafico 14. Habilidades de resolución de conflictos mujeres.	82
Grafica 15. Habilidades de resolución de conflictos hombres.	83
Grafico 16. Escala de evaluación de habilidades sociales puntuación global mujeres.	84
Grafico 17. Escala de evaluación de habilidades sociales puntuación global hombres.	85
Grafica 18. Escala de percepción del clima mujeres.....	86
Grafico 19. Escala de percepción del clima hombres.....	87
Grafico 20. Escala de la percepción del vínculo mujeres.....	88
Grafica 21. Escala de la percepción del vínculo hombres.....	89
Grafica 22. Claridad de normas y valores mujeres.....	90
Grafico 23. Claridad de normas y valores hombres.	91
Grafico 24. Empoderamiento y oportunidades mujeres.	92
Grafico 25. Empoderamiento y oportunidades hombres.....	93
Grafico 26. Puntuación total en la escala de percepción del centro mujeres.....	94
Grafico 27. Puntuación total en la escala de percepción del centro hombres.	95
Grafica 28. ¿Está usted dispuesto (a) a participar en este proyecto para mejorar las relaciones intra e interpersonal?	96
Grafica 29. ¿Al usted participar en este proyecto han mejorado sus relaciones inter e intrapersonales?	97

Grafico 30. ¿Cree usted que se debe mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales en su entorno escolar?.....	99
Grafico 31. ¿Cree usted que las actividades realizadas han contribuido a mejorar las relaciones inter e intrapersonales en su entorno escolar?	100
Grafico 32. ¿Le gustaría aportar ideas en como trabajara las actividades para mejorar las relaciones intra e interpersonales?	103
Grafico 33. ¿A usted le gusto la forma como se trabajaron las actividades para mejorar las relaciones inter e intrapersonales?	104

Lista de tablas

Tabla 1. Ficha sociodemográfica.....	52
Tabla 2. Pretest.	54
Tabla 3. Postest.....	54
Tabla 4. Grupo focal.....	55
Tabla 5. Ficha técnica escala de habilidades sociales.	57
Tabla 6. Ficha técnica escala de la percepción del clima y funcionamiento del centro.	61
Tabla 7. Dimensiones y estrategias.	64
Tabla 8. Matriz grupo focal: Preguntas Orientadoras.....	73
Tabla 9. Análisis del Pretest y postest.	98
Tabla 10. Análisis Pretest y postest.	101
Tabla 11. Análisis Pretest y postest.	105
Tabla 12. Análisis del desarrollo de las Actividades.....	108
Tabla 13. Impacto de la intervención	127

Resumen

La siguiente investigación se llevó a cabo desde el enfoque cualitativo con aportes de instrumentos cuantitativos, de tipo investigación acción participativa, se utilizaron diferentes instrumentos; el pre test – pos test, grupo focal, escala de habilidades sociales, escala de la percepción del clima y funcionamiento del centro y actividades participativas, fortaleciendo las relaciones sociales, la comunicación e información, el crecimiento personal y desarrollo y el afrontamiento del entorno, dimensiones esenciales para mejorar el bienestar psicosocial de los adolescentes; con un muestreo no probabilístico y muestreo por conveniencia, a 24 estudiantes de edades entre 13 a 17 años, de estrato 1 y 2. Se pretende fortalecer y potencializar las relaciones intra e interpersonales, minimizando las problemáticas juveniles e incrementando las habilidades sociales.

Palabras claves: Relaciones interpersonales, Relaciones intrapersonales, Adolescentes, estrategias psicosociales, fortalecimiento.

Summary

The following research was carried out from the qualitative approach with the contribution of quantitative instruments, research type participatory action, different instruments were used; the pre test - post-test, focus group, scale of social skills, scale of climate perception and operation of the centre and participatory activities, strengthening social relations, communication and information, personal growth and development and coping with the environment, dimensions essential for improving the psychosocial well-being of adolescents; with non-probabilistic sampling and convenience sampling, 24 students aged 13-17 years, stratum 1-2. The aim is to strengthen and enhance intra- and interpersonal relationships, minimizing youth problems and increasing social skills.

Keywords: Interpersonal relationships, Intrapersonal relationships, Adolescents psychosocial strategies, strengthening.

Introducción

Las deficientes relaciones intra e interpersonales, que presentan los adolescentes en la actualidad, es un constante factor que influye a diario en las instituciones educativas, en cómo interactúan los estudiantes con sus pares y docentes, por lo cual se hace necesario el manejo de técnicas y estrategias innovadoras eficaces, pero sobre todo significativas para el adolescente y al mismo tiempo coadyuven a reducir las problemáticas que se presentan en las instituciones por las deficientes relaciones sociales según Macías (2014 citado en Faride y Brito, 2000) definen lo siguiente

Las relaciones interpersonales son aquellas interacciones que se refieren al trato, contacto y comunicación que se establece entre las personas en diferentes contextos e intervalos de tiempo. En otras palabras, son las relaciones que establecemos diariamente con nuestros semejantes, llámense compañero de estudio, de trabajo, de oficina, jefes, esposas e hijos (p. 103).

De igual manera se puede decir que las relaciones interpersonales son un factor imprescindible para el desarrollo emocional y psicológico de los sujetos. Mientras que relación intrapersonal Gardner (1993) la define que

Es la capacidad para conocerse mejor a uno mismo, con las propias aspiraciones, temores, deseos o dudas; sirve además para formar un modelo del propio ser que se asemeje a la realidad y que nos sirva para operar con él efectivamente durante toda la vida. (p. 43)

De ahí lo importante de potencializar la autoestima para transformar el aula de clase en un lugar de confianza, respeto, compromiso, responsabilidad y aceptación común.

Siguiendo esta línea de investigación es importante reconocer que relacionarse con los demás tiene como propósito que los individuos sean aceptados y comprendidos en algún

grupo social el cual les permita participar en las diferentes actividades que estos realicen permitiendo una buena comunicación y relaciones intra e interpersonales de manera individual como colectiva.

Es por ello que el grupo de investigación Desarrollo sociocultural, afecto y cognición, desde el semillero. Acción psicosocial hacia el bienestar comunitario, presenta el trabajo de investigación “Estrategias de bienestar psicosocial para el fortalecimiento de las relaciones intrapersonales e interpersonales en adolescentes grado 9° del colegio German Pardo García Sede la Paz- Ibagué Tolima”. Hay que mencionar además los antecedentes de diferentes investigaciones que se han realizado a nivel internacional, nacional y local que tienen relación al objeto de estudio de esta investigación. De igual manera se realiza la pregunta de investigación ¿Al implementar las estrategias psicosociales: fortalecimiento de las relaciones intrapersonales e interpersonales en adolescentes del grado 9° del colegio German Pardo García Sede la Paz, se logrará la prevención de problemáticas juveniles en busca del bienestar psicológico, social y subjetivo, de los adolescentes de la ciudad de Ibagué - Tolima? Como también se encuentran técnicas, fundamentos teóricos científicos, y humanísticos que aportan al objeto de estudio.

Por tanto, la metodología de esta investigación se desarrolla en un enfoque cualitativo con aportes de instrumentos cuantitativos; la investigación cualitativa permite proporcionar una metodología que ayuda a comprender desde diferentes ángulos las problemáticas que presentan los adolescentes en las relaciones intra e interpersonales. Así mismo se aplicaron instrumentos cuantitativos como la ficha sociodemográfica, cuestionarios de pre test, pos test, grupo focal, escala de habilidades social y escala del

funcionamiento del centro y percepción del clima. Teniendo como propósito cuantificar el problema y entender qué tan generalizado está mediante la búsqueda de resultados.

Así mismo se darán a conocer los resultados y la discusión de la investigación que se llevó a cabo, mediante cuadros estadísticos, gráficos de barras con sus respectivas descripciones que permitan establecer y comprobar patrones de comportamiento desde la teoría aplicada, finalizando con la discusión de resultados.

Por último, se menciona las conclusiones y recomendaciones.

Antecedentes

Para este proyecto, se tuvo en cuenta diferentes investigaciones de experiencias realizadas por diferentes autores en el ámbito de las relaciones inter e intra personales, donde se encontraron los siguientes antecedentes que han servido de base para el estudio.

A nivel internacional Zeña L. (2016) en su investigación “Programa de inteligencia emocional para mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes del cuarto grado de educación primaria de la institución Educativa Lambayeque”. Establece que la presente investigación, tiene por objetivo general, demostrar que el programa de "Inteligencia emocional" mejora las relaciones interpersonales de los estudiantes del cuarto grado de educación primaria de la institución educativa Lambayeque Perú. El programa que presento también pretende fortalecer la labor tutorial de los docentes a través de estrategias metodológicas contenidas en doce talleres de aprendizaje cada uno de los cuales se desarrolla siguiendo una secuencia activa con el fin de establecer buenas relaciones y sepan actuar de manera positiva con sus semejantes.

De igual manera para Villalobos N. (2016) en su investigación sobre “La comunicación interpersonal en alumnos del centro educativo Jesús Salvador, 2016”. Este estudio se llevó a cabo con la finalidad de conocer la comunicación interpersonal en dicha escuela. Para establecer el instrumento se utilizó como criterio de selección a juicio del experto, siendo la muestra un total de 80 personas a quienes se les aplicó la técnica de cuestionario con la finalidad de determinar la relación de la comunicación interpersonal y recaudar los datos. En esta investigación se logró describir la comunicación interpersonal y sus dimensiones al que se llevó a cabo el proceso de estudio.

En el libro sobre la comunicación de las relaciones interpersonales de Wiemann O. (2011). Constituye un esfuerzo para abrir un diálogo en diversas áreas sociales donde hay vacíos de información, con la convicción de que un conocimiento más amplio de los temas de la comunicación hará que haya más tolerancia y promoverá un activismo social pacífico y efectivo. Cuando la comunicación es competente, por lo general es eficiente y adecuada, y favorece el desarrollo de relaciones interpersonales competentes. Las relaciones competentes son aquellas que funcionan para la gente que participa.

Para Cárdenas V. (2017) en su investigación “Autoestima y relaciones interpersonales en estudiantes de quinto grado de secundaria de una Institución Educativa en San Juan de Lurigancho” La investigación correspondió a un estudio básico de nivel correlacional, en vista que está orientada al conocimiento de la realidad tal y como se presenta en una situación espacio temporal dada. La autoestima es el pilar fundamental de la formación de la personalidad, mediante el aprendizaje significativo los estudiantes van relacionando conocimientos, habilidades, destrezas y actividades que contengan valores que lo llevarán a ser personas con éxito individual y social.

Según los resultados existe una intrínseca relación entre una óptima autoestima favoreciendo el desarrollo de la personalidad lo cual se evidencia en las relaciones entre estudiantes.

De igual manera, para Lacunzal A. & Contini E. (2016) “Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas” La presente investigación quiso analizar la relación entre relaciones positivas auto percibidas y habilidades sociales de adolescentes de San Miguel de Tucumán, pertenecientes a distintos niveles socioeconómicos y establecer diferencias individuales en el tipo de habilidades sociales según el nivel socioeconómico (NSE). Se demostró que los adolescentes que más frecuentemente percibían relaciones positivas se describieron con habilidades de consideración y espíritu de servicio a los demás. Los adolescentes de menor NES referían más habilidades de liderazgo que sus pares de contextos más favorecidos. Sin embargo, este grupo también se percibía con retraimiento, ansiedad social y utilizaban estrategias pasivas de resolución de situaciones sociales.

A nivel nacional encontramos la investigación de Alzate O. (2009) “Las relaciones intrapersonales e interpersonales en estudiantes desvinculados del conflicto armado colombiano e incluidos en el aula del sol”. El estudio se llevó a cabo en el aula del sol que es el espacio educativo para jóvenes desvinculados de los grupos armados el cual funciona en una institución educativa de Manizales como un aula multigrado. El autor encontró en la investigación que el aula del sol es un espacio que genera relaciones intrapersonales e interpersonales adecuadas. Los compañeros, profesores y el método de enseñanza son las principales razones que hacen al 100% de los estudiantes disfruten de su estadía en ella.

Los estudiantes aprovechan el espacio para reflexionar, opinar, formarse, conocer otras personas y continuar avanzando en el cumplimiento de sus metas.

Cabe señalar también la investigación de Loaiza M. (2014) “Fortalecimiento de las relaciones interpersonales y comunicación asertiva con docentes, padres e hijos, en pro del buen desarrollo integral del niño (a)”. Este ideal pretende contribuir al ascenso de mecanismos de comunicación y relaciones interpersonales con docentes, padres e hijos, en Aso- padres “Hogar Infantil Fabulas y Cuentos”, a través de apoyo psicosocial por experiencia profesional dirigida de la Universidad Nacional Abierta y A Distancia de Caldas. El proyecto genero estrategias que facilitan afrontar asertivamente un impropio entorno y una mala comunicación entre docentes, padres e hijos, mitigando en los niños conductas no adecuadas, evitando un daño irreversible en su desarrollo psico evolutivo, por ello es necesario que se promueva un ambiente de pacífica convivencia favoreciendo el desarrollo social, afectivo y moral de las niñas y niños.

A su vez Marín L. (2018), en su proyecto “Incidencia de los procesos de convivencia escolar y familiar en la relaciones interpersonales y desempeños académicos”, hace un abordaje a las dificultades que de convivencia percibidos en la Institución Educativa El Cedro, en donde son comunes las agresiones físicas y verbales que afectan las relaciones interpersonales y el desempeño académico. La autora estima conveniente desarrollar un plan de acción que se direccionen hacia el replanteamiento de la forma en que se gestiona la convivencia escolar en la institución, tomando medidas que privilegien el trabajo en equipo, focalizado y amparado en la necesidad de lograr climas de aula que potencien y favorezcan la sana convivencia escolar y familiar para que ello incida

positivamente en 52 establecimientos de relaciones interpersonales amenas y permitan logros y desempeños académicos que favorezcan la formación integral de los estudiantes.

En la ciudad de Cali con el documental explicativo de Ibargüen L. (2014) “Relaciones interpersonales y calidad de vida en la adolescencia (12 a 17 años). un campo de acción para el deporte”. Desde el método cualitativo se manifestó en el contexto del trabajo mediante el estudio y análisis detallado de las características, cualidades y factores asociados con el deporte y sus vínculos con las relaciones interpersonales y calidad de vida del grupo poblacional tomado como referencia. Son múltiples los aportes del deporte en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y calidad de vida en los adolescentes entre los 12 y 16 años. Entre los más destacados se encuentran la generación de diferentes espacios para la participación e interacción del adolescente con sus pares o personas de diferente edad; el fortalecimiento en el orden emocional, motivacional y actitudinal con los respectivos efectos que ello genera en la calidad de las relaciones interpersonales establecidas con los demás.

Así mismo Meneses L. (2014) en su propuesta de investigación “Fortalecimiento de las relaciones interpersonales desde las habilidades sociales como forma de prevención al matoneo escolar o Bull ying”. Está encaminada en generar procesos de prevención del matoneo escolar desde el fortalecimiento de las habilidades sociales, en la Institución Educativa Técnico Industrial de la Ciudad de Popayán, teniendo en cuenta la enorme relevancia que tienen estas habilidades en el contexto educativo, psicológico y social. En el desarrollo de esta propuesta se hizo énfasis en la gran necesidad que tenían los estudiantes de los grados sexto y séptimo por fortalecer las relaciones interpersonales y prevenir el acoso escolar, por lo tanto, se realizaron diferentes actividades que permitieron minimizar

los conflictos que se estaban presentados entre compañeros. Por esta razón se decidió continuar con realización de encuentros con los grados sexto y séptimo, desarrollando estrategias que permitieran prevenir el acoso escolar fortaleciendo las habilidades sociales en los estudiantes de tal manera que les permita llevar una mejor calidad de vida, con su entorno escolar, familiar y social.

A nivel regional se encuentra el estudio de Rodríguez C. y Vargas E. (2015) de la universidad del Tolima, quien realizó una investigación titulada “Impacto de las relaciones interpersonales, entre padres e hijos y su afectación en el desempeño académico bajo en el área de lengua castellana de los estudiantes del grado séptimo de la Institución Técnica Educativa Francisco de Paula Santander” con el propósito de conocer de qué manera influyen las relaciones interpersonales entre padres, e hijos de los grados séptimos que presentan desempeños académicos bajos; en sus conclusiones pudo establecer que la familia es el primer grupo en el cual se aprende a expresar el lenguaje básico para el desarrollo exitosos de los procesos de aprendizaje; además, comprender que un ambiente rico en oportunidades de desarrollo comunicativo hace que el ser humano, en este caso los niños de 12 a 14 años de edad adquieran las herramientas indispensables para obtener un desarrollo integral, puesto que; el lenguaje es fundamental en el desarrollo del pensamiento e importante en cualquier área del conocimiento y por ende básico en la academia para lograr personas competitivas en el ámbito social y laboral para una mejor calidad de vida en el futuro.

En el municipio de Flandes del departamento del Tolima Vargas N. y Herrera A. (2014) desarrollaron en su trabajo de grado “El lenguaje teatral, estrategia para fortalecer relaciones interpersonales y la expresión corporal” que tuvo entre sus objetivos la

observación directa a los comportamientos evidenciados en los niños de los grados 3, 4 y 5 de primaria. Donde uno de los problemas más frecuentes que se detectó fue la dificultad para comunicarse y establecer relaciones interpersonales. El lenguaje teatral estrategia para fortalecer relaciones interpersonales y la expresión corporal corresponde a una propuesta pedagógica que mejoró las habilidades comunicativas y las relaciones sociales de los agentes educativos.

La investigación benefició a los estudiantes, con el acompañamiento de padres de familia y maestros, en los procesos de fortalecimiento de sus relaciones interpersonales que ayudaron a disminuir su dificultad comunicativa; además, el trabajo buscó fortalecer la expresión corporal, importante en los actos comunicativos diarios de los estudiantes.

Para Zabala N. (2013), en su proyecto de investigación “Formación de líderes solidarios para el fortalecimiento de la convivencia en las instituciones niño Jesús de Praga y Sagrada Familia de Ibagué” en el que aplico talleres formativos donde se obtuvieron resultados óptimos mejorando e incrementando la solidaridad y el liderazgo en el aula, las relaciones interpersonales, la comunicación asertiva, el trabajo en equipo, este proyecto permitió trabajar un tema de interés para el fortalecimiento de la convivencia en los grados 6-2 y 6-7 de las dos Instituciones educativas.

Identificando problemas de convivencia, tales como maltrato, matoneo, Bullying e irrespeto hacia pares, se hace necesario el trabajo arduo con padres de familia, docentes, psicólogos y directivos para rescatar los valores humanos; de igual manera existen líderes que pueden contribuir con el cumplimiento de la misión y visión de los planteles, así mismo si se refuerzan estas habilidades pueden contribuir positivamente con la sociedad.

Por su parte Meneses L. (2014) en su propuesta de intervención “Fortalecimiento de las relaciones interpersonales desde las habilidades sociales como forma de prevención al matoneo escolar o Bullying”. En el desarrollo de esta propuesta hizo énfasis en la gran necesidad que tenían los estudiantes de los grados sexto y séptimo por fortalecer las relaciones interpersonales y prevenir el acoso escolar, por lo tanto, se realizaron diferentes actividades que permitieran minimizar los conflictos que se estaban presentados entre compañeros. Por esta razón se decidió continuar con realización de encuentros con los grados sexto y séptimo, desarrollando estrategias que permitieran prevenir el acoso escolar fortaleciendo las habilidades sociales en los estudiantes de tal manera que le permita llevar una mejor calidad de vida, con su entorno escolar, familiar y social.

Finalmente Ospina A. (2016) en su proyecto de investigación “programa de intervención ante necesidades psicosociales en las problemáticas juveniles de adolescentes y jóvenes en contextos de pobreza urbana persistente de la ciudad de Ibagué para el fortalecimiento del bienestar psicológico” la investigación implementó un programa de intervención ante necesidades psicosociales, en las problemáticas juveniles de adolescentes y jóvenes en contextos de pobreza urbana persistente de la ciudad de Ibagué, para el fortalecimiento del bienestar psicológico. Es así, como esta investigación propende por el reconocimiento de sujetos conscientes que trasformen su realidad y la de su entorno, por lo anterior surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Implementando un programa de intervención ante necesidades psicosociales en las problemáticas juveniles de adolescentes y jóvenes en contextos de pobreza urbana persistente de la ciudad de Ibagué, se fortalecerá el bienestar psicológico de esta población y su núcleo familiar, escolar y social? Es decir, comprender el estado actual de las necesidades psicosociales en las problemáticas juveniles

de adolescentes y jóvenes en contextos de pobreza urbana que se pueden presentar en la ciudad de Ibagué.

Planteamiento del problema

En la ciudad de Ibagué se vienen evidenciando diferentes problemáticas las cuales afectan a un tipo de población específica, que son los adolescentes, por este motivo la investigación se realiza geográficamente en la comuna dos la cual pertenece a los estratos 1 y 2. Teniendo en cuenta que cada día son más los adolescentes que están relacionados con hurtos y conformación de pandillas y grupos delincuenciales, siendo inducidos a ingresar a diversos circuitos de ilegalidad: grupos armados (Guerrilla, paramilitarismo y delincuencia común), como también problemáticas de violencia intrafamiliar por maltrato físico, verba y psicológico.

Se evidencia en esta comunidad educativa el aumento del microtráfico y consumo alcohol, sustancias psicoactivas, deserción escolar y embarazo en adolescentes. Todos estos factores de riesgo han incrementado su vulnerabilidad y exclusión social. En consecuencia, el Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo (PNUD, s.f.) “sostiene que existen factores que aumentan el riesgo o agravan la vulnerabilidad de las ciudades referente a las conflictividades, violencias y delitos. Dentro de esos factores, están los infantes y adolescentes que viven en la marginalidad y con familias disfuncionales” de ahí que se pueden generar diferentes problemáticas juveniles conllevando a comportamientos y conductas violentas.

En la ciudad de Ibagué según el DANE el total de adolescentes entre mujeres y hombres es de 168,446 en el año 2015 que corresponde a un 30,43% de la población total

de la capital del Tolima. Donde se reportó un crecimiento del 22,6% entre mujeres y hombres adolescentes en el consumo de sustancias psicoactivas y un aumento en las cifras de violencia intrafamiliar evidenciando que, 29 hombres y 74 mujeres fueron víctimas de violencia; en el 2015 se presentaron 36 y 51 casos de violencia respectivamente, en el último año se presentaron 318 casos de violencia intrapersonal; en cuanto al número de adolescentes infractores de la Ley Penal vinculados al Sistema de Responsabilidad para adolescentes en el año 2014 la cifra consolidada es de 470, de los cuales 405 casos (86.1%) corresponden a hombres y 65 (13,8%) a mujeres de acuerdo a los datos suministrados por ICBF.

Todas estas problemáticas juveniles han llevado a realizar una investigación en el que se trabajará con un grupo de adolescentes entre las edades de 13 y 17 años de la ciudad de Ibagué, buscando alternativas de solución desde la intervención temprana a las causas que generan las problemáticas juveniles, que se presentan durante la adolescencia, por lo que el grupo de investigación “Desarrollo Sociocultural, Afecto Y Cognición en su semillero Acción Psicosocial Hacia El Bienestar Comunitario”, durante años viene realizando investigaciones que han logrado disminuir las problemáticas juveniles, Hay que mencionar además el aporte de la investigación “Programa de intervención ante necesidades psicosociales en las problemáticas juveniles de adolescentes y jóvenes en contextos de pobreza urbana persistente de la ciudad de Ibagué para el fortalecimiento del bienestar psicológico” Es necesario recalcar que las investigadoras ante las necesidades psicosociales encontradas en los jóvenes y adolescentes, diseñaron proyectos de investigación aplicada que impactaron de manera positiva en la disminución de las problemáticas juveniles fortaleciendo y potencializando sus destrezas y habilidades

individuales y colectivas en busca de un bienestar físico mental y psicológico. “Libro Innovación psicológica conflicto y paz” capítulo III.

Según las investigaciones realizadas ante las problemáticas juveniles y los comentarios de docentes, coordinadores y directivas sobre los comportamientos inadecuados de los adolescentes en el aula de clase, se determina que existen malas relaciones intra e interpersonales siendo una de las principales causas de la mala comunicación con los pares y la familia.

Además, se evidencia la desconfianza, el irrespeto, poca tolerancia, falta de amor propio y poca empatía, es decir que los debilitamientos de las relaciones interpersonales influyen en las relaciones intrapersonales y pueden afectar el bienestar psicosocial en los estudiantes del grado 9º, teniendo en cuenta las diferencias que pueden acarrear las relaciones entre los adolescente- pares, adolescente- familia, adolescente- docentes, adolescente- comunidad educativa. En el contexto educativo particularmente las relaciones intra e interpersonal juegan un papel importante en el proceso del aprendizaje, es decir que las inadecuadas relaciones interpersonales pueden presentar bajo rendimiento académico debido a la poca participación y la no integración de grupos, al igual que el bajo nivel de autocontrol, presentando desequilibrio emocional, disputas entre pares, generando en la población estudiantil, miedo, dificultades en la comunicación, inseguridad, falta de integración y abuso entre los compañeros, violencia física, verbal y psicológica

Es necesario recalcar que en Colombia según La ley 1098 de 2006 en el código de infancia y adolescencia del Artículo 1º. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión.

Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

Es así que se viene aplicando el Programa de intervención ante necesidades psicosociales frente a las problemáticas juveniles que se están presentando en la institución educativa German Pardo García Sede la Paz de la ciudad de Ibagué, de ahí que se retomen de investigaciones previas dimensiones como el Crecimiento personal y desarrollo, Afrontamiento del entorno, bienestar psicológico y comunicación e información y de esta manera potencializar el bienestar psicosocial de los adolescentes.

Por lo consiguiente desde el grupo de investigación y su semillero, se viene desarrollando diferentes estrategias en aras de disminuir los factores de riesgo que se vienen presentando en los adolescentes, por lo que se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Al implementar las estrategias psicosociales: fortalecimiento de las relaciones intrapersonales e interpersonales en adolescentes del grado 9° del colegio German Pardo García Sede la Paz, se logrará la prevención de problemáticas juveniles en busca del bienestar psicológico, social y subjetivo, de los adolescentes de la ciudad de Ibagué - Tolima?. En este contexto quiere mejorar y fortalecer la interacción en el entorno individual, escolar, familiar y social.

-Marco teórico

La psicología humanista centra su estudio en descubrir y desarrollar todo el potencial del ser humano, que todavía desconoce de sí mismo e integra las partes de su personalidad que le impiden seguir su camino y realizarse de forma integral.

La psicología humanista se ocupa de la Subjetividad y la Experiencia Interna, de la Persona como un todo, sin fragmentaciones como la conducta o el inconsciente, o la percepción o del lenguaje, sino que contemplar a la Persona como objeto luminoso de estudio, y asimismo, desarrollar una nueva disciplina que investigue los fenómenos más positivos y sanos del ser humano como el amor, la creatividad, la comunicación, la libertad, la capacidad de decidir, el cambio terapéutico, y sobre todo, la autenticidad y el arte de ser uno mismo, porque de allí debía provenir el sentido de respeto y responsabilidad; desde ese núcleo del Ser, puede surgir un camino del existir que sea sano o sabio, equilibrado y pleno, la autenticidad como un proceso de autoaceptación y aceptación de todo lo que existe. (Riveros 2014, pg. 138).

De igual manera el principal objetivo del modelo humanista es lograr la estabilidad y equilibrio psicológico, disminuir el impacto y las secuelas psicológicas; Al respecto Hernández (1997) “considera que el enfoque humanista en la educación propone desarrollar una educación integral, que apunta al desarrollo de la persona, autorrealización y la educación de los procesos efectivos y emocionales” es por ello

que los maestros deben ayudar a los estudiantes en convertirse en personas con capacidad de iniciativas para la acción y ser responsables en sus acciones, de que pueden elegir y auto dirigirse inteligentemente, que sean capaces de adaptarse flexible e inteligentemente a situaciones problemáticas nuevas (Rogers en 1969 tomado de Montero 1999).

Por lo dicho anteriormente hay que resaltar que los problemas que presentan los

adolescentes pueden ser abordados desde diferentes marcos contextuales; es evidente que en la adolescencia trascienden varios cambios tanto físicos como psicológicos, es decir que para Papalia et. al., (2001) “la adolescencia, como periodo del desarrollo del ser humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, donde el sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social” de igual modo se puede decir que la adolescencia es una etapa que conlleva a cambios externos e internos que le permita al adolescente construir y moldear sus propias emociones y experiencias, desarrollando capacidades de ser consciente de su existencia y del entorno que lo rodea, donde este puede ser influenciado por el entorno social en el cual se relaciona de manera positiva o negativa. Hay que mencionar que la adolescencia tiene un periodo de tiempo durante el cual una persona experimenta cambios a nivel físico, también de afrontar distintos cambios emocionales que pueden influir en las relaciones intra e interpersonales.

Según Feixa, C. (2011a), “la adolescencia en el cual emerge claramente una teoría sobre ella, que la considera como una etapa de transición tormentosa en la vida del sujeto” puesto que cada individuo hace una interpretación de la realidad de manera individual donde sus problemáticas son diferentes a las del resto de la población, como también existen hechos colectivos que impactan grupalmente y que también requieren de un abordaje psicosocial, que permita que cada persona se desarrolle y alcance su plenitud dentro de la comunidad de los seres humanos y por lo mismo está inmersa casi todo el tiempo en las relaciones interpersonales.

En ellas el individuo encuentra la posibilidad de la satisfacción de sus necesidades, de logros de sus objetivos y del desarrollo de sus potencialidades tanto individuales como colectivas. Por otra parte, la educación para la convivencia integra el interés por promover

habilidades sociales e interpersonales en los alumnos para que estas habilidades estén siempre al servicio de objetivos morales y prosociales. Se busca pues la educación socio-moral y afectiva de la persona, como expresión de una educación integral y como prevención efectiva de conflictos en el centro escolar, por lo que es necesario implementar dimensiones como la comunicación e información, siendo esta esencial en las relaciones interpersonales de los pares y así mismo en el contexto familiar escolar y social, el cual permiten conocer a los individuos teniendo en cuenta sus ideas y necesidades captando sus intereses, preocupaciones y sentimientos. Para autores como (Frías, López y Díaz, 2003). “La escuela es el lugar en donde los jóvenes adquieren conocimientos, pero también es el escenario en donde se exponen a variadas normas sociales, reglas y costumbres de su comunidad”. Es quizás el entorno más importante donde los adolescentes tienen mayor influencia para el desarrollo social e individual; En las instituciones educativas se adquieren y se pueden mantener patrones de aprendizaje de diferente índole, donde pueden surgir factores protectores y de riesgo, de ahí que es importante reconocer que las escuelas son organizaciones que tienen sus normas de convivencia y por lo tanto son ellas las encargadas de controlar y regular los comportamientos entre sus estudiantes, debido a los posibles conflictos y problemáticas juveniles que se puedan presentar.

El sector educativo es un proceso de intercambio social en el cual reciben la influencia del medio en el que también son agentes influyentes. Es importante señalar que uno de los factores de riesgo es el bajo desempeño académico y la deserción escolar, en donde se observa una disminución en el potencial de los estudiantes, convirtiéndose en un riesgo que pueden generar consecuencias adversas en el transcurso de la vida, especialmente en las áreas en el cual se relacionan los adolescentes, desencadenando

posibles alteraciones a nivel físico mental y psicológico, que pueden conllevar a desórdenes de la conducta, es por ello que las problemáticas juveniles según Hernández, Lozano & Ospina, (2015) afirman que

son situaciones de conflicto entre el adolescente y el joven y su entorno, que abarca una serie de circunstancias y problemáticas (acoso escolar, consumo de SPA, embarazo de adolescentes, dificultades en la comunicación familiar, pertenencia a pandillas, ideación suicida) que afecta su modo de pensar, sentir y comportarse en el ambiente familiar, social y escolar. (p. 67)

A su vez la realidad de estas problemáticas juveniles con relación a las relaciones intrapersonales e interpersonales que están presentes en las instituciones educativas de la ciudad de Ibagué, en el que se necesita visibilizar a los adolescentes como actores estratégicos y directos del desarrollo y como agentes protagónicos en la construcción social del cambio. Por lo que la psicología educativa aborda desde diferentes técnicas que han tenido gran éxito en determinar poderosamente el desarrollo y la estabilidad emocional de los educandos, además la institución educativa continúa la labor de los padres y asumen también responsabilidades propias en el proceso de aprendizaje, madurez global y relaciones inter e intrapersonales en los alumnos. En esta misma línea, Montagu y Matson (1989) afirman que

Lo que el adolescente absorbe de sus maestros y de sus padres constituye la influencia más importante en la formación de una personalidad, en la adquisición de todas esas habilidades que se requieren para funcionar bien como un miembro de la sociedad y para satisfacer de modo óptimo la propia singularidad, las propias potencialidades, para ser lo que internamente y de forma creativa se debe ser. (p. 146)

Por lo consiguiente la psicología educativa ha hecho grandes contribuciones a la forma de

aprendizaje del ser humano dentro de las instituciones educativas, permitiendo no solo el bienestar del estudiante sino también la complementariedad que deben tener tanto los docentes como la familia en la educación de los estudiantes y en su desarrollo personal, es así que la psicología educativa estudia como aprenden los estudiantes y la forma como se desarrollan a nivel físico, mental y psicológico en el entorno escolar.

El ser humano crea numerosas relaciones sociales a lo largo de la vida en el que a través de las relaciones interpersonales, este puede intercambiar formas de sentir, de mirar la vida compartiendo afectos, intereses y necesidades, es importante identificar que las relaciones interpersonales son un factor positivo que contribuye al bienestar psicosocial de los individuos a fin de que las personas tienen la facultad de elegir con quien se relacionan, como y cuando; De acuerdo con Barceló T. (2008) indica que

las relaciones interpersonales son, el conjunto de habilidades que tiene el ser humano de establecer comunicación con otras personas pues están destinados a convivir, relacionarse y compartir sus experiencias con los demás. Cuando se establecen relaciones con otras personas las actitudes y conductas tienden a configurar una determinada forma de interaccionar que, en buena parte condiciona el proceso de relación. (p. 7)

es por eso que las relaciones interpersonales constituyen, en un aspecto transcendental en las vidas de los adolescentes, conllevando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo. Como afirma Inglés, Méndez e Hidalgo, (2005) “Numerosas investigaciones han hallado que el éxito en las relaciones interpersonales se encuentra relacionado positivamente con aspectos generales del funcionamiento psicosocial”. En consecuencia, autores afirman que

las relaciones humanas se refieren al trato o la comunicación que se establece entre dos o más personas; son muy importantes en las instituciones escolares, puesto que durante la actividad educativa se produce un proceso recíproco mediante el cual las personas que se ponen en contacto valoran los comportamientos de los otros y se forman opiniones acerca de ellos, todo lo cual suscita sentimientos que influyen en el tipo de relaciones que se establecen Texeidó S. y Capell C. (2002, p.52).

Por otra parte, en las relaciones interpersonales se pueden presentar categorías positivas como, la empatía siendo esta un factor importante en las relaciones interpersonales, según Moya (2014) define que

es una amplitud fundamental para aclarar de aspecto adecuado en la sociedad, permite comprender mejor a los demás y apoya a obtener tanto el éxito personal en las vinculaciones con familiares y los amigos, como el profesional, para beneficiar que sea más sensible a los menesteres y deseos con quienes se trabaja. (p. 143)

Es decir que al establecer una buena empatía esta mejora las relaciones sociales, es por ello que Martínez- Otero (2011) manifiesta que “empatía como el reconocimiento cognitivo y afectivo del estado de ánimo de una persona por parte de otra, cualidad de gran transcendencia en las relaciones humanas, cuyas implicaciones se dejan sentir en todos los ámbitos: familia, escuela, trabajo y sociedad”. Ahora bien, la empatía en las relaciones interpersonales se convierte en algo fundamental para que el adolescente entienda y capte lo que sienten o piensan otras personas, respetando sus derechos y el de los demás e incluso ponerse en su lugar. Otro aspecto muy importante que influye en las relaciones interpersonales es la comunicación. Satir (2002), enfatiza que

Ve la comunicación como una enorme sombrilla que cubre y afecta todo lo que sucede entre los seres humanos. Una vez que el individuo llega al planeta, la comunicación es el factor determinante de las relaciones que establecerá con los demás, y lo que suceda con cada una de ellas en el mundo. La manera como

sobrevivimos, la forma como desarrollamos la intimidad, nuestra productividad, nuestra coherencia, la manera como nos acoplamos con nuestra divinidad, todo depende de nuestras habilidades para la comunicación (p. 64).

Ahora bien, el comunicarse ayuda a los sujetos a relacionarse con una o más personas donde cada uno puede expresar de manera libre sus emociones, sentimientos, deseos y actitudes, permitiendo una comunicación verbal y no verbal, como dicen Kurt L. (1947, citado por Aguilarte et. al., 2010). “Define el proceso de la comunicación, como un complejo sistema de acciones e interacciones personales y grupales, donde un individuo trasmite un mensaje a otro y éste a su vez lo responde, lo que genera un proceso circular y continuo”. Teniendo en cuenta que para los adolescentes la comunicación es un factor muy importante para potencializar las relaciones interpersonales con sus pares, es evidente que las buenas interacciones sociales se dan cuando hay una comunicación asertiva sugiere Hernández (2007) que el “asertividad significa defender y hablar por uno mismo sin lesionar los derechos de los demás”. En el que una comunicación asertiva denota comprender desde diferentes puntos de vista las convicciones de uno mismo teniendo en cuenta que son igual de importantes que las de los demás. Indica Brenes P., (2015), en su libro “Técnicas de Almacén” se refiere sobre los alcances del asertividad: “Permite expresar lo que se quiere transmitir de forma adecuada, directa y honesta. Se guarda respeto hacia los demás, manteniendo una buena relación con el resto, pero defendiendo los propios intereses, deseos y necesidades.” (pág. 205). De acuerdo a lo anterior se puede decir que una de las premisas más importantes, es que para ser respetado es necesario saber o aprender a respetar, como también valorar y comprender los intereses y necesidades de las personas, Kohlberg (2007) refiere que el respeto es una “actitud moral por la que se aprecia la dignidad de una persona y se considera su libertad para comportarse tal cual es,

de acuerdo con su voluntad, intereses, opiniones, sin tratar de imponer una determinada forma de ser y de pensar” Citado por Uranga, M. Rentería, D. & González, G. (2016), Siendo el respeto un valor moral importante en el ser humano debido a que este genera confianza y empatía pues es fundamental para lograr armonía e interacción social, en este pensar, Jares (2006) comenta que: “El respeto es una cualidad básica e imprescindible que fundamenta la convivencia democrática en un plano de igualdad y llevando implícita la idea de dignidad humana”. Por lo que el respeto es un valor fundamental que se hace necesario en las interacciones que se dan en el transcurso de la vida, así mismo esto implica ser tolerantes con los demás, Weidenfeld (2002: 98)

asegura que, en cuestiones de conflicto, la tolerancia provee directrices que permiten a las personas valorar de una mejor manera sus propias acciones. La tolerancia provee una percepción más profunda con respecto a la manera más adecuada para resolver un conflicto pacíficamente basado en el reconocimiento de la igualdad de derechos que posee cada uno de los implicados” (p. 22).

No obstante, cuando los adolescentes desarrollan actitudes de respeto y se comunican de manera asertiva esto los hace más tolerantes en el trato con los demás, generando un clima de confianza, seguridad con ellos mismos y con el entorno que les rodea minimizando los conflictos, de ahí que es transcendental crear confianza entre los adolescentes, como lo menciona Yamagishi (2011) afirman que «la confianza basada en el grupo» “actúa en presencia del reconocimiento mutuo de pertenencia a un grupo compartido, rasgos de identidad, reconocimiento de las características más favorables a los miembros del grupo y la expectativa del comportamiento altruista y justo por parte de ellos”. De manera que cuando hay confianza en un grupo esta contribuye a que los adolescentes encuentren soluciones pacíficas para disminuir la desconfianza, desacuerdos y enfrentar conflictos de

manera eficaz, de ahí que las buenas relaciones interpersonales juegan un rol importante en la resolución de conflictos siendo esta la manera como las personas buscan soluciones pacíficas que les ayude a enfrentar los problemas de la mejor manera, como refiere Vinyamata, (2003) que la resolución de conflictos se centra en: “una reducción de la tensión que permite recuperar las facultades de las partes en conflicto, una detección de las necesidades y de los problemas, y una reconstrucción común de las relación”. Es evidente que en las instituciones educativas trascienden diferentes conflictos que alteran la convivencia en los estudiantes generando problemáticas juveniles que ponen en jaque las relaciones con sus pares, al respecto, Ortega, Romera y Del Rey (2009) afirman: “La convivencia aparece como uno de los cuatro pilares de la educación haciendo alusión a la necesidad de “aprender a vivir juntos” además de “aprender a conocer”, “aprender a hacer” y “a aprender a ser” (p. 8). Se puede señalar que las buenas relaciones interpersonales ratifican la buena convivencia y por ende contribuye a un bienestar social, teniendo en cuenta lo anterior, Ortega (2006) afirma que

La convivencia a nivel social maneja un mismo idioma que permite que las personas entiendan las normas, que ayudan a vivir en un ambiente agradable y rodeados de valores que fortalecen esos lazos de relación, cabe resaltar que en toda comunidad se crean conflictos que entorpecen la convivencia, pero es clave que este no se engrandezcan a tal punto que dañe toda la sociedad. (p.8)

por lo cual se hace necesario que desde la familia y las instituciones educativas se forjen desde la infancia comportamientos prosociales en el que se generen conductas altruistas, para que estas se ven reflejadas en el transcurso de la vida del sujeto, vemos que cuando un individuo se identifica con estas características no solo se preocupa por su bienestar sino

también por el de los demás, de acuerdo con Martorell, et. Al., (2011) señala que la conducta prosocial es

toda conducta social positiva que se realiza para beneficiar a otro con o sin motivación altruista, incluyendo conductas como dar, ayudar, cooperar, compartir, consolar y solidarizar, las que se relacionan con el desarrollo emocional y cognitivo, siendo de gran importancia durante la adolescencia (p. 32)

de igual manera Redondo y Guevara, (2012). manifiestan que

es importante reconocer que la conducta prosocial se centra en ayudar a los demás sin esperar ninguna retribución, de igual manera esta genera preocupación por el bien común y bienestar a la persona que lo necesita”. En el que “Las actitudes prosociales posibilitan que los adolescentes puedan analizar y reflexionar sobre su comportamiento y, a partir de ello, practicar lo que les conviene o no para conseguir espacios de mutuo respeto y cooperación, además, permitirán prevenir todo tipo de conductas negativas como sentimientos de ansiedad social, agresividad, rechazo e incluso maltrato o abuso por parte de los iguales. (p. 89)

se puede decir que las conductas prosociales son un factor protector que fomentan la empatía, asertividad, confianza, comunicación y el trabajo en equipo en los adolescentes,

Ante esta situación, la estimulación de la conducta prosocial, la empatía y las emociones positivas pueden generar cambios favorables en el comportamiento. Así, por ejemplo, mientras que la empatía ha sido identificada como un recurso fundamental para el desarrollo emocional positivo, y la conducta prosocial predice el comportamiento responsable. (Espinosa y Clemente. 2008)

se puede señalar que en la mayoría de los casos las conductas prosociales conllevan al trabajo en equipo en el cual permiten una organización genuina donde los individuos trabajan en grupo con un solo objetivo para lograr un bien común, Es decir que el trabajo en equipo para Katzenbach, J. R. and Smith, D.K. (1993) lo definen como “un grupo pequeño

de gente con habilidades complementarias quienes están comprometidos a un propósito común, metas de rendimiento y enfoque por lo cual ellos son mutuamente responsables de rendir cuentas” cabe destacar que las relaciones interpersonales son un eje fundamental para lograr la interacción social cuando van de la mano de estrategias psicosociales que fortalezcan y potencialicen las habilidades de los adolescentes a nivel interpersonal e intrapersonal, siendo esta última la capacidad que tiene un individuo de conocerse de saber quién es y que quiere, el cual le permite tener una imagen de sí mismo y de sus capacidades intelectuales, es decir es la capacidad que tiene para comprender cuáles son sus objetivos, anhelos y necesidades, teniendo en cuenta los sentimientos íntimos para construir una percepción precisa respecto a él mismo y utilizar dicho conocimiento para organizar y dirigir su propia vida satisfaciendo sus necesidades emocionales. Por lo consiguiente las relaciones intrapersonales “posibilita conocerse a sí mismo, descubrir lo apropiado para desarrollarse, crecer en paz y armonía, sin tapar sus sentimientos y actitudes con falsos recursos vacíos y falsos” (Brites de Vila, 2008); dado que las relaciones intrapersonales permiten que los adolescentes tengan la cualidad de conocerse así mismo, conocer sus sentimientos emociones y tener la capacidad de regularlas cuando fuere necesario, es decir, que cuando se conocen así mismo generan su propio bienestar emocional y por ende el de los demás, de echo las relaciones intrapersonales según Rodríguez, (2006) es; “la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta”. (p. 25) cabe resaltar que el conocerse a uno mismo esto nos da una gran ventaja al momento de relacionarnos con los demás, ya que si conocemos nuestros sentimientos y emociones podemos identificar nuestras fortalezas y debilidades, y de esta manera poder confrontar diversas situaciones en momentos agradables y de crisis. No obstante

El individuo se ve a sí mismo que se siente como se quiere sentir. Es decir, la autoeficacia emocional significa que uno acepta su propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable” (Bisquerra, 2003, P 23).

Se puede señalar que las emociones traen consigo cambios físicos, mental y psicológicos que a su vez influyen en el comportamiento y el desarrollo del individuo, teniendo en cuenta que las emociones son un factor fundamental en las relaciones intrapersonales, sin duda dependiendo el estado interno del sujeto así mismo serán sus relaciones interpersonales. A su vez, Bisquerra (2000, p. 61) define las emociones como un “estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” De ahí que la calidad introspectiva de los adolescentes les permite entender por qué sienten o actúan de determinada manera y rechazar sus propios caprichos para hacer acertadas elecciones respecto a su propia vida, y a la importancia de la estabilidad emocional en el desempeño de todas las áreas de los adolescentes; así mismo los cambios emocionales de los adolescentes se pueden dar de forma inconsciente en el que pueden tener cambios abruptos pasando de la tristeza a la felicidad, por lo cual es necesario enfatizar que si se tiene una buena autoestima esta conlleva a una buena relación intrapersonal, como lo plantea Maslow, (1954 citado por Nirza L. 2017) define la autoestima como “la necesidad que tiene el ser humano de valoración, seguridad, fuerza, logro, adecuación, maestría, competencia, confianza, independencia, libertad, reputación, prestigio, reconocimiento, atención, dignidad y aprecio” (pg. 42). Evidentemente los individuos que tiene una buena autoestima son aquellas personas que se sienten bien

consigo mismo tanto a nivel físico y psicológico, siendo capaces de enfrentar retos y resolver dificultades que se puedan presentar en su diario vivir donde se

establece que los factores que determinan el autocuidado son el auto concepto, dentro del que se encuentra la autoestima, auto aceptación, autocontrol y resiliencia, factores personales como el conocimiento, la voluntad, las actitudes y los hábitos, factores externos como el género, la cultura, el desarrollo científico y tecnológico y el desarrollo económico, político y social (Tobón 2003, p.13).

No cabe duda que este conjunto de acciones que realizan los individuos son comportamientos y factores internos y externos que pueden comprometer su bienestar y desarrollo personal, donde es conveniente recalcar que el auto respeto es un componente primordial en las relaciones intrapersonales siendo útil en el fortalecimiento del amor propio, por lo tanto, Guzmán (2014) señala que el “auto respeto incluye las acciones personales encaminadas a mantener la vida, la salud, el bienestar que podrían ser tanto de carácter externo, conductas manifiestas encausadas a ese objetivo, como interno, conductas encubiertas como son los elementos cognoscitivos: pensamientos, emociones, creencias”. (p. 43). En relación debemos también mencionar que es necesario que se fomente las conductas asertivas en los adolescentes, así pues estas permiten una mejor comunicación para el desarrollo de estrategias que ayuden a minimizar las diferentes problemáticas como la agresividad, la violencia y la falta de respeto que incluso pueden llevar a una mala resolución de conflictos, como dice el autor que es necesario tener "la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás. Negociando con ellos su cumplimiento" (García, 2007). De la misma forma el bienestar psicosocial permite que las relaciones intra e interpersonales en los adolescentes tengan un mejor desarrollo en el ámbito personal,

social y educativo, como también “la salud implica tanto un bienestar psicológico como un buen funcionamiento físico, así como habilidades para enfrentar situaciones difíciles, sistemas de apoyo social e integración de la comunidad” (Moreno y Ximénez, 1996). El bienestar psicológico está explícito social y culturalmente, existiendo una interrelación lógica entre lo biológico, social y psicológico, donde la personalidad como sistema regulador desempeña un significativo papel en la vida de los adolescentes. A nuestro modo de ver, se trata, en esencia, de la dimensión subjetiva de la calidad de vida, es decir, de una vivencia personal relativamente estable, donde se produce una relación que permite una satisfacción en el individuo.

Para entender la experiencia humana desde un punto de vista positivo es necesario tener en cuenta tres elementos: un análisis de las experiencias positivas (que incluye estudiar el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida, entre otros), favorecer rasgos individuales (formación y sociedad en general) y analizar las características de las instituciones positivas (familia, escuela y sociedad general) (Tal y como propone (Seligman, 2003, p. 28).

Es decir que al fortalecer el bienestar psicológico físico y mental a través de actividades como estudiar, trabajar y proponerse objetivos, para mantener la estabilidad pese a los infortunios que se puedan presentar en la vida, siendo responsable, optimista, amar, tener buen sentido del humor, tener tranquilidad, capacidad de solucionar problemas en forma adecuada de su entorno. De la misma forma García, C. R. (1998). Manifiesta que “el bienestar psicológico se expresa en conductas a favor del mantenimiento de la salud, tanto en sus manifestaciones físicas como psíquicas. Donde el individuo sienta satisfacción consigo mismo y con los demás” De donde se infiere que el bienestar psicosocial en los adolescentes es de gran relevancia para el buen desarrollo de las relaciones inter e

intrapersonales, es por ello que se ha enfatizado en las siguientes dimensiones, siendo la primera dimensión la comunicación e Información, donde la comunicación es totalmente necesaria para su bienestar psicológico ya que el ser humano es sociable por naturaleza “Consideraba Aristóteles que el hombre, por naturaleza, es social, porque el individuo no se basta a sí mismo...” (Salgado, 2012). En este sentido, la comunicación no es sólo una necesidad humana sino el medio de satisfacer muchas necesidades es así que las relaciones humanas se reconocen por la interacción entre dos o más individuos. Como dice (Bateson, 1994) que

La comunicación se concibe como un sistema de canales múltiples en el que el autor social participa en todo momento, tanto si lo desea como si no: por sus gestos, su mirada, su silencio e incluso su ausencia.... En su calidad de miembro de una cierta cultura, forma parte de la comunicación, como el músico forma parte de la orquesta. Pero en esta vasta orquesta cultural no hay director ni partitura. Cada uno toca poniéndose de acuerdo con el otro. (p. 6)

es decir que la comunicación, más que un proceso de transmisión de información y de conocimientos, es una interacción del ser humano, es lo que nos identifica como tales, porque nos gusta hablar y que nos hablen por lo que ningún medio de información puede suplantar las relaciones, debido a que son medios que facilitan la comunicación y las relaciones sociales entre personas y grupos.

La Comunicación e Información; Lomov, B. F. (1989 citado en Hernández, Lozano, & Ospina, 2015). La define como

Un proceso que pone en contacto psicológico a dos o más personas y funciona como momento organizador y como escenario de expresión de la subjetividad en el que se intercambian significados y sentidos de sujetos concretos construyéndose la individualidad y el conocimiento del mundo.

Hay que mencionar además que todo hecho que realizamos es co-construido, ya que los sucesos los realizamos en interacción social con otros sujetos, por ende, la comunicación permite y aumenta la integración de los adolescentes en sus relaciones intrapersonal e interpersonal en la construcción de propuestas que integren las iniciativas y aportes en las relaciones a nivel individual y social. Según García-Avilés, (2015) manifiesta que “Las relaciones comunicativas dependen de tres factores esenciales: las palabras, el tono de voz y el lenguaje corporal”. Por lo que es necesario potencializar la comunicación e información en los adolescentes de una manera asertiva en el que se respeten sus opiniones y el de los demás; en otras palabras no es hablar solamente, sino que los otros comprendan lo que se quiere decir o expresar de la mejor manera, por lo tanto Costumero (2007:5) considera que “la comunicación es un proceso fundamental y determinante de toda relación social, es el mecanismo que regula y que, al fin y al cabo, hace posible la interacción entre las personas”. Cuando existe una buena interacción social esta permite que los individuos tengan excelentes relaciones intra e interpersonales, conllevando en segunda instancia a la dimensión del crecimiento personal y desarrollo siendo este un proceso que pretende lograr que los potenciales de los individuos estén disponibles para alcanzar la perfección de sus capacidades y aprender de sus propios errores.

El crecimiento personal constituye un proceso espontáneo, natural y autónomo, para el cual, en mayor o menor intensidad, dependiendo de variables genéticas, orgánicas, psicosociales, todos tenemos un potencial creativo. La actitud creadora es un elemento muy destacado del crecimiento personal. Esta actitud creativa se manifiesta y se realiza mediante la capacidad para vivir el momento presente, el aquí y el ahora, sin el validarse hacia el pasado o hacia el futuro. El crecimiento personal se pone de manifiesto fundamentalmente en percibir, en el decidir, en la

conducta emocional y en la actividad amorosa, inspirándose, como tantos otros aspectos de la psicología humanista, en el filósofo y teólogo (Martin Buber. p 21)

Si bien muchas veces la crisis y los problemas que se pueden presentar en los adolescentes pueden incidir un proceso fundamental en su desarrollo psicosocial frente a sus intereses, motivaciones, crecimiento personal y desarrollo, y satisfacción por el pasado vivido, el presente y el futuro, además es verdad que en el individuo vive un profundo deseo de crecer de desarrollar los valores del ser de los que habla Abraham Maslow. Para que el individuo alcance el bienestar subjetivo que impulsa a la persona a comenzar un proceso de crecimiento personal y por ende a un bienestar psicológico. Para Fredrickson, B. L. (2001), el Crecimiento personal y desarrollo, hace referencia a

Experimentar emociones positivas lleva a estados mentales y modos de comportamiento que de forma indirecta preparan al individuo para enfrentar con éxito dificultades y adversidades venideras. Evalúa la capacidad del individuo para generar las condiciones para desarrollar sus potencialidades y seguir creciendo como persona. (p. 218)

Cabe destacar la posición culminante que el autor antes citado atribuyó al crecimiento personal y desarrollo debido a que una persona posee grandes capacidades para alcanzar lo que se propone y de esta manera lograr cambios que ayuden a planear su proyecto de vida, aplicado a cada uno de los entornos en el que se relaciona. Así que en tercera instancia cabe destacar la importancia de la dimensión relaciones sociales, donde los individuos interactúen de manera asertiva, generando alternativas en la solución de conflictos que se pueden presentar donde las relaciones sociales inciden en otros ámbitos de la vida como la familia, la escuela y la comunidad.

Las Relaciones sociales, definidas por Newman, P. R. (1982 citado por Hernández,

Lozano, & Ospina, 2015). Como

La red de apoyo manifiesta la experimentación con diferentes valores y la cercanía emocional con el grupo etario, Se requiere mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar. La capacidad para amar y una afectividad madura es un componente fundamental del bienestar y de la salud mental.

En consecuencia, aquellos adolescentes que son aceptados por sus similares amplían sus habilidades en las relaciones sociales y disponen, en efecto, de más recursos en diferentes contextos de apoyo que se asocian con un mayor bienestar psicosocial para el afrontamiento de situaciones diversas.

Los seres humanos establecen relaciones con los demás por medio de interacciones que pueden calificarse como procesos sociales. La comunicación es, por tanto, un proceso fundamental y determinante de toda relación social, es el mecanismo que regula y que, al fin y al cabo, hace posible la interacción entre las personas. (Romeu, 2015, p.78).

O sea que, la relación social permite la comprensión en valorar y expresar emociones mediante diferentes habilidades sociales que generan sentimientos de autocontrol y empatía promoviendo el crecimiento emocional e intelectual en las relaciones intra e interpersonales, por lo tanto, las buenas relaciones sociales en los adolescentes ayudan a percibir, organizar, y recordar experiencias, pensamientos y sentimientos en la forma en la que más les convienen. Por esta razón las relaciones intra e interpersonales son fundamentales para fomentar en los individuos las relaciones sociales, en consecuencia

La capacidad parar plantearte metas, evaluar tus habilidades, trabajar para potenciar lo que más necesites y controlar tu propio pensamiento son cuestiones de las que dependerá tu felicidad y tus logros. Tú parte íntima, interna, es tan importante que potenciarla es una necesidad y una obligación de cada ser humano (Coto, 2009,

p.136).

Dentro de este orden de ideas podemos afirmar que las relaciones sociales son fundamentales para el desarrollo del ser humano, en tal caso estas no solo permiten una interacción social sino un desenvolvimiento de los individuos en la sociedad, en el que el individuo sea capaz de enfrentar su entorno de manera autónoma y eficaz, al respecto

el aprender a tolerar lleva a la persona a respetar el modo de pensar y de vivir de los otros, lo cual presupone aceptar, apertura, escuchar y el ponerse en el lugar del otro. Con esta conducta, el ser humano manifiesta el reconocimiento de la dignidad del otro, a la vez que promueve modos de pensar y vivir distinto o diferentes al nuestro. (Vieco y Duque, 2013, p. 27).

Es importante mencionar que los adolescentes van creando diferentes expectativas a lo largo de la vida, las cuales se ven transformadas en función del entorno individual, familiar y social.

En última instancia encontramos la dimensión afrontamiento del entorno, este se deriva de las múltiples circunstancias cuando un sujeto se ve inmerso en diferentes situaciones que se pueden presentar en su entorno,

bajo esta denominación nos referimos a la influencia que, en el rendimiento académico de los escolares, ejercen los amigos las relaciones sociales y las redes sociales, junto a características del entorno físico y sociológico como el barrio o el vecindario (Brunner y Elacqua, 2004)

además, hay que reconocer que la aceptación que el estudiante recibe de sus compañeros de clase es una de las causas que más intervienen positiva y negativamente, influyendo en el rendimiento académico; por otro lado, el rechazo por parte del grupo actúa como inhibidor de las propias capacidades del ser humano. Robles, H. y Peralta, I. (2006) definen el

afrontamiento del entorno como “un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar con estrategias para resolver problemas en relación con su entorno”. Siendo esta la capacidad eficaz que contribuye al bienestar fisiológico, psicológico y social del individuo. De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento se refiere

aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. De ahí que el nivel de amenaza que experimenta la persona juega un papel importante en la determinación del afrontamiento del entorno. (p.94)

Para Hill y cols., (1999) “concluyen que el entorno puede diferir en la naturaleza y la frecuencia de la amenaza presentada al individuo, así como el tipo de opciones disponibles para tratar las situaciones amenazantes”. El entorno puede responder a los esfuerzos de afrontamiento del individuo de un modo tal que acabe anulando las estrategias, sin duda muchas veces el centro de conflicto de las relaciones interpersonales, se pueden presentar en el entorno escolar, no obstante los estudiantes algunas veces se ven entre sí como competidores, unos deseando sobresalir y ser los mejores de la clase, otros queriendo ser los más populares, esta situación puede conllevar a conflictos en el entorno escolar afectando a la formación de los estudiantes, y provocando factores de riesgo en las relaciones interpersonales trayendo como consecuencia la pérdida del respeto por los demás y por ello causando además el rechazo entre compañeros, como burlas y golpes en el peor de los casos la exclusión social. De ahí la importancia de desarrollar estrategias psicosociales que contribuyan en el fortalecimiento de las relaciones intra e interpersonales de los seres humanos, por su parte Botero, (2004), concluye que

el eje central es la capacidad del hombre para pensar, entender, comprender y principalmente para reflexionar, pero dicha reflexión gira en torno a la defensa de los derechos humanos; es así como se hace relevante en la teoría y la práctica humana el concepto de dignidad, siendo esencial para apreciar el valor del humanismo en el hombre, esto no lo pueden desconocer las personas, mucho menos los estudiantes de los colegios; pues, aunque se debilite la voz del humanismo, se hace necesario acudir a éste para la construcción de ciudadanos. (pg.87)

Con relación a lo dicho por el autor cabe resaltar que los comportamientos de los adolescentes son de gran relevancia cuando hay buenas relaciones intra e interpersonales, dado que estas posibilitan al desarrollo de acciones humanísticas que vayan encaminadas a establecer relaciones saludables, que fomenten el respeto individual como colectivo y a cultivar la vida en sociedad.

Con base a las cuatro dimensiones expuestas anteriormente se formularon estrategias psicosociales que permiten potencializar y fortalecer el bienestar psicológico de los adolescentes.

Finalmente se considera que la importancia de las relaciones intra e interpersonales juegan un papel fundamental en el mundo de hoy en que las relaciones interpersonales se han incrementado significativamente, permitiendo una mejor interacción social, como las relaciones que se dan día a día entre el entorno familiar, escolar, laboral y social. Conviene subrayar que la tendencia principal no se dirige tanto a la autorrealización en forma directa sino más bien, lo que busca el ser humano es sobre todo entender, predecir y controlar su mundo.

Objetivos

Objetivos General

- Implementar la estrategia de bienestar psicosocial para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales e intrapersonales en estudiantes grado 9°. Del colegio German Pardo García Sede la Paz Ibagué-Tolima

Objetivos específicos

- Identificar el estado actual del bienestar psicosocial de los adolescentes con respecto a sus relaciones intra e interpersonales.
- Reconocer como se presentan las relaciones intrapersonales e interpersonales en los pares.
- Proponer e implementar estrategias psicosociales para el fortalecimiento de las relaciones intrapersonales e interpersonales en adolescentes grado 9°.
- Socializar los resultados y la eficacia de las estrategias psicosociales aplicadas en la investigación.

Justificación

El interés por realizar esta investigación surge por las diferentes problemáticas psicosociales que se vienen presentando en las relaciones intrapersonales e interpersonales

en los adolescentes, el cual requieren de una orientación y comunicación adecuada por parte de los padres, los docentes del “Colegio German Pardo García” y comunidad educativa. Teniendo en cuenta los factores sociales en el cual los adolescentes están inmersos estos pueden influir de manera positiva o negativa en cómo se relacionan e interactúan, hay que mencionar además que el factor socio afectivo es la base fundamental para este proceso psicosocial,

Por lo que este proyecto va encaminado en la búsqueda de un bienestar a nivel psicológico, físico, familiar y emocional que conlleve al fortaleciendo las relaciones intra e interpersonales en los estudiantes, lo que se pretende es preparar al individuo para que puedan enfrentar las diferentes problemáticas juveniles que se presentan en el contexto escolar y social, en consecuencia, es importante crear redes de apoyo que beneficien a los estudiantes en las relaciones inter e intrapersonales y de esta manera construir estrategias que contribuyan a una mejor convivencia entre los pares, en efecto si hay una buena interacción social se logra una mejor calidad de vida.

Es fundamental que los adolescentes adquieran habilidades sociales que les permitan generar en ellos autoestima, autorregulación, seguridad, empatía siendo asertivos con ellos mismos y con los demás, ante todo conocerse a sí mismo y comprendiendo las emociones de los otros, ya que si no se es capaz de conocerse a sí mismo no podrá comprender a otro, de ahí que es relevante desarrollar habilidades comunicativas que permitan una buena resolución de conflictos y afrontamiento del entorno.

Por lo cual se desarrollarán estrategias acordes a su edad y que estas a su vez sean dirigidas para mejorar la convivencia entre los estudiantes del grado 9° del Colegio German Pardo García Sede la Paz de la ciudad de Ibagué, y en efecto se fortalezcan las relaciones

sociales, el afrontamiento del entorno, mejorando la comunicación e información para un mejor crecimiento y desarrollo personal, optimizando las relaciones interpersonales e intrapersonales, acrecentando la toma de decisiones, fomentando emociones positivas donde es necesario mejorar las condiciones y relaciones de los pares e impulsarlos hacia un mejor proyecto de vida e integración social.

Se hace necesario dar a conocer las diferentes dimensiones con sus categorías que se implementaron en cada una de las estrategias psicosociales con el propósito de fortalecer:



Con la aplicación de estas estrategias se pretende que los adolescentes tengan una mejor orientación sobre el trato adecuado, en el que se motiven y se potencialicen las habilidades en las relaciones intrapersonales e interpersonales y su desarrollo afectivo, es así que en un entorno adecuado los estudiantes tendrán un mejor desarrollo y estabilidad emocional.

Mediante la ejecución de este proyecto se pretende minimizar las problemáticas juveniles, como la inseguridad, violencia, embarazos en adolescentes entre otros, Para promover la comunicación entre pares, propiciando ambientes favorables para su desarrollo, es por ello que las relaciones intrapersonales e interpersonales tienen una gran influencia en el comportamiento individual, familiar y social.

Cabe destacar que el proyecto de investigación es trascendental y necesario mediante el trabajo realizado por el “grupo de investigación Desarrollo Sociocultural, Afecto y Cognición y su semillero Acción Psicosocial Hacia El Bienestar Comunitario”, desde el programa de psicología de la Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades (ECSAH) de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD de Ibagué.

La investigación aporta estrategias psicosociales que contemplan los fundamentos metodológicos y teóricos que respaldan su importancia; es por ello que se busca a través de esta investigación conocer a fondo las situaciones de riesgo psicosocial asociadas a las malas relaciones inter e intrapersonales, de ahí que la importancia de las buenas relaciones sociales para una sana convivencia, como lo señala Fernández García (2003); permite a los jóvenes practicar habilidades de interacción social que les será de utilidad en su vida adulta, para establecer relaciones cercanas, comunicarse adecuadamente con otras personas, solucionar los conflictos y aumentar la confianza en los otros. (Citado por Zamorano M. 2009).

Metodología

Enfoque

En esta investigación se utilizará el enfoque cualitativo con aporte cuantitativos

utilizando diferentes instrumentos y técnicas; al respecto de este tipo de investigación, Martínez (2006) plantea:

La investigación cualitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones. De ahí, que lo cualitativo (que es el todo integrado) no se opone a lo cuantitativo (que es solo un aspecto), sino que lo implica e integra, especialmente donde sea importante. (p. 128).

Por ende, el enfoque cualitativo utiliza la recolección y análisis de datos que permiten generar análisis e hipótesis basándose en cada una de los métodos y estrategias donde se enfatiza en un proceso interactivo y continuo permitiendo identificar una realidad social.

Por lo dicho anteriormente la metodología abordada en esta investigación es de tipo cualitativo con aportes cuantitativos, visto que estudia la realidad en su contexto natural, puesto que permite interpretar las diferentes problemáticas con respecto a las experiencias de los adolescentes. Monje (2011) afirma:

La investigación cualitativa, se plantea, por un lado, que observadores competentes y cualificados pueden informar con objetividad, claridad y precisión acerca de sus propias observaciones del mundo social, así como de las experiencias de los demás. Por otro, los investigadores se aproximan a un sujeto real, un individuo real, que está presente en el mundo y que puede, en cierta medida, ofrecernos información sobre sus propias experiencias, opiniones, valores. (p. 32).

Tipo de investigación

La investigación acción participativa “implica una inclusión completa y abierta de los participantes en el estudio, como colaboradores en la toma de decisiones, comprometiéndose como iguales para asegurar su propio bienestar” (Creswell, 2012, p.

583). Así mismo este proceso facilita la comprensión de la realidad en las relaciones interpersonales e intrapersonales de los adolescentes del grado 9°, del Institución German Pardo García Sede la Paz de la ciudad de Ibagué. Resaltando la exigencia del investigador a un nuevo conocimiento que revela sus necesidades psicosociales y las problemáticas juveniles que requieren de un programa para el fortalecimiento de las relaciones sociales que conlleven a un mejor bienestar psicológico. Por lo cual

la investigación acción participativa y participativa comunitaria tienden a tener muy claramente un ideal emancipatorio, buscando un cambio profundo en los participantes a partir del aprendizaje de la experiencia y la reflexión que permitan cambios significativos en las conciencias y en las acciones sociales que se emprendan (Fals, 1985, p.11.).

Es por ello que la Investigación Acción Participativa concierne en la búsqueda de una comunicación constante que permitan la implementación de métodos éticos, científicos, psicológicos y subjetivos, orientados a las transformaciones de los sujetos tanto a nivel individual y colectivo con el fin de lograr una buena convivencia.

Participantes

Los participantes, con los que se llevara a cabo el desarrollo de esta investigación, son 25 adolescentes de ambos sexos que oscilan entre los 13 y 17 años promedio, cuyo espacio de socialización es una Institución educativa (I.E.) pública de la ciudad de Ibagué (básica secundaria). (Ver cuadro 1)

Cuadro 1. Participantes

Total, participantes	Género femenino	Género masculino
24	10	14

Gráfico 1. Participantes



Técnicas e instrumentos

Para Arias (2007), indica que “las técnicas son los medios empleados para recolectar información, entre las que destacan la observación, cuestionario, entrevistas, encuestas”. Es así que para dar cumplimiento en los propósitos del presente proyecto fue necesario aplicar las siguientes técnicas e instrumentos: como primera instancia se aplicó ficha sociodemográfica compuesta por ocho (08) preguntas que recogen elementos de la población encuestada: Edad, Sexo, grado de escolaridad de los padres, con quien vive, estrato y dos preguntas correspondientes a las relaciones inter e intrapersonales. (Ver Tabla 1).

Tabla 1. Ficha sociodemográfica.

Nombre Completo		
Genero	¿Cuántos años tiene?	Marque con quien de estas personas vives
<input type="radio"/> Hombre	<input type="radio"/> 13 años <input type="radio"/> 15 años	<input type="radio"/> Padre

	<input type="radio"/> 14 años	<input type="radio"/> 16 años	<input type="radio"/> Madre
<input type="radio"/> Mujer			<input type="radio"/> Hermanos
			<input type="radio"/> Abuelos
			<input type="radio"/> Tíos
			<input type="radio"/> Otros

¿cuántas personas viven con usted

¿Cuál es el último nivel educativo alcanzado por sus padres?

Estrato

2 3 4 5 o

Padre Madre

1 3

más

Primaria

2 4

Bachillerato

Tecnológico

Universitario

No sabe

Describa como son las relaciones interpersonales con sus compañeros.

En el contexto familiar y social como usted se relaciona.

Como segunda instancia se aplica los instrumentos, Pretest y postest donde el objetivo es evaluar el efecto del cambio metodológico de la investigación llevada a cabo.

Los instrumentos se han elaborado a partir de una adaptación de trabajos previos frente a las necesidades de los participantes, se aplica por medio de un cuestionario de tres preguntas cuya finalidad es determinar la comprensión y aceptación de las actividades participativas al comienzo y terminación de la investigación, se puede afirmar que el Pretest y posttest “en el sentido en que, mientras una cambia, la otra también lo hace de manera predecible” (Cooilican, 2005). (ver tabla 2 y 3)

Tabla 2. Pretest.

Preguntas orientadoras
¿Está usted dispuesto (a) a participar en este proyecto para mejorar las relaciones intra e interpersonal por qué?
¿Porque cree usted que se debe mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales es su entorno escolar y familiar?
¿De qué forma le gustaría que se trabajara las actividades para mejorar las relaciones intra e interpersonales?

Tabla 3. Postest.

Preguntas orientadoras
¿Al usted participar en este proyecto como ha mejorado sus relaciones inter e intrapersonales?
¿Cree usted que las actividades realizadas han contribuido a mejorar las relaciones inter e intrapersonales en su entorno escolar?
¿A usted le gusto la forma como se trabajaron las actividades para mejorar las relaciones inter e intrapersonales y por qué?

En tercera instancia se llevará a cabo para la presente investigación el instrumento grupo focal, (Montero 2006) define que

el grupo focal como un espacio público ideal para comprender las actitudes, las creencias, el saber cultural y las percepciones de una comunidad, en relación con algún aspecto particular del problema que se investiga, además, en un grupo focal participa una comunidad que "...no es un ente uniforme y monótono. Es un grupo social complejo, dinámico y que contiene una pluralidad de voces" (p.215).

Se puede señalar que es una técnica de información en estudios sociales. Su justificación y validación teórica se funda sobre un postulado básico, en el sentido de ser una representación colectiva a nivel micro y macrosocial, toda vez que, en el discurso de los participantes, se generan imágenes, conceptos, lugares comunes, de una comunidad o colectivo social. La técnica del grupo focal es una reunión con modalidad de entrevista grupal abierta y estructurada, en donde se procura que un grupo de individuos seleccionados por los investigadores discutan y elaboren, desde la experiencia personal, una temática o hecho social que es objeto de investigación, como lo son las relaciones interpersonales e intrapersonales en adolescentes. Por consiguiente, para aplicación del grupo focal se llevará a cabo mediante tres preguntas que responderán de acuerdo con el criterio de los estudiantes. (ver tabla 4)

Tabla 4. Grupo focal.

Preguntas orientadoras
¿Cómo es la relación con los amigos, que problemas presentan y como pueden mejorarlos?
¿Para usted como joven cuales son los principales problemas frente a las relaciones interpersonales e intrapersonales que se presentan en su aula de clases, familia y barrio?
¿Cómo investigadora como creen ustedes que podemos aportar para mejorar las relaciones?

En cuarta instancia se aplicará la escala para la evaluación de las habilidades sociales el cual pretende valorar al adolescente frente a las capacidades o destrezas sociales específicas para establecer competentemente una relación interpersonal, como se ha mostrado la adolescencia es una etapa fundamental para que el individuo establezca buenas relaciones interpersonales que permita un mejor bienestar psicológico.

Para esta escala se tiene en cuenta las siguientes normas de aplicación donde deben situar sus respuestas en una escala que va de 1 (Totalmente falsa) a 7 (Totalmente verdadera). Es importante explicar a los adolescentes que no deben elegir sólo las puntuaciones extremas de 1 y 7, para evaluar esta escala como primera medida, deben invertirse las puntuaciones de los ítems incluidos en la subescala, para ello, se tendrían que cambiar las puntuaciones de esta manera: (1 = 7), (2 = 6), (3 = 5), (4 = 4), (5 = 3), (6 = 2) y (7 = 1). Así mismo, deben sumarse las puntuaciones asignadas a los ítems que componen cada una de las escalas o dimensiones. A continuación, se presenta cómo se agrupan estos ítems y, entre paréntesis, las puntuaciones máximas y mínimas que pueden obtenerse.

Habilidades comunicativas y relacionales: ítem1 + ítem3 + ítem5 + ítem6 + ítem8 (5-35).

Asertividad: ítem2 + ítem 7 + ítem11 (3-21).

Habilidades de resolución de conflictos: ítem 4 + ítem9 + ítem 10 + ítem12 (4-28).

Una vez calculadas estas puntuaciones directas, pueden transformarse en puntuaciones baremadas (centiles) usando las tablas correspondientes al sexo y la edad de los adolescentes que haya realizado el cuestionario. Se obtiene una puntuación global en habilidades sociales, así como puntuaciones concretas de las siguientes dimensiones que

componen la misma. (Tomado del libro instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven) p. 175. (Ver tabla 5)

Tabla 5. Ficha técnica escala de habilidades sociales.

Ficha Técnica			
Nombre de la escala:	Escala de habilidades sociales.		
Autores:	Alfredo Oliva Delgado, Lucía Antolín Suárez, Miguel Ángel Pertegal Vega, Moisés Ríos Bermúdez, Águeda Parra Jiménez, Ángel, Hernando Gómez, M. ^a del Carmen Reina Flores		
N.º de ítems:	12		
Aplicación:	Se puede aplicar de forma individual o colectiva a adolescentes de entre 12 y 17 años		
Duración:	Unos 5 minutos.		
Finalidad:	Evaluar la percepción de los adolescentes sobre sus propias habilidades sociales.		
Tipificación:	Baremación en centiles según el sexo y la edad		
Material:	Manual, escala y baremos.		
	Dimensiones	Puntuación Alta	Puntuación Baja
	Habilidades comunicativas o relacionales	Mejores habilidades para comunicar abiertamente sus ideas, sus sentimientos y deseos, se relaciona con facilidad con los demás. Presenta empatía y permite la intervención de los demás, respeta las ideas.	Cuando expresan sus ideas, sentimientos o deseos, lo hacen de forma inadecuada o simplemente no los expresan. presentan dificultad para relacionarse, problemas de habilidades sociales, timidez, soledad, ansiedad social, grupos

		de amigos conflictivos y presión grupal. Poco respetan a los demás y no se respetan.
Asertividad	Capacidad para ser asertivos, es decir, para expresar sus propias ideas o pedir información de forma adecuada y sin ser agresivo, capacidad de estar en desacuerdo y expresarlo constructivamente.	suelen tener conflictos con los demás que no resuelven de forma adecuada, presentando problemas de agresividad o de pasividad ante este tipo de situaciones, no sabe aceptar elogios, ni críticas, no pregunta cuando no entiende. - Demanda y agrede verbal o no verbalmente, si no obtiene lo que desea.
Habilidades de resolución de conflictos	Capacidad para resolver situaciones interpersonales conflictivas en las que pueden actuar para encontrar soluciones, siendo elegidos por sus compañeros como mediadores o personas de confianza cuando se encuentran con un problema.	Tiene poco autocontrol para resolver los conflictos, imponen las soluciones, no afronta los conflictos y su postura ante los conflictos es apática, siendo negativo y poco constructivo ante la resolución de conflictos.

Dimensiones para la escala de evaluación de habilidades	Ítems
Habilidades comunicativas y relacionales	1, 3, 5, 6, 8
Asertividad	2, 7, 11
Habilidades de resolución de conflictos	4, 9, 10, 12
Valoración de la respuesta	
Totalmente falsa	1 punto
Falsa	2 puntos
Algo falsa	3 puntos
Ni falsa ni verdadera	4 puntos
Algo verdadera	5 puntos
Verdadera	6 puntos
Totalmente verdadera	7 puntos

De igual manera se utilizó la escala de percepción del clima y funcionamiento del centro donde se aplicarán 30 ítems el cual va a evaluar varias dimensiones relevantes del centro a partir de la percepción de los estudiantes. Donde un clima social adecuado al parecer puede ser un factor determinante en el ambiente educativo y en el desarrollo de los adolescentes siendo positivo en el aspecto escolar y psicológico, especialmente en instituciones desfavorecidas.

Para estas escalas se tiene en cuenta las siguientes normas de aplicación donde deben situar sus respuestas en una escala que va de 1 (Totalmente falsa) a 7 (Totalmente verdadera). Es importante explicar a los adolescentes que no deben elegir sólo las puntuaciones extremas de 1 y 7, para la evaluación de la escala como primera medida, deben invertirse las puntuaciones de los ítems incluidos en la subescala, para ello, se tendrían que cambiar las puntuaciones de esta manera: (1 = 7), (2 = 6), (3 = 5), (4 = 4), (5 =

3), (6 = 2) y (7 = 1). Por otro lado, deben sumarse las puntuaciones asignadas a los ítems que componen cada una de las escalas o dimensiones.

A continuación, se presenta cómo se agrupan estos ítems y, entre paréntesis, las puntuaciones máximas y mínimas que pueden obtenerse.

Clima: ítem1 + ítem2 + ítem3 + ítem4 + ítem5 + ítem6. (6 – 42).

Vínculo: ítem7 + ítem8 + ítem9 + ítem10 + ítem11 + ítem12 + ítem13. (7 – 49).

Claridad de normas y valores: ítem14 + ítem15 + ítem16 + ítem17 + ítem18 + ítem19 + ítem20. (7 - 49).

Empoderamiento y oportunidades: ítem21 + ítem22 + ítem23 + ítem24 + ítem25 + ítem26 + ítem27 + ítem28 + ítem29 + ítem30. (10 -70).

Puntuación total en la escala de percepción del centro = suma de todas las dimensiones anteriores. (30 - 210).

Una vez calculadas estas puntuaciones directas, pueden transformarse en puntuaciones baremadas (centiles) usando las tablas correspondientes al sexo y la edad de los adolescentes que haya realizado el cuestionario. Se obtiene una puntuación global en habilidades sociales y la percepción del clima y funcionamiento del centro, así como puntuaciones concretas de las siguientes dimensiones que componen la misma. (Tomado del libro instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven) p.235 (ver tabla 6).

Tabla 6. Ficha técnica escala de la percepción del clima y funcionamiento del centro.

Ficha Técnica		
Nombre de la escala:	Escala de percepción del clima y funcionamiento del centro	
Autores:	Alfredo Oliva Delgado, Lucía Antolín Suárez, Miguel Ángel Pertegal Vega, Moisés Ríos Bermúdez, Águeda Parra Jiménez, Ángel, Hernando Gómez, M. ^a del Carmen Reina Flores.	
Nº de ítems:	30	
Aplicación:	Se puede aplicar de forma individual o colectiva a partir de los 12 años.	
Duración:	Unos 10 minutos.	
Finalidad:	Evaluar varias dimensiones relevantes del centro a partir de la percepción del alumnado.	
Tipificación:	Baremación en centiles según el sexo y la edad	
Material:	Manual, escala y baremos.	
Dimensiones	Puntuación Alta	Puntuación Baja
Clima	Una alta puntuación en la dimensión de clima nos habla de un clima relacional y social bueno en el centro, lo cual se asocia también a una buena convivencia y baja conflictividad que provoca una sensación de seguridad psicológica y bienestar del adolescente en el centro educativo.	El clima relacional y social en el centro es regular, debido a una mala convivencia y poca resolución de conflictos el cual conlleva a una inseguridad y deserción escolar.
Vínculos	Nos informa de un importante activo para el	Desapego a la escuela suele relacionarse con problemas

	desarrollo adolescente, ya que la percepción de apoyo por parte del profesorado se asocia al establecimiento de vínculos con los educadores y el desarrollo de un sentimiento de pertenencia al centro.	externos, fracaso escolar y absentismo.
Claridad de normas y valores	Una buena labor educativa en el centro en cuanto al establecimiento de límites y la coherencia en la regulación del comportamiento y de actitudes y valores deseables por parte del centro y los educadores.	Desacato de las normas y valores debido a una regular labor educativa, generando comportamientos inadecuados y malas relaciones por parte del centro y los educadores.
Empoderamiento y oportunidades positivas	Nos informa de un centro con un potencial claro de cara al desarrollo positivo al tener en cuenta la necesidad de percepción de influencia y autonomía por parte de los adolescentes y ofrecer oportunidades de	Desinterés, falta de integración y de apoyo por parte del centro pocas oportunidades que permitan un mejor desarrollo, no se tiene en cuenta las necesidades, opiniones e intereses de los adolescentes, brindándoles pocos recursos humanos y

	sentirse partícipes en la vida del centro, a la vez que se brindan recursos y se proponen actividades de cara a su formación integral y establecimiento de vínculos positivos en grupos fuera del horario escolar.	poca formación integral por parte del establecimiento generando desánimo del centro.
--	--	--

Dimensiones para la escala de percepción del clima y funcionamiento del centro	Ítems	Puntuación máxima y mínima
Clima	1, 2, 3, 4, 5, 6	6 - 42
Vínculo	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	7 - 49
Claridad de normas y valores	15, 15, 16, 17, 18, 19, 20	7 - 49
Empoderamiento y oportunidades	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	10 -70

Valoración de la respuesta

Totalmente falsa	1 punto
Falsa	2 puntos
Algo falsa	3 puntos
Ni falsa ni verdadera	4 puntos
Algo verdadera	5 puntos
Verdadera	6 puntos
Totalmente verdadera	7 puntos

Posteriormente se da a conocer las dimensiones a intervenir y las estrategias seleccionadas que se realizaron a los adolescentes teniendo como fin brindar diferentes herramientas que

permitan fomentar las habilidades sociales y generar en ellos competencias hacia un bienestar social y por ende una mejor calidad de vida. (ver tabla 7)

Tabla 7. Dimensiones y estrategias.

Dimensiones	Estrategias
Comunicación e información	Las relaciones interpersonales nos enriquecen la comunicación nos une. El gran motor del cambio la tecnología y la comunicación. Los riesgos en el mal uso de las redes sociales afectan las relaciones inter e intrapersonales.
Afrontamiento del entorno	Role Playing Relaja tu mente y transforma tus emociones.
Relaciones sociales	Los papeles arrugados en las relaciones interpersonales. Solidaridad y Asertividad un valor de las relaciones interpersonales
Crecimiento personal y desarrollo	La magia de soñar en grande. Relaciones interpersonales formación y desarrollo.

Procedimiento

La presente investigación se llevó a cabo en cuatro fases:

Como primera fase se realizó la presentación con las directivas de la institución educativa pública German Pardo García Sede la Paz en el cual se formalizó la investigación con la entrega de una carta que dio pie a la apertura del desarrollo de la investigación y caracterización de los estudiantes.

Como segunda fase se elaboraron los instrumentos para luego aplicarlos dando inicio con la ficha sociodemográfica, luego el pre test y pos test, grupo focal, de igual manera se utilizó la escala de habilidades sociales y escala de la percepción del clima y funcionamiento del centro; teniendo como objetivo analizar e identificar los factores de riesgo frente a las problemáticas juveniles que inciden en las relaciones intra e interpersonales, para luego generar estrategias de intervención que permitan fortalecer el bienestar de los adolescentes.

Como tercera fase se analiza los instrumentos y las actividades y se dan a conocer los resultados del impacto que tuvieron las estrategias que se implementaron.

Como cuarta fase se socializo los resultados y el impacto de la investigación a los estudiantes, docentes y directivas de la institución educativa German Pardo García Sede la Paz, así mismo se dieron a conocer estos resultados a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD.

Resultados

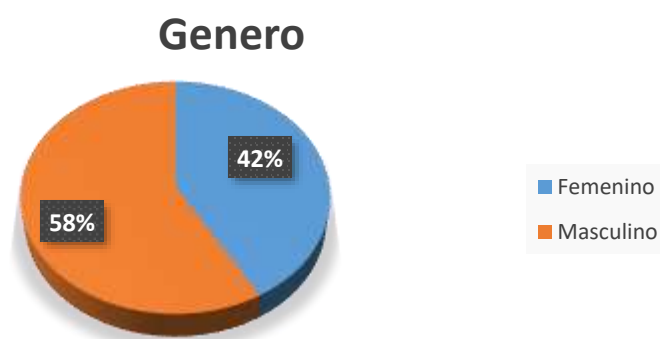
Los resultados que se obtuvieron en esta investigación, para el bienestar psicosocial para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales e intrapersonales en estudiantes grado 9° del colegio German Pardo García Sede la Paz- Ibagué Tolima, se utilizaron para este proyecto distintas técnicas e instrumentos que permitieron reagrupar la información de acuerdo con las áreas claves de interés, encontrando los siguientes resultados:

En la ficha sociodemográfica se muestra datos de los adolescentes sujetos a la investigación donde se presentan en gráficos y cuadros a continuación.

Cuadro 2. genero de los adolescentes.

Genero	No. de personas	%
Femenino	10	42%
Masculino	14	58%
Total	24	100%

Grafica 2. Distribución de genero



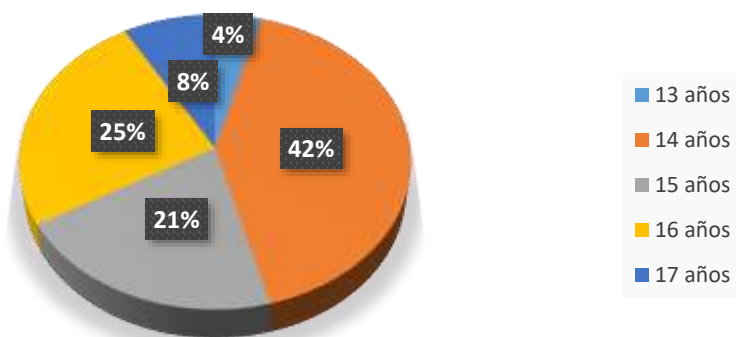
Según la gráfica numero 1 genero de los estudiantes se evidencia que el número de estudiantes que predomina es el masculino con un porcentaje de 58% relacionado a la cantidad de 10 mujeres y con un porcentaje de 42% siendo la cantidad de 14 hombres.

Cuadro 3. Edad de los adolescentes

Edad	Adolescentes	%
13	1	4%
14	10	42%
15	5	21%
16	6	25%
17	2	8%
Total	24	100%

Gráfica 3 Rango de la edad de los adolescentes

Rango de edad de los adolescentes



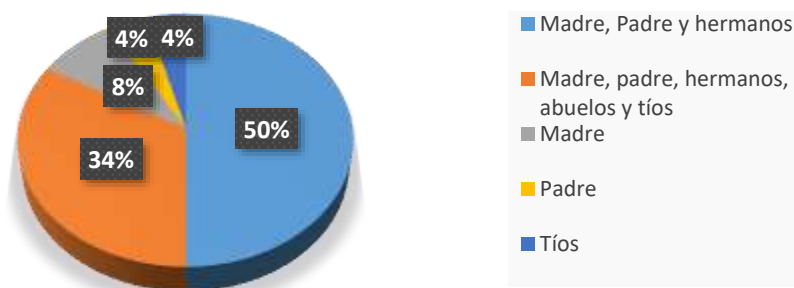
puede evidenciar que el rango de la edad el porcentaje más alto equivale a un 42% correspondiente a la edad de 14 años con una cantidad de 10 adolescentes y el más bajo pertenece a la edad de 13 años con un porcentaje de 4% equivalente a 1 adolescente.

Cuadro 4. Con quien vive el adolescente.

Personas	Adolescentes	%
Madre, Padre y hermanos	12	50 %
Madre, padre, hermanos, abuelos y tíos	8	34 %
Madre	2	8 %
Padre	1	4 %
Tíos	1	4 %
Total	24	100%

Gráfico 4. Con quien vive el adolescente.

Con quien vive el adolescente



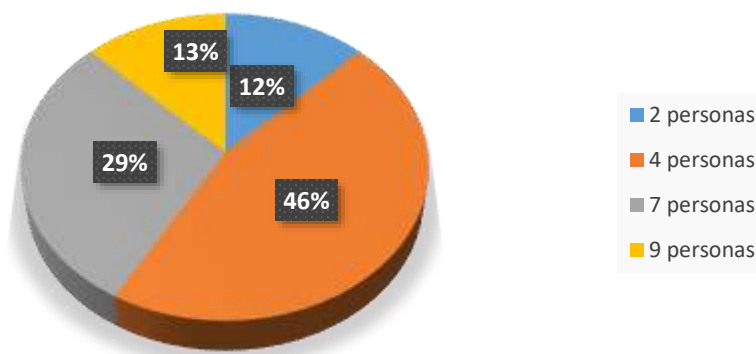
En el grafico 3 a la pregunta ¿con quién vive el adolescente? Se evidencia que en un porcentaje del 50 % equivalente a 12 adolescentes viven con su madre, padre y hermanos siendo esta una familia nuclear, como también se evidencia que en un porcentaje del 34 % viven con el padre, madre, hermanos, abuelos y tíos en el cual se identifica que es una familia extensa perteneciente a una cantidad de 10 adolescentes, también encontramos que existen dos familias monoparentales con un porcentaje del 4% una constituida por la madre y otra por el padre y un adolescente que vive con un tío.

Cuadro 5. Cuantas personas viven con el adolescente.

Cantidad de personas	Adolescentes	%
2 personas	3	13%
4 personas	11	46%
7 personas	7	29 %
9 personas	3	12 %
Total	24	100%

Gráfico 5 Cuantas personas viven con el adolescente.

Cuantas personas viven con el adolescente



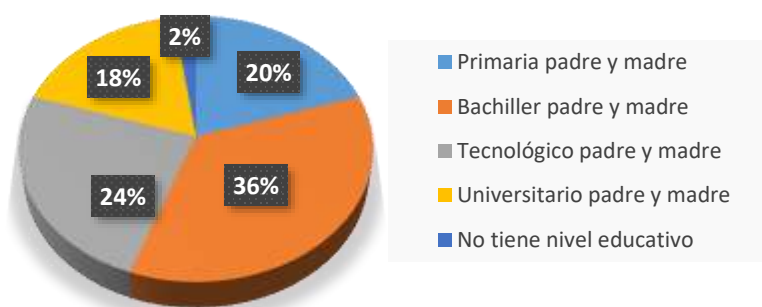
En el grafico 4 se evidencia que el porcentaje de 29% perteneciente a 8 adolescentes viven con 7 personas y el 46% con una cantidad de 11 adolescentes viven con 4 personas y en un porcentaje menor de 12 % perteneciente a una cantidad de 3 adolescentes viven con 2 personas, en tanto un porcentaje de 13% perteneciente a 3 adolescentes viven con 9 personas. En el cual encontramos en estas características evaluadas que no se evidencia hacinamiento.

Cuadro 6. Nivel educativo alcanzado por los padres.

Nivel educativo	Padres	%
Primaria padre y madre	9	18 %
Bachiller padre y madre	16	36 %
Tecnológico padre y madre	11	24 %
Universitario padre y madre	8	18 %
No tiene nivel educativo	1	4%

Gráfico 6 Nivel educativo alcanzado por los padres.

Nivel educativo de los padres



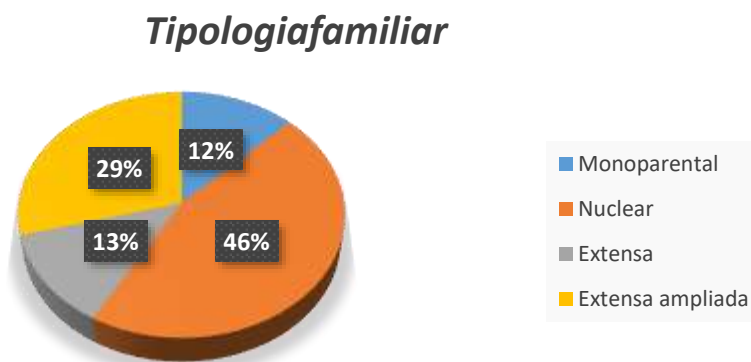
Como se muestra en el grafico 5 el nivel educativo de los padres se evidencia que el porcentaje más alto es el de bachiller entre padres y madres con un porcentaje del 36%

equivalente a 16 entre ambos padres, seguido del 24% son bachilleres, perteneciente a 11 padres de familia, así mismo se muestra que el porcentaje más bajo es el de 2% equivalente a un padre de familia que no tiene nivel educativo.

Cuadro 7. Tipología familiar

Tipología familiar	No. De adolescentes	%
Monoparental	3	13 %
Nuclear	11	46 %
Extensa	3	12 %
Extensa ampliada	7	29 %
Total	24	100%

Gráfico 7 Tipología de familiar.



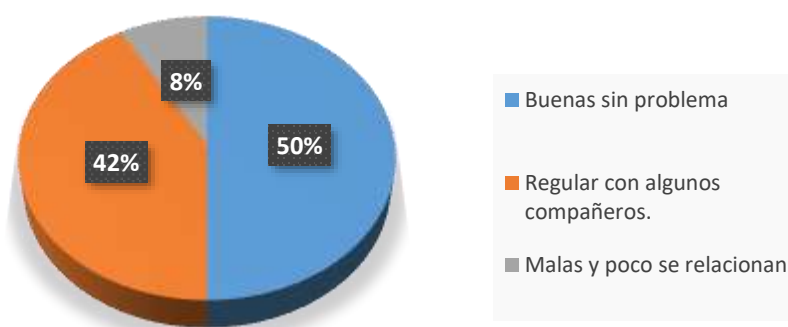
De acuerdo con el gráfico 6 la tipología de familia que tienen los adolescentes se muestra que en un porcentaje del 44% correspondiente a 11 adolescentes que su familia es nuclear, seguido del 32% que pertenece a familias extensa ampliada, así mismo con un porcentaje del 12% correspondiente a 3 estudiantes su familia es monoparental, así mismo el porcentaje de 12% correspondiente a 3 adolescentes con familia es extensa.

Cuadro 8 ¿Describe como son las relaciones interpersonales con sus compañeros?

Respuesta a la pregunta	No. Adolescentes	%
Buenas sin problema	12	50%
Regular con algunos compañeros.	10	42%
Malas y poco se relacionan	2	8%
Total	24	100%

Gráfico 8 ¿Describe como son las relaciones interpersonales con sus compañeros?

¿Describe como son las relaciones interpersonales con sus compañeros?



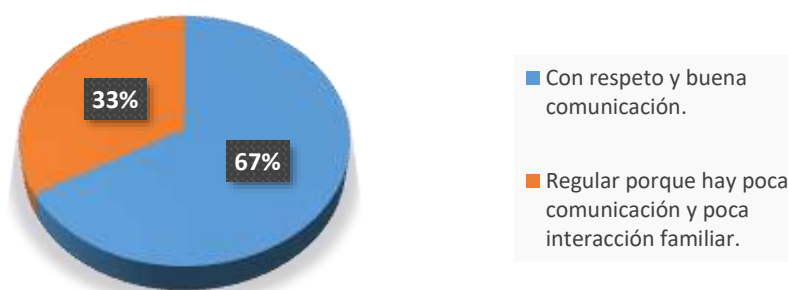
A la pregunta realizada a los adolescentes ¿Describe como son las relaciones interpersonales con sus compañeros? el 50% respondió que la relación con sus compañeros es buena y sin problemas, así mismo el 40% respondió que las relaciones con sus compañeros son regulares por otro lado el 8% refiere que son malas y poco se relacionan entre ellos.

Cuadro 9 ¿En el contexto familiar y social como usted se relaciona?

Respuesta a la pregunta	No. Adolescentes	%
Con respeto y buena comunicación.	16	67%
Regular porque hay poca comunicación y poca interacción familiar.	8	33%
Total	24	100%

Grafica 9 ¿En el contexto familiar y social como usted se relaciona?

¿En el contexto familiar y social como usted se relaciona?



En la gráfica 8 se evidencia de acuerdo con la pregunta ¿En el contexto familiar y social como usted se relaciona? el 68 % perteneciente a 17 adolescentes respondieron que hay respeto y buena comunicación, en tanto que el 32% que corresponde a 7 adolescentes dicen que la comunicación es regular y muy distante entre ellos y sus familias.

De igual manera el grupo focal permitió la construcción de un criterio grupal de la información suministrada por los adolescentes, ofreciendo diferentes criterios que

permitieron arrojar información de cómo son las relaciones inter e intrapersonales en los estudiantes.

Tabla 8. Matriz grupo focal: Preguntas Orientadoras.

Pregunta Orientadora	Actor (Adolescentes Grado 9°	Análisis
¿Cómo es su relación con los amigos que problemas presentan y como pueden mejorarlos?	<p>P1: la relación es buena se puede mejorar hablando de los problemas.</p> <p>P2: Mi relación con mis amigos es buena, Ya que no tenemos buena confianza y fuerte amistad.</p> <p>P3: Hay que tener buena convivencia</p> <p>P4: Es buena hay peleas por falta de comunicación.</p> <p>P5: Es regular por falta de comunicación.</p> <p>P6: A veces bien y otras mal porque hay diferencias.</p> <p>P7: Normalmente bien, pero como en toda relación hay inconformidades por falta de comprensión.</p>	<p>De acuerdo con los resultados del instrumento, se determina que en general se da una relación entre compañeros del colegio, aunque algunos comentan que es negativa encontrándose dificultades en la comunicación, poca confianza, diferencias en opiniones, inconformidad, falta de comprensión, en algunas oportunidades se da el irrespeto, poca tolerancia y falta de solidaridad.</p> <p>Es así que para mejorar las relaciones intra e interpersonales es necesario del acompañamiento psicosocial, que permitan mediante estrategias fortalecer la convivencia, la comunicación y la autoestima. De igual manera es importante proporcionarles una serie de estrategias que faciliten las relaciones interpersonales entre los adolescentes como el desarrollo de</p>

	<p>P8: La relación con los amigos no siempre es buena por falta de respeto.</p>	<p>la conducta prosocial en el que se busca que los adolescentes ayuden de manera voluntaria a otros, compartiendo, dando apoyo y</p>
	<p>P9: Pues es en el salón mal ya que son hipócritas.</p>	<p>protección, en el cual tengan un buen desarrollo de amistades, mejorando la empatía y el trabajo en</p>
	<p>P10: A pesar de todo debe haber tolerancia y solidaridad, no importa todas las diferencias que tengamos siempre nos hallaremos en algo.</p>	<p>equipo. Conllevando a los adolescentes a mejorar la comunicación, la resolución de conflictos, el que sean más tolerantes y solidarios mejorando el rendimiento académico donde se proyecten para que en un futuro tengan las herramientas necesarias para que adquieran un mejor proyecto de vida.</p>

<p>¿Para ustedes como adolescentes cuales son los principales problemas frente a las relaciones interpersonales e intrapersonales que se presentan en su aula de clases familia y barrio?</p>	<p>P1: Con mis compañeros la falta de lealtad.</p>	<p>Según la respuesta de los adolescentes de acuerdo con la pregunta frente a los principales</p>
	<p>P2: Muchas veces los chismes son un problema</p>	<p>problemas que se presentan en las relaciones interpersonales e intrapersonales en el aula de clase,</p>
	<p>P3: La poca comunicación que existe en el hogar.</p>	<p>familia y barrio, se identifica que la comunicación es determinante para tener una buena relación social. En</p>
	<p>P4: En el barrio muchas de las personas no son tolerantes.</p>	<p>el libro Relaciones humanas en el núcleo familiar Satir (1986, citado por Sánchez & Díaz 2003), afirma</p>
	<p>P5: La mala convivencia.</p>	<p>que: “La comunicación es un proceso simbólico y transaccional,</p>

P6: Falta de confianza familiar	es decir, un trayecto en donde la conducta verbal y no verbal funcionan como símbolos creados,
P7: Falta de amor propio.	los cuales permiten compartir significados, interactuar, al mismo tiempo profundizar en el
P8: Muchas veces las personas tienen doble personalidad o son hipócritas.	conocimiento propio y de otras personas”. (p. 24). Es así que la comunicación es un factor
P9: Falta de empatía.	importante para fomentar las
P10: Indiferencias.	relaciones interpersonales en los diferentes contextos sociales donde los adolescentes se relacionan, es fundamental reconocer la importancia que tiene la comunicación en los diferentes sistemas para una buena convivencia.

Así mismo se puede identificar qué; la mala comunicación, la falta de confianza, la hipocresía, la falta de empatía, el egoísmo como también las indiferencias entre otras, son factores de riesgo que influyen en las relaciones interpersonales creando conflictos en el aula de clase familia y barrio. Se identificó en los adolescentes que una de las causas que influyen en las relaciones interpersonales es la falta

		<p>de habilidades social, la resolución de conflictos, autocontrol ya que esto genera baja autoestima y cambios abruptos en el entorno escolar familiar y social. Igualmente se puede decir que la timidez, soledad, ansiedad social, amigos conflictivos y presión de la sociedad puede generar conductas y comportamientos que generan problemas y alteraciones emocionales afectando las relaciones intra e interpersonales.</p>
<p>¿Cómo investigadoras como creen ustedes que podemos aportar para mejorar las relaciones?</p>	<p>P1: Aconsejando. P2: Guiándonos para una buena convivencia. P3: Escuchando. P4: Fomentando la comunicación. P5: Realizando actividades para una mejor confianza. P6: Orientándonos para tener mejor confianza con las personas. P7: A través de charlas mejorando el amor propio. P8: Mejorando la comprensión con los demás.</p>	<p>Según el análisis del instrumento aplicado los adolescentes esperan que a través de las acciones psicosociales se realicen diferentes estrategias que se logre mejorar las relaciones entre ellos, sus familia y el entorno en cual se relacionan con los demás, por lo dicho anteriormente ellos esperan mejorar la comunicación, el crecimiento personal, las relaciones sociales y el afrontamiento, donde se pueda optimizar la confianza, mejorar la convivencia, promover el respeto, fomentar el amor propio, mejorar la tolerancia con los demás y así mismo puedan aceptar los defectos y cualidades de los demás, de igual</p>

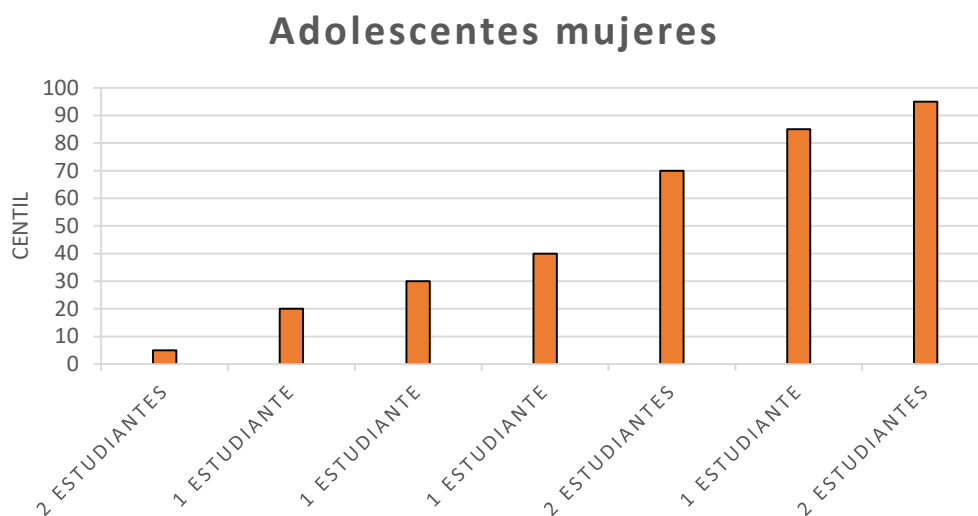
P10: Fomentando el respeto.	manera brindara acompañamiento y orientación que permita mejorar las relaciones interpersonales.
P11: Ayudándonos con argumentos para entender como convivir con tolerancia y humildad.	Fortaleciendo las habilidades sociales como el apego donde ellos establezcan lazos afectivos con los pares, de igual manera las estrategias psicosociales que se realizaran tienen como objetivo que los adolescentes tengan la capacidad y asertividad de defender sus pensamientos sin dañar a otros y que cuenten con las habilidades para solucionar conflictos con autocontrol y de manera coherente.
P12: Aprender a reconocer los errores.	Siendo estas unas de las principales aportes y expectativas que esperan los adolescentes que como investigadoras contribuyamos a mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales y así mismo fomentar el bienestar físico, mental y psicológico.
P13: Mejorando la integración.	
P14: Transmitir confianza.	
P15: Ayudar a una buena convivencia.	
P16: Ayuden a aprender aceptar los defectos y cualidades de las personas.	

Cuadro 10. Escalas habilidades comunicativas y relacionales mujeres.

Adolescente Mujeres	Puntuación en centiles
2	5
1	20
1	30
1	40

2	70
1	85
2	95

Grafica 10. Escala habilidades comunicativa y relacionales mujeres.

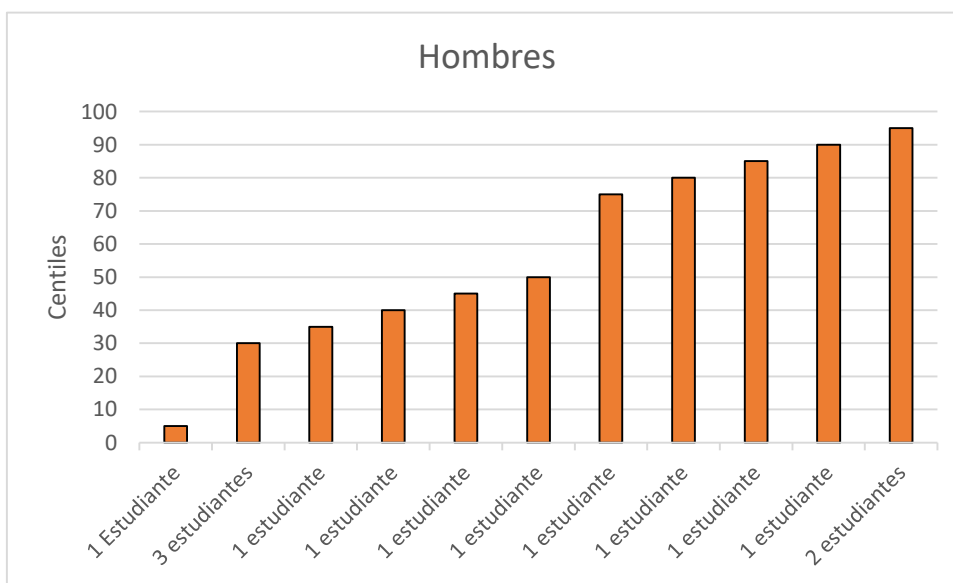


En la escala habilidades comunicativa y relacionales se evidencio que dos de las estudiantes obtuvieron un centil de 95 que es alto, seguido de una estudiante que saco un centil de 85, así mismo encontramos que una estudiante tiene un centil de 70, en relación a la puntuación los individuos que sacaron más de 70 centiles son aquellas que se comunican abiertamente y se relacionan bien con los demás, por otro lado, encontramos que 3 estudiantes presentan un centil entre el 40 y 20 y por ultimo dos de las estudiantes obtuvieron un centil de 5 que es bastante bajo, lo cual se les dificulta relacionarse y no tienen buena comunicación.

Cuadro 11. Escala habilidades comunicativa y relacionales hombres.

Adolescente Hombres	Puntuación en centiles
1	5
3	30
1	35
1	40
1	45
1	50
1	75
1	80
1	85
1	90
2	95

Gráfico 11. Escalas Habilidades Comunicativa y Relacionales hombres.



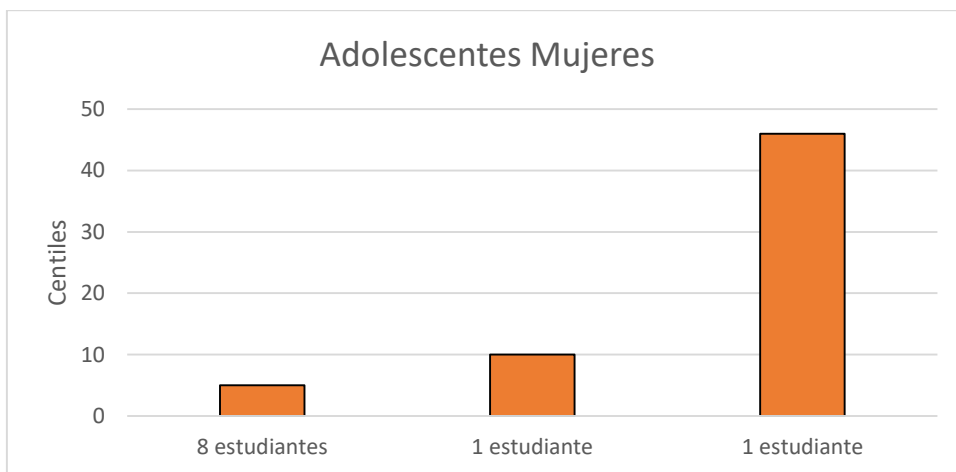
En la escala habilidades comunicativa y relacionales se analizó que tres estudiantes presentaron un centil de 90 y 95 siendo el más alto, y encontramos que tres adolescentes obtuvieron centiles entre 70 y 85, los que obtuvieron esas puntuaciones son individuos que

tienen buena comunicación y se les facilita interactuar con los demás, por otra parte siete adolescentes con puntuación de centil entre 30 y 50 son personas con posibles dificultades para relacionarse y comunicarse y por ultimo un adolescente presento un centil de 5 siendo este el más bajo lo que conlleva a posibles factores de riesgo ya que suelen ser personas apáticas.

Cuadro 12. Habilidades relacionadas con el asertividad mujeres.

Adolescente Mujeres	Puntuación en centiles
8	5
1	10
1	46

Grafica 12. Habilidades relacionadas con el asertividad mujeres.

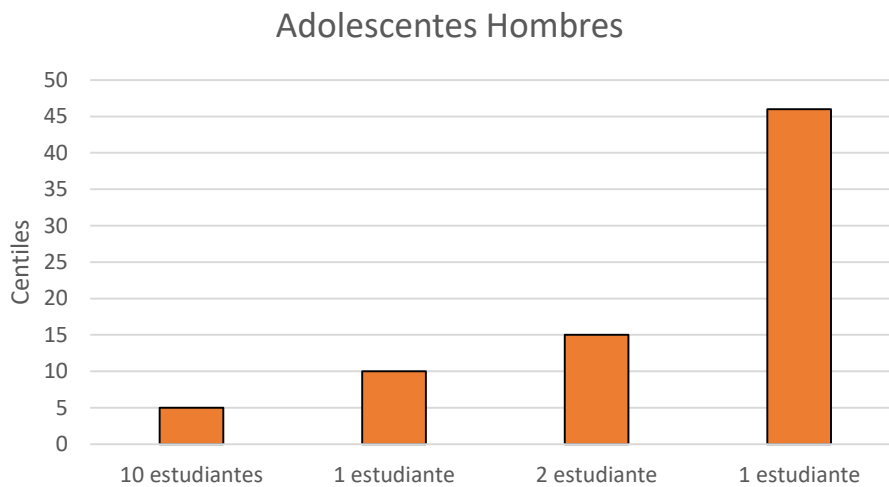


En la escala de habilidades relacionada con el asertividad se evidencio un puntaje de centil 45 relacionado a una estudiante, lo que indica que es una persona asertiva, seguido de una estudiante con una puntuación de centil 10 y 8 adolescentes de centil 5, siendo estas puntuaciones bajas por lo cual demuestra que son sujetos con pocas habilidades para la resolución de conflictos conllevando a posibles conductas agresivas.

Cuadro 13 Habilidades relacionadas con el asertividad hombres.

Adolescente Hombres	Puntuación en centiles
10	5
1	10
2	15
1	46

Gráfico 13 Habilidades relacionadas con el asertividad hombres.

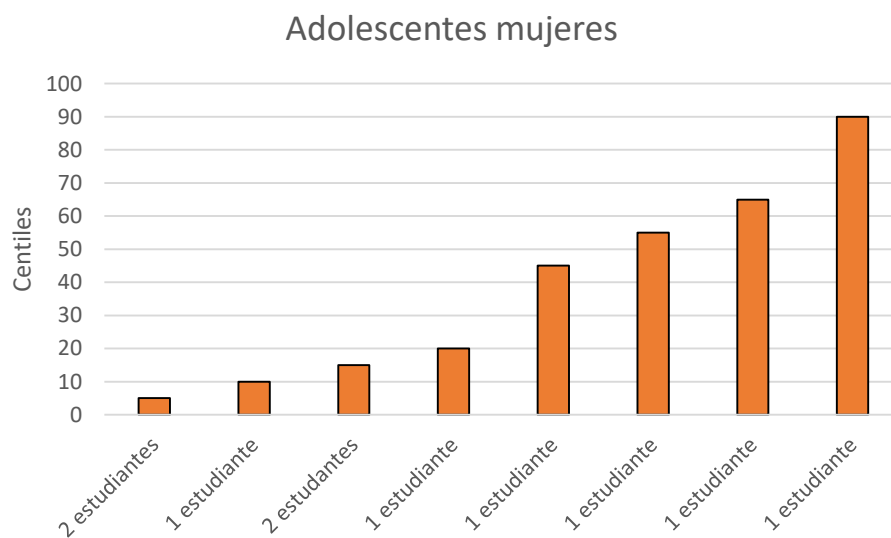


En la escala de habilidades relacionada con el asertividad, un adolescente obtuvo una puntuación de centil 46 esto denota que es un sujeto que cuenta con habilidades para expresar sus ideas de forma adecuada, por otro lado, se evidencio que 13 adolescentes obtuvieron centiles de 5 a 15 correspondiente a puntuaciones bajas, estos suelen ser conflictivos con los demás y pueden presentar problemas de agresividad.

Cuadro 14. Habilidades de resolución de conflictos mujeres.

Adolescente Mujeres	Puntuación en centiles
2	5
1	10
2	15
1	20
1	45
1	55
1	65
1	95

Grafico 14. Habilidades de resolución de conflictos mujeres.



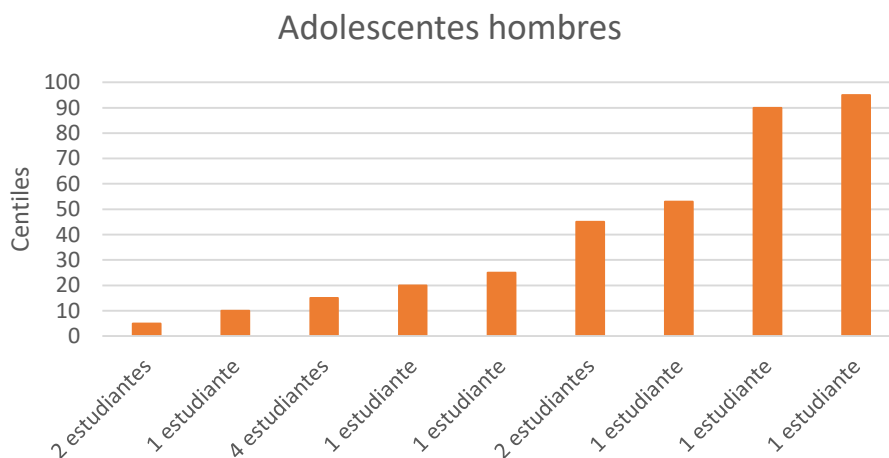
En la escala de habilidades de resolución de conflictos se encontró que una adolescente obtuvo un centil de 90 siendo una puntuación alta, en el que presenta capacidad para resolver los conflictos, seguido de dos de las adolescentes con puntuaciones de 45 al 65 centiles siendo personas con poca resolución de conflictos, por ultimo con puntuaciones entre 5 y 20 centiles que obtuvieron 6 de las adolescentes correspondiente a una puntuación

baja lo cual significa que ellas tienen poco autocontrol y no saben afrontar las dificultades que se presentan en su entorno.

Cuadro 15. Habilidades de resolución de conflictos hombres.

Adolescente Hombres	Puntuación en centiles
2	5
1	10
4	15
1	20
1	25
2	45
1	53
1	90
1	95

Grafica 15. Habilidades de resolución de conflictos hombres.



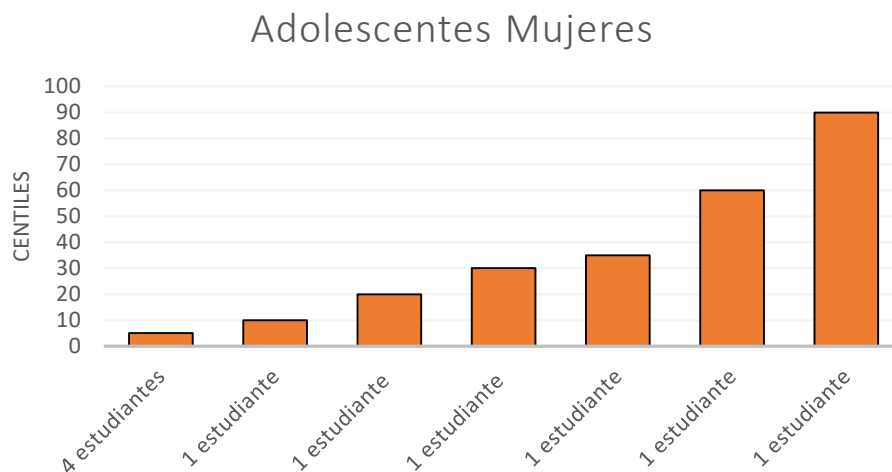
De acuerdo a la gráfica se observa que dos adolescentes obtuvieron puntuaciones de 95 y 90 centiles, el cual se evidencia que es una puntuación alta según el polo alto del baremo de acuerdo a su edad y sexo, lo que significa que cuentan con buenas habilidades

para la resolución de conflictos, seguido de dos estudiantes con centiles de 53 y 45 quienes poseen pocas habilidades para resolver conflictos, por ultimo 9 adolescentes con puntuaciones entre 25 y 5 centiles, evidenciado que estos sujetos suelen ser apáticos y no poseen habilidades para resolver problemas.

Cuadro 16. Escala de evaluación de habilidades sociales puntuación global mujeres.

Adolescente Mujeres	Puntuación en centiles
4	5
1	10
1	20
1	30
1	35
1	60
1	90

Gráfico 16. Escala de evaluación de habilidades sociales puntuación global mujeres.



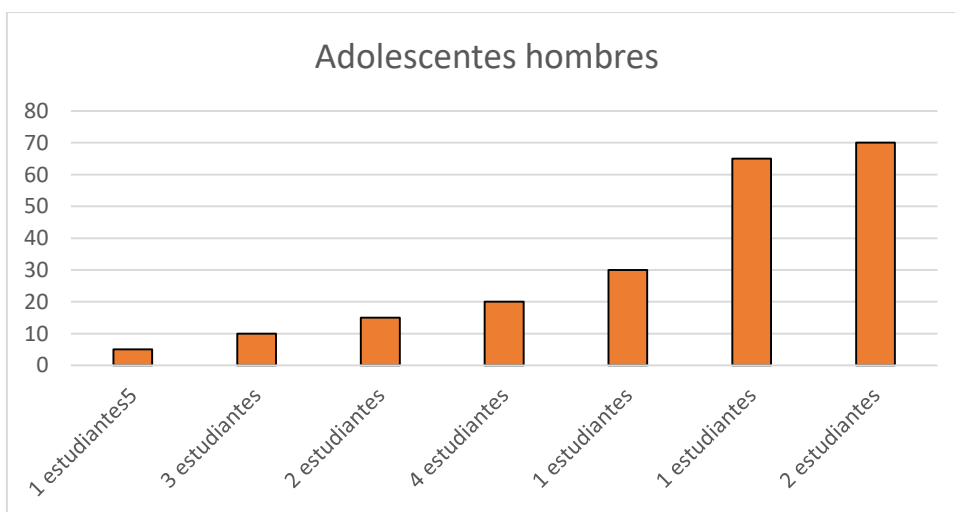
Según la gráfica anterior se muestra en la escala de habilidades sociales la puntuación global en el que se evidencia que una estudiante obtuvo un puntaje de 90 centiles demostrando que tiene buenas habilidades para las relaciones inter e

intrapersonales siendo una persona asertiva, con valores y destrezas para la resolución de conflictos; también se observó una puntuación de 60 centiles obtenida por una estudiante, el cual demuestra que es una persona que posee buenas relaciones sociales aunque algunas veces es apática, así mismo encontramos que tres de las estudiantes evidenciaron puntuaciones de 35, 30 y 20 centiles quien poseen pocas habilidades sociales, y por último 5 de las adolescentes con puntuaciones de 10 y 5 centiles siendo estos resultados muy bajos en cuanto a las habilidades sociales ya que estas personas suelen ser poco asertivas y tienen pocas competencias sociales.

Cuadro 17. Escala de evaluación de habilidades sociales puntuación global hombres.

Adolescente Hombres	Puntuación en centiles
1	5
3	10
2	15
4	20
1	30
1	65
2	70

Gráfico 17. Escala de evaluación de habilidades sociales puntuación global hombres.

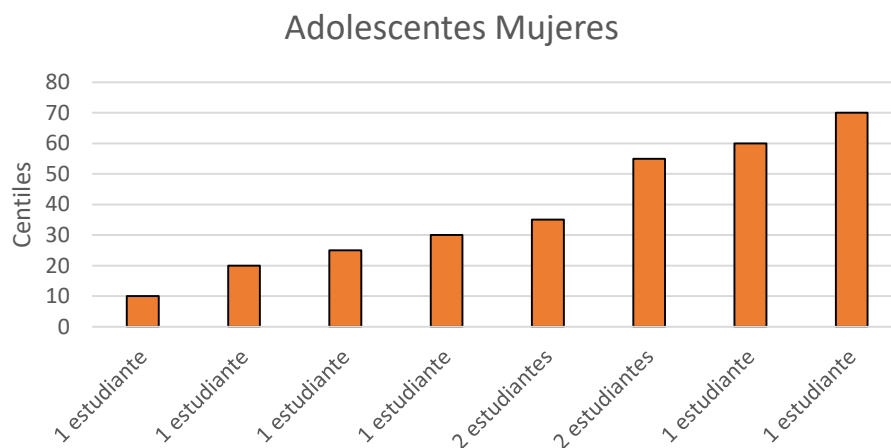


Según la puntuación global de la escala de habilidades sociales se muestra los resultados obtenidos de 3 adolescentes con puntuaciones de 75 y 60 centiles donde estos resultados dan a conocer que los adolescentes tienen pocas habilidades para la resolución de conflictos, poco asertivos y poco autocontrol y poca habilidad para comunicarse; en cuanto a 11 estudiantes se evidencian puntuaciones entre 30 y 5 centiles siendo estos puntajes muy bajos, que conllevan a tener conflictos con los demás y no lo resuelven de manera adecuada, ya que suelen presentar problemas de agresividad o de pasividad ante este tipo de circunstancias.

Cuadro 18. Escala de percepción del clima mujeres.

Adolescente Mujeres	Puntuación en centiles
1	10
1	20
1	25
1	30
2	35
2	55
1	60
1	70

Grafica 18. Escala de percepción del clima mujeres.

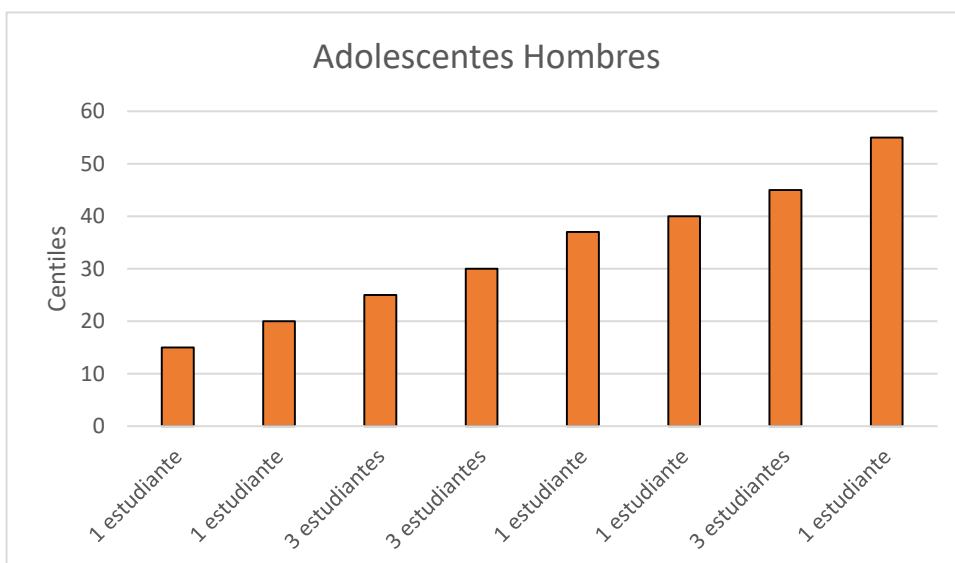


En la escala de percepción del clima se encontró que una estudiante obtuvo un Centil de 70 por lo cual se refiere que tiene buena convivencia escolar y buena adaptación socio-emocional, en tanto que tres de las estudiantes se evidencio una puntuación en centiles de 60 y 55, lo que indica que son sujetos con poca adaptación y convivencia escolar, y por ultimo encontramos que 6 de las adolescentes tienen puntuaciones entre 35 y 10 centiles, esto indica que presentan dificultades en cuanto a su convivencia escolar sintiéndose amenazados por los otros.

Cuadro 19. Escala de percepción del clima hombres.

Adolescente Hombres	Puntuación en centiles
1	15
1	20
3	25
3	30
1	37
1	40
3	45
1	55

Gráfico 19. Escala de percepción del clima hombres

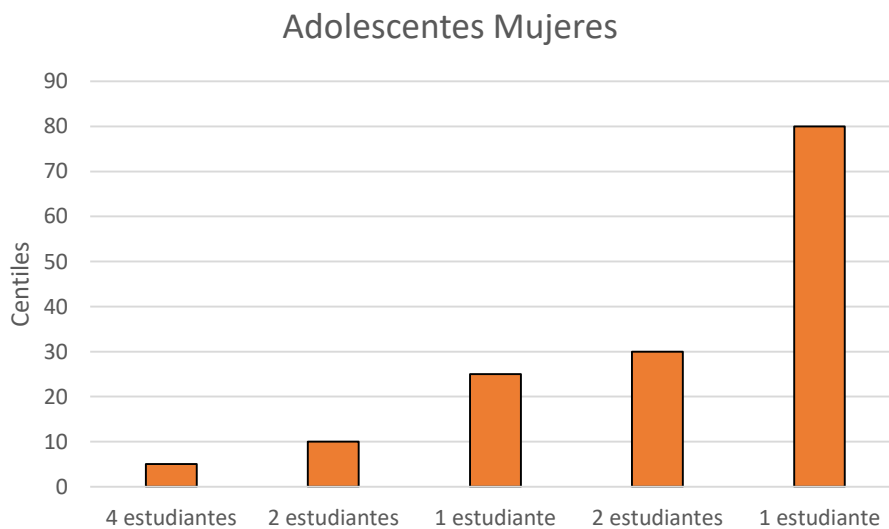


En el grafico anterior se evidencia que un adolescente obtuvo un puntaje de 55 centiles, aunque no es un puntaje alto se puede inferir que tienen poca percepción del clima indicando que su convivencia escolar es regular, por otra parte 13 adolescentes obtuvieron centiles por debajo de 50 puntos, lo que puede incidir que estos sujetos tienen poca resolución de conflictos que puede conllevar a inseguridades o en el peor de los casos a deserción escolar, ya que no se sienten seguros en el centro.

Cuadro 20. Escala de la percepción del vínculo mujeres.

Adolescente Mujeres	Puntuación en centiles
4	5
2	10
1	25
2	30
1	80

Gráfico 20. Escala de la percepción del vínculo mujeres.

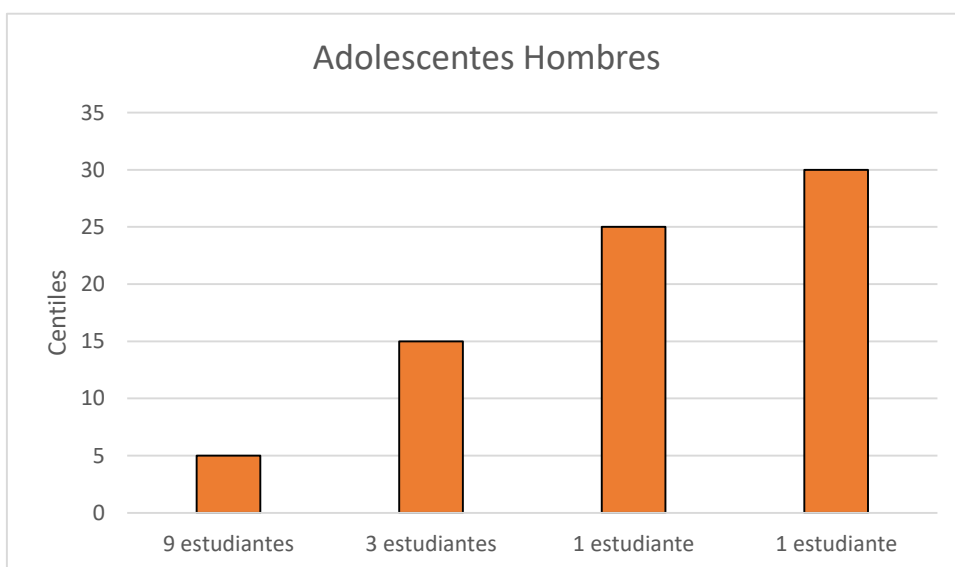


En la gráfica anterior se denoto que una adolescente obtuvo una puntuación de 80 centiles, siendo este un puntaje alto lo que demuestra que tiene buenas relaciones con los docentes y sentimiento de pertenencia del centro, por otro lado cinco de las adolescentes los resultados en centiles fueron de 30, 25 y 20 lo cual demuestra que tienen desapego por el centro y tiene dificultades con los docentes lo que puede conllevar a un fracaso escolar, y por ultimo 4 de las estudiantes presentaron puntuaciones bajas con centiles de 5 lo que puede incidir a relaciones problemáticas, desinterés y fracaso escolar.

Cuadro 21. Escala de la percepción del vínculo hombres.

Adolescente Hombres	Puntuación en centiles
9	5
3	15
1	25
1	30

Grafica 21. Escala de la percepción del vínculo hombres.

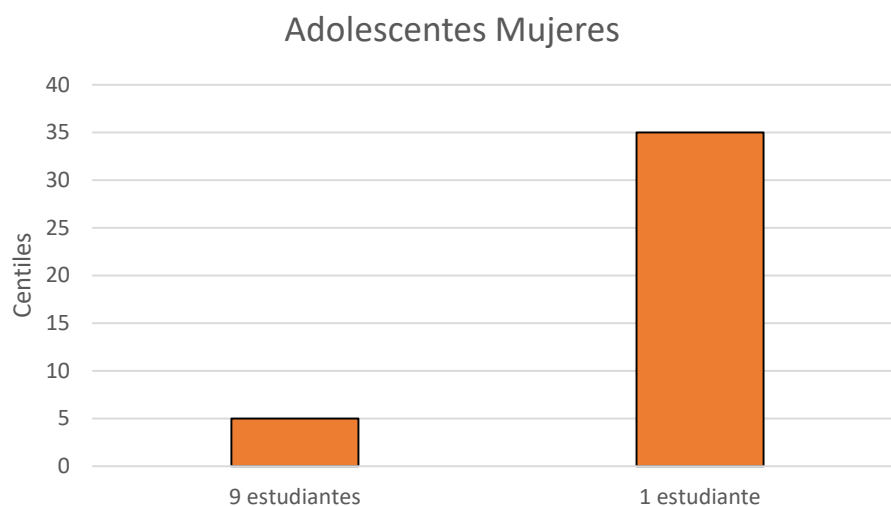


En la escala de percepción del vínculo se evidencio que 14 de los adolescentes obtuvieron puntajes en centiles muy bajos que oscilan entre 30 y 5, lo cual señala que ellos perciben poco apoyo por parte de los docentes y del centro, conllevándolos a un desapego por la institución lo que puede incidir a problemas externos, fracaso escolar y absentismo.

Cuadro 22. Claridad de normas y valores mujeres.

Adolescente Mujeres	Puntuación en centiles
9	5
1	35

Grafica 22. Claridad de normas y valores mujeres.

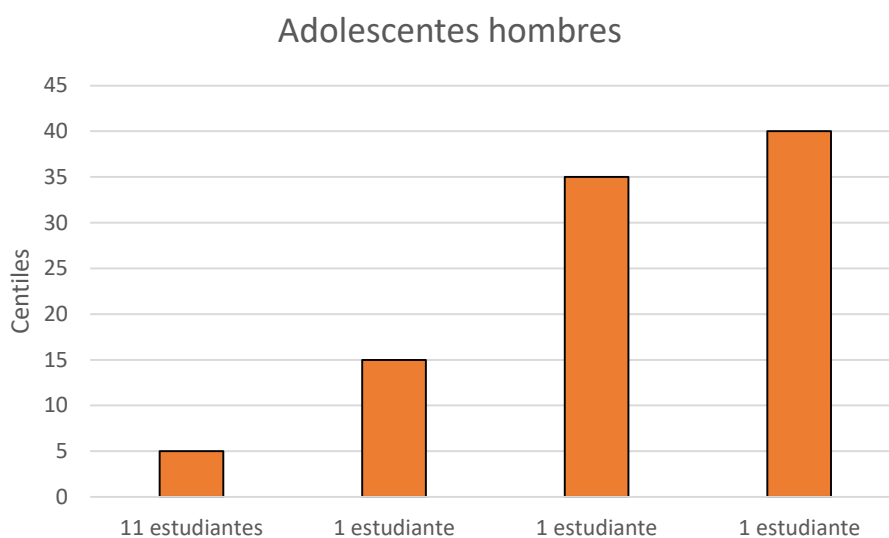


Se demuestra en la gráfica anterior que las adolescentes obtuvieron puntajes bajos en cuanto a la Claridad de normas y valores ya que sus puntuaciones fueron de una estudiante de 30 centiles y 9 estudiantes de 5 centiles, esto indica que suelen presentar desacato en las normas y valores lo que puede conllevar a poco interés en lo académico generando comportamientos y conductas inadecuadas y malas relaciones en los pares y docentes.

Cuadro 23. Claridad de normas y valores hombres.

Adolescente Hombres	Puntuación en centiles
11	5
1	15
1	35
1	40

Gráfico 23. Claridad de normas y valores hombres.

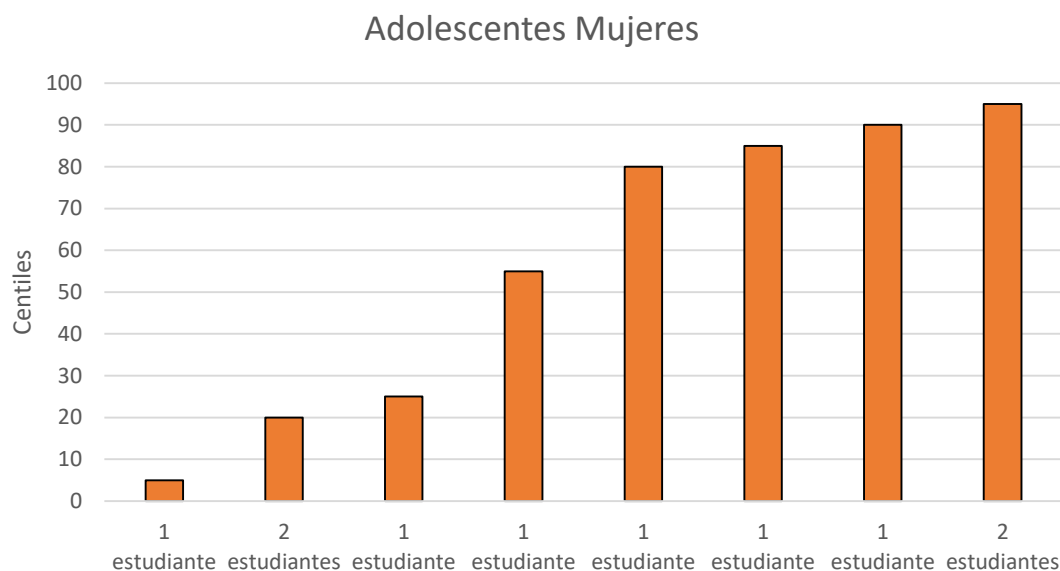


En cuanto a los adolescentes se evidencia que uno de ellos alcanzó un centil de 40 lo que indica que tiene una buena labor educativa y buena relación con los educadores, aunque algunas veces hay desacato a las normas y valores, por otro lado 13 estudiantes lograron puntuaciones de 35, 15 y 5 centiles siendo estos puntajes muy bajos, en relación al baremo de Claridad de normas y valores, lo que puede inferir a una regular labor educativa, comportamientos inadecuados, y desacato de normas y valores y posibles conflictos con los educadores.

Cuadro 24. Empoderamiento y oportunidades mujeres.

Adolescente Mujer	Puntuación en centiles
1	5
2	20
1	25
1	55
1	80
1	85
1	90
2	95

Gráfico 24. Empoderamiento y oportunidades mujeres.



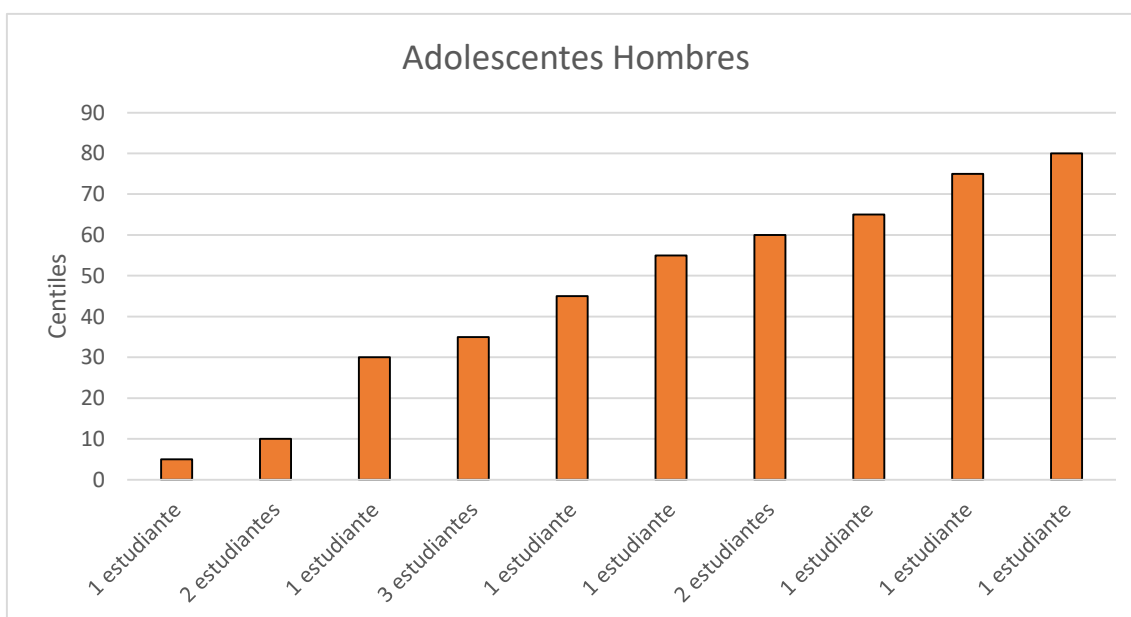
En cuanto a la gráfica de empoderamiento y oportunidades 5 de las adolescentes lograron puntajes significativos que oscilan entre 95 y 80 centiles, esto indica que tienen un potencial y una clara idea en cuanto al desarrollo positivo, autonomía y se sienten partícipes en la vida del centro, en tanto una estudiante obtuvo un centil de 55 indicando poca participación en el centro, por otro lado cuatro de las estudiantes sacaron puntuaciones en

centiles de 25, 20 y 5 siendo estos puntajes bajos en la escala de empoderamiento y oportunidades, presentando desinterés, falta de integración, poca participación y apoyo por parte del centro ya que no se tienen en cuenta sus opiniones y necesidades debido a que los recursos humanos son limitados por parte del centro.

Cuadro 25. Empoderamiento y oportunidades hombres.

Adolescente Hombres	Puntuación en centiles
1	5
2	10
1	30
3	35
1	45
1	55
2	60
1	65
1	75
1	80

Gráfico 25. Empoderamiento y oportunidades hombres.

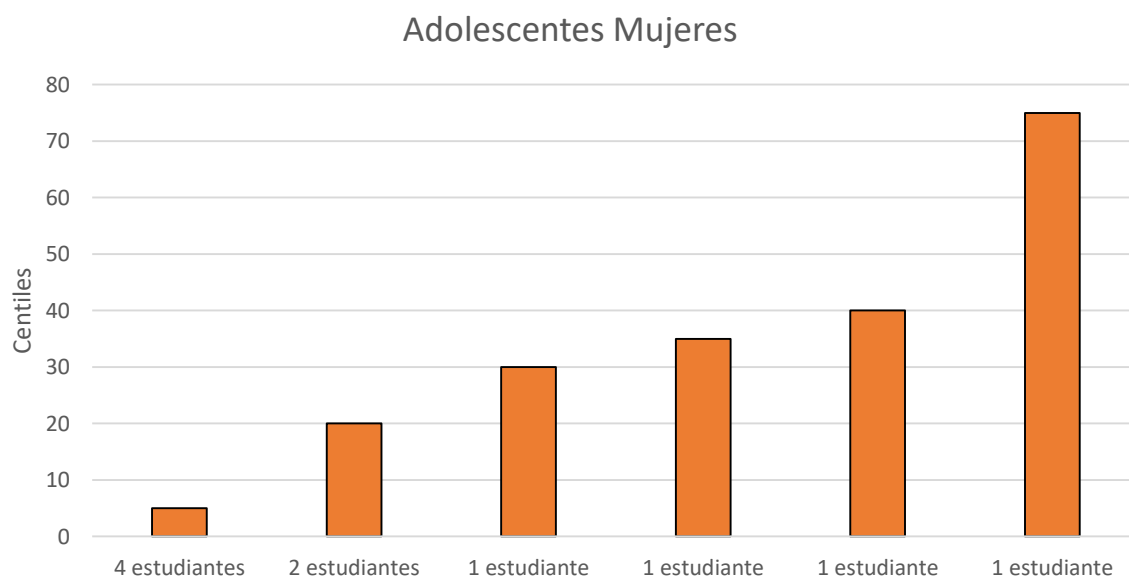


En la gráfica anterior se denota que un estudiante sacó un centil de 80 que es alto en cuanto a la escala de empoderamiento y oportunidades, indicando una buena percepción y autonomía en las actividades del centro, así mismo 5 estudiantes obtuvieron centiles de 75, 65 y 60, lo que nos demuestra un desarrollo positivo en cuanto a las necesidades del centro, y por último 8 de los adolescentes alcanzaron puntajes bajos entre 45 y 5 centiles, esto puede inferir en la falta de interés e integración y apoyo por parte del centro debido a que no se tienen en cuenta sus necesidades e intereses.

Cuadro 26. Puntuación total en la escala de percepción del centro mujeres.

Adolescente Mujer	Puntuación en centiles
4	5
2	20
1	30
1	35
1	40
1	75

Gráfico 26. Puntuación total en la escala de percepción del centro mujeres

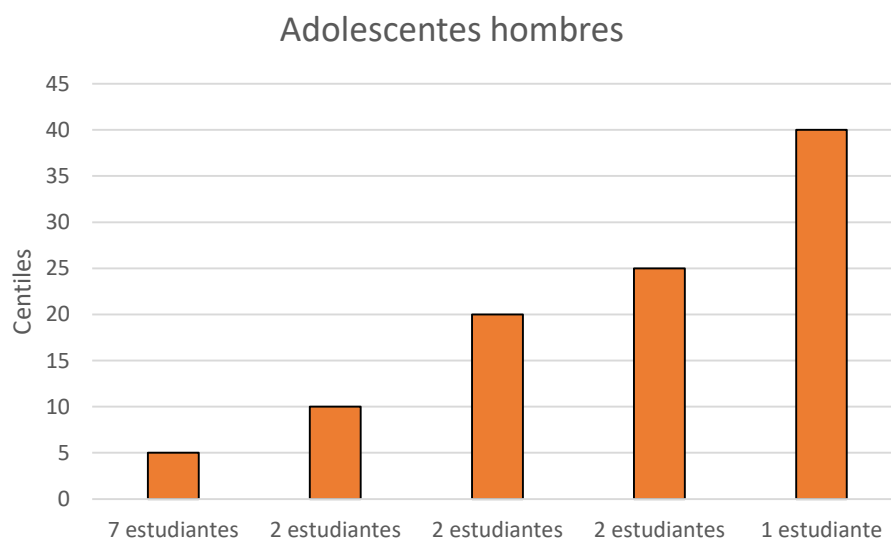


En el grafico anterior se observa que solo una adolescente obtuvo una puntuación en centiles de 75 esto indica que, en la puntuación global de la percepción del centro es bueno en cuanto al baremo de las puntuaciones directas, también se evidencio que 9 adolescentes sacaron puntajes entre 40 y 5 centiles siendo estas puntuaciones bajas, lo cual indica que la calidad del centro no es la adecuada en cuanto al desarrollo y formación integral de las adolescentes.

Cuadro 27. Puntuación total en la escala de percepción del centro hombres.

Adolescente Hombres	Puntuación en centiles
7	5
2	10
2	20
2	25
1	40

Gráfico 27. Puntuación total en la escala de percepción del centro hombres.



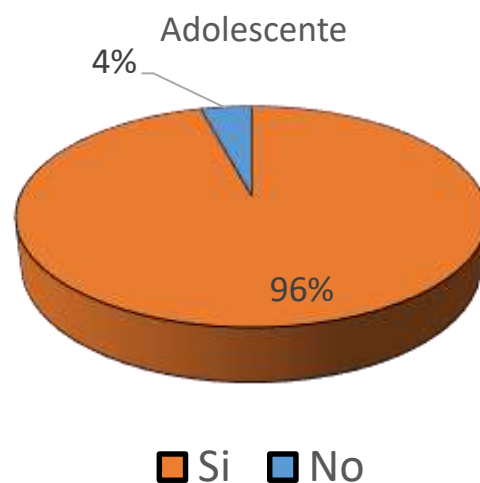
Teniendo en cuenta la gráfica anterior podemos denotar que los adolescentes en la Puntuación total en la escala de percepción del centro obtuvieron puntajes que oscilan entre los 40 y 5 centiles, siendo estas puntuaciones bajas según el baremo de los adolescentes, lo que indica que el índice de la calidad del centro es limitado para la promoción y el desarrollo de los adolescentes en los aspectos positivos en cuanto a su bienestar físico, psicológico y social.

Pretest y Postest

Con la aplicación de estos instrumentos se pretende recopilar diferente información que permita analizar el antes y el después de los adolescentes en cuanto las relaciones inter e intrapersonales, lo cual permitió la aplicación de estrategias y actividades logrando minimizar las problemáticas juveniles, en el que se valoró desde una perspectiva grupal, mediante ítems con respuestas abiertas.

Pretest

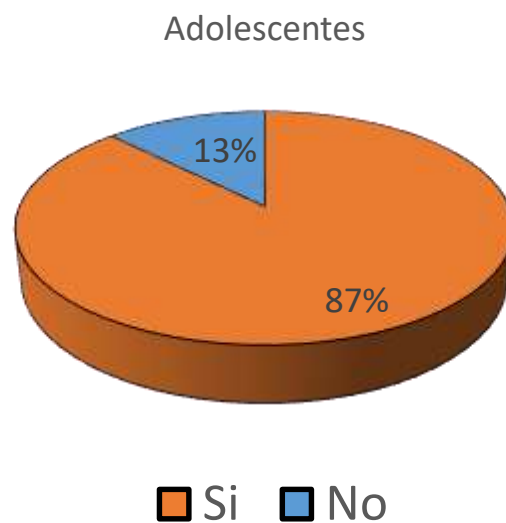
Grafica 28. ¿Está usted dispuesto (a) a participar en este proyecto para mejorar las relaciones intra e interpersonal?



En la gráfica anterior se analizó que el 96% de los adolescentes quieren participar en este proyecto, por otro lado, el 4% que corresponde a un estudiante manifiesta que no le interesa participar.

Postest

Grafica 29. ¿Al usted participar en este proyecto han mejorado sus relaciones inter e intrapersonales?



Al llevar a cabo las estrategias de intervención y al aplicar el postest se analizó que el 87% refiere que han mejorado las relaciones inter e intrapersonales, en tanto que el 13% dice que han mejorado poco.

De igual manera se les hizo los adolescentes una pregunta abierta con el objetivo de conocer si está dispuesto a participar en este proyecto (pretest) al participar en el proyecto como han mejorado las relaciones inter e intrapersonales (postest).

Tabla 9. Análisis del Pretest y postest.

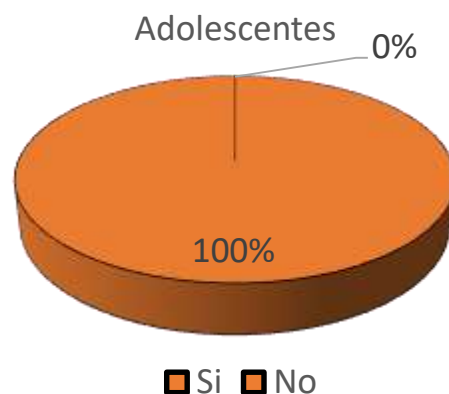
Preguntas	Análisis del Pretest	Análisis postest
<p>¿Está usted dispuesto (a) a participar en este proyecto para mejorar las relaciones intra e interpersonal por qué?</p>	<p>La mayoría de los adolescentes infirieron que están dispuestos a participar en este proyecto ya que quieren mejorar las relaciones inter e intrapersonales, para aprender a comunicarse mejor con los docentes, compañeros y familia, de igual manera les gustaría mejorar la convivencia en la institución y conocerse a sí mismo, como también aprender a trabajar en equipo respetando sus opiniones y las de los demás.</p>	<p>Los adolescentes que afirman, que el haber participado en el proyecto les ha permitido mejorar las relaciones inter e intrapersonales, siendo estas más estables ya que han logrado relacionarse mejor tanto en el entorno escolar como en el familiar y social, así mismo manifiestan que se ha fortalecido su autoestima y han aprendido a comunicarse mejor, respetándose a sí mismos y a los demás, de igual manera afirman que han aprendido a escuchar con respeto y a valorar las opiniones y sugerencias de sus compañeros y a dar sus puntos de vista sin temor. Por otro lado, unos adolescentes refieren que han mejorado poco sus relaciones inter e intrapersonales, donde han notado una mejor estabilidad con los pares y familias, por último, un adolescente dice</p>
<p>¿Al usted participar en este proyecto como ha mejorado sus relaciones inter e intrapersonales?</p>		

	que no han mejorado porque no ha puesto interés ya que no ha participado en todas las actividades.
--	--

Análisis General	<p>Se pudo analizar que al llevar a cabo cada una de las actividades la participación de los adolescentes fue significativa, donde se pudo denotar que en el transcurso de las actividades el interés por conocer de la importancia que tienen las relaciones inter e intrapersonales y como estas pueden influir en su desarrollo y bienestar psicosocial.</p> <p>Se puede destacar que la participación de los adolescentes en este proyecto les permitió potencializar la comunicación con sus pares, familia y sociedad, como también mejorar el afrontamiento del entorno, fortaleciendo su auto estima y autocontrol, teniendo como fin fomentar las habilidades sociales y una mejor estabilidad emocional que conlleven a un crecimiento y desarrollo personal en los adolescentes.</p>
------------------	---

Pretest

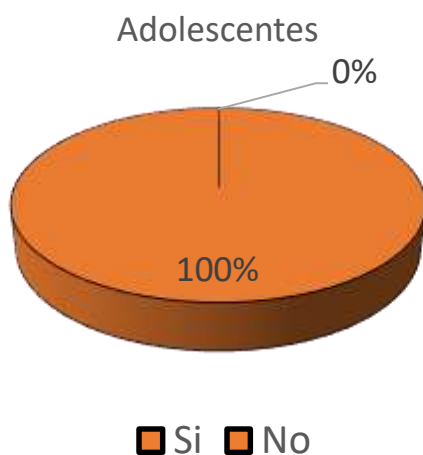
Gráfico 30. ¿Cree usted que se debe mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales en su entorno escolar?



De acuerdo a la pregunta del pretest ¿Cree usted que se debe mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales en su entorno escolar? el 96% de los adolescentes manifiesta que, si deben mejorar, y el 4% correspondiente a un adolescente dice que no le interesa mejorar las relaciones inter e intrapersonales en su entorno escolar.

Postest

Gráfico 31 ¿Cree usted que las actividades realizadas han contribuido a mejorar las relaciones inter e intrapersonales en su entorno escolar?



Según el postest se analizó que el 96% de los participantes aseguran que las actividades han contribuido al mejoramiento de las relaciones inter e intrapersonales en el entorno escolar, en tanto que el 4% refiere que no han mejorado.

De la misma forma se les hizo a los adolescentes una pregunta abierta con el fin de conocer por qué mejorar las relaciones inter e intrapersonales en su entorno escolar (pre test), y como han contribuido las actividades a mejorar las relaciones inter e intrapersonales en su entorno escolar (post test).

Tabla 10. Análisis Pretest y postest.

Preguntas	Análisis del Pretest	Análisis postest
¿Cree usted que se debe mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales en su entorno escolar?	La mayoría de los estudiantes afirma que es importante mejorar las relaciones inter e intrapersonales en el entorno escolar, para que haya un mejor respeto y una mejor resolución de conflictos con sus pares y mejor comunicación con los docentes, también consideran que el participar en este proyecto, les	En cuanto a la pregunta ¿Cree usted que las actividades realizadas han contribuido a mejorar las relaciones inter e intrapersonales en su entorno escolar? Los estudiantes refieren que si han mejorado las relaciones inter e intrapersonales, en el cual manifiestan que las actividades han contribuido significativamente en el fortalecimiento de las relaciones inter e intrapersonales, ya que ha mejorado el respeto y la comunicación y la unidad del grupo y por ende han podido conocerse mejor, donde expresan que hay más armonía con sus compañeros y docentes, manifestando que hay unión en el grupo, debido a que han aprendido a controlar las emociones siendo más asertivos para poder
¿Cree usted que las actividades realizadas han contribuido a mejorar las relaciones inter e intrapersonales en su entorno escolar?	permitirá generar un buen rendimiento académico y por ende se fomente el bienestar individual como colectivo, mediante una mejor interacción escolar.	

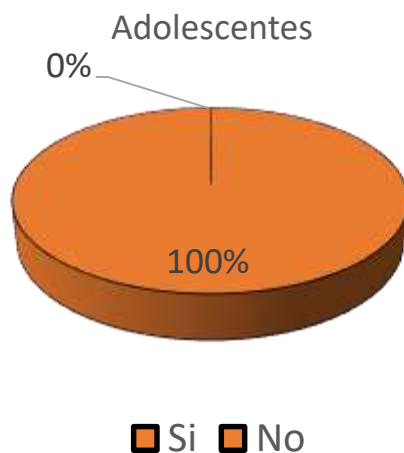
relacionarse mejor con su grupo social, respetando las opiniones y puntos de vista de los demás, de igual manera refieren que han aprendido a comunicarse mejor con la familia y tienen mejor empatía con los demás, lo que ha generado un mejor bienestar intrapersonal para la toma de decisiones en cuanto a las relaciones con ellos mismos, siendo más asertivos y empáticos donde en cada una de las actividades aprendieron de la importancia de las relaciones inter e intrapersonales para su desarrollo individual, familiar y social; por otro lado, un estudiante afirma que no han mejorado sus relaciones inter e intrapersonales debido a que ha participado muy poco en las actividades que se llevaron a cabo.

Análisis General

Los adolescentes consideran que una buena relación interpersonal en el entorno escolar ayudara a generar un ambiente saludable, ya que, si hay una buena interacción con los pares, permite una buena comunicación, respeto, empatía y solidaridad mejorando la convivencia escolar. Es así que los adolescentes afirman que el haber participado en cada una de las actividades, estas han permitido tener un mejor concepto de la importancia de las relaciones interpersonales ya que han contribuido a una buena comunicación asertiva, generando empatía y por ende minimizando las problemáticas que presentan en el entorno escolar, así mismo algunos estudiantes manifiestan que las relaciones intrapersonales han mejorado significativamente, ya que saben controlar sus emociones, conocer sus debilidades y fortalezas lo que les ha permitido fortalecer su autoestima y habilidades para ayudar a sus pares cuando estos lo requieran.

Pretest

Gráfico 32. ¿Le gustaría aportar ideas en como trabajara las actividades para mejorar las relaciones intra e interpersonales?



De acuerdo con la gráfica se analizó que el 96% de los adolescentes dicen que les gustaría aportar ideas de cómo realizar las actividades, mientras que el 4% dice estar de acuerdo con las actividades que se propongan.

Postest

Gráfico 33. ¿A usted le gusto la forma como se trabajaron las actividades para mejorar las relaciones inter e intrapersonales?



El 100% de los adolescentes manifestaron que les gusto la manera como se realizaron las actividades.

Al mismo tiempo a los adolescentes se les hizo una pregunta abierta con el fin de conocer de qué forma les gustaría que se trabajara las actividades para mejorar las relaciones intra e interpersonales (pretest), de la misma manera se les pregunto porque les gusto la forma como se trabajaron las actividades para mejorar las relaciones inter e intrapersonales (postest)

Tabla 11. Análisis Pretest y postest.

Preguntas	Análisis del Pretest	Análisis postest
¿De qué forma le gustaría que se trabajara las actividades para mejorar las relaciones intra e interpersonales?	Los estudiantes dicen que les gustaría que las actividades se realicen en grupo, al aire libre y que sean lúdicas, mediante charlas motivacionales y actividades prácticas donde todos puedan interactuar, así mismo ellos refieren que sean actividades en grupo y dinámicas, algunos estudiantes dicen que les gustaría que las actividades sean proactivas a través de diferentes temas, juegos y debates para poder conocerse mejor, actividades que les ayude a fortalecer su autoestimas y el crecimiento personal y desarrollo.	los estudiantes manifiestan que les gusto el desarrollo de las actividades ya que todos pudieron interactuar, las actividades fueron muy dinámicas y creativas, donde escucharon diferentes conferencistas y aprendieron de cada uno de ellos cosas importante que les ayudaran en el transcurso de la vida, así mismo afirman que las investigadoras brindaron apoyo y acompañamiento cuando lo necesitaban, siendo agradables y empáticas en el desarrollo de las actividades, de igual manera refieren que cada una de las actividades que se realizaron fueron agradables y les gustó mucho porque todos participaron y contribuyeron dando sugerencias y opiniones que fueron respetadas por todos
¿Cree usted que las actividades realizadas han contribuido a mejorar las relaciones inter e intrapersonales en su entorno escolar?		

los participantes, además los temas que se manejaron fueron interesantes, divertidas y didácticas, lo que nos permitió aprender cosas nuevas debido a que las explicaciones fueron claras donde se notó el esfuerzo de las investigadoras por enseñarnos la importancia de las relaciones inter e intrapersonales.

Análisis General

Teniendo en cuenta los resultados del pretest se pudo analizar el interés de los estudiantes por generar ideas en la realización de las diferentes actividades, donde cada uno quiere contribuir en el planteamiento del mismo para que sean innovadoras y que se ajusten a sus edades y necesidades.

Teniendo en cuenta la realización de cada uno de los encuentros virtuales, los adolescentes afirman que el desarrollo de las actividades fue fundamental para el mejoramiento de las relaciones inter e intrapersonales, ya que manifiestan que tuvieron cambios positivos a nivel individual, familiar y social,

Para esta investigación se aplicaron diez actividades teniendo como objetivo fortalecer y potencializar las relaciones inter e intrapersonales de los adolescentes y por ende dinamizar el bienestar individual y colectivo, es por ellos que estas actividades

permitieron fomentar la comunicación e información, el afrontamiento del entorno, el crecimiento personal y desarrollo y las relaciones sociales, lo que permitió en los adolescentes mejorar el trabajo en equipo, la empatía, la comunicación asertiva, el respeto hacia ellos mismos y a los demás, como también fortalecer su autoestima, autocontrol y autoconocimiento, lo que ha conllevado a un mejor clima en el entorno escolar, familiar y social, incrementando el bienestar de los adolescentes a nivel físico, mental y psicológico.

Tabla 12. Análisis del desarrollo de las Actividades.

No	Actividad	Objetivo	Competencias	Procedimiento/técnica	Análisis
1	Las relaciones interpersonales nos enriquecen, la comunicación nos une	Conocer y entender la visión de los estudiantes acerca de las relaciones interpersonales de acuerdo a la actividad presentada, en el cual se trabajará las habilidades comunicativas.	Comunicación e información	Actividad rompehielos (Juego kahoot relaciones inter e intra personales), video que da un amplio concepto sobre la importancia de las relaciones sociales en el ámbito de la vida, debate y Evaluación https://www.youtube.com/watch?v=Fdhgc9OYR4	En la actividad realizada se pudo evidenciar la acogida por parte de los estudiantes, el cual participaron de forma activa, denotando interés por contribuir en el debate, donde se pudo observar a través del encuentro virtual su comportamiento y expresiones de satisfacción al estar participando en la actividad, los adolescentes dieron sus conceptos con respecto al significado y la importancia de tener una buena relación inter e intrapersonal, el cual hubo una comunicación asertiva, así mismo expresaron sus opiniones y escucharon de forma atenta y con respeto las de sus compañeros, al final de la actividad se realizó una evaluación, en el cual la mayoría de los adolescentes fueron muy receptivos en la dinámica realizada, debido que cada uno participo de manera genuina aportando conceptos sobre el tema



					<p>tratado, se observó en ellos empatía, alegría y satisfacción en el desarrollo de la actividad.</p> <p>A través de la evaluación que se implementó el cual fue un elemento fundamental en el proceso que se está llevando a cabo, se analizó que los adolescentes mejoraron la comunicación y expresión verbal y no verbal entre ellos, donde se denoto más participación e interés en interactuar en la actividad.</p>
2	ROLE-PLAYING	Desarrollar la participación de los adolescentes en una representación escénica provocando una vivencia común en el grupo y después	Afrontamiento del entorno	Se explica la historia o problemática que se va a representar. Debe delimitarse lo que se expondrá y para qué, con toda precisión. Los participantes aportarán todos los datos posibles para describir y enriquecer la escena a representar, imaginando la situación, el momento,	Mediante la estrategia aplicada a los estudiantes se pudo observar la participación activa donde cada uno de ellos personifico el rol asignado, Esta actividad permitió ver en los adolescentes más empatía y tolerancia: mediante este juego aprendieron a ponerse en los zapatos del otro y trabajar en grupo, se notó en ellos la toma de decisiones y habilidades sociales que son de gran importancia en el transcurso de la vida, con lo aprendido se observó como ellos plantean

discutir mejor el problema con cierto conocimiento generalizado, puesto que todos han participado de un planteo común.

la conducta de los personajes. Es muy importante definir el "momento" que ha de representarse, la situación concreta que interesa "ver" para aclarar o comprender el problema del caso y de acuerdo con ello, decidir qué personajes se necesitan y qué rol jugará cada uno. Se les dará a los adolescentes unos minutos para colocarse en la situación mental, ponerse en su rol a representar.

lo que sienten los demás, en situaciones que pueden ser ajenas en un principio. Es así que la mayoría lograron vencer la timidez y entraran en conversación social con los pares, donde demostraron su potencial creativo e imaginativo, alcanzando así, que en el transcurso de la actividad los adolescentes a través de sus opiniones visualizaron nuevos panoramas, buscando la solución a retos y confrontaciones e intentar solucionarlos. Como también se notó la capacidad de improvisación que tienen en cuanto a la resolución de conflictos; mediante la evaluación aplicada se analizó el interés, la aceptación y la participación en el desarrollo de la actividad.



3	El gran motor del cambio la tecnología y la comunicación	Orientar a los adolescentes en el área de la tecnología el cual faciliten mejorar las relaciones inter e intra personales en los adolescentes desde cualquier lugar, de forma que puedan desarrollar	Comunicación e información	Se realiza una charla virtual sobre comunicación información y tecnología con los estudiantes y un experto en el tema. Se realiza evaluación.	Los estudiantes estuvieron proactivos en el transcurso de toda la actividad, expresando interés por conocer más sobre la tecnología y la comunicación e información, mostrando empatía y asombro en el crecimiento tecnológico e innovación que hay hoy en día, el cual ellos realizaron preguntas referentes al tema de cómo ser productivos y emprendedores a través de las redes sociales, se analizó el interés de conocer nuevas formas de comunicación a través de las redes, Los adolescentes sacaron diferentes conclusiones como; el que pierden mucho tiempo realizando juegos virtuales, que son poco beneficiosos para su aprendizaje y que les gustaría saber más sobre cómo sacar un mejor
---	--	--	----------------------------	---	--



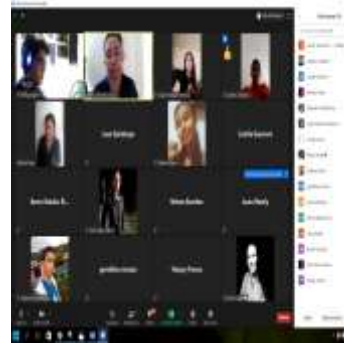
acciones de aprendizaje autónomamente, con ayuda de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

provecho en la interacción a través de las redes sociales, donde ellos se puedan ver beneficiados en su crecimiento e interacción social, ellos sugieren que se realicen más charlas que amplíen sus conocimientos sobre la importancia que vienen desempeñando la comunicación y la información, a través de las redes sociales para generar nuevas alternativas que ayuden a su crecimiento individual como colectivo.

Finalmente se pudo analizar la acogida de la actividad realizada por la participación e intervención que realizaron desde su punto de vista los adolescentes. Se pudo percibir que en la actualidad la mayoría de ellos pasan más tiempo en la virtualidad descuidando sus relaciones inter e intrapersonales.

4	Los papeles arrugados en las relaciones interpersonales	Generar a través de esta actividad que los	Relaciones Sociales	Los adolescentes cogerán una hoja de papel donde formaran una pelota con ella, luego se les pedirá	La participación de los adolescentes tubo gran relevancia, ya que se observó interés en el desarrollo de la actividad, es importante reconocer que los estudiantes han perdido su
---	---	--	---------------------	--	---

adolescentes tomen conciencia de las consecuencias y daños que pueden producir las malas relaciones inter e intrapersonal en las personas.	que la alisen lo mejor posible, el monitor realiza una breve reflexión. Cada estudiante elabora un sencillo paso a pasos prácticos para desarrugar una relación interpersonal lo realiza en el papel y al final se realizará un debate con los compañeros, lo que se pretende con esta actividad es que ellos tomen conciencia que cuando se daña una relación inter e intrapersonal no volverá hacer la misma. Ser realiza una evaluación.	timidez, siendo más expresivos y auténticos al momento de compartir sus ideas y opiniones, de ahí que al interactuar lo hicieron con alegría y curiosidad, tomándose el tiempo necesario para el desarrollo de la misma; es así que se hace, secuencialmente, una retrospectiva de todo lo que ocurrió, donde ellos mismos se pudieron dar cuenta de las consecuencias que tiene una mala comunicación y el daño que se le puede causar a otra persona, cuando se actúa de una manera incorrecta generando malas relaciones interpersonales y afectando las relaciones intrapersonales, así mismo pudieron reflexionar sobre la importancia de actuar de manera asertiva teniendo una buena comunicación y empatía con los demás. Algunos estudiantes reconocieron que han tenido comportamientos inadecuados con otros individuos, lo que les ha conllevado a un deterioro de las relaciones interpersonales.
--	---	--



Así mismo se pudo analizar que la actividad tuvo un gran impacto, ya que ellos comprendieron la importancia de controlar la ira, saber gestionar las emociones y expresar los desacuerdos y enfados con respeto y responsabilidad. De igual manera entendieron que cuando se actúa de forma inadecuada esto puede generar daños irreversibles, conllevando al deterioro de las relaciones intra e interpersonales.

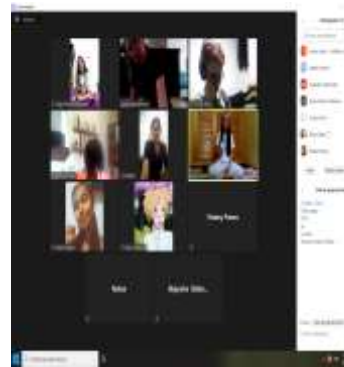
5	La magia de soñar en grande	Generar en los adolescentes la capacidad de conquistar los sueños superando la adversidad en las relaciones intrapersonales .	Crecimiento personal y desarrollo	Se realiza una charla a los estudiantes por un encuentro virtual con un experto en el tema. De igual manera se realizará una evaluación.	La implementación de la actividad contribuyo a potencializar la motivación intrínseca y la autoestima, los adolescentes se veían motivados, esto se pudo contrastar en la expresión de su rostro la cual se pudo observar alegría y satisfacción al estar escuchando la conferencia. Se analizó en los adolescentes que hubo un buen rapport con el conferencista donde fueron sinceros con sus expresiones, en el que
---	-----------------------------	---	-----------------------------------	--	--



uno de ellos manifestó que se sentía limitado al no tener recursos económicos para alcanzar sus sueños, otros reconocieron que al estar bien consigo mismo que tener un buen autoconcepto, es vital para entender mejor sus motivaciones y objetivos.

En la evaluación realizada observamos el impacto positivo que tuvo la actividad en los estudiantes ya que comprendieron el significado de la magia de soñar en grande, esto se pudo evidenciar en cada uno de los escritos que ellos entregaron en la actividad de cómo se veían ellos en un futuro, donde la gran mayoría quieren ser; personas exitosas, emprendedoras, viajar conocer el mundo, tener una familia y disfrutar de los seres queridos. De ahí que los adolescentes destacaron la importancia que tienen la relación intrapersonal ante el afrontamiento de las adversidades que se pueden presentar en el transcurso de la vida y tener la

					motivación suficiente en la toma de decisiones para conquistar sus sueños.
6	Relaja tu mente y transforma tus emociones.	Orientar los adolescentes mediante esta actividad a canalizar y gestionar sus emociones, a conectarse con su cuerpo, a relajarse y a concentrarse mejor.	Afrontamiento del entorno	A través de un encuentro virtual se realizará una clase de yoga con una profesional en el tema. Se realizar una evolución.	En los adolescentes la actividad realizada fue una experiencia nueva, ya que no habían tenido la oportunidad de estar en una clase de yoga, al comienzo de la clase se pudo observar el poco interés y timidez en algunos, como también en otros estudiantes había interés y expectativa por realizar la actividad. Cuando la profesora de yoga comenzó a interactuar con ellos se notó empatía en los adolescentes; al empezar los ejercicios de yoga se veían un poco tensos y apáticos en realizarlos, en el cual se pudo analizar en su lenguaje no verbal diferentes expresiones como el reírse y hacer gestos entre ellos como señal de burla, pero al transcurrir unos minutos se notó gran diferencia en ellos donde se les vio el interés por participar en cada ejercicio con disciplina y confianza en sí



					<p>mismos aprendiendo a manejar su respiración y meditación.</p> <p>En algunos de ellos se evidencio que esta actividad fue de mucha ayuda, ya que les da las pautas para mejorar sus comportamientos emocionales y manejar el estrés, otros estudiantes entendieron que es muy importante controlarse en momentos de ira, de angustia o desánimo y que estos ejercicios contribuyen a su bienestar físico, mental y psicológico. Los adolescentes refieren que sería de gran ayuda implementar esta técnica en la institución educativa.</p>
7	Solidaridad y asertividad un valor de las relaciones interpersonales	Crear en los adolescentes comportamientos o de solidaridad en el cual puedan adoptar esta	Relaciones sociales	A través de un consenso realizado con los estudiantes sobre una acción solidaria se llegó al acuerdo de la recolección de un mercado, donde todos	El propósito de esta actividad permitió ver la importancia que le dieron los adolescentes cuando se habla de una acción solidaria teniendo como objetivo ayudar a otros; donde la participación fue proactiva, todos los estudiantes realizaron su aporte con alegría, es necesario resaltar que algunos de ellos

filosofía en el desarrollo de sus relaciones interpersonales para mejorar su entorno social.

darían una donación que se repartiría a dos familias de la comunidad educativa German Pardo García que tienen grandes necesidades económicas. Por último, se realiza una evaluación.



también están pasando por situaciones difíciles pero esto no impidió que hicieran su acción solidaria con voluntad e incluso aportando más de lo que debían, es importante destacar los aspectos positivos de la colaboración que tuvieron los adolescentes durante este proceso, la cual se evidencio el trabajo en equipo donde ellos dialogaron, generaron ideas, acuerdos, vínculos de cómo se iban a recolectar estas ayudas. En el que dos de ellos ayudaron de manera voluntaria a la recolección de las donaciones expresando alegría, empatía y satisfacción de poder realizar esta labor, se pudo analizar que cuando se entregó la donación a las familias estas lloraron de felicidad donde esto despertó en los estudiantes diferentes emociones. Es importante reconocer que esta acción psicosocial género en los adolescentes altruismo, ya que les gustaría que esta acción solidaria se repitiera dando ideas y opiniones

			para seguir aportando en el bienestar de los demás.
¿Qué tan asertivo soy?	Afrontamiento del entorno	En esta actividad los estudiantes leen un cuento entre todos (El torito chispo brava) para luego debatir sobre el cuento, la cual ellos dan a conocer situación que se les hayan presentado en la vida. Así mismo se realizará un juego de dados donde se realizan preguntas sobre “en qué momento se es asertivo” para que los adolescentes comprendan la importancia del asertividad y puedan aplicar la forma de una conducta interpersonal	Al realizar la actividad con los adolescentes sobre la asertividad, ellos reconocieron que son poco asertivos, en el cual algunos infirieron, que les gusta hacer bromas a sus compañeros, pero no les gusta que se las hicieran a ellos, ya que reaccionaban de manera inadecuada, de igual manera se pudo observar que los estudiantes al dar sus opiniones y puntos de vista, tenían un claro concepto de la importancia de la actividad realizada, en el que comprendieron el valor de ser personas asertivas, reconociendo que el asertividad genera una mejor comunicación y habilidades sociales, al realizar la actividad dedujeron que al mejorar las habilidades de asertividad esto les va a permitir, expresar sus emociones, ideas, opiniones; de igual manera manifestaron que al expresar sus derechos, necesidades, sentimientos de forma consiente

asertiva. Por último, se realiza una evaluación.



sin herir o perjudicar a sus pares, familia o grupo social, esto les llevara a tener una buena relación inter e intrapersonal. A medida que se iba desarrollando la actividad los adolescentes dedujeron que, si hay tolerancia, autoconfianza, autorregulación y una buena comunicación, esto les va ayudar en la resolución de conflictos.

8	Los riesgos en el mal uso de las redes sociales afectan las relaciones inter e intrapersonales	Orientar a los adolescentes sobre el peligro del mal uso de las redes sociales y las consecuencias tanto nivel físico, mental y psicológico que afectan las relaciones inter	Comunicación e información	A través de un encuentro virtual se desarrolló una charla con la especialista en diferentes investigaciones las TIC la doctora Carmen Emilia Rubio Vanegas sobre sobre los peligros y las consecuencias del mal uso de las redes sociales. Se realizará una evaluación.	En la conferencia que se llevó a cabo con los adolescentes nos permitió conocer las diferentes problemáticas que han tenido algunos de ellos, por el mal uso de las redes sociales, lo que ha conllevado a diferentes factores de riesgo donde se han visto involucrados familiares y amigos, afectando las relaciones inter e intrapersonales. A medida que se iba desarrollando la conferencia los adolescentes infirieron que las redes sociales son muy importantes siempre y cuando se usen de manera adecuada, la actividad tuvo un gran impacto ya que
---	--	--	----------------------------	---	---

e
intrapersonales



comprendieron que las redes sociales traen consigo muchos beneficios y a su vez grandes peligros a los que pueden estar expuestos. Se notó en ello el interés por conocer cómo cuidar su identidad digital y preservar la privacidad e intimidad. Así mismo se evaluó la actividad, en el que por medio de un ejemplo nos manifestaron de algún suceso vivido por el mal uso de las redes sociales. Se pudo analizar que algunos de los adolescentes han estado expuestos al ciberacoso y al cyberbullying, lo que a afectando su bienestar emocional, a su vez otros reconocen que han aceptado solicitudes de personas desconocidas; de ahí que la actividad realizada tuvo un gran impacto en los estudiantes ya que comprendieron lo importante que son las redes sociales y de los peligros que pueden estar expuestos al compartir fotos e información personal de

					manera inadecuada y ser víctimas del sexting y el grooming.
9	Relaciones interpersonales formación y desarrollo	Generar en los adolescentes habilidades que fomenten el desarrollo y crecimiento personal en cada uno de los ámbitos de la vida.	Crecimiento personal y desarrollo	Se realiza una charla a los estudiantes por encuentro virtual con un experto en el tema. Y se realizará una evaluación del tema.	En la estrategia sobre relaciones interpersonales formación y desarrollo, se pudo evidenciar que el expositor al interactuar con los estudiantes sobre como las relaciones interpersonales son determinantes en los proyectos que tienen a futuro, se notó que los adolescentes al comienzo se encontraban renuentes y poco participativos, al pasar unos minutos se fueron interesando en el tema y en las diferentes actividades y preguntas que realizaba el expositor, Es así que se pudo observar un cambio significativo ya que ellos empezaron a debatir, dar su opinión e interesarse más en el tema. En el que algunos infirieron que no tenían claro sus proyectos y aspiraciones en la vida, en cambio otros afirmaron que tienen muchos sueños y planes por realizar, donde unos manifestaron que para lograr sus proyectos es difícil porque su



situación económica es limitada, en cambio otros opinaron que todo se puede lograr cuando hay interés y esfuerzo para alcanzar sus sueños siempre y cuando se cuente con el apoyo de la familia.

Otro punto importante que se analizó es que los adolescentes tienen un claro concepto sobre la comunicación ya que es fundamental para lograr un desarrollo y crecimiento personal en el cual algunos manifestaron que lo aprendido en cada una de las actividades anteriores les ha permitido reconocer que, si hay una buena relación inter e intrapersonales, si hay confianza en sí mismos, empatía, respeto y tolerancia es más fácil lograr lo que se proponen.

Se pudo analizar el gran avance que tienen los adolescentes en cuanto al conocimiento de las relaciones intra e interpersonales, donde se les denota confianza, autocontrol, compañerismo y respeto hacia las opiniones de los demás.

10	Solo hay relaciones perfectas cuando hay familias unidas.	Identificar sobre las percepciones que tienen los adolescentes de su núcleo familiar para conocer factores protectores y de riesgo en su entorno.	Relaciones Sociales	Se presentará un video reflexivo sobre las relaciones familiares, para luego realizar un debate con los adolescentes sobre la importancia que tienen las relaciones inter e intrapersonales en el entorno familiar, de igual manera cada estudiante en una hoja dibujar una flor donde responderá cuatro preguntas de lo que le gusta y no le gusta de su familia y por último se realizará una evaluación sobre el tema expuesto.	Es importante admitir que los adolescentes a través de la actividad reconocieron las diferentes problemáticas que se presentan en su entorno familiar, donde ellos al realizar las actividades entendieron que la falta de comunicación es uno de los factores de riesgo que más afecta las relaciones interpersonales con la familia, en el cual los adolescentes aseguran que no se puede hablar con los padres, ya que ellos no los escuchan o que les dan cantaleta, se denoto que a los estudiantes les gustaría que los padres los apoyen y escuchen entendiendo sus necesidades. Por otro lado a través de la actividad los adolescentes comprendieron que la base más importante en una buena relación con la familia, es el amor, el cual ellos necesitan sentirse aceptados por los integrantes de la familia sobre todo por los padres, algunos de ellos aseguran que los padres no fortalecen su autoestima y que los motivan muy poco
-----------	---	---	---------------------	--	--



generando una imagen negativa de ellos limitando sus cualidades, en tanto otros afirman que el apoyo que reciben de la familia es excelente ya que tienen una buena comunicación y buenas relaciones interpersonales. Conviene subrayar que los adolescentes tienen claro que ellos en ocasiones son conscientes de sus malos actos y que su comportamiento no es el mejor, esto hace que afecten las relaciones con sus padres y hermanos, de la misma manera son conscientes de que los padres solo quieren lo mejor para ellos, que muchas veces los educan con ciertos límites ya que están expuestos a diferentes problemáticas juveniles que pueden ser un riesgo para su crecimiento personal y desarrollo. Por último, a través del debate que se realizó de acuerdo al video presentado, comprendieron que cada vez la comunicación se está perdiendo en los hogares y que es importante realizar

actividades que los unan más como grupo familia, como también entendieron que es importante fortalecer su auto concepto y autoestima para mejorar factores como el respeto, el ser asertivos, la tolerancia que potencialicen las relaciones inter e intrapersonales en el núcleo familiar.

Tabla 13. Impacto de la intervención

Objetivo	Impacto
Mejorar la comunicación y las relaciones inter e intrapersonales en busca de una buena convivencia en los pares.	<p>En los adolescentes la actividad contribuyo para mejorar la comunicación, fortalecer las relaciones interpersonales, los adolescentes se han vuelto más receptivos, respetan las opiniones de los compañeros, donde se notó que pueden expresarse sin sentir temor o vergüenza y muchos de ellos lo hacen con respeto.</p> <p>Se logró en los adolescentes comportamientos de sensibilidad, donde ellos son más tolerantes, se observa que algunos de ellos aceptan las criticas sin reaccionar agresivamente, generando seguridad, confianza y empatía, debido a que ellos han demostrado ser más sensibles y considerados, ayudando a los demás, reconociendo las emociones y compartiendo actitudes positivas con los compañeros.</p>
Contribuir en la búsqueda de herramientas que ayudan a fortalecer sus relaciones sociales y proyecto de vida en los adolescentes.	<p>Las estrategias aplicadas tuvieron un impacto sustancial en las relaciones inter e intrapersonales donde se observó interés en los adolescentes de cómo aprovechar las tecnologías en sus proyectos de vida, se les vio motivados en generar acciones que contribuyan a su bienestar. Así mismo el impacto de las actividades fue positivo en los adolescentes debido a que se les vio</p>

	con más autoconfianza al momento de expresarse, se les noto una comunicación más espontánea y asertiva, mostrándose más fortalecidos en su personalidad y en sus relaciones intra e interpersonales.
Potencializar las habilidades individuales y sociales en los adolescentes mejorando la convivencia escolar, familiar y social.	Sin duda alguna las estrategias realizadas tuvieron un impacto de gran relevancia para los adolescentes donde se generaron conductas prosociales, en el que se observó la unión e integración del grupo en el desarrollo de las diferentes actividades, es evidente que los estudiantes han potencializado sus habilidades sociales para relacionarse con los demás. Así mismo se observó que las relaciones interpersonales han mejorado significativamente, esto se puede evidenciar en las buenas relaciones que han adquirido con sus compañeros y docentes mejorando su desempeño académico, gestionando mejor los conflictos con sus pares, haciendo respetar sus derechos y a su vez el de los demás.
Fortalecer a través de diferentes estrategias psicosociales la autoestima, autorregulación, comunicación y resolución de conflictos en los adolescentes mejorando las relaciones inter e intrapersonales.	Evidentemente las actividades que se realizaron de manera virtual obtuvieron un impacto positivo donde se logró el interés de los adolescentes en ser partícipes y autores en el desarrollo de las actividades, logrando un trabajo mancomunado, generando en ellos confianza e inquietudes

frente a su desarrollo personal; donde se pudo ver en algunos estudiantes preocupación por mejorar en sus actividades académicas y deseos de superarse. Mediante algunas estrategias se logró que los adolescentes tuvieran la capacidad de controlar sus impulsos y emociones. Dado que por el confinamiento algunos estudiantes se sentían ansiosos, estresados y aburridos, es así que las estrategias les brindo métodos para controlar sus emociones siendo más asertivos, potencializando las relaciones inter e intrapersonales siendo esto un factor positivo para el fortalecimiento de la autoestima, autorregulación, comunicación y resolución de conflictos, mejorando significativamente la convivencia, tolerancia y respeto por ellos mismos y por demás.

Discusión

Es importante reconocer que las relaciones intra e interpersonales actuales en la adolescencia son fundamentales para un buen desarrollo psicosocial y subjetivo, siendo la etapa de la adolescencia muy importante en el desarrollo de los seres humanos, por lo cual esta se reconoce por diferentes teóricos como un periodo de crisis y conflictos, es por ello que

el adolescente adquiere una intensidad en la relación con grupos de pares, en donde muchas veces se identifica y forma parte activa con alguno de éstos. Se caracterizan por utilizar un lenguaje, vestimenta y adornos diferentes a los de los adultos, lo que se transforma en elementos constitucionales para afirmar su autoimagen y para adquirir la seguridad y destreza social necesaria para el futuro” (Molina, 2009, p.67).

Se identificó en los adolescentes diferentes problemáticas que se pueden presentar por las malas relaciones intra e interpersonales, es así que autores como Casas (2010)

Argumenta que:

la adolescencia se define como el período que va desde los 10 hasta los 19 años, en el cual no sólo se producen un crecimiento y maduración físicos acelerados, sino que también existen cambios de orden psicológico, sexual, de comportamiento y socialización. El adolescente necesita construir un nuevo equilibrio entre sus vivencias personales y su ambiente. La adolescencia es un proceso continuo y complejo de naturaleza biopsicosocial a través del cual los adolescentes construyen, con el apoyo de la familia, sus pares y la comunidad, un conjunto de capacidades y aptitudes que les permiten satisfacer sus necesidades con vistas a alcanzar un estado de completo bienestar. Por ende, es indispensable que su calidad de vida sea buena, que el adolescente pueda cubrir sus necesidades para que el adulto del mañana viva y se desarrolle individual y socialmente. (p. 113)

por lo que se hace necesario que las relaciones interpersonales en los adolescentes sean parte inherente y esencial en los individuos para relacionarse y satisfacer sus diferentes necesidades en la cotidianidad y de esta manera lograr oportunidades para alcanzar sus metas en esta etapa trascendental y significativa que involucra cambios que producen crisis y conflictos es así que para “Hablar sobre relaciones interpersonales es hablar de algunos aspectos importantes como son: honestidad y sinceridad, respeto, manejo de conflictos, comprensión, sabiduría etc. Existen características y destrezas manifestadas en cada ser, estas que permiten deducir el grado de habilidades interpersonales” (Oliveros, 2004, p. 512). Es

por ello que se evidencio que uno de los principales problemas en los adolescentes es la mala comunicación, siendo este un factor que afecta en la conducta y comportamiento de los adolescentes en el entorno escolar, familiar y social, es decir que la base fundamental para tener buenas relaciones intra e interpersonales es la comunicación, según (Pereira, 2008) en el artículo Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conductas asertivas indica que “la comunicación, es una habilidad social que puede desarrollarse con el fin de mejorar la relación con uno mismo y con los demás” Pág. (14). Es necesario recalcar que antes de aplicar las estrategias se presentaban comportamientos y conductas inadecuadas en los estudiantes, de ahí que fue necesario implementar actividades psicosociales con el objetivo de minimizar las problemáticas que incidían en el aula de clase; a su vez se denoto que la intolerancia, el irrespeto, la poca empatía, poco trabajo en equipo y falta de comunicación fueron unos de los factores que estaban afectando la convivencia de los adolescentes, de ahí la importancia de la investigación “Estrategia de bienestar psicosocial para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales e intrapersonales en estudiantes grado 9º del colegio German Pardo García- Ibagué Tolima”. de esta manera, la relación interpersonal es considerada vital e imprescindible para la autorrealización del individuo puesto que posibilita la satisfacción de sus necesidades; por lo consiguiente, la interacción que se dan en el contexto educativo es fundamental para que los adolescentes tengan elementos básicos que les permitan entender los diferentes procesos de construcción de componentes comunicativos y contextuales, como lo refiere Bisquerra (2003), el cual mencionó que una relación interpersonal es “la interacción de persona a persona. Estas relaciones sociales se encuentran previstas durante todas las actividades educativas puesto que es en la escuela en donde los estudiantes interactúan con sus pares”. (p. 23).

Por tal razón al aplicar las diferentes estrategias, que permitieron fortalecer y potencializar la comunicación en los adolescentes, se identificó la capacidad que tienen para empatizar con sus pares siendo más asertivos, por lo cual Monje V. (2009) afirma que

el asertividad significa tener la habilidad para tramitar los mensajes en sentimientos, creencias u opiniones propias o a demás de una manera honesta, profundamente respetuosa, cuya meta fundamental es lograr la comunicación satisfactoria hasta donde el proceso de la relación humana lo haga necesario. Pág. (7)

es decir que una comunicación asertiva contribuye a una mejor convivencia como parte importante para mantener un buen clima en el aula de clase, es por ello que una comunicación respetuosa entre pares mejora el trabajo en equipo y fomenta el compañerismo.

Además de lo señalado con respecto al trabajo en equipo se analizó que los adolescentes carecían de habilidades para relacionarse debido a la falta de capacidad de diálogo y toma de decisiones a nivel grupal; se ubica la investigación desarrollada por Dalton, et al (2007) Explicó que: “El trabajo en equipo es aquel que se realiza con el esfuerzo continuo de varias disciplinas para conseguir una meta común con la máxima eficiencia” (p. 203). Por lo que “un trabajo de equipo tiene que ver ante todo una responsabilidad e implicación de parte de cada uno de los miembros, de acuerdo con un propósito”. (Ander y Aguilar, 2001, p. 15). También se encontró que la falta de colaboración y trabajo en equipo afectaba el rendimiento académico lo que conlleva a que los adolescentes muestren desmotivación y desinterés en sus actividades: por esta razón se vio la necesidad de implementar estrategias que permitieran mejorar la colaboración en el grupo de estudiantes en pos de un objetivo en común, “Los aspectos afectivos, la comunicación, la confianza, el estímulo mutuo, la consideración, hacen que las relaciones interpersonales sean especialmente cálidas en los equipos” (Poblete y García, 2004) cabe destacar que la falta de

comunicación entre los adolescentes han generado en tiempos pasados y en la actualidad diferentes conflictos, que han repercutido en el comportamiento de los estudiantes generando relaciones intra e interpersonales deficientes que afectan posiblemente su bienestar y desarrollo personal, de hecho que cuando hay un buen trabajo en equipo este facilita la integración puesto que se generan nuevos vínculos y competencias que conllevan a una mejor cooperación, planificación y compañerismo; por lo dicho anteriormente es necesario subrayar la importancia de estos valores en los adolescentes, ya que les permite ser congruentes y asertivos en la manera de expresar apropiadamente sus pensamientos y sentimientos respetando los derechos propios sin pisotear el de los demás; para comprender mejor, el Ministerio de Educación (2007), considera que “la asertividad es la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, en la forma más adecuada y sin negar, ni desconsiderar los derechos de los demás”.

Cabe destacar que cuando un sujeto es asertivo tiene las habilidades para resolver los conflictos de manera adecuada sin sentir angustia, miedo o agresividad, es por ello que “La mediación de conflictos y la resolución de conflictos por parte de los estudiantes o terceros puede obtener un impacto importante en la comunidad educativa, pero especialmente desde el punto de vista de la asertividad” (Zubiría et al, 2000). En este orden de ideas cabe destacar que en las instituciones educativas se presentan diferentes conflictos por la falta de tolerancia y la poca empatía, por su parte las aulas de clase se pueden convertir en espacios donde se generan conflictos puesto que sus integrantes piensan distinto y su carácter es diferente, sin embargo, esto no puede ser algo negativo porque todas las personas son mundos

diferentes, por ende “Es imposible que cualquier iniciativa educativa pueda eliminar todos los conflictos, ya que forman parte de la vida. Pero las escuelas pueden ayudar a los jóvenes a aprender que se puede y se debe elegir entre diferentes maneras de reaccionar ante un conflicto. Los alumnos pueden desarrollar habilidades de negociación y de resolución de problemas que les permitan considerar el conflicto no como una crisis sino como una ocasión de cambio creativo”. (UNICEF, 1999), que les permita mejorar las relaciones intra e interpersonales y de esta manera se genere en ellos situaciones preponderantes para que sean protagonistas de comportamientos y conductas prosociales, de ahí que el autor

presenta una revisión teórica con la interacción de reflexionar en torno a la dinámica presente en las conductas prosociales, la razón de esta preocupación se asocia a la esperanza que constituye en estudio de la prosocialidad para educar y socializar conductas solidarias y cooperativas que replacen las miradas competitivas y de naturaleza agresivas tan habituales en los seres humanos (Marín, 2010, p.15).

Por lo que las conductas prosociales son un factor emocional importante para que los adolescentes establezcan habilidades de cooperación y empatía, de ahí que al conectarse y responder de una manera respetuosa y adecuada es indispensable para el acercamiento y el buen trato con los demás, para los autores que han realizado diferentes investigaciones con respecto a la empatía, Moya (2004), manifiestan que “es una amplitud fundamental para aclarar de aspecto adecuado en la sociedad, permite comprender mejor a los demás y apoya a obtener tanto el éxito personal en las vinculaciones con familiares y los amigos”.

Así mismo Brusco (2004), enfatiza que “la empatía es una actitud que nace de una sensibilidad particular con el otro; ella no es simplemente una dote natural, sino que se adquiere y educa”. Por otra parte, se encontró al inicio de esta investigación que algunos adolescentes, presentaron comportamientos apáticos con algunos de sus compañeros esto se

evidenciaba por la mala comunicación, egoísmo y falta de apoyo en las actividades en el aula de clase y rechazo ante situaciones problema que afectaban a otros estudiantes, lo que conllevaba a malas relaciones intra e interpersonales afectando el bienestar psicosocial de los adolescentes, sin duda al realizar las diferentes actividades se denotaron cambios positivos en los comportamientos de los adolescentes y es claro que ellos aprendieron hacer más respetuosos, tolerantes teniendo confianza en ellos mismos y en los demás, ahora bien lo más significativo es que se aprendieron a escuchar y ser más prosociales siendo individuos que buscan el bienestar del otro sin esperar nada a cambio ; según Roche, citado en Marín (2010) indica que prosociales son: “aquellos comportamientos que, sin buscar una recompensa externa, favorecen a otras personas o grupos sociales y aumentan la probabilidad de generar una reciprocidad positiva de calidad y solidaridad en las relaciones interpersonales o sociales” (pág. 369). lo que permitió mejorar el bienestar emocional siendo individuos más felices y espontáneos; de ahí que es importante destacar que al aplicar este proyecto de investigación se fortaleció las relaciones interpersonales y por ende se potencializo las relaciones intrapersonales por lo que los adolescentes aprendieron a tener buenas relaciones sociales entre ellos y con su entorno familiar como también ellos identificaron sus fortalezas y debilidades, aprendiendo autorregularse y a mejorar su auto estima, lo que favorece a los adolescente a que tengan un mejor conocimiento de sí mismos y de esta manera se puedan desenvolver de una forma óptima en su crecimiento y desarrollo personal, teniendo en cuenta que Gil´Adí (2000, p. 98) refiere que “las relaciones intrapersonales; es la capacidad de permitir que nuestra vida sea emotiva y sea el centro de comprensión de sí mismo, por tal manera este conocimiento comprende a otros”. Es decir que las relaciones intrapersonales ayudaron a los adolescentes a conocer sus emociones, deseos, ideas, sueños, anhelos y objetivos, logrando un equilibrio y por ende una mejor estabilidad psicológica.

Finalmente es importante precisar que el trabajo de investigación nos lleva a plantear que tuvo un impacto positivo ya que contribuyo en la mejora de las relaciones inter e intrapersonales en los adolescentes de la institución German Pardo García sede la Paz, donde se dio cumplimiento a los objetivos planteados que permitieron fortalecer la comunicación e información, crecimiento personal y desarrollo, afrontamiento del entorno y relaciones sociales, generando en los adolescentes una buena convivencia con sus pares, familia y entorno social lo que conllevó a un mejor bienestar y buenas relaciones intra e interpersonales.

Conclusión

Al culminar con la investigación “Estrategia de bienestar psicosocial para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales e intrapersonales en estudiantes grado 9° del colegio German Pardo García Sede Paz - Ibagué Tolima” se presenta las siguientes conclusiones:

Se logró identificar diferentes problemáticas que presentaban los adolescentes por las malas relaciones intra e interpersonales en el aula de clase en el entorno familiar y social, donde se analizó que había mala comunicación, poca tolerancia, falta de empatía, irrespeto, desconfianza, individualismo, poco asertividad, mala resolución de conflictos, baja autoestima y autocontrol, generando diferentes problemáticas, afectando su convivencia y el rendimiento académico de los adolescentes.

Como se dijo a lo largo de esta investigación las relaciones intra e interpersonales son fundamentales en el desarrollo psicosocial de los estudiantes, debido a que en esta etapa de la adolescencia son trascendentales y necesarias para un buen desarrollo y crecimiento

personal, de ahí que se reconoció que los estudiantes objeto de estudio presentaban diferentes problemáticas que estaban relacionadas por las deficientes relaciones intra e interpersonales, ahora bien cuando un estudiante no se expresa, no se relaciona ni comparte con sus compañeros y la relación en el entorno familiar no es el adecuado, el adolescente se puede aislar y sentirse excluido socialmente lo que puede conllevar a un factor de riesgo como la mala resolución de conflictos, comportamientos inadecuados con sus compañeros, docentes y familia, afectando su rendimiento académico y en el peor de los casos la deserción escolar.

Por lo consiguiente al analizar las diferentes problemáticas que se encontraron en este grupo de estudiantes, fue necesario realizar diferentes estrategias psicosociales que permitieran fortalecer y potencializar las relaciones intra e interpersonales en los adolescentes, con el fin de resolver situaciones negativas que afectaban no solo su entorno escolar sino también el familiar. Para ello se propuso y se aplicaron dimensiones como; la comunicación e información, crecimiento personal y desarrollo, relaciones sociales y afrontamiento del entorno, teniendo como objetivo fomentar el bienestar psicosocial de los adolescentes, con el propósito de minimizar las problemáticas que se presentaban en el aula de clase y mejorar en ellos la empatía, la tolerancia, la resolución de conflictos, el afrontamiento del entorno, las relaciones sociales y por ende su autoestima.

Por lo que el interés de esta investigación tiene bases fundamentales desde el enfoque humanista, la cual utiliza todo el potencial del ser humano para ser capaz de tener libre voluntad para asumir sus responsabilidades de auto crecimiento y autorrealización, para que estos individuos tengan la facultad de desarrollar sus capacidades intelectuales, si bien es cierto

se puede agregar que la educación humanista se centra en el alumno para generar todos los elementos necesarios que permitan que las experiencias de aprendizaje se conviertan en situaciones auto gratificantes, motivadoras, que propicien un desarrollo afectivo al mismo tiempo que generan procesos de reflexión, análisis y creatividad, enriquecidos por relaciones humanas de respeto y confianza (Martínez Migueles, 2004, Pg.36).

Por lo que las relaciones intra e interpersonales son muy importantes en la adolescencia y en cualquier etapa de la vida.

Se concluye que las habilidades para las buenas relaciones intra e interpersonales se vieron favorecidas con la aplicación de la investigación “Estrategia de bienestar psicosocial para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales e intrapersonales en estudiantes grado 9° del colegio German Pardo García Sede Paz - Ibagué Tolima” Es así que con la aplicación de los diferentes instrumentos se identificaron las diferentes problemáticas que se estaban presentando en este grupo de estudiantes, teniendo en cuenta estos factores de riesgo; se vio la necesidad de implementar adecuadas e innovadoras estrategias con la ayuda de los mismos adolescentes quienes fueron agentes prioritarios y participes del proceso.

Por último se evidencia que la investigación que se llevó a cabo tuvo un impacto positivo, en el cual se logró que los estudiantes se vieran directamente beneficiados debido a que este trabajo les permitió ser partícipes en la elaboración de las actividades, expresando sus puntos de vista de manera espontánea, siendo escuchados, formando parte de las diferentes actividades que conllevaron a fortalecer sus potencialidades y capacidades en los ámbitos individuales, familiares, sociales y educativos, generando un clima de confianza, seguridad, siendo más emprendedores, y propositivos.

Recomendaciones

- Promover la aplicación de estrategias psicosociales encaminadas a fortalecer la integración y potencialización de las relaciones intra e interpersonales, entre los estudiantes mediante diferentes actividades lúdicas, participativas e innovadoras que fomenten el bienestar psicosocial en el proceso de aprendizaje.
- Que las instituciones educativas establezcan métodos y estrategias para incentivar a los docentes a utilizar técnicas adecuadas para fortalecer las competencias emocionales y las relaciones intra e interpersonales en los estudiantes, con el fin de mejorar la comunicación, la empatía, el asertividad, la autoestima y la resolución de conflicto en las aulas de clase.
- Que los directivos animen, la participación de los padres, madres, acudientes y docentes a que trabajen mancomunadamente en la realización de estrategias que permitan mejorar la comunicación a nivel individual, familiar, social y educativo, que favorezcan la formación integral mediante las buenas relaciones inter e intrapersonales.
- Fomentar mediante la escuela de familia programas que promuevan la importancia de las relaciones inter e intrapersonales con el objetivo incentivar a los padres, madres y acudientes a hablar y escuchar a sus hijos donde se puedan expresar con libertad, compartir tiempo juntos y por ende mejore su convivencia.
- Se recomienda a partir de esta investigación que se profundice más sobre las relaciones inter e intrapersonales en pro de futuras investigaciones.

Referencias

- Aguilarte, I., Calcurián, I., & Ramírez, Y. (2010). La comunicación asertiva como estrategia para mejorar las relaciones interpersonales en los docentes. Universidad Central de Venezuela.
- Alzate O. (2009). “Las relaciones intrapersonales e interpersonales en estudiantes desvinculados del conflicto armado colombiano e incluidos en el aula del sol” Revista Luna Azul, núm. 29, julio-diciembre, 2009, Universidad de Caldas Manizales, Colombia. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/3217/321727231004.pdf>
- Ander, E y Aguilar, M. (2001). El trabajo en equipo. (1a Edición) México. aprendizaje escolar. Colombia: Psicogente
- Arias, F. (2007). Metodología de la investigación. México: Trillas.
- Barceló, T. (2008). Entre personas una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas. España: Desclée de Brauer S.Ac
- Bateson, Gregory y otros (1994) La nueva comunicación. Kairós. Barcelona.
- Beltrán, J. A. (2013). Las relaciones interpersonales y su influencia en el aprendizaje cognitivo en los y las estudiantes del octavo grado de educación básica del Colegio Nacional “*Cardenal Carlos María de la Torre*”, ubicado en la Parroquia el Quinche, Cantón Quito, Provincia de Pichincha. Tesis, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- Bisquerra, J. (2003). Relaciones Interpersonales. Editorial: Mac Graw Hill. México
- Bisquerra, J. (2003). Relaciones Interpersonales. México: Editorial Hac Graw
- Bisquerra, R. (2002). Educación emocional: el desarrollo de competencias emocionales en la ESO. Investigación para el concurso de catedrático de universidad. Barcelona: Universidad de Barcelona (inédito).
- Botero, D. (2004). Discurso sobre el humanismo. Bogotá: Ecoe

- Brenes, P. (2015). Técnicas de Almacén. España: Editorial Editex.
- Brites de Vila, G. (2008). Inteligencias Múltiples (Quinta ed.). Buenos Aires: BONUM.
- Cabrera, C. (2009).
- Brunner, J.J. y Elacqua, G. (2004): Factores que inciden en una educación efectiva; evidencia internacional. La educación, 139-140, 1-11.
- Brusco, A. (1998) Elementos de relación de ayuda. ARS MÉDICA. 12(12), 10-12.
- Brusco, A. (2004) Elementos de relación de ayuda. ARS MÉDICA. 12(12), 10-12.
- Cáceres, M., Ruiz, J. A., San Román & Brändler, G. (2009). Comunicación interpersonal y vida cotidiana. La presentación de la identidad de los jóvenes en Internet. CIC Cuadernos de Información y Comunicación, 14, 213-231.
- Cárdenas V. (2017) *“Autoestima y relaciones interpersonales en estudiantes de quinto grado de secundaria de una Institución Educativa en San Juan de Lurigancho”*. tesis para optar el grado académico de: Magíster en Psicología Educativa. Universidad Cesar Vallejo. Perú: Recuperado de:
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/5865/Cardenas_CVE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Casas, M. (2010). Calidad de vida del adolescente. En: Revista Cubana de Pediatría, 82,
- Castells, M. (2012). Redes de indignación y esperanza: los movimientos sociales en la era de Internet. Madrid: Alianza Editorial.
- Código de infancia y adolescencia (Resultados de búsqueda Resultados de la Web Código de la Infancia y la Adolescencia www.oas.org > del > esp >
 Codigo_de_la_Infancia_y_la... PDF 8 nov. 2019 - por la cual se expide el Código de la Infancia y la. Adolescencia. El Congreso de Colombia. DECRETA: LIBRO I. LA PROTECCION INTEGRAL.
[https://www.oas.org/dil/esp/Codigo de la Infancia y la Adolescencia Colombia.pdf](https://www.oas.org/dil/esp/Codigo%20de%20la%20Infancia%20y%20la%20Adolescencia%20Colombia.pdf)

- Coolican, H. (2005). *Métodos de investigación y estadística en Psicología*. México: Manual Moderno.
- Costumero, I. (2007). *Relaciones en el Entorno de Trabajo*. Thomson/ Paraninfo. 25-29
- Coto, A. (2009). *Ayuda a tu hijo entretener su inteligencia*. Madrid: EDALF. S.A.
- DENTON, K. (1998). *Seguridad Industrial Administración y Métodos; Accidentes Laborales y Talento Humano*. México: Mac - Graw Hill.
- Creswell, J. (2012). *Educational research. Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research*. [Investigación educativa. Planeación, conducción y evaluación en investigación cuantitativa y cualitativa]. (4ª ed). USA: Pearson.
Recuperado de: <https://goo.gl/tNzcb>
- Dalton, et, al (2007). *Relaciones humanas*. (3era edición) México: Ediciones
- Delgado A., Suárez L., Pertegal M., Bermúdez M., Jiménez A., Gómez A. & Reina M., (2011) *“Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven”* Junta de Andalucía. Consejería de Salud. Andalucía España. Recuperado de: INSTRUMENTOS PARA tesis.pdf
- DANE –Departamento Administrativo Nacional de Estadística– (2008c). *Proyecciones de población 412BIBLIOGRAFÍA municipales 2006-2020* [Documento en línea].
Disponible en
http://www.dane.gov.co/files/investigaciones/poblacion/proyepobla06_20/MProyeccionesMunicipalesedadsexo.pdf.
- Espinosa, P. & Clemente, M. (2008). *Entrenamiento en perspectiva social y mejoras cognitivo conductuales en menores con problemas de conducta*. Ponencia en el XIII Congreso Nacional de Sociología, Castilla-La Mancha, España.
- Fals Borda y Rodríguez Brandao C. (1985) *Investigación Participativa*. Montevideo: La Banda Oriental.
- Feixa, C. (2011a). *Comentarios a ¿Qué hay más allá de la Juventud? Una lectura desde la política de los*. Tabula Rasa, 377-379.

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden and Build Theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218 – 226.
- Frías, A.M.; López, E.A. y Díaz, M.S. (2003). “Predictores de la conducta antisocial juvenil: un modelo ecológico”, *Estudios de Psicología*.
- Fuentes consultadas Entrevista a profesores y orientadores de los colegios de Cuenca (noviembre del 2009).
- García, J. (2007). Asertividad. (Homepage). Recuperado de:
<http://www.psicoterapeutas.com>
- García-Avilés, J. A. (2015). *Comunicar en la sociedad red: teorías, modelos y prácticas*. Barcelona: Universidad Oberta de Catalunya.
- García-Viniegras, C. R. y González, I. (1998). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592.
- Gardner, R. (1993). *Social psychology and second language learning: The role of attitudes and motivation*. London: Edward Arnold.
- Garrido, M. L. (2009). “*Proyecto de investigación para el mejoramiento de las relaciones interpersonales en el nivel básico del colegio The Green lan de School de Estación Central*” Tesis para optar al título: profesor educación básica. Santiago de Chile (2009) recuperado de:
<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1943/tpeb721.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Gil` Adi Daniel, (2000), *Inteligencia Emocional en práctica*, Venezuela, Editorial Mc Graw Hill. Gill.
- Gonzales, D. (2012) Valores constituye orientaciones inductoras y afectivas de la personalidad *Revista Teoría de la Educación: Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*. Recuperado por:
<http://www.redalyc.org/pdf/2010/201024652012.pdf>

- Guzmán, S.M. (2014). Autocuidado del adulto medio. En E. Camacho y C. Vega-Michel. (Ed.), Autocuidado de la salud. (pg.42-54). Guadalajara, México: ITESO.
- Hernández V. & Ospina C. (2018). Programa de intervención ante necesidades psicosociales en las problemáticas juveniles de adolescentes y jóvenes en contextos de pobreza urbana persistente de la ciudad de Ibagué para el fortalecimiento del bienestar psicológico. (pp.65-91). Barranquilla: Ediciones Universidad Simón Bolívar. Diagnostico Infancia y Adolescencia Plan de Desarrollo 2016 - 2019. <https://www.ibague.gov.co/portal/admin/archivos/publicaciones/2016/14025-PLA-20160502.pdf>
- Hernández P. M. A. (2007). Los conflictos en el aula de clase. Disponible en <http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=398>.
- Hernández R. (1997) Módulo Fundamentos del Desarrollo de la Tecnología Educativa (Bases Psicopedagógicas) [Versión Adobe Reader]
- Hernández, V. Lozano, L. & Ospina, A. (2015). “Por el bienestar psicosocial y la calidad de Ibagué frente a las problemáticas juveniles actuales”. UNAD. Word paper. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75312010000400012&script=sci_arttext
- Ibargüen L. Año (2014) “Relaciones interpersonales y calidad de vida en la adolescencia (12 a 16 años). un campo de acción para el deporte”. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/7711/1/3410-0473504.pdf>
- Inglés, C.J., Hidalgo, M.D. y Méndez, F.X. (2005). Interpersonal difficulties in adolescence: a new self-report measure. *European Journal of Psychological Assessment*, 21, 11-22.
- Jares, X. (2006). *Pedagogía de la convivencia*. Barcelona – España. Editorial: GRAO.
- Katzenbach, J. R. and Smith, D.K. (1993), *The Wisdom of Teams: Creating the High-performance Organisation*, Harvard Business School, Boston

- Lacunza, A., & Contini, E. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, 16(2), 73-94. <https://dx.doi.org/10.18682/pd.v16i2.598>
- Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (2007). Desarrollo del Potencial Humano (Vol. 2). México: Trillas.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Loaiza M. (2014) “Fortalecimiento de las relaciones interpersonales y comunicación asertiva con docentes, padres e hijos, en pro del buen desarrollo integral del niño (a)”. Recuperado de:
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/2601/36314101.pdf;jsessionid=2CFDD43B69241CCC903259F9BD17060A.jvm1?sequence=1>
- Macías, P. (2014) “*Potenciación de las relaciones interpersonales desde la autogestión, prevención y acompañamiento psicosocial en las estudiantes de la institución educativa liceo nacional jornada mañana*” (Tesis de pregrado UNAD, Ibagué, Colombia) Citado por (Faride y Brito 2000) Recuperado de
<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/2617>
- Marín L. (2018) “Incidencia de los procesos de convivencia escolar y familiar en la relaciones interpersonales y desempeños académicos”. Recuperado de:
<https://stadium.unad.edu.co/preview/UNAD.php?url=/bitstream/10596/21407/1/42840239.pdf>
- Marín, E. J. (2010). Revisión teórica respecto a las conductas prosociales. Análisis
- Marín, J. (2010). Revisión teórica respecto a las conductas prosociales. Análisis para una reflexión – theoretical review regarding prosocial behaviors; analysis for reflection. *Revista Psicogente*, 13 (24), 369.
- Martínez-Otero V. (2011). La empatía en la educación: Estudio de una muestra de alumnos universitarios. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*.14 (4) ,174-190.
Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/>

- Martínez, Miguelez (2004). *La Psicología Humanista*. México: Trillas Revista Iberoamericana de Educación. Silvia Luz de Luca. El docente y las inteligencias múltiples.
- Martínez. M. (2006). *La Investigación Cualitativa (Síntesis Conceptual)*. Revista IIPSI, Facultad de Psicología. 9 (1), 123-146.
- Martorell, C.; González, R.; Ordóñez A. & Gómez O. (2011). Estudio Confirmatorio del Cuestionario de Conducta Prosocial (Ccp) y su Relación con Variables de Personalidad y Socialización. *RIDEP*, 32 (2).
- Meneses L. (2014), “Fortalecimiento de las relaciones interpersonales desde las habilidades sociales como forma de prevención al matoneo escolar o Bullying”. Recuperado de: <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/2302/28719273.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Meneses L. (2014), “Fortalecimiento de las relaciones interpersonales desde las habilidades sociales como forma de prevención al matoneo escolar o Bullying”. Recuperado de: <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/2302/28719273.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministerio de Educación. (2007). (2º ed.). *Guía para el desarrollo de la capacidad de toma de decisiones*. Lima: Impresiones Minedu.
- Miranda P. (2008) *Escuela de Psicología*, Universidad Autónoma de Sinaloa, Culiacán, México
- Molina, R. (2009) *Estudio: Calidad de vida de los adolescentes chilenos*. (Universidad de Chile, 2009). CEMERA.
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación Cuantitativa y Cualitativa*. Guía Didáctica. Universidad Sur colombiana, Neiva, Colombia. P. 32.
- Monje, V. (2009). Influencia de los estilos de comunicación asertiva de los docentes en conductas asertivas (4), 112-116. Recuperado el 22 de Julio de 2014,
- Montagu, A. y Matson, F. (1989). *El contacto humano*. Barcelona: Paidós.

- Montero, M. (2006). Hacer para transformar. El método en la psicología comunitaria. Buenos Aires: Paidós.
- Montero, Rivero, Y., Televisión, valores y adolescencia, Editorial Gedisa, 2006. ProQuest Ebook Central, Recuperado de: <http://ebookcentral.proquest.com/lib/unadsp/detail>.
- Moreno, B. & Ximénez, C. (1996). Evaluación de la calidad de vida. En Buela-Casal G., Caballo V., Sierra C (dirs.). Manual de evaluación en psicología clínica y de la salud (1044-1070) España: Siglo Veintiuno Editores.
- Moya, L. (2014). La empatía entenderla para entender a los demás. España: Editorial Plataforma
- Moya-Albiol, L. (2014). La empatía; entenderla para entender a los demás. Barcelona: Plataforma actual.
- Muñoz Tinoco, M., Jiménez Lagares, I. & Moreno Rodríguez, M. (2008). Reputación conductual y género en la adolescencia. Anales de Psicología, 24, (2), 334-340.
- Nirsa L. (2017) La autoestima como factor influyente en el rendimiento académico (trabajo de grado como requisito para optar al título de magister en educación) Universidad del Tolima facultad de ciencias de la educación maestría en educación Ibagué – Tolima. Recuperado de: <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/2120/1/APROBADO%20NIRZA%20MARISOL%20LAGUNA%20PROA%C3%91OS.pdf>
- Oliveros, F. (2004). Relaciones Interpersonales. México: Edición Palabra
- Ortega, R. (2006). “La convivencia: un modelo de prevención de la violencia”. En A. Moreno y M. P. Soler (Coords.), La convivencia en las aulas, problemas y soluciones. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Ortega, R., Del Rey, R., Córdoba, F. y Romera, E. M. (2008). Diez ideas clave. Disciplina y gestión de la convivencia. Barcelona: Graó.
- Ospina A. (2016) Proyecto de investigación “*programa de intervención ante necesidades psicosociales en las problemáticas juveniles de adolescentes y jóvenes en contextos*”

de pobreza urbana persistente de la ciudad de Ibagué para el fortalecimiento del bienestar psicológico” Tesis como opción de grado para optar el título de psicólogo. Universidad Nacional Abierta y a Distancia –UNAD de Ibagué. Recuperado de:
file:///E:/BackUp%20Computador/Documents/proyecto%20semillero/ospina%20Marín%20Astrid%20Carolina%20unad.pdf

- Papalia, D., S. Wendkos y F. Duskin. 2001. *Psicología del Desarrollo*. McGraw Hill, México. para una reflexión. Paraninfo S.A
- Pereira, M. L. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y Plan de desarrollo socio-económico territorial: “una apuesta ambiental, cultural y deportiva para el desarrollo socioeconómico de la comuna 2” Consejo de Planeación Comunal 2012 Ibagué <http://cimpp.ibague.gov.co/wp-content/uploads/2019/02/PLAN-DE-DESARROLLO-COMUNA-2-.pdf>
- Poblete, M. y García, A. (2004). Análisis y evaluación del trabajo en equipo en alumnado universitario. Propuesta de un modelo de evaluación de desarrollo del equipo. III Symposium Iberoamericano de docencia universitaria. Bilbao. Recuperado a partir de: <http://paginaspersonales.deusto.es/mpoblete2/ANALISIS%20Y%20EVALUACION%20DEL%20TRABAJO%20EN%20EQUIPO.htm>
- Recuperado de: [dehttp://escuela.med.puc.cl/publ/ArsMedica/ArsMedica12/Elementos.html](http://escuela.med.puc.cl/publ/ArsMedica/ArsMedica12/Elementos.html).
- Recuperado: [dehttp://escuela.med.puc.cl/publ/ArsMedica/ArsMedica12/Elementos.html](http://escuela.med.puc.cl/publ/ArsMedica/ArsMedica12/Elementos.html).
- Redondo, J. & Guevara, E. (2012). Diferencias de género en la prevalencia de la conducta prosocial y agresiva en adolescentes de dos colegios de la ciudad de Pasto - Colombia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 36, 173-192.
- Riveros (2014) “*La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia*”. Ensayo, Universidad Adolfo Ibáñez 135-186, ISSN 2077-2161. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v12n2/v12n2a1.pdf>
- Robles, H. y Peralta, I. (2006). Programa para el control del estrés. Madrid: Pirámide.
- Rodríguez A., 2006, *Inteligencia Emocional: creando una nueva actitud de vida*, Fundación

Manantial de vida.

Rodríguez C. & Vargas E. (2015) “Impacto de las relaciones interpersonales, entre padres e hijos y su afectación en el desempeño académico bajo en el área de lengua castellana de los estudiantes del grado séptimo de la Institución Técnica Educativa Francisco de Paula Santander”, Recuperado de:

<http://repository.ut.edu.co/handle/001/1964>

Rogers, C. (2011). El proceso de convertirse en persona. (Pg. 297) Madrid: Paidós Ibérica.

Romeu, V. L. (2015). Hacia una teoría personalista de la comunicación interpersonal.

Revista especializada en periodismo y comunicación, Vol. m1, N.º 48 pp. 188-198.

Rosales A. (2014). Relaciones humanas. Recuperado de:

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:f-VjtYVYJ:conceptodefinicion.de/relacioneshumanas/+&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=pe>

Salgado, S. (2012). Cuaderno Duererías. Obtenido de Serie Historia de la filosofía/2 Web site: <http://guindo.pntic.mec.es/ssag0007/filosofica/aristoteles-duererias.pdf>

Sánchez, J. (2008). Familia y Sociedad. México: Porrúa.

Satir, Virginia (2002) Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. Editorial Pax México.

Seligman, M.E.P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona, España: Vergara

Teixidó Saballs, J. Y Capell Castañer, D. (2002) Formación del profesorado orientada al desarrollo de competencias de gestión del aula de ESO; el afrontamiento de situaciones críticas. [Documento en línea] Disponible en Rev.Elect. Interuniv.Form. Prof., 5(1) (2002) (ISSN 1575-0965) [Consulta: 2004].

Tobon, A. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilo de vida saludable; 2010recuperado de

<http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/UPLA/733/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=>

UNICEF (1999): El progreso de las naciones. Madrid. Unicef.

Uranga, M. Rentería, D. & González, G. (2016) la práctica del valor del respeto en un grupo de quinto grado de educación primaria (Revista Volumen 12 Número 6 Edición Especial Julio – diciembre 2016 187-204) Universidad Autónoma Indígena de México El Fuerte, México. Recuperado de :
<https://www.redalyc.org/pdf/461/46148194012.pdf>

Vargas N. & Herrera A. (2014) “lenguaje teatral, estrategia para fortalecer relaciones interpersonales y la expresión corporal”. Recuperado de:
<http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1393/2/RIUT-JCCA-spa-2014-Vargas%20Rojas%2c%20Natalia.pdf>

vida: Actitud de los estudiantes de instituciones educativas públicas de la ciudad de

Vieco, L. & Duque (2013). Ternura y tolerancia, pilares para la convivencia social. Bogotá, Colombia. Editorial San Pablo.

Villalobos N. (2016) “*La comunicación interpersonal en alumnos del centro educativo Jesús Salvador, 2016*”. Tesis para obtener el título profesional de: licenciado en ciencias de la comunicación Universidad Cesar Vallejo Lima- Perú. Recuperado de:
<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/3864>

Vinyamata, E. (ed.) (2003): Aprende del conflicto. “Ante el conflicto... Una apuesta por la educación”. Conflictología y educación, Barcelona, Graó.

Weidenfeld, Werner (2002), "Constructive Conflicts: Tolerance Learning as the basis for democracy", Prospects, núm. 1, vol. 32, marzo 2002, The International Bureau of Education of the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, Kluwer Academic Publishers B.V.,.

Wiemann O (2011). “*La Comunicación de las relaciones interpersonales*” Santa Barbara, España. EDITORIAL UOC. Recuperado de:
https://books.google.com.co/books?id=xsHHilcCfigC&pg=PA5&hl=es&source=gb_s_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false

- Wiemann, M. (2011). *La Comunicación en las relaciones Interpersonales*. España: Editorial UOC; Editorial Aresta.
- Yamagishi, T. (2011). *Trust and Social Intelligence. The evolutionary Game of Mind and Society*. Berlin: Springer.
- Zabala N. (2013) “Formación de líderes solidarios para el fortalecimiento de la convivencia en las instituciones niño Jesús de Praga y Sagrada Familia de Ibagué”. Recuperado de: <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/2302/28719273.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zeña L. (2016). Programa de Inteligencia Emocional para mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes del cuarto grado de educación primaria de la Institución Educativa 11036 “27 DE DICIEMBRE” – Lambayeque Perú – 2016. Recuperado de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/3965>
- Zubiría et al, (2000). *El conflicto en el contexto escolar: oportunidad para avanzar en el desarrollo*. Tesis de Grado. Investigación publicada en la página. Bogota Colombia: Recuperado de web www.institutomerani.edu.co

Apéndices

Apéndice 1. Consentimiento



CONSENTIMIENTO INFORMADO



Ciudad y Fecha _____

Yo _____

Identificado con cédula _____

He sido informado por las investigadoras semilleristas del “grupo de investigación desarrollo sociocultural afecto y cognición de la universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD”

Yasmin Cabrera Bravo c.c. 59836459 y Maritza Yaima Camacho c.c. 52737796

Sobre el interés de desarrollar una investigación titulada “Estrategias de bienestar psicosocial para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales e intrapersonales en jóvenes grado 9° del colegio German Pardo García - Ibagué Tolima.” En el cual se aplicarán diferentes instrumentos como: grupo focal, ficha sociodemográfica, Pretest y postest, pruebas psicológicas sobre relaciones interpersonales e intrapersonales y aplicación de talleres investigativos. Así mismo se tomarán fotografías, grabaciones, videos, apuntes en diarios de campo, dramatizaciones y demás métodos necesarios para esta investigación, por lo cual autorizo a las investigadoras para que sea recopilada la información registrada y analizada frente a las acciones posteriores para la solución y fortalecimiento de las relaciones interpersonales e intrapersonales. Las imágenes de los adolescentes saldrán distorsionadas, de espalda, de forma que no se comprometa su identificación, considero que he sido informado de lo anterior expuesto por las investigadoras.

Donde a continuación firmo mi autorización

Ciudad _____ Fecha _____ Día _____ Año _____

Nombre del estudiante: _____

Firma del padre (a) _____

Firma de las investigadoras

_____ Célula _____

_____ Célula _____

Agradezco la atención a la presente solicitud.

Apéndice 2. Pretest



PRETEST



Alumno:

Institución Educativa:

Grado:

Instrucciones: Por favor lee con mucha atención cada una de los ítems y responder las preguntas de acuerdo a su criterio.

Preguntas orientadoras

¿Está usted dispuesto (a) a participar en este proyecto para mejorar las relaciones intra e interpersonal por qué?

¿Porque cree usted que se debe mejorar las relaciones interpersonales e intrapersonales es su entorno escolar y familiar?

¿De qué forma le gustaría que se trabajara las actividades para mejorar las relaciones intra e interpersonales?

Apéndice 3. Ficha sociodemográfica



FICHA SOCIODEMOGRAFICA



Alumno:

Institución Educativa:

Grado:

Instrucciones: Por favor lee con mucha atención cada una de los ítems y responder las preguntas según crea pertinente.

Nombre Completo		
Genero <input type="radio"/> Hombre <input type="radio"/> Mujer	¿Cuántos años tiene? <input type="radio"/> 13 años <input type="radio"/> 15 años <input type="radio"/> 14 años <input type="radio"/> 16 años	Marque con quien de estas personas vives <input type="radio"/> Padre <input type="radio"/> Madre <input type="radio"/> Hermanos <input type="radio"/> Abuelos <input type="radio"/> Tíos <input type="radio"/> Otros

<p>¿cuántas personas viven con usted</p>	<p>¿Cuál es el último nivel educativo alcanzado por sus padres?</p>	<p>Estrato</p>																						
<p> <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 o más </p>	<table border="0"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">Padre</td> <td style="text-align: center;">Madre</td> </tr> <tr> <td>Primaria</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>Bachillerato</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>Tecnológico</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>Universitario</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>No sabe</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> </tr> </table>		Padre	Madre	Primaria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bachillerato	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tecnológico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Universitario	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	No sabe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/> 1</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/> 3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/> 2</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/> 4</td> </tr> </table>	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
	Padre	Madre																						
Primaria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																						
Bachillerato	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																						
Tecnológico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																						
Universitario	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																						
No sabe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																						
<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 3																							
<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4																							
<p>Describe como son las relaciones interpersonales con sus compañeros.</p>																								
<p>En el contexto familiar y social como usted se relaciona.</p>																								

Apéndice 4. Grupo focal



GRUPO FOCAL



Alumno:

Institución Educativa:

Grado:

Instrucciones: Por favor lee con mucha atención cada una de los ítems y responder las preguntas según su criterio.

PREGUNTAS ORIENTADORAS

¿Cómo es la relación con los amigos, que problemas presentan y como pueden mejorarlos?

¿Para usted como joven cuales son los principales problemas frente a las relaciones interpersonales e intrapersonales que se presentan en su aula de clases, familia y barrio?

¿Cómo investigadora como creen ustedes que podemos aportar para mejorar las relaciones?

Apéndice 5. Escala para la evaluación de las habilidades sociales



ESCALA PARA LA EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES



Alumno:

Institución Educativa:

Grado:

Instrucciones:

Por favor lee con mucha atención cada una de los ítems como señala a continuación, donde figuran una serie de frases referidas a sus relaciones con otras personas, indica si estás o no de acuerdo con ellas. Para ello señala rodeando con un círculo el número de la opción que corresponda. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas

Totalmente falsa	Falsa	Algo falsa	Ni falsa ni verdadera	Algo verdadera	Verdadera	Totalmente Verdadera
1	2	3	4	5	6	7

		Totalmente falsa	Falsa	Algo falsa	Ni falsa ni verdadera	Algo verdadera	Verdadera	Totalmente Verdadera
1	Me cuesta trabajo empezar una conversación con alguien que no conozco	1	2	3	4	5	6	7
2	Suelo alabar o felicitar a mis compañeros/as cuando hacen algo bien	1	2	3	4	5	6	7
3	Me da pena hablar cuando hay mucha gente	1	2	3	4	5	6	7
4	Cuando dos amigos/as se han peleado, suelen pedirme ayuda	1	2	3	4	5	6	7
5	Me cuesta trabajo invitar a un conocido/a a una fiesta, al cine, etc.	1	2	3	4	5	6	7
6	Me da pena empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente	1	2	3	4	5	6	7
7	Me gusta decirle a una persona que estoy muy satisfecho/a por algo que ha hecho	1	2	3	4	5	6	7
8	Me resulta muy difícil decirle a un compañero/a que quiero salir con él/ella	1	2	3	4	5	6	7
9	Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as	1	2	3	4	5	6	7
10	Cuando tengo un problema con otro Compañero/a, me pongo en su lugar y trato de solucionarlo	1	2	3	4	5	6	7
11	Si tengo la impresión de que alguien está molesto/a conmigo le pregunto por qué	1	2	3	4	5	6	7
12	Cuando hay un problema con otros Compañero/a, pienso y busco varias soluciones para resolverlo	1	2	3	4	5	6	7

Apéndice 6. Escala para la evaluación de las habilidades sociales



ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL CLIMA Y FUNCIONAMIENTO DEL CENTRO



Alumno:

Institución Educativa:

Grado:

Instrucciones:

Por favor lee con mucha atención cada una de los ítems como señala a continuación, donde figuran una serie de frases referidas a sus relaciones inter e intrapersonales e indica si está o no de acuerdo con ellas. Para ello señala rodeando con un círculo el número de la opción que corresponda. Recuerde que no hay respuestas buenas o malas

Totalmente falsa	Falsa	Algo falsa	Ni falsa ni verdadera	Algo verdadera	Verdadera	Totalmente Verdadera
1	2	3	4	5	6	7

		Totalmente falsa	Falsa	Algo falsa	Ni falsa ni verdadera	Algo verdadera	Verdadera	Totalmente Verdadera
1	Las relaciones entre los adolescentes de la institución son buenas.	1	2	3	4	5	6	7
2	Algunos compañeros de esta institución se sienten amenazados por otros.	1	2	3	4	5	6	7
3	En esta institución existe buena amistad entre todos	1	2	3	4	5	6	7
4	En esta institución hay bastantes problemas y peleas fuera de las aulas (recreo, pasillos, servicios, etc.)	1	2	3	4	5	6	7
5	La mayoría de los adolescentes de esta institución nos llevamos bien.	1	2	3	4	5	6	7
6	En esta institución hay grupos de adolescentes que se dedican a molestar y a meterse en broncas.	1	2	3	4	5	6	7
7	Los profesores están disponibles para atender las dudas individuales de cada alumno.	1	2	3	4	5	6	7
8	Me siento muy satisfecho de formar parte de esta institución.	1	2	3	4	5	6	7
9	Cuando hacemos las cosas bien los profesores nos lo dicen.	1	2	3	4	5	6	7
10	En esta institución me siento muy a gusto.	1	2	3	4	5	6	7
11	Los profesores reconocen el esfuerzo que realizan los alumnos.	1	2	3	4	5	6	7
12	A mí me gusta bastante esta institución.	1	2	3	4	5	6	7
13	En las clases, los profesores nos ayudan cuando tenemos alguna dificultad	1	2	3	4	5	6	7
14	En esta institución nos hacen ver, que conocer a personas de otras culturas y regiones es algo que nos enriquece como personas.	1	2	3	4	5	6	7
15	Las normas de comportamiento de esta institución son claras y conocidas por todos.	1	2	3	4	5	6	7
16	En esta institución se nos ayuda a respetar y comprender las costumbres de otras culturas y regiones.	1	2	3	4	5	6	7

17	Todos los alumnos conocemos los límites y normas que hay que respetar en esta institución.	1	2	3	4	5	6	7
18	En esta institución nos hacen ver la importancia de la igualdad entre hombres y mujeres.	1	2	3	4	5	6	7
19	Los adolescentes sabemos cuándo algo va en contra de las normas de clase	1	2	3	4	5	6	7
20	En esta institución se nos anima a luchar por causas sociales justas.	1	2	3	4	5	6	7
21	Podemos practicar muchos deportes en la institución.	1	2	3	4	5	6	7
22	Los alumnos participamos en la elaboración de las normas de convivencia escolar.	1	2	3	4	5	6	7
23	En la institución hay salas de estudio y espacios para que los alumnos trabajemos en grupo.	1	2	3	4	5	6	7
24	En esta institución se nos ofrecen bastantes posibilidades de hacer actividades extraescolares (p.ej., deportes, música, teatro, baile, etc.)	1	2	3	4	5	6	7
25	Cuando hay un conflicto, los alumnos opinamos y participamos en su resolución.	1	2	3	4	5	6	7
26	En esta institución disponemos de una buena biblioteca.	1	2	3	4	5	6	7
27	En esta institución se organizan muchas actividades culturales: teatro, conciertos, exposiciones, etc.	1	2	3	4	5	6	7
28	Los alumnos proponemos algunas celebraciones y actividades de la institución y participamos en su organización.	1	2	3	4	5	6	7
29	En la institución tenemos una buena aula de informática.	1	2	3	4	5	6	7
30	En nuestra institución se organizan talleres para aprender algunas cosas de las siguientes: fotografía, música, teatro, danza, informática, etc.	1	2	3	4	5	6	7

Apéndice 7. Postest



POSTEST



Alumno:

Institución Educativa:

Grado:

Instrucciones: Por favor lee con mucha atención cada una de los ítems y responder las preguntas de acuerdo a su criterio.

Preguntas orientadoras

¿Al usted participar en este proyecto como ha mejorado sus relaciones inter e intrapersonales?

¿Cree usted que las actividades realizadas han contribuido a mejorar las relaciones inter e intrapersonales en su entorno escolar?

¿A usted le gusto la forma como se trabajaron las actividades para mejorar las relaciones inter e intrapersonales y por qué?

Apéndice 8. Evidencias fotografías.



Foto de la aplicación del Pretest



Foto de la aplicación de la ficha sociodemográfica



Foto de la aplicación del grupo focal.



Foto de la aplicación de la Escala para la Evaluación de las Habilidades Sociales.



Foto de la aplicación de la Escala de Percepción del Clima y Funcionamiento del Centro



Foto de la aplicación de la actividad Las relaciones interpersonales nos enriquecen, la comunicación nos une.



Foto de la aplicación de la actividad de manera virtual **ROLE-PLAYING**



Foto de la aplicación de la actividad de manera Virtual **El gran motor del cambio la tecnología y la comunicación.**



Foto de la aplicación de la actividad **los papeles arrugados en las relaciones interpersonales.**



Foto de la aplicación de la actividad **la magia de soñar en grande**



Foto de la aplicación de la actividad **Relaja tu mente y transforma tus emociones.**



Foto de la aplicación de la actividad **Los riesgos en el mal uso de las redes sociales afectan las relaciones inter e intrapersonales.**



Foto de la aplicación de la actividad, Relaciones interpersonales formación y desarrollo.



Foto de la aplicación de la actividad, Solo hay relaciones perfectas cuando hay familias unidas.



Foto de la aplicación de la actividad, Solidaridad y asertividad un valor de las relaciones interpersonales



Foto de la aplicación del Post test



Imagen del diploma entregado a los estudiantes que participaron en el proyecto



Foto de la entrega del diploma y reconocimiento a los estudiantes que participaron en el proyecto de investigación.



Foto de la entrega del diploma y reconocimiento a los estudiantes que participaron en el proyecto de investigación.

Apéndice 9. Actividades



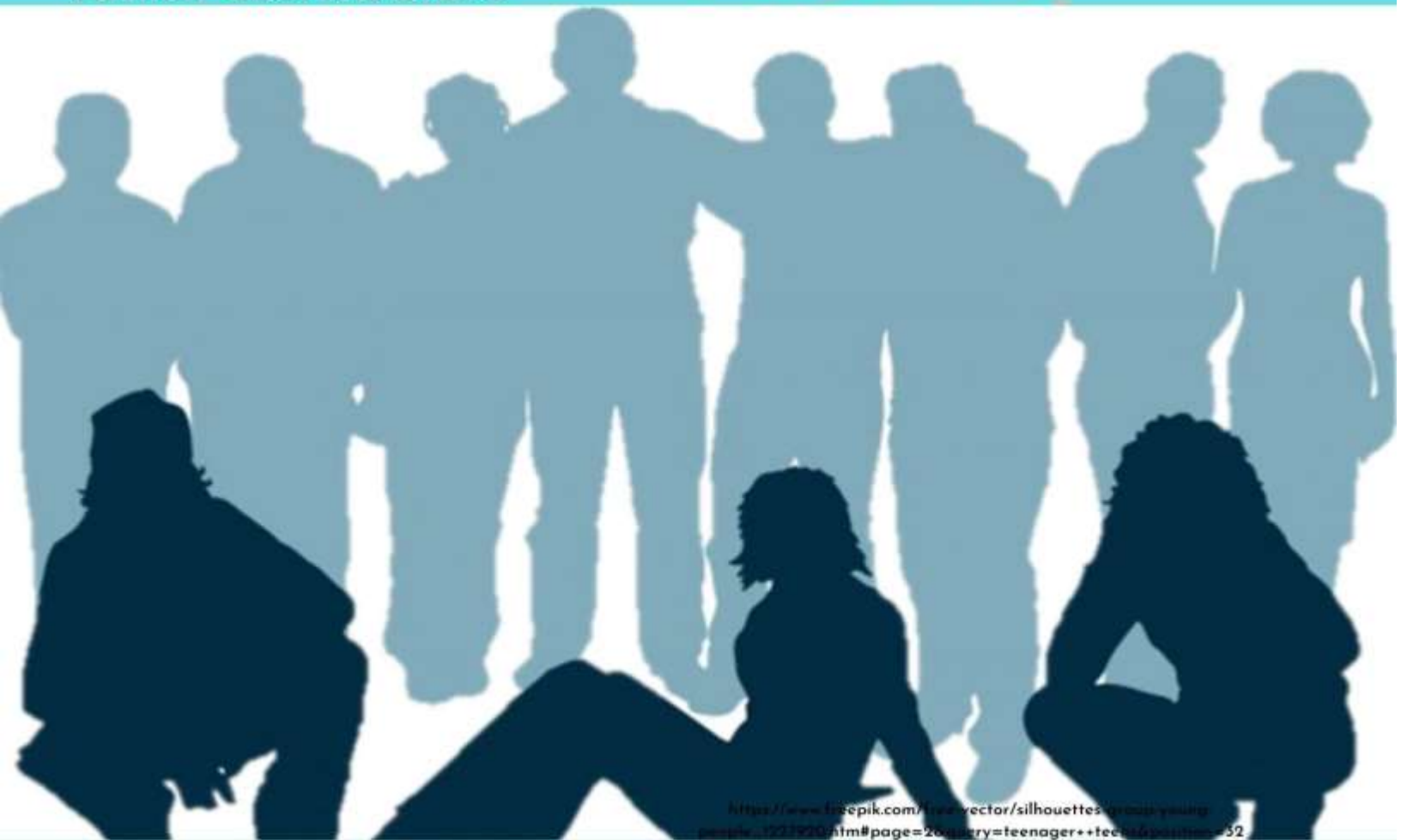
Actividades

RELACIONES INTRAPERSONALES E INTERPERSONALES

**Comunicación e información
Crecimiento personal y desarrollo**

**Afrontamiento del entorno
Relaciones sociales**

**Maritza Yaima Camacho
Yasmin Cabrera Bravo**



Dimensión Comunicación e Información

1. Título:

Las relaciones interpersonales nos enriquecen la comunicación nos une



Objetivo: Conocer y entender la visión de los estudiantes acerca de las relaciones interpersonales de acuerdo a la actividad presentada, en el cual se trabajará las habilidades comunicativas.



Tiempo: 45 min



Metodología

Saludo

Rompe hielo: Juego virtual Kahoot. Relaciones inter e intrapersonales.

Actividad: Se realizó un encuentro virtual por ZOOM con los adolescentes donde se les dio a conocer la importancia de las relaciones inter e interpersonales, así mismo se les presento un video que ampliara más el concepto del tema que se estaba tratando para luego realizar un debate donde ellos puedan expresar sus opiniones, puntos de vista e inquietudes, resolviendo cada una de ellas. De igual manera se desarrolló una dinámica de A.M.O que consistía en que los adolescentes tienen que escoger a un compañero y decirle primero algo por lo que se siente agradecido con esa persona, que puede ser cualquier detalle que haya hecho por él, segundo algo que le gusta de esa persona, puede ser algo físico, una fortaleza o una virtud y tercero algo que lo hace sentir orgulloso de esa persona, un mérito que haya logrado, un reto que haya cumplido o un buen comportamiento que haya tenido

Evaluación:



Marco teórico:

Las relaciones intrapersonales juegan un papel importante en el individuo ya que estas determinan como se relacionan con los demás, Rogers (2011), manifiesta: “En algunos casos advertimos que determinado individuo no sólo dice exactamente lo que siente y piensa, sino que además expresa de manera abierta sus sentimientos más profundos, sean de ira, competencia, afecto o cooperación” (p.297). Así mismo si el adolescente consigue conocerse a sí mismo, él sabrá comprender a los demás y la realidad que lo rodea.



Instrumentos:

Encuentro virtual vía ZOOM

Herramientas virtuales

Video: Relaciones inter e intrapersonales

<https://www.youtube.com/watch?v=Fdhgc9OYRR>



Procedimiento:

Se realizará una inducción el cual se explicará la importancia de la relación inter e intrapersonal, en el que se presentara un video del tema donde puedan ampliar sus conocimientos para que los adolescentes a través de una evaluación puedan reflexionar sobre lo que aprendieron frente a su relación inter e intrapersonal.

Dimensión Afrontamiento del entorno

2. Título:



Objetivo:

Desarrollar la participación de los adolescentes en una representación escénica provocando una vivencia común en el grupo y después discutir mejor el problema con cierto conocimiento generalizado, puesto que todos han participado de un planteo común.



Tiempo: 45 min



Metodología:

Saludo

Rompe hielo: Desarrollar el crucigrama virtual sobre las relaciones sociales.

Actividad: Se realizó un juego de roles “ponte en los zapatos del otro”.

Evaluación:

Relaciones intra e interpersonales



**¿Qué enseñanza le
dejo la actividad
realizada?**



Marco teórico:

“La manera de ayudar al individuo a encaminarse hacia una apertura a la experiencia es por medio de una relación en la que él se apreciado como persona por separado, en la que la experiencia que ocurre dentro de él sea empáticamente comprendida y valorada y en la que se le dé libertad para experimentar sus propios sentimientos y los de los otros sin ser amenazado por hacerlo de esta manera. (Rogers, 1964 publicado en Lafarga y Gómez del campo, 2007, Vol. 2.)



Instrumentos:

Encuentro virtual

Ayuda audiovisual

Historia

Papel

Lapicero



Procedimiento:

Se explica la historia o problemática que se va a representar, Debe delimitarse lo que se expondrá y para qué, con toda precisión. Los participantes aportarán todos los datos posibles para describir y enriquecer la escena a representar, imaginando la situación, el momento, la conducta de los personajes. Esto ayudará al encuadre de la escena y servirá como material para que los adolescentes improvisen un contexto significativo y lo más aproximado posible a la realidad. El grupo decidirá si desea dar una estructura bien definida a la escenificación o prefiere dejarla, en mayor o menor medida, a la improvisación de los participantes. Es muy importante definir el "momento" que ha de representarse, la situación concreta que interesa "ver" para aclarar o comprender el problema del caso y de acuerdo con ello, decidir qué personajes se necesitan y qué rol jugará cada uno. Se les dará a los adolescentes unos minutos para colocarse en la situación mental, ponerse en su rol a representar.

Dimensión Comunicación e Información

3. Título



Objetivo:

Orientar a los adolescentes en el área de la tecnología el cual faciliten mejorar las relaciones inter e intra personales en los adolescentes desde cualquier lugar, de forma que

puedan desarrollar acciones de aprendizaje autónomamente, con ayuda de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.



Tiempo: 45 min



Metodología:


Saludo

Rompe hielo: Encuentra la imagen oculta

Actividad: A través de un encuentro virtual por ZOOM, se llevará a cabo una conferencia sobre la tecnología y la comunicación, donde los adolescentes tendrán la oportunidad de interactuar con un experto que les dará a conocer los grandes avances tecnológicos y como estos influyen en las relaciones inter e intrapersonales.

Evaluación:

"Comunicación e información"



¿Qué enseñanza le dejó esta actividad?

Respuesta:

(¿Qué registro usará para mejorar nuestros encuentros?)

Nombre:



Marco teórico:

Las tecnologías se han convertido en un estilo de vida, donde así mismo cada día nos encontramos nuevos desafíos y retos en esta era tecnológica, en los diferentes contextos de

la vida como lo es la educación, relaciones sociales entre otros, el cual de alguna manera forman al individuo con el objetivo de controlar lo que encuentra a su alrededor. Al respecto Castells (2012, p.23) señala: El ser humano construye significados al interactuar con su entorno natural y social, interconectando sus redes neuronales con las redes de la naturaleza y las redes sociales.



Instrumentos:

Encuentro virtual

Invitado Sigifredo Arias, Comunicador Social Especialista en Pedagogía para el Desarrollo del Aprendizaje Autónomo y Magister en Marketing Digital y Comercio Electrónico.



Procedimiento:

Se realiza una conferencia virtual con los estudiantes y un experto en el tema. Se realiza evaluación.

Dimensión Relaciones Sociales

4. Título:





Objetivo:

Generar a través de esta actividad que los adolescentes tomen conciencia de las consecuencias y daños que pueden producir las malas relaciones inter e intrapersonal en las personas.



Tiempo: 45 min



Metodología:

Saludo

Rompe hielo: Juego de preguntas, cuanto sabes de tus compañeros.

Actividad: Se explica a los estudiantes la dinámica que se llevara a cabo, para luego continuar con un taller “los papeles arrugados en las relaciones inter e intrapersonales”.

Evaluación:

Nombre Estudiante:



Respuesta:



Marco teórico:

Gonzales (2012), “las relaciones interpersonales parten de una postura de respeto hacia los demás, claridad en los propios criterios y la convicción en lo que se defiende, es confiar en uno mismo, valorar y reconocer las cualidades de los demás”.



Instrumento:

Encuentro virtual

Lectura “Cuento de Matías”

Hoja de papel

Marcadores



Procedimiento:

Los adolescentes cogerán una hoja de papel donde formaran una pelota con ella, luego se les pedirá que la alisen lo mejor posible, el monitor realiza una breve reflexión. Cada estudiante elabora un sencillo paso a pasos prácticos para desarrugar una relación interpersonal lo realiza en el papel y al final se realizará un debate con los compañeros, lo que se pretende con esta actividad es que ellos tomen conciencia que cuando se daña una relación inter e intrapersonal no volverá hacer la misma.

Dimensión Crecimiento personal y desarrollo

5. Título:



Objetivo: Generar en los adolescentes la capacidad de conquistar los sueños superando la adversidad en las relaciones intrapersonales.



Tiempo: 45 min



Metodología:

Saludo

Rompe hielo: Juego en línea liveworksheets

Actividad: Por medio de un encuentro virtual en ZOOM se llevará a cabo una conferencia a los adolescentes del tema crecimiento personal y desarrollo el tema La magia de soñar en grande,

Evaluación:

Nombre del estudiante:



Marco teórico: “La expresión conocerse a sí mismo hace referencia a que el individuo conozca cómo es él mismo, es decir conoce su vida interior, sus emociones, sus sentimientos. Aceptarse tal y como es y así poder aceptar a los demás. Poder identificarme como soy” (Entrevista a orientadores de colegios: 2009).



Instrumentos:

Encuentro virtual

Invitado: Juan Carlos Mojica Psicólogo Social, Especialista en Pedagogía, Máster en Dirección Estratégica con Énfasis en Resolución de Conflictos y Mediación. Escritor de

más de 10 libros de desarrollo personal, profesional y empresarial, Docente universitario, Experto motivador, Conferencista motivacional, liderazgo y Resolución de Conflictos y mediación ha recibido reconocimientos internacionales como escritor en Bokboon.com reconocimiento, la asamblea departamental del Tolima con la medalla Martin Pomala a escritores destacados. Reconocimiento colegio colombiano de psicólogos, por la difusión del conocimiento psicológico.

escritor de la trilogía de ficción conquistadores de mundos.



Procedimiento:

Se realiza una charla a los estudiantes por encuentro virtual con un experto en el tema, el cual busca generar y expandir en los adolescentes los diferentes conceptos de su crecimiento personal y desarrollo, promoviendo en ellos la motivación, autoconfianza, sueños y actitudes positivas que fomenten su bienestar individual y social.

Dimensión Afrontamiento del entorno

6. Título:



Objetivo: Orientar los adolescentes mediante esta actividad a canalizar y gestionar sus emociones, a conectarse con su cuerpo, a relajarse y a concentrarse mejor.



Tiempo: 45 min



Metodología:

Saludo

Rompe hielo: Juego de la ruleta

Actividad: Tiene como eje central generar emociones positivas en los adolescentes, donde se escogerá un lugar tranquilo y ropa cómoda que les permita disfrutar del ejercicio de yoga.

Evaluación:

Escribe como te han afectado estas emociones en los diferentes momentos de tu vida



Marco teórico: La auto-observación crítica y el autoanálisis son acciones que aumentan la propia conciencia interior siendo una costumbre valiosa para explorar y tener una mejor comprensión de nosotros mismos, de nuestros deseos y metas y por su puesto de las emociones para reconocerlas, distinguir las y manejarlas sobre todo si ayudan a planificar las propias acciones para lograr experiencias eficaces (Miranda, 2008: 91).



Instrumentos:

Encuentro virtual

Invitada: Janeth Alexandra Cabrera Bravo Es antropóloga, profesora de Kundalini Yoga y aspirante a doctorado en Antropología Social por la Universidad de Brasilia.

Procedimiento:

A través de un encuentro virtual se realizará una clase de yoga con una profesional en el tema.

Dimensión Relaciones Sociales

7. Título



Objetivo: Crear en los adolescentes comportamiento de solidaridad y asertividad en el cual puedan adoptar esta filosofía en el desarrollo de sus relaciones interpersonales para mejorar su entorno social.



Tiempo: cuatro horas



Metodología

Saludo


Rompe hielo: Juego del dado pregunta y respuesta.

Actividad: Se lleva a cabo un ejercicio de solidaridad en el que se recolectara elementos de la canasta familiar de cada uno de los estudiantes, para luego donarlos a dos familias que están pasando por momentos críticos económicamente, por otro lado, se hará una lectura de un cuento sobre la Prosocialidad y asertividad para luego debatir el tema.

Evaluación:

Solidaridad y asertividad valores de las relaciones inter e intrapersonales



 **Marco teórico:** Las relaciones interpersonales son muy importantes para los adolescentes, igual que a cualquier edad, pues proporcionan un refuerzo social que favorece su adaptación e integración en diversos grupos sociales (Beltrán, 2013).

 **Instrumentos:**

Encuentro virtual y presencial

 **Procedimiento:**

A través de un consenso realizado con los estudiantes sobre una acción solidaria se llegó al acuerdo de la recolección de un mercado, donde todos darían una donación que se repartiría a dos familias de la comunidad educativa German Pardo García que tienen grandes necesidades económicas.

Dimensión Comunicación e información

8. Título





Objetivo: Orientar a los adolescentes sobre el peligro del mal uso de las redes sociales y las consecuencias tanto nivel físico, mental y psicológico que afectan las relaciones inter e intrapersonales.



Tiempo: 1 horas



Metodología

Los riesgos de las relaciones interpersonales en las redes sociales	
Peligro en las redes	Como prevenirlo
Por medio de un ejemplo colocar un peligro vivido en las redes	Por medio de una frase que le dirías a una persona como prevenir el sexting y el grooming

Saludo

Rompe hielo: Juego virtual cerebriti.com <https://www.cerebriti.com/juegos-de-geografia/uneme-con-mi-pareja-si-puedes->

Actividad: Se realiza un encuentro por ZOOM donde se expondrá a través de una conferencia las ventajas de las redes sociales y los peligros que pueden existir.

Evaluación:



Marco teórico: Los sistemas de intercambio y acceso a la información, además de producir beneficios, han afectado la comunicación interpersonal y las relaciones sociales.

“La innovación tecnológica no puede ser contemplada como agente de cambio en sí misma, sino desde los usos sociales y las prácticas de los sujetos que determinan la construcción de sentido alrededor de ella” (Cáceres, Ruiz & Brändler, 2009, p.213).



Instrumentos:

Encuentro virtual y presencial

Invitada: La doctora Carmen Emilia Rubio Vanegas: Candidata a doctorado en Proyecto TIC por la UNINI – México, Magister en Comercio Electrónico, Especialista en Teleinformática, Profesional en Ingeniera de sistemas. Como ingeniera de sistemas mi formación humana, académica y profesional, se ha enfocado hacia varios entornos de sistemas, como la docencia, creación, desarrollo e implementación de formación virtual, en cualquier área de conocimiento, con amplia experiencia (15 años) en el manejo de diferentes plataformas LMS para ambientes virtuales de aprendizaje (AVA), Diseño e implementación de Cursos en plataforma Moodle, administración de bases de datos, auditoria de procesos académicos, administración de cursos, domino diferentes sistemas operativos (OSX, Windows) diversos softwares diseño (adobe cs6), sistemas de información, modelado de negocios, lenguaje unificado de modelado (ULM), Bases de datos (SQL, Pl.-SQL) enfoque sistémico, bases de datos y páginas web, formación pedagógica presencial y virtual. Investigadora del Grupo GIDESTEC, colíder del semillero de investigación SMARTCITY, autora de diferentes artículos y libro “las Tic en un Clic” para niños con síndrome de Down. Conferencista en diferentes eventos de investigación a nivel nacional e internacional. Dimensión Crecimiento personal y desarrollo



Procedimiento

A través de un encuentro virtual se desarrolló una charla con la especialista en diferentes investigaciones las TIC la doctora Carmen Emilia Rubio Vanegas sobre sobre los peligros y las consecuencias del mal uso de las redes sociales.

Dimensión Crecimiento personal y desarrollo

9. Título:



Objetivo: Generar en los adolescentes habilidades que fomenten el desarrollo y crecimiento personal en cada uno de los ámbitos de la vida.



Tiempo: Una hora



Metodología

Saludo

Rompe hielo: Quizit - Trivia Español

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.walkme.trivial.es.lite&hl=es_CO

Actividad: Se llevará a cabo charla mediante un encuentro virtual por ZOOM con un especialista sobre el crecimiento personal y desarrollo.

Evaluación:

1. Escribe todo lo mejor que has descubierto de ti mismo y de los demás en las actividades realizadas.
2. Haz un listado de posibilidades que puedes desarrollar para mejorar:



Marco teórico: Es importante que los adolescentes a través de estas acciones psicosociales adquieran los conocimientos para comprender la importancia de las relaciones

inter e intrapersonales en los diferentes contextos donde se relacionan, ya que las relaciones humanas se refieren al trato o la comunicación que se establece

con los demás. Para Rosales (2014), las relaciones interpersonales permiten a las personas evidenciar conductas sanas y productivas para vivir en amor, armonía y progreso, hay intercambio de afecto y aprendizaje para enfrentar conflictos interpersonales, armonizando el propio derecho y el de los demás en busca del bien común. Debido a que las personas son el eje central de las relaciones, conducta y comportamientos de cómo interactúan con otros.



Instrumentos:

Encuentro virtual

Invitado: Dagoberto Bautista, médico U. Nacional de Colombia, Diplomado en habilidades directivas con PNL UNICIENCIA, diplomado en psicoterapia transpersonal Universidad FUCS, Diplomado en terapias alternativas Juan N Corpas, U. San Martín y FUCS



Procedimiento:

Por medio de un encuentro virtual los estudiantes podrán escuchar al conferencista para luego debatir y realizar preguntas sobre como las relaciones inter e intrapersonales pueden influir en el crecimiento personal y desarrollo, y como estas pueden afectar la conducta y comportamiento de los individuos de manera positiva y negativa. Luego se realizará una evaluación.

Dimensión Relaciones sociales

Título:





Objetivo: Identificar sobre las percepciones que tienen los adolescentes de su núcleo familiar para conocer factores protectores y de riesgo en su entorno.



Tiempo: Una hora



Metodología

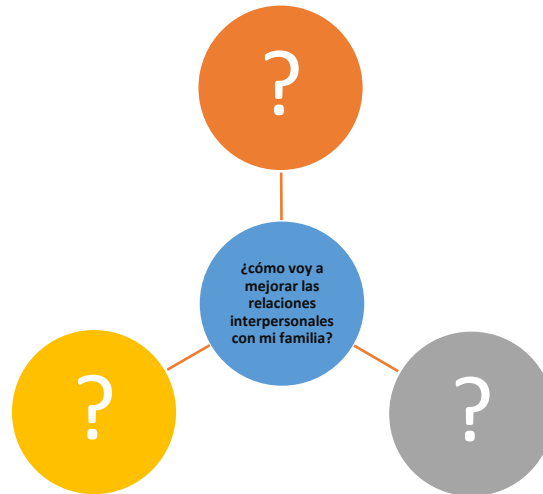
Saludo

Rompe hielo: Juego virtual Educaplay: <https://es.educaplay.com/recursos-educativos/?q=juegos>

Actividad:



Evaluación:



Marco teórico: Las buenas relaciones inter e intrapersonales en el entorno familiar generan habilidades, seguridad, comunicación y confianza en sí mismos para que puedan superar las diferentes dificultades que se puedan presentar en la convivencia. Ya que hay que reconocer que es en las familias donde empieza la educación es por eso que la familia es “el núcleo primario y fundamental para proveer la satisfacción de las necesidades básicas del hombre, es indispensable para la supervivencia y el desarrollo de los individuos. Como principal agente socializante, influye en forma prioritaria en la conformación integral de una persona” (Sánchez, 2008).



Instrumento

Encuentro virtual

Ayuda audiovisual <https://www.youtube.com/watch?v=beC7Fh1ri3k>



Procedimiento

Se presentará un video reflexivo sobre las relaciones familiares, para luego realizar un debate con los adolescentes sobre la importancia que tienen las relaciones inter e intrapersonales en el entorno familiar, de igual manera cada estudiante en una hoja dibujar una flor donde responderá cuatro preguntas de lo que le gusta y no le gusta de su familia y por último se realizará una evaluación sobre el tema expuesto.