



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

GUÍA EDUCATIVA SOBRE HABILIDADES PARA LA VIDA DIRIGIDO A LAS ADOLESCENTES DE 14 – 16 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MARÍA AUXILIADORA”, RIOBAMBA, SEPTIEMBRE- DICIEMBRE 2019

TRABAJO DE TITULACIÓN

TIPO: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

AUTORA:

EVELYN MISHEL REYES VILLA

RIOBAMBA - ECUADOR

2019



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

**GUÍA EDUCATIVA SOBRE HABILIDADES PARA LA VIDA
DIRIGIDO A LAS ADOLESCENTES DE 14 – 16 AÑOS DE LA
UNIDAD EDUCATIVA “MARÍA AUXILIADORA”, RIOBAMBA,
SEPTIEMBRE- DICIEMBRE 2019**

TRABAJO DE TITULACIÓN

TIPO: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

AUTORA: EVELYN MISHEL REYES VILLA

DIRECTOR: SOC. JAVIER DEFRANC

RIOBAMBA - ECUADOR

2019

© 2020, Evelyn Mishel Reyes Villa

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento, siempre y cuando se reconozca el Derecho de Autor

Yo, Reyes Villa Evelyn Mishel, declaro que el presente trabajo de titulación es de mi autoría y los resultados del mismo son auténticos. Los textos en el documento que provienen de otras fuentes están debidamente citados y referenciados.

El presente documento de investigación titulado “GUÍA EDUCATIVA SOBRE HABILIDADES PARA LA VIDA DIRIGIDO A LAS ADOLESCENTES DE 14 – 16 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MARÍA AUXILIADORA”, RIOBAMBA, SEPTIEMBRE- DICIEMBRE 2019” presentado para optar al título de Licenciada en Promoción y Cuidados para la Salud, por la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, se realizará en la Facultad de Salud Pública, bajo la dirección del Soc. Jimmy Javier Defranc León.

Como autora asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este trabajo de titulación; y el patrimonio intelectual pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Evelyn Mishel Reyes Villa

1725109027

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

El tribunal del trabajo de titulación certifica que: El trabajo de investigación: “GUÍA EDUCATIVA SOBRE HABILIDADES PARA LA VIDA DIRIGIDO A LAS ADOLESCENTES DE 14 – 16 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MARÍA AUXILIADORA”, RIOBAMBA, SEPTIEMBRE- DICIEMBRE 2019”, de responsabilidad de la señorita EVELYN MISHEL REYES VILLA, ha sido minuciosamente revisado por los Miembros del Tribunal del trabajo de titulación quedando autorizada para su presentación

Dra. María de Lourdes Muquinche Usca

FIRMA

FECHA

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

10/I/2020

Soc. Jimmy Javier Defranc León

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

10/I/2020

Dra. Dayanara de los Ángeles Peñafiel
Salazar

10/I/2020

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento más sincero a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo por acogerme en su distinguida institución, a la Escuela de Educación para la Salud y a cada uno de los docentes quienes me brindaron los conocimientos necesarios para poder culminar mi formación académica.

Al Soc. Javier Defranc en calidad de director y a la Dra. Dayanara Peñafiel en calidad de miembro; por guiarme, apoyarme y brindarme un consejo y respuesta oportuna en cuanto al proceso y avances de mi trabajo de titulación.

A la Unidad Educativa “María Auxiliadora” por brindarme la apertura para ejecutar el presente proyecto, además a las adolescentes de primero y segundo de bachillerato general unificado, quienes fueron los actores principales en proceso de investigación.

Evelyn Mishel Reyes Villa

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mis padres por ser los principales promotores de mis sueños, gracias a ellos por confiar y creer en mí. Por estar siempre a mi lado en cada paso que doy, por haber dejado todo en quito por venir conmigo y estar cerca de mí.

A mi madre, por ser el pilar fundamental y por demostrarme siempre su amor y apoyo incondicional en cada una de mis decisiones. A mi padre, por brindarme siempre los ánimos que necesite en los momentos más difíciles.

A mis hermanos por ser el soporte incondicional, por estar siempre a mi lado y nunca dejarme sola y por compartir una serie de momentos inolvidables.

A mis abuelitos por brindarme siempre sus consejos y estar pendiente de mí apoyándome en cada una de las decisiones que he tomado en el transcurso de mi vida.

Evelyn Mishel Reyes Villa

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	1
OBJETIVOS	4
General	4
Específicos	4
CAPITULO I	
1. MARCO CONCEPTUAL	5
1.1. Problemas Sociales	5
1.1.2. Principales Problemas Sociales que afectan a los Adolescentes	5
1.2. Habilidades para la vida	8
1.2.1. Habilidades cognitivas	9
1.2.2. Habilidades emocionales	12
1.2.3. Habilidades sociales	13
1.3. Proyecto de vida	18
1.3.1. Pasos de un proyecto de vida	19
CAPITULO II	
2. METODOLOGÍA	21
2.1. Localización y Temporalización	21
2.2. Variables	21
2.2.1. Identificación	21
2.2.2. Definición	21
2.2.3. Operacionalización	22
2.3. Tipo de diseño y estudio	23
2.4. Universo y muestra	23
2.4.1. Universo	23

2.4.2. <i>Muestra</i>	23
2.4.3. <i>Muestreo</i>	23
2.4.4. <i>Cálculo del tamaño de la muestra</i>	23
2.5. Descripción de procedimientos.	24
CAPITULO III	
3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	25
3.1. Características Sociodemográficas	25
3.2. Conocimientos sobre Habilidades para la Vida	26
3.3. Guía Educativa Sobre Habilidades Para La Vida	30
3.3.1. <i>Título de la guía</i>	30
3.3.2. <i>¿A quién está dirigida?</i>	30
3.3.3. <i>Introducción de la guía</i>	30
3.3.4. <i>Objetivo de la guía</i>	30
3.3.5. <i>Justificación</i>	30
3.3.6. <i>Contenido</i>	31
3.3.7. <i>Diseño</i>	32
3.3.8. <i>Validación de la guía</i>	32
3.3.9. <i>Planes de intervención educativa</i>	33
3.4. Evaluación	45
3.4.1. <i>Evaluación Formativa</i>	45
CONCLUSIONES	49
RECOMENDACIONES	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
ANEXOS.	

INDICE DE TABLAS

Tabla 1- 2 Operacionalización de variables	22
Tabla 2-3: Edad y Curso Académico en el que se encuentran las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.	25
Tabla 3- 3: Definición de problemas sociales por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.	26
Tabla 4-3: Tipos de problemas sociales por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.	26
Tabla 5-3: Definición de Habilidades para la Vida por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.	27
Tabla 6- 3: Habilidades básicas para una buena comunicación por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019. .	27
Tabla 7 3: Características de la Habilidad Social por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.	28
Tabla 8- 3: Significado de ser creativo por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.	28
Tabla 9-3: Definición de Toma de Decisiones por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.	28
Tabla 10-3: Definición de Proyecto de Vida por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.	29
Tabla 11-3: Mejorar el Autoestima por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.	29
Tabla 12-3: Planificación N° 1	33
Tabla 13-3: Planificación N° 2	35
Tabla 14-3: Planificación N° 3	37
Tabla 15-3: Planificación N° 4	39
Tabla 16-3: Planificación N° 5	41
Tabla 17-3: Planificación N° 6	43
Tabla 18- 3: Definición de problemas sociales por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.	45
Tabla 19-3: Tipos de problemas sociales por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.	45

Tabla 20-3: Definición de Habilidades para la Vida por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.	46
Tabla 21- 3: Habilidades básicas para una buena comunicación por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.	46
Tabla 22 3: Características de la Habilidad Social por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.	47
Tabla 23- 3: Significado de ser creativo por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.	47
Tabla 24-3: Definición de Toma de Decisiones por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.	47
Tabla 25-3: Definición de Proyecto de Vida por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.	48
Tabla 26-3: Mejorar el Autoestima por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.	48

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A.- PRE TEST / POST TEST SOBRE HABILIDADES PARA LA VIDA

ANEXO B.- FORMATO DE VALIDACIÓN DEL PRE TEST

ANEXO C.- FOTOGRAFÍAS

**ANEXO D.-FORMATO DE VALIDACIÓN DE LA GUÍA EDUCATIVA SOBRE
HABILIDADES PARA LA VIDA**

ANEXO E.- GUÍA EDUCATIVA SOBRE HABILIDADES PARA LA VIDA

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal incrementar los conocimientos de las adolescentes sobre habilidades para la vida, mediante una Guía Educativa sobre Habilidades para la Vida, este trabajo se realizó en la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo, la cual tuvo duración de 3 meses, el estudio fue de tipo descriptivo y transversal, en él se describieron características de las adolescentes y los conocimientos sobre el tema anteriormente expuesto. Como resultados se obtuvieron que las estudiantes mencionaron en un 63.4% que la definición sobre las habilidades para la vida, son herramientas que permiten el desarrollo de las adolescentes para disfrutar la vida y lograr un desarrollo físico y mental saludable. Esta es la respuesta correcta, lo cual permite deducir que las estudiantes conocían vagamente sobre la definición de las habilidades para la vida; mientras que, un 30.7% respondieron que las habilidades para la vida son aquellas cosas que inciden de manera positiva en la calidad de vida. Sin embargo, al realizar un post test las estudiantes respondieron de una manera correcta en un 96.73%, lo que ayudó a determinar que después de la aplicación de la guía se mejoró los conocimientos y el valor aumentó de 97 estudiantes con conocimiento adecuadas a 148 estudiantes. En conclusión, el conocimiento de las adolescentes se incrementó de una manera satisfactoria, gracias a la ayuda de la Guía Educativa elaborada, ya que se consideró de mucha utilidad para las estudiantes de la Unidad Educativa, ya que contribuyó al incremento de conocimientos y así el mejoramiento de la calidad de vida.

Palabras clave: <TECNOLOGÍA Y CIENCIAS MÉDICAS>, <SALUD PÚBLICA>, <HABILIDADES COGNITIVAS>, <HABILIDADES SOCIALES>, <MANEJO DE EMOCIONES>, <PROYECTO DE VIDA>, <PROBLEMAS SOCIALES>.



ABSTRACT

The main objective of this research was to increase the knowledge of adolescent girls about life skills, through an Educational Guide on Life Skills, this work was carried out in the Educational Unit "María Auxiliadora" of Riobamba canton, Chimborazo province, which lasted 3 months, the study was descriptive and cross-sectional in nature, it described the characteristics of adolescent girls and knowledge of the above topic. As result it was obtained that the students mentioned in 63.4% that the definition of life skills, are tools that allow the development of adolescent girls to enjoy life and achieve a healthy physical and mental development. This is the correct answer, which allows deducing that the students knew vaguely about the definition of life skills; while 30.7% responded that life skills are those things that have a positive impact on quality of life. However, when doing a post-test the students responded in a correct way by 96.73%, which helped to determine that after the application of the guide, the knowledge was improved and the value increased from 97 students with appropriate knowledge to 148 students. In conclusion, the knowledge of the adolescent girls was increased in a satisfactory way, thanks to the help of the Educational Guide prepared, since it was considered very useful for the students of the Educational Unit, because it contributed to the increase of knowledge and thus the Improvement in quality of life.

Key words: <TECHNOLOGY AND MEDICAL SCIENCE>, <PUBLIC HEALTH>, <COGNITIVE SKILLS> < SOCIAL SKILLS> <EMOTION MANAGEMENT, < LIFE PROJECT>, < SOCIAL PROBLEMS>



INTRODUCCIÓN

Los niños cuando están pequeños, las inquietudes de los padres giran alrededor de la alimentación, de la salud, de que caminen, de que hablen, en fin, de que se desarrollen de manera adecuada, pero al llegar a la pubertad, esta es la época en la que empiezan muchas manifestaciones de independencia, de necesidad de tomar distancia de sus padres para crear su propia identidad, en la cual es más clara la preferencia por los amigos, que por las personas que integran la familia. (Crianza y Salud, 2011)

En esa etapa los padres comienzan a pensar que los hijos se les salieron de las manos. Con esta sensación aparece la preocupación al pensar que sus hijos pueden atravesar por situaciones de riesgo como: el consumo drogas; el comienzo de relaciones sexuales a temprana edad que probablemente termine en un embarazo; el consumo y abuso de drogas legales como el alcohol y el tabaco; los accidentes de tránsito y la participación en peleas. (Crianza y Salud, 2011)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ve con inquietud la situación, según la Oficina de Censos de Estados Unidos, el número de adolescentes en el mundo será mayor que nunca antes en la historia: 1,2 mil millones de jóvenes de 10-19 años, de los cuales una gran proporción de ellos vivirá en Latinoamérica y el Caribe. (Crianza y Salud, 2011)

Los y las adolescentes son afectadas por el consumo de sustancias adictivas. La cuarta parte se ha embriagado por lo menos una vez, el 21% ha fumado y casi tres de cada diez ha presenciado en su colegio a algún estudiante consumiendo drogas. (Observatorio Social del Ecuador, 2018)

El grupo de edad de 15 a 17 años registra una tasa de embarazo adolescente ocho veces mayor que la del grupo etario anterior y en las mismas provincias. Así, en Morona Santiago y Orellana llega a casi 90 por mil adolescentes, en la primera provincia, y a 93 en la segunda. En Pastaza a 81, igual que en Sucumbíos donde es de 82. Napo con 78 y Zamora Chinchipe con 71 por mil adolescentes, son las provincias con menor tasa dentro de las provincias amazónicas y del grupo de edad de 15 a 17 años. Mientras que en la provincia de Chimborazo se registra una tasa de 38,7% de embarazos en adolescentes. (Observatorio Social del Ecuador, 2018)

Junto con las destrezas cognitivas básicas necesarias para leer, escribir y hacer cálculos matemáticos, la educación en Habilidades para la Vida es un componente central de la calidad de la educación y del aprendizaje a lo largo de la vida. Declaraciones internacionales relacionadas con la promoción de la salud y la política educativa confirman su importancia, animando a los países a comprometerse con este enfoque. (Fundación Edex, 2019)

El artículo 344 de la Constitución de la República del Ecuador, determina que el sistema nacional de educación comprenderá las instituciones, programas, políticas, recursos y actores del proceso educativo, así como acciones en los niveles de educación inicial, básica y bachillerato y estará articulado con el sistema de educación superior. El Estado ejercerá la rectoría del sistema a través de la autoridad educativa nacional, quien formulará la política nacional de educación; asimismo regulará y controlará las actividades relacionadas con la educación, así como el funcionamiento de las entidades del sistema. (MINEDUC 2018)

Para el cumplimiento de este artículo se implementó una nueva materia en la malla curricular, denominada Desarrollo Humano Integral, para la implementación de esta propuesta, promovieron el desarrollo de programas en los sistemas educativos con el ejercicio de estrategias para la comunicación asertiva, manejo de emociones y resolución de conflictos. Alcanzar las metas de mantener una actitud positiva, realista y perseverante, comunicarse de una forma asertiva y construir caminos para un proyecto de vida, dentro del proceso de enseñanza - aprendizaje permitiría a las y los estudiantes afrontar de manera proactiva las demandas y las problemáticas de la sociedad actual. Desafíos siempre sujetos a un contexto social determinado. (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018)

Los jóvenes se enfrentan retos en cuanto a un desarrollo saludable. En muchos países las enfermedades asociadas con conductas peligrosas, tales como fumar, accidentes de tránsito, violencia y actividad sexual de alto riesgo, han empezado a cobrar mayor importancia. Durante la última década, el nivel de violencia ha aumentado en todo el mundo, y está convirtiéndose en uno de los problemas más serios de Latinoamérica. (Mangrulkar, Whitman y Posner, 2011)

En el desarrollo humano integral de las niñas, niños y adolescentes, el ofrecer herramientas para el aprendizaje de habilidades que mejoran la calidad de la vida diaria en los colegios. Es decir, crear un ambiente que garantice el derecho de las adolescentes a vivir una vida libre de violencias y al pleno desarrollo de sus potencialidades. Todo esto con el fin de alcanzar una convivencia

armónica y una cultura de paz, que permitan el pleno desarrollo de las adolescentes por medio del ejercicio de sus derechos. (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018)

En la ciudad de Riobamba el consumo temprano de alcohol, el embarazo en adolescentes y la violencia, son los principales problemas sociales a los que los adolescentes se enfrentan, dado que en los últimos años se han convertido en situaciones normales que pueden vivir en el transcurso de su vida, sin embargo esta situación puede mejorar, por este motivo en la Unidad Educativa Fiscomisional “María Auxiliadora” se realizó un estudio de conocimientos sobre las habilidades para la vida, en el cual se planteó la siguiente interrogante: ¿Cómo pueden enfrentar los adolescentes los problemas sociales que se encuentran en su entorno?

Hoy en día los adolescentes están expuestos los diversos problemas sociales que tiene el Ecuador, tales como: la delincuencia, la violencia, los embarazos prematuros, el consumo de alcohol y tabacos, y también el consumo de drogas.

Por este motivo el presente trabajo tiene como fin la elaboración de una Guía Educativa que sea de utilidad para las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” y de toda la comunidad educativa. Este documento ayudo a contribuir con el desarrollo saludable de las adolescentes, basado en las habilidades para la vida siendo este en un aspecto clave para el desarrollo de las adolescentes, pues adquirieron conocimientos sobre habilidades cognitivas, habilidades sociales y emocionales que ayudaran a enfrentar problemas.

Estas habilidades ayudaron a fortalecer los factores protectores de las adolescente, promover la competitividad necesaria para lograr una transición saludable hacia la madurez y promover la adopción de conductas positivas, además se involucra en el desarrollo de la identidad sexual, comprensión de la presión por parte de los pares y manejo de emociones teniendo como resultado una mejor comunicación, una toma efectiva de decisiones, solución de conflictos y prevención de conductas negativas o de alto riesgo, tales como el uso de tabaco, alcohol u otras drogas, relaciones sexuales inseguras y violencia.

OBJETIVOS

General

Elevar los conocimientos sobre Habilidades para la Vida en adolescentes de 14 – 16 años de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”, en el periodo Septiembre- Diciembre 2019.

Específicos

1. Identificar los conocimientos de los adolescentes sobre Habilidades para la Vida.
2. Diseñar la guía educativa sobre habilidades para la vida dirigido a las adolescentes de 14 a 16 años.
3. Aplicar la guía educativa sobre habilidades para la vida.
4. Evaluar los conocimientos en las adolescentes sobre habilidades para la vida.

CAPITULO I

1. MARCO CONCEPTUAL

1.1. Problemas Sociales

Los problemas sociales, por lo tanto, son situaciones que impiden el desarrollo o el progreso de una comunidad o de uno de sus sectores. Por tratarse de cuestiones públicas, el Estado tiene la responsabilidad y la obligación de solucionar dichos problemas a través de las acciones de gobierno. Puede decirse que un problema social surge cuando muchas personas no logran satisfacer sus necesidades básicas.(Porto y Gardey, 2015)

1.1.2. Principales Problemas Sociales que afectan a los Adolescentes

1.1.2.1. Contagio de VIH – SIDA

El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) infecta a las células del sistema inmunitario, alterando su función. La infección produce un deterioro gradual del sistema inmunitario, con la consiguiente "inmunodeficiencia". Se considera que el sistema inmunitario es deficiente cuando deja de cumplir su función de lucha contra las infecciones y enfermedades. El síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) es un término que se aplica a los estadios más avanzados de la infección por VIH y se define por la presencia de alguna de las más de 20 infecciones oportunistas o de cánceres relacionados con el VIH.(OMS, 2019)

El VIH puede transmitirse por las relaciones sexuales vaginales, anales u orales con una persona infectada, la transfusión de sangre contaminada o el uso compartido de agujas, jeringuillas u otros instrumentos punzantes. Asimismo, puede transmitirse de la madre al hijo durante el embarazo, el parto y la lactancia. (OMS, 2019)

Cuatro de las seis provincias amazónicas tienen el mayor porcentaje de VIH-SIDA en niños, niñas y adolescentes: sus porcentajes oscilan entre el 15% en Sucumbíos y el 21% en Napo respecto del total de personas con VIH-SIDA. Las provincias que registran un porcentaje menor de casos de niños, niñas y adolescentes con VIH-SIDA respecto del promedio nacional (8%) son Carchi con

ningún caso registrado, Tungurahua (3%), Santa Elena (4%), Chimborazo (5%) y Pichincha (6%). (Observatorio Social del Ecuador, 2018)

De las 24 provincias del país, 14 presentan más casos de VIH-SIDA en niños, niñas y adolescentes respecto del total de la población con VIH-SIDA. Las acciones previstas por el MSP para prevenir la transmisión del VIH-SIDA vía materno infantil son, entre otras, aumentar la cobertura de detección del VIH y de la sífilis en embarazadas a más del 95%. Las Encuestas ENNA del 2010 y la ENAI del 2015, realizadas por el OSE, comprobaron que a nivel nacional estas coberturas de detección del VIH-SIDA en mujeres. (Observatorio Social del Ecuador, 2018)

1.1.2.2. Accidentes de tránsito

En el caso de la tasa de accidentes de tráfico en adolescentes, señala un descenso en las muertes por esta causa que va de 10 por 100 mil adolescentes en el 2010, a 7 en el 2016. Esta tasa corresponde, para el 2016, a 132 defunciones de adolescentes de 12 a 17 años, cifra menor que le registrada en el 2010 que fue de 186. (Observatorio Social del Ecuador, 2018)

En lo que concierne a accidentes de tránsito, en la provincia amazónica de Orellana la tasa se triplica respecto del promedio nacional: llega a 19 por 100 mil adolescentes. Cuatro provincias más comparten los primeros lugares en lo que a las más altas tasas de mortalidad por accidentes de tránsito en adolescentes se refiere: Bolívar con 15, Sucumbíos con 14, Zamora Chinchipe y Chimborazo con 13 fallecimientos por 100 mil adolescentes. (Observatorio Social del Ecuador, 2018)

1.1.2.3. Suicidios

El suicidio no solo se produce en los países de altos ingresos, sino que es un fenómeno global que afecta a todas las regiones del mundo. De hecho, en 2016, más del 79% de los suicidios en todo el mundo tuvieron lugar en países de ingresos bajos y medianos. (OMS, 2019)

El suicidio es un difícil problema de salud pública; no obstante, es prevenible mediante intervenciones pertinentes, basadas en datos fidedignos y a menudo de bajo coste. Para que las respuestas nacionales sean eficaces se requiere una estrategia de prevención del suicidio multisectorial e integral. (OMS, 2019)

Se estima que alrededor de un 20% de todos los suicidios se cometen por autointoxicación con plaguicidas, y la mayoría de ellos tiene lugar en zonas rurales agrícolas de países de ingresos bajos y medianos. Otros métodos comunes de suicidio son el ahorcamiento y las armas de fuego. (OMS, 2019)

El conocimiento de los métodos de suicidio más comunes es importante para elaborar estrategias de prevención basadas en medidas de eficacia probada, entre ellas la restricción del acceso a los medios de suicidio.(OMS, 2019)

No se puede afirmar lo mismo con la tasa de suicidio que, se debería reducir en un tercio. En lugar de disminuir, los suicidios de adolescentes han aumentado. En el 2010 la tasa por 100 mil adolescentes fue 8 y en el 2016 se incrementó a 10. Es una meta cuyo cumplimiento demanda extender esfuerzos importantes, incluyendo la formulación e implementación de una política de salud mental dirigida hacia los y las adolescentes. En el 2006 murieron 137 jóvenes y en el 2016, 192. 83 suicidios fueron realizados por mujeres, 109 por hombres. Esto supone un cambio puesto que desde 1997 hasta el 2007 el suicidio en mujeres adolescentes ocupaba el primer lugar. (Observatorio Social del Ecuador, 2018)

Considerando que el promedio nacional del suicidio adolescente es de 10 por 100 mil adolescentes, el Mapa No. 6 muestra que la tasa más alta es la de Zamora Chinchipe, donde llega a 53 por 100 mil adolescentes, seguida por otra provincia amazónica: Napo, donde es de 33 por 100 mil adolescentes. (Observatorio Social del Ecuador, 2018)

Cañar y Azuay, con alta migración de padres y madres de familia, registran tasas de 33 y 22 respectivamente. Cotopaxi, con fuerte presencia de población indígena, tiene una tasa de 29. Otras provincias que superan el promedio nacional son Pastaza (13), Orellana (14), Carchi (14), Bolívar (15), Tungurahua (16) y Morona Santiago (20). Finalmente, Galápagos, donde no se registran muertes de adolescentes ni por accidentes de tránsito ni por homicidio, exhibe una tasa de suicidio de 25 por 100 mil adolescentes. (Observatorio Social del Ecuador, 2018)

Tal como sucede con la tendencia nacional, las diferencias por etnia en el porcentaje de suicidios como causa de muerte en adolescentes registran un mayor incremento en los grupos indígenas y mestizos. En el primero llega hasta el 26% y en el segundo a 21%. En cambio, en el grupo de adolescentes afrodescendientes es del 5%. (Observatorio Social del Ecuador, 2018)

1.1.2.4. Embarazo en adolescentes

El embarazo en la adolescencia sigue siendo uno de los principales factores que contribuyen a la mortalidad materna e infantil y al círculo de enfermedad y pobreza.(OMS, 2018)

Algunas chicas no saben cómo prevenir el embarazo, pues en muchos países no hay educación sexual. Es posible que se sientan demasiado avergonzadas para solicitar servicios de anticoncepción; puede que los anticonceptivos sean demasiado caros o no sean fácil conseguirlos. Aun cuando sea fácil conseguir anticonceptivos, las adolescentes activas sexualmente son menos propensas a usarlos que las mujeres adultas.(OMS, 2018)

La de adolescentes más jóvenes, de 10 a 14 años, es más alta en tres de las provincias de la región amazónica. Así, en Orellana, Sucumbíos y Morona Santiago rebasa los 5 embarazos adolescentes por cada 1.000 adolescentes. En las provincias con mayor cantidad de adolescentes, Pichincha y Guayas, esta tasa desciende en el primer caso a casi 2 por 1.000 adolescentes y a 3 en la segunda provincia. (Observatorio Social del Ecuador, 2018)

El grupo de edad de 15 a 17 años registra una tasa específica de embarazo adolescente ocho veces mayor que la del grupo etario anterior y en las mismas provincias. Así, en Morona Santiago y Orellana llega a casi 90 por mil adolescentes, en la primera provincia, y a 93 en la segunda. En Pastaza a 81, igual que en Sucumbíos donde es de 82. Napo con 78 y Zamora Chinchipe con 71 por mil adolescentes, son las provincias con menor tasa dentro de las provincias amazónicas y del grupo de edad de 15 a 17 años. Guayas llega a 58 partos por mil adolescentes y Pichincha a 43, Esmeraldas a 61, Los Ríos a 74 y Manabí a 57 por mil adolescentes. (Observatorio Social del Ecuador, 2018)

1.1.2.5. Consumo de sustancias adictivas

La dependencia de sustancias es un trastorno crónico, y a menudo recurrente, que con frecuencia concurre con otros trastornos físicos y mentales. La dependencia de sustancias es multifactorial: está determinada por factores biológicos y genéticos, en los cuales los caracteres hereditarios pueden desempeñar un papel importante, y por factores psicosociales, culturales y ambientales. (OMS, 2019)

Se sabe desde hace tiempo que el cerebro contiene docenas de diferentes tipos de receptores y de mensajeros químicos (neurotransmisores). En el informe se resume la información más reciente sobre el modo en que las sustancias psicoactivas mimetizan los efectos de los neurotransmisores endógenos naturales e interfieren en el funcionamiento cerebral normal alterando el almacenamiento, la liberación y la eliminación de los neurotransmisores. (OMS, 2019)

1.2. Habilidades para la vida

Las habilidades para la vida o competencias psicosociales como “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”. Estas habilidades, se adquieren en el trayecto de nuestras vidas a través de la experiencia directa, por medio de un entrenamiento intencional, mediante el modelado o la imitación. (UNICEF, 2017)

Las habilidades para la vida de cada persona están compuestas por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha generado durante el proceso de aprendizaje de conocimientos

específicos, desarrollo de sus potencialidades y habilidades requeridas para una adecuada participación en la vida social. (UNICEF, 2017)

Las habilidades para la vida son comportamientos aprendidos que las personas usan para enfrentar situaciones de la vida diaria. Estas habilidades se adquieren a través del entrenamiento intencional y de la experiencia directa por medio del modelado o la imitación. La naturaleza y la forma de expresión de estas habilidades están mediatizadas por los contextos en que se producen. Por lo tanto, dependen de las normas sociales y las expectativas de la comunidad. (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018)

Estas habilidades contribuyen a enfrentar exitosamente los desafíos de la vida diaria en los diferentes ámbitos o áreas en las que se desempeña la persona, como la familia, la escuela, amigos, trabajo, u otros espacios de interacción. (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018)

La Organización Mundial de Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Unicef asumieron el liderazgo mundial para trabajar habilidades para la vida, en el marco de los esfuerzos globales para promover la salud mental y emocional, y el fortalecimiento de factores protectores en niños, niñas, adolescentes y jóvenes. De acuerdo con las definiciones y categorizaciones planteadas por la OMS y la OPS las habilidades para la vida abarcan tres categorías, complementarias entre sí: (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018)

- 1) Habilidades sociales o interpersonales, incluyendo comunicación, habilidades para negociación/rechazo, confianza, cooperación y empatía. (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018)
- 2) Habilidades cognitivas, incluyendo solución de problemas, comprensión de consecuencias, toma de decisiones, pensamiento crítico y autoevaluación. (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018)
- 3) Habilidades para el control de emociones, incluyendo el estrés, los sentimientos, el control y el monitoreo personal. (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018)

1.2.1. Habilidades cognitivas

Implica que podamos conocer las alternativas que se nos presentan, sus ventajas y desventajas para elegir la más adecuada a nuestra salud y desarrollo humano, con una visión crítica e integral de la realidad y saber asumir las consecuencias de las decisiones tomadas. (UNICEF, 2017)

1.2.1.1. Autoconocimiento

Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía. Captar mejor nuestro ser, personalidad, fortalezas, debilidades, actitudes, valores, aficiones. Construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos. Conocerse no es solo mirar hacia dentro, sino que también es saber de qué redes sociales se forma parte, con qué recursos personales y sociales contamos para celebrar la vida y para afrontar los momentos de

adversidad. En definitiva, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo. (Fundación Edex, 2019)

1.2.1.2. La toma de decisiones

La toma de decisiones implica entonces que conozcamos las alternativas que se nos presentan, sus ventajas y desventajas para escoger la más adecuada a nuestra salud y desarrollo humano. Esta habilidad requiere que asumamos ciertas conductas y prácticas que permitan obtener un resultado favorable, así debemos enfocarnos en los elementos relevantes y omitir aquellos que no lo son. (UNICEF, 2017)

Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar o de otros factores externos. Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas. Esta habilidad ofrece herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en juego, teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas. (Fundación Edex, 2019)

Es posible que desarrollemos estrategias y sigamos diversos pasos para alcanzar una adecuada toma de decisiones, con respecto a ello, sigamos el esquema para la resolución de problemas y la toma de decisiones: (UNICEF, 2017)

- Descubre el problema: Si estudias y evalúas el problema seguro notarás que el mismo surge de la falta de algunas conductas que no estás llevando a cabo, este paso nos ayuda a identificar la importancia que tiene la definición del problema y definir el tiempo y esfuerzo que se requiere para lidiar con el mismo. (UNICEF, 2017)
- Define y plantea el problema: Tómate el tiempo para definir en términos objetivos y solucionables los elementos asociados al problema; identifica qué es aquello que genera molestia, qué de la información contenida en el problema es relevante y establece metas de resolución realista. (UNICEF, 2017)
- Genera propuestas alternativas: Implementa propuestas de calidad que generen alternativas de soluciones posibles. (UNICEF, 2017)
- Toma decisiones: Evalúa las consecuencias positivas o negativas de cada alternativa, compara las posibles alternativas para la solución e inicia un plan de acción. (UNICEF, 2017)

- Lleva el plan a la práctica y comprueba sus resultados: Orienta el plan en práctica, observa y evalúa cómo se están dando los resultados, es importante que tomes nota del esfuerzo. (UNICEF, 2017)

1.2.1.3. Manejo de Problemas y Conflictos

No es posible ni deseable evitar los conflictos. Gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también una oportunidad de crecimiento. Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social. (Fundación Edex, 2019)

1.2.1.4. Pensamiento Creativo

Es la habilidad que permite buscar alternativas diferentes de manera original ayudando a realizar una toma de decisiones adecuada. (COMPARTIN, 2009)

Usar la razón y la “pasión” para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad. Pensar creativamente hace referencia a la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales. Esto permite cuestionar hábitos, abandonar inercias y abordar la realidad de formas novedosas. (Fundación Edex, 2019)

1.2.1.5. Pensamiento Crítico

Es la habilidad que permite preguntarse, replantearse, analizar objetivamente la situación existente de la forma más objetiva. (COMPARTIN, 2009)

Analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. La persona crítica no acepta la realidad de manera pasiva “porque siempre ha sido así”. Por el contrario, se hace preguntas, se cuestiona rutinas, investiga. El pensamiento crítico requiere la puesta en acción tanto de habilidades cognitivas (un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones alternativas), como de competencias emocionales (relacionadas con las actitudes personales, ya que es necesario también querer pensar). (Fundación Edex, 2019)

1.2.2. Habilidades emocionales

Ningún sentimiento es malo, depende de la forma como se exprese, puede enriquecernos y ayudarnos a establecer relaciones positivas. Es importante aprender a expresar nuestras emociones, identificando los factores que nos producen tensión. (UNICEF, 2017)

1.2.2.1. Manejo las tensiones y el estrés

Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. El reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado crónico de estrés. Esta habilidad permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable. (Fundación Edex, 2019)

No estamos exentos de las tensiones, de los diversos problemas que trae consigo el día a día, nuestro reto es enfrentarlos y no evadirlos. Debemos aprender a identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable. (Fundación Edex, 2019)

Algunos tips que sugerimos para reducir el estrés. (UNICEF, 2017)

- Dedicar tiempo a uno mismo: Dedicarlos a nosotros, a leer, a mirar una película que nos gusta, a escuchar música o a caminar. (UNICEF, 2017)
- Aprender a decir que “no”: Debemos aprender a decir: “no puedo”, “no quiero”, “no debo”, sin culpa ni remordimientos. (UNICEF, 2017)
- Establecer prioridades: Ocuparnos y preocuparnos por aquello que amerite nuestra atención, lo que no podamos resolver lo colocamos en la papelera de reciclaje, el tiempo lo resolverá. (UNICEF, 2017)
- Compartir los sentimientos: Hablar acerca de nuestras emociones es sano; sobre lo que sentimos a nivel emocional, pues esto ayuda a descargar parte de las tensiones que las emociones negativas generan. (UNICEF, 2017)
- Realizar ejercicios de relajación: Respirar es vida, estirarse, practicar yoga, meditación, contribuye a desestresarse. (UNICEF, 2017)
- Vida saludable y activa: La dieta, el sueño, el compartir con amigos y familias, y el ejercicio son aspectos fundamentales a tener en cuenta para enfrentar con éxito el estrés. (UNICEF, 2017)

- La espiritualidad: La conexión con la espiritualidad, te ayuda a buscar sentido a la vida, a mejorar tus relaciones, y aumenta tus habilidades de control del estrés. (UNICEF, 2017)

1.2.2.2. Manejo de emociones y sentimientos

Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o ira. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones. Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede. (Fundación Edex, 2019)

1.2.3. Habilidades sociales

Son aquellas destrezas que nos llevan a resolver problemas, a comunicarnos efectivamente y poder expresar nuestros sentimientos, pensamientos y acciones de forma acertada, para poder garantizarnos relaciones estables y duraderas. (UNICEF, 2017)

1.2.3.1. La Comunicación

Las personas estamos constantemente comunicándonos, en cada momento estamos intercambiando ideas, sentimientos, actitudes, valores y creencias. Los seres humanos nos comunicamos más allá de la palabra, estamos intercambiando información por medio de gestos, tono de voz, la vista, y postura del cuerpo, entre otros. (UNICEF, 2017)

La forma como manejamos la información da cuenta de nuestra capacidad para establecer límites o para alcanzar una mayor intimidad. El tiempo dedicado a la conversación, el lugar, la compañía, la presentación, la posición, si escuchamos o no con atención y otros muchos, dejan al descubierto aspectos relevantes de nuestra personalidad. (UNICEF, 2017)

Ser asertivo en la comunicación implica que desarrollemos la capacidad de comunicar nuestros puntos de vista y necesidades emocionales a los demás de manera adecuada y efectiva. Así evitamos la manipulación y el sentimiento de frustración que surge cuando sentimos que no comunicamos lo que deseamos expresar. Cada vez que nos comunicamos asertivamente logramos expresar con claridad lo que pensamos, sentimos o necesitamos, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de los demás. (UNICEF, 2017)

Cuando desarrollamos una comunicación asertiva estamos poniendo en práctica comportamientos que favorecen el respeto y la promoción del Derecho al Buen Trato y a la disminución de los

escenarios violentos. ¡Desarrollando destrezas para establecer una comunicación asertiva! Es recomendable que cuando inicies una conversación o desees comunicarte con las demás personas tomes en cuenta que debes: (UNICEF, 2017)

- Escuchar al otro: Ser un buen comunicador incluye saber escuchar bien y ser un buen oyente incluye mantener una actitud abierta hacia el mensaje de la otra persona. Esto no quiere decir que estés de acuerdo con lo que la otra persona dice, sino saber qué es lo que dice. (UNICEF, 2017)
- Idear acuerdos: Es importante alcanzar un acuerdo con el otro, en el que ambos sean beneficiados, evitando las posturas extremas en las que solo gane o pierda alguien. (UNICEF, 2017)
- Aprender a decir no de forma correcta: Si alguien te está insistiendo para que hagas algo que no deseas, puedes dar directamente un “no” sin sentirte culpable, dar excusas o explicaciones. Pero es importante usar siempre un tono y actitud respetuosa. (UNICEF, 2017)
- Hacer buen uso del lenguaje corporal: Mantén contacto ocular (sin mirar fijamente), posición recta, usa las manos y habla con claridad. (UNICEF, 2017)
- Controlar tus emociones: Es positivo expresar tus sentimientos de forma asertiva. Es conveniente que controles emociones como la ira. Si en alguna ocasión estas enfadado, retírate e intenta no involucrarte en discusiones. (UNICEF, 2017)
- Acepta las críticas: Se basa en afrontar las críticas de forma constructiva. Lo puedes hacer pidiendo detalles sobre la crítica (cómo, qué, quién) e información. De esta forma, podrás conocer bien lo que quiere transmitir el interlocutor. Es conveniente que te muestres en parte de acuerdo con la crítica en caso de que sea verdadera o pueda serlo, respetar a la otra persona. (UNICEF, 2017)
- No seas reiterativo: Cuando se está en una conversación procura no repetir lo que estás diciendo, esto puede hacer que la otra persona se sienta mal por mucho que lo que digas tenga sentido, pues le está transmitiendo a la otra persona de forma incorrecta que la misma no está entendiendo el mensaje. (UNICEF, 2017)
- Exprésate de forma asertiva: Utiliza la primera persona, habla expresando cómo te sientes o piensas, no criticando a la otra persona. No des por sentado que el otro comprende lo que quieres comunicar, si no se es claro se pueden generar malos entendidos, por lo que se recomienda exponer tus ideas de forma clara y transparente. (UNICEF, 2017)
- Asegúrate que te comprendan: Es importante asegurarse que el interlocutor comprenda. Comprueba que no ha entendido mal y que ha comprendido el propósito del mensaje. (UNICEF, 2017)

1.2.3.1.1. Tips para poner en práctica una escucha activa:

- Presta atención. Concentra toda tu atención en el hablante. Esto no solo te permitirá recordar la conversación, sino que también ayudará a tu oyente a sentirse más cómodo brindándole información más personal. Es más probable que profundicemos en una conversación si creemos que la otra persona nos está escuchando. (UNICEF, 2017)
- Demuéstrale a la otra persona que estás listo para escuchar. Mantén una postura física que te haga lucir abierto y dispuesto a escuchar lo que la otra persona tenga que decir. Para ayudarte a recordar cómo luce un lenguaje corporal abierto. (UNICEF, 2017)
- Haz contacto visual con el hablante. El contacto visual es una manera sencilla de indicarle a la otra persona que le estás prestando atención. En ocasiones, el contacto visual se siente incómodo, esto se volverá más sencillo con la práctica. (UNICEF, 2017)
- Expresa tu atención mediante tu voz. En ocasiones, las conversaciones importantes ocurren por teléfono o en el auto, o en otros lugares en los que quizás no puedas mostrar que estás atento a través de tu lenguaje corporal. En este caso, puedes expresar que estás escuchando si pronuncias elementos mínimos que incentiven a la otra persona. (UNICEF, 2017)
- Evita juzgar. Es recomendable adoptar una actitud abierta sin juicio previo. Sin valorar lo que se está escuchando, aceptando lo que se escucha tal como viene. (UNICEF, 2017)
- Parafrasea. Reformula lo que la otra persona dice con tus propias palabras. Esto te permite chequear si has entendido bien al otro. (UNICEF, 2017)

1.2.3.2. Comunicación asertiva

La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas. La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales. (Fundación Edex, 2019)

1.2.3.3. Empatía

La empatía es una capacidad innata de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de la otra persona. Poder sentir con la otra persona facilita comprender mejor las reacciones, emociones y

opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales. “Ponerse en la piel” de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias. (Fundación Edex, 2019)

Los estudios han demostrado que la capacidad para la empatía se desarrollará más fácilmente en aquellas personas que han vivido en un ambiente en el que han sido aceptadas y comprendidas, han recibido consuelo cuando lloraban y tenían miedo, han visto como se vivía la preocupación por los demás. (UNICEF, 2017)

En definitiva, cuando las necesidades afectivas y emocionales han sido cubiertas desde los primeros años de vida. Desarrollar nuestra empatía implica que realicemos un esfuerzo por comprender lo que pasa en la mente de las demás personas. Convertirnos en seres empáticos nos permite elaborar respuestas afectivas apropiadas ante la situación que está atravesando otra persona. (UNICEF, 2017)

Utilizar esta herramienta nos ayuda en los procesos de comunicación y la resolución de problemas; es fundamental para el fortalecimiento de espacios no violentos, además de ser un pilar importante para que establezcamos relaciones interpersonales que ahonden en el buen trato. (UNICEF, 2017)

Para poder expresarte de forma empática es importante que le prestes atención a tus propias reacciones emocionales. Al escuchar a otra persona, podrás empezar a sentir o intuir sus emociones. Quizás estés imitando las emociones de esta persona, o tal vez estés reaccionando a ellas. Sentir lo que la otra persona siente se conoce como empatía afectiva. (UNICEF, 2017)

Recuerde prestar atención al lenguaje corporal del hablante; esto te dará pistas sobre el significado, los sentimientos y el propósito relacionado con lo que el hablante está diciendo, lo que te ayudará a desarrollar empatía. Intenta identificar el tono de la conversación, lo ideal es que uses tu empatía para reconocer el tipo de tono que debes emplear al comunicarte con el hablante. (UNICEF, 2017)

1.2.3.4. Relaciones Interpersonales

Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal (relaciones tóxicas). Esta destreza incluye dos aspectos claves. El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación; el segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario. (Fundación Edex, 2019)

El mantenimiento de relaciones interpersonales sanas es una condición necesaria para que el individuo se integre, se identifique y se desarrolle socialmente. De esta manera se reducen el aislamiento y la soledad, situaciones que pueden ocasionar prácticas no saludables. (UNICEF, 2017)

Establecer relaciones interpersonales sanas y convenientes puede ser una tarea fácil, recuerda:

- Ser genuino cuando inicies un contacto o relación con otra persona; debes comunicarte con respeto y sinceridad. (UNICEF, 2017)
- Acepta a los demás tal y como son. No intentes cambiarlos, en todo caso si debes cambiar algo intenta hacerlo en ti, al modificar tus actitudes los otros pueden verse motivados a transformar sus prácticas. (UNICEF, 2017)
- Muestra en todo momento respeto, puedes tener opiniones distintas a las de otras personas, pero siempre muestra respeto, una adecuada comunicación y acepta las diferencias. (UNICEF, 2017)
- Si se presenta un conflicto o inconveniente en la relación, no te centres en los elementos personales de la otra persona, observa el conflicto y los elementos que llevaron a la presencia de tal situación, buscando las posibles soluciones. (UNICEF, 2017)

Cinco son las habilidades para la vida a través de las que el sistema nacional educativo procura un proceso de prevención de las violencias centrado en las destrezas emocionales de las niñas, niños y adolescentes. (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018)

- Empatía: Es la habilidad de ponerse en el lugar de la otra persona en una situación muy diferente de la primera. Esta habilidad ayuda al estudiante a comprender mejor al otro y por tanto responder de forma consecuente con las necesidades y circunstancias de la otra persona. La empatía ayuda a aceptar a las personas diferentes a nosotros, a mejorar las interacciones sociales y fomentar comportamientos solidarios con las personas del entorno. (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018)
- Autoconocimiento: es la habilidad de conocer nuestros propios pensamientos, reacciones, sentimientos, qué nos gusta o disgusta, de dónde venimos, cuáles son nuestros límites, y nuestros puntos fuertes/débiles. (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018)
- Manejo de emociones: es la habilidad de reconocer las propias emociones y sentimientos y saber cómo influyen en el comportamiento, aprendiendo a manejar las emociones más difíciles como ira, agresividad, etc. (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018)

- Resolución de conflictos: habilidad para buscar la solución más adecuada a un problema/conflicto, identificando en ello oportunidades de cambio y crecimiento personal y social. (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018)
- Toma de decisiones: La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos: familiar, escolar, social. Tomar una decisión implica elegir entre alternativas, preferir una cosa en vez de otra, formar un juicio sobre algo que genera duda y adoptar una determinación al respecto. Se trata de un proceso complejo, secuencial y no siempre consciente, que toma lugar a lo largo de la vida y que se va sofisticando con el paso del tiempo, pasando de decisiones de menor trascendencia a decisiones de mayor trascendencia. (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018)

1.3. Proyecto de vida

Un proyecto de vida es un plan personal a largo plazo que se piensa seguir a lo largo de los años. Muchas personas fijan su proyecto de vida en base a una carrera universitaria, un trabajo, una pareja, formar una familia. (Raffino, 2019)

El proyecto de vida es pensado cuando se alcanza cierta madurez en la vida, sobre todo después de los 20 años o incluso más. Como sabemos, la madurez no es algo que llegue a todos en el mismo momento. (Raffino, 2019)

La idea que tengamos a futuro sobre nuestra vida dependerá de dos cosas:

Educación: En primer lugar, depende de cómo nos hayan educado. Si nuestros padres nunca nos empujaron a tener aspiraciones, no nos explicaron que uno llega a ser grande de la mano de la educación y demás, no habremos adquirido el impulso o la motivación necesarios para auto superarnos y nuestro proyecto de vida será totalmente plano. (Raffino, 2019)

Personalidad: En segundo lugar, depende de nuestra personalidad. Si nosotros no queremos ser nadie, no nos interesa llegar a cumplir ciertos objetivos, un proyecto de vida tendremos sí o sí, pero nada parecido a lo ideal. (Raffino, 2019)

Uno fija un proyecto porque quiere lograr un objetivo, entonces deberá seguir ciertos pasos que permitan alcanzarlo. Algunos valores esenciales que ayudarán en el logro de los objetivos personales son respeto por la vida, por tus compañeros, por tu entorno, por ti mismo, solidaridad para con quienes la necesitan, honor, ante todo, verdad siempre, lealtad para quienes han estado siempre a tu lado, etcétera. (Raffino, 2019)

También es importante ver qué conductas habría que mantener y cuáles cambiar para llegar a donde queremos, ya que hay algunas que no van en paralelo a nuestro objetivo. (Raffino, 2019)

1.3.1. Pasos de un proyecto de vida

1.3.1.1. Analiza tus expectativas de vida

En el primer paso, hay que pararse a pensar en cuál creemos que puede ser un margen de cambio realista acerca de nuestras condiciones de vida. Si nos obsesionamos en objetivos que solo podremos alcanzar siendo multimillonarios, por ejemplo, eso solo nos hará caer una y otra vez en la frustración, o bien postergar tanto la persecución de nuestras metas que poco a poco nos vayamos olvidando del plan de vida. (Torres, 2018)

1.3.1.2. Determina tus valores

Ningún plan de vida prosperará si va en contra de nuestros valores. Por eso, hay que tener claro cuáles son aquellos a los que les concedemos una mayor importancia. Para ello, lo mejor es hacer una lista en la que consten los principales valores que consideres relevantes, y luego ordénalos según su importancia. (Torres, 2018)

1.3.1.3. Determina tus necesidades

Piensa en aquello que más te llena, pero no seleccionando simplemente tus deseos del momento, sino aquellos objetivos generales que crees que pueden abarcar tus grandes proyectos vitales. Haz lo mismo que en el paso anterior: realiza un listado de necesidades y ordénalas priorizando las que sean más relevantes para ti. Quédate con un máximo de tres de ellas, dado que, si tratas de aspirar a varias, posiblemente no puedas involucrarte demasiado en todas ellas. (Torres, 2018)

Por otro lado, piensa que las mejores metas son las que involucran la felicidad de mucha gente, ya que su huella permanece durante más tiempo y de manera más estable que los casos en los que eres la única persona que lo aprecia. De todas formas, más allá de esta observación, es perfectamente válido orientar una vida a una meta que hará que la única persona que disfrute del fruto de años de trabajo. (Torres, 2018)

1.3.1.4. Transforma tus necesidades y valores en cadenas de acción

A partir de tus objetivos y valores, desarrolla una serie de cadenas de acciones que te lleven de la situación presente a tus metas. Es decir, ve de lo abstracto de tus objetivos y valores a lo concreto, las estrategias y métodos que te pueden llevar a dónde quieres estar a varios años vista. (Torres, 2018)

1.3.1.5. Reflexiona sobre el rol que jugarán otras personas en tu vida

Sería un error realizar un plan de vida sin tener en cuenta al resto de las personas que nos rodean y que nos rodearán en un futuro. ¿Quieres alejarte de ciertas influencias negativas? ¿Te gustaría pasar más tiempo con aquellos a quienes quieres y aprecias? ¿Cómo combinarás eso con tus objetivos? (Torres, 2018)

1.3.1.6. Aplica tu plan de vida y monitorízalo

No es suficiente con llevar a cabo las acciones necesarias para ir desarrollando el plan de vida. También hay que seguir controlando que esos objetivos a los que aspiramos tengan un sentido para nosotros. El simple paso del tiempo y nuestro propio proceso de maduración y aprendizaje hace que estas necesidades puedan cambiar de manera espontánea, y por eso necesitamos estar alerta para no continuar ciegamente con esos planes. (Torres, 2018)

CAPITULO II

2. METODOLOGÍA.

2.1. Localización y Temporalización.

El estudio se localizó en la Unidad Educativa “María Auxiliadora”, en la ciudad Riobamba provincia de Chimborazo, y tuvo una duración de 3 meses (septiembre – diciembre 2019).

2.2. Variables

- Características sociodemográficas
- Conocimientos sobre habilidades para la vida.

2.2.1. *Identificación.*

Característica sociodemográfica.

Conocimientos sobre las habilidades para la vida.

2.2.2. *Definición.*

2.2.2.1. *Características sociodemográficas*

La realización del proyecto sobre habilidades para la vida en una escala de 14 a 16 años de edad, todas mujeres del bachillerato general unificado.

2.2.2.2. *Conocimientos sobre Habilidades para la Vida*

Conocimientos sobre habilidades para la vida: Son instrumentos que permitieron desarrollar actitudes en adolescentes, para disfrutar la vida y lograr un avance físico y mental saludable. Además, estas destrezas tienen mucho que aportar en la promoción de la salud, la prevención de problemas y la comunicación con los demás.

2.2.3. Operacionalización.

Tabla 1- 2 Operacionalización de variables

VARIABLES	CATEGORIA/ ESCALA	INDICADORES
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	Sexo/ HOMBRE MUJER	% de adolescentes según sexo
	EDAD/ 14 a 16 años	% de adolescentes según la edad
	Curso o nivel a) Cuarto b) Quinto c) Sexto	% de adolescentes de los diferentes niveles o cursos académicos.
CONOCIMIENTOS SOBRE HABILIDADES PARA LA VIDA.	Conocimientos sobre problemas sociales. CORRECTO INCORRECTO	% de adolescentes según conocimientos sobre problemas sociales.
	Conocimientos sobre tipos de problemas sociales en el Ecuador. CORRECTO INCORRECTO	% de adolescentes según conocimientos sobre tipos de problemas sociales en el Ecuador.
	Conocimientos sobre habilidades para la vida CORRECTO INCORRECTO	% de adolescentes según conocimientos habilidades para la vida
	Conocimientos sobre habilidades básicas para tener una buena comunicación: CORRECTO INCORRECTO	% de adolescentes según conocimientos sobre habilidades básicas para tener una buena comunicación.
	Conocimientos sobre características de las habilidades sociales. CORRECTO INCORRECTO	% de adolescentes según conocimientos sobre características de las habilidades sociales.
	Conocimientos sobre ser creativo significa: CORRECTO INCORRECTO	% de adolescentes según conocimientos sobre ser creativo significa.
	Conocimientos sobre toma de decisiones. CORRECTO INCORRECTO	% de adolescentes según conocimientos sobre toma de decisiones. CONTINUA

	Conocimientos sobre proyecto de vida. CORRECTO INCORRECTO	CONTINUA % de adolescentes según conocimientos sobre proyecto de vida.
	Conocimientos sobre mejorar la autoestima CORRECTO INCORRECTO	% de adolescentes según conocimientos sobre mejorar la autoestima

2.3. Tipo de diseño y estudio

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal para determinar los conocimientos de habilidades para la vida en los adolescentes de 14 a 16 años en la Unidad Educativa “María Auxiliadora” de la ciudad de Riobamba en el año 2019, para caracterizar las habilidades para la vida según variables de interés para la investigación.

2.4. Universo y muestra

2.4.1. Universo

Para este estudio se consideró un universo de 248 adolescentes de 14-16 años, que estudian en la Unidad Educativa “María Auxiliadora”.

2.4.2. Muestra

Se eligió de la población total una muestra de 153 de adolescentes de 14 – 16 años las mismas que participaron en la investigación.

2.4.3. Muestreo

El muestreo fue probabilístico el cual permite que cualquiera pueda ser parte de la investigación porque no existe criterio de inclusión.

2.4.4. Cálculo del tamaño de la muestra

$$\text{FÓRMULA} = n = \frac{Z^2 N p q}{e^2 (N-1) + Z^2 p q}$$

N= universo

En donde:

p = probabilidad a favor (0.5)

n = tamaño de muestra

q = probabilidad en contra (0.5)

Z² = nivel de confianza

e² = error de estimación

$$n = \frac{Z^2 N p q}{e^2 (N - 1) + Z^2 p q}$$

$$n = \frac{(2)^2 (248) (0.5) (0.5)}{(0.05)^2 (248 - 1) + (2)^2 (0.5) (0.5)}$$

$$n = \frac{(3.84)(248)(0.25)}{(0.0025)(247) + (3.84)(0.25)}$$

$$n = \frac{248}{0.6175 + 1}$$

$$n = 153$$

La selección de la muestra fue de tipo aleatorio estratificado, se estableció trabajar con 153 adolescentes de 1° y 2° del Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

2.5. Descripción de procedimientos.

- Instrumentos de investigación: Con la finalidad de identificar las características sociodemográficas y los conocimientos se aplicó un pre test (Anexo A). El pre test fue necesario para determinar los conocimientos de los adolescentes sobre las habilidades para la vida y los problemas sociales presentes en el país.
- Recolección de la información Todos los datos se tomaron de las herramientas de la investigación, es decir del pre test que se realizó, las preguntas fueron acorde a las variables investigadas, que permitieron medirla y establecer criterios válidos.
- Procesamiento de los datos y análisis: Los datos fueron procesados en el programa estadístico SPSS, que maneja también gráficos donde se pudo apreciar los resultados de una manera más clara y sencilla.
- Se diseñó una guía para trabajar conjuntamente con las adolescentes, la misma que tuvo como título “Guía Educativa sobre Habilidades para la Vida,” la cual incluyó imágenes que representaba a las adolescentes, además de mensajes que ayudaron a que las estudiantes capten la información de manera más fácil.
- Previo a su aplicación la guía fue validada por el 10% del total de las adolescentes que formaron parte de la investigación.
- La guía educativa se aplicó a través de 6 intervenciones educativas las cuales incluyeron temas como: autoconocimiento, manejo de tensiones y conflictos, toma de decisiones, manejo de emociones y estrés, empatía, comunicación asertiva, etc.
- Al finalizar las intervenciones se aplicó un test de conocimientos para verificar el alcance del objetivo general.

CAPITULO III

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Características Sociodemográficas

Tabla 2-3: Edad y Curso Académico en el que se encuentran las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.

Edad	Bachillerato		Total
	Primero	Segundo	
14	21	0	21
	13.7%	0.0%	13.7%
15	38	50	88
	24.8%	32.7%	57.5%
16	4	40	44
	2.6%	26.1%	28.8%
Total	63	90	153
	41.2%	58.8%	100.0%

Fuente: Encuesta aplicada a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Realizado por: Evelyn Reyes

El 57.5% de las adolescentes encuestadas pertenecen al rango de edad de 15 años, de este porcentaje el 32.7% se encuentran en Segundo de Bachillerato General Unificado y el 24.8% restante se encuentran en Primero de Bachillerato General Unificado, lo que corresponde a 88 personas, en el 28.8% se encuentran las adolescentes que tienen 16 años, de este porcentaje el 26.1% se encuentran en Segundo de Bachillerato General Unificado y el 2.6% restante se encuentran en Primero de Bachillerato General Unificado, correspondiente a 44 personas y un 13.7% de las mismas tienen 14 años de edad y se encuentran en Primero de Bachillerato General Unificado, que corresponde a 21 personas.

Por lo tanto, la edad que tiene mayor porcentaje es la de 15 años, lo que coincide con la base de datos del Censo De Población y Vivienda, del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos del Ecuador, donde se reportó que en ciudad de Riobamba la edad que predomina en la población varía entre 10 y 19 años, por lo que se considera que la población es joven.

3.2. Conocimientos sobre Habilidades para la Vida

Tabla 3- 3: Definición de problemas sociales por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.

Definición de Problemas Sociales		
	Número	Porcentaje
Correcto	42	27.5%
Incorrecto	111	72.5%
Total	153	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Realizado por: Evelyn Reyes

Las estudiantes 72.5% mencionaron que la definición sobre problemas sociales era para controlar emociones y relajarse siendo esta la respuesta incorrecta que formaba parte de los distractores, mientras que un 27.5% respondieron que los problemas sociales son situaciones que impiden el desarrollo o el progreso de una comunidad o de uno de sus sectores. Esta última es la respuesta correcta, de donde se puede determinar que las estudiantes no conocían sobre la definición de problemas sociales.

Tabla 4-3: Tipos de problemas sociales por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.

Tipos de Problemas Sociales		
	Número	Porcentaje
Muerte	29	5.8%
Oportunidad de estudio	54	10.9%
Abortos espontáneos	45	9.1%
Partos prematuros	59	11.9%
Violencia	95	19.1%
Tener título universitario	31	6.2%
Consumo de alcohol, tabaco y drogas	134	27%
Contagio de VIH	50	10.1%
Total	497	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Realizado por: Evelyn Reyes

En lo concerniente a los tipos de problemas sociales que afectan a las adolescentes; las estudiantes mencionaron en un 27% que el principal problema es el consumo de alcohol, tabaco y drogas, en un 19.1% eligieron a la violencia, mientras que un 11.9% eligió a los partos prematuros. De todas las opciones planteadas 10.9% eligió la oportunidad de estudio y trabajo y el 6.2% la obtención

de un título universitario. Sin embargo, existe un pequeño porcentaje donde las adolescentes no pudieron diferenciar un problema social, ya que la oportunidad de trabajo y la obtención de un título universitario no son consideradas como un problema social.

Tabla 5-3: Definición de Habilidades para la Vida por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.

Definición de Habilidades para la Vida	Número	Porcentaje
Correcto	97	63.4%
Incorrecto	56	36.6%
Total	153	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Realizado por: Evelyn Reyes

En el pre test las estudiantes mencionaron en un 63.4% que la definición sobre las habilidades para la vida, son herramientas que permiten el desarrollo de las adolescentes para disfrutar la vida y lograr un desarrollo físico y mental saludable. Esta es la respuesta correcta, lo cual permite deducir que las estudiantes conocían vagamente sobre la definición de las habilidades para la vida; mientras que un 36.6% respondieron que las habilidades para la vida son aquellas cosas que inciden de manera positiva en la calidad de vida, siendo esta parte de los distractores.

Tabla 6- 3: Habilidades básicas para una buena comunicación por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.

Habilidades Básicas para una buena comunicación	Número	Porcentaje
Correcto	110	71.9%
Incorrecto	43	28.1%
Total	153	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Realizado por: Evelyn Reyes

En el pre test realizado a las estudiantes en un 71.9% afirmaron sobre las habilidades básicas para una buena comunicación, escuchar, observar y hablar. La cual es la respuesta correcta, esto nos permite reconocer que las estudiantes conocían vagamente sobre las habilidades básicas de una buena comunicación; mientras que, un 28.1% respondieron que las habilidades básicas para una buena comunicación son platicar, aconsejar y solucionar.

Tabla 7 3: Características de la Habilidad Social por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.

Características de Habilidad Social		
	Número	Porcentaje
Correcto	56	36.6%
Incorrecto	97	63.4%
Total	153	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Realizado por: Evelyn Reyes

Inicialmente el 63.4% de las adolescentes mencionó que las características de las habilidades sociales eran: identificar diferentes soluciones ante un problema y decidir cuál es la mejor opción, mientras que un 36.6% respondieron que las características de las habilidades sociales es el saber escuchar es lo más importante en una plática, pero también puede ser lo más difícil de hacer, la cual es la respuesta correcta. De aquí deducimos que las estudiantes no conocían sobre las características de las habilidades sociales.

Tabla 8- 3: Significado de ser creativo por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.

Significado de ser Creativo		
	Número	Porcentaje
Correcto	73	47.7%
Incorrecto	80	52.3%
Total	153	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Realizado por: Evelyn Reyes

En lo que concierne a es significado de ser creativo; las estudiantes mencionaron en un 47.7% que el significado de ser creativo hacer cosas nuevas como dibujar, pintar, bailar, etc. Que es la respuesta correcta, esto permite determinar que las estudiantes conocían sobre el significado de ser creativo, sin embargo, no es la mayoría, dado que un 52.3% respondieron que el significado de ser creativo es soluciona positiva y pacíficamente los problemas. Esto puede determinar que las adolescentes confundieron el significado de ser creativo.

Tabla 9-3: Definición de Toma de Decisiones por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.

Definición de Toma de Decisiones		
	Número	Porcentaje
Correcto	23	15%
Incorrecto	130	85%
Total	153	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Realizado por: Evelyn Reyes

Inicialmente en el pre test las estudiantes mencionaron en un 85% que el significado de la toma de decisiones es: mirar a los ojos, lenguaje no verbal y platicar y además es necesario comunicar

a quienes están involucrados en el problema cuál es la solución. Mientras que solo un 15% eligieron la respuesta correcta. De aquí deducimos que las estudiantes desconocen sobre el significado de la toma de decisiones.

Tabla 10-3: Definición de Proyecto de Vida por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.

Definición de Proyecto de Vida		
	Número	Porcentaje
Correcto	135	88.2%
Incorrecto	18	11.8%
Total	153	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Realizado por: Evelyn Reyes

Las estudiantes un 88.2% afirmaron que el significado del proyecto de vida es un plan personal a largo plazo que se piensa seguir a lo largo de los años. Con lo que se determinó que las adolescentes en su mayoría conocían sobre la definición del proyecto de vida, pues ya lo habían realizado anteriormente, en la materia de valores.

Tabla 11-3: Mejorar el Autoestima por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.

Mejorar el Autoestima		
	Número	Porcentaje
Correcto	127	83%
Incorrecto	26	17%
Total	153	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Realizado por: Evelyn Reyes

En cuanto al mejoramiento de la autoestima; un 83% de las adolescentes afirmaron que para mejorar la autoestima se lo hace mostrando respeto hacia nosotros mismos, lo que determino que las adolescentes conocen sobre la autoestima, la razón por la que las adolescentes conocían sobre el tema es que en la elaboración del proyecto de vida también trataban la autoestima. Mientras que solo un 17% eligieron las respuestas consideradas como distractores.

3.3. Guía Educativa sobre Habilidades para la Vida

3.3.1. Título de la guía

Guía Educativa sobre Habilidades para la Vida dirigido Adolescentes

3.3.2. ¿A quién está dirigida?

A las estudiantes de primero y segundo de bachillerato general unificado de la unidad educativa “María Auxiliadora”.

3.3.3. Introducción de la guía

Las habilidades para la vida ayudan a fortalecer los factores protectores de los y las adolescentes, promover la competitividad necesaria para lograr una transición saludable hacia la madurez y la adopción de conductas positivas, además se involucra en el desarrollo de comprensión de la presión por parte de los pares y manejo de emociones teniendo como resultado una mejor comunicación, una toma efectiva de decisiones, solución de conflictos y prevención de conductas negativas o de alto riesgo, tales como el uso de tabaco, alcohol u otras drogas, relaciones sexuales inseguras y violencia.

3.3.4. Objetivo de la guía

El objetivo de la “Guía Educativa sobre Habilidades para la Vida” es el mejorar las condiciones de vida de los y las adolescentes, a través del incremento de conocimientos y la prevención de conductas negativas y de alto riesgo.

3.3.5. Justificación

Hoy en día los adolescentes están expuestos los diversos problemas sociales que tiene el Ecuador, tales como: la delincuencia, la violencia, los embarazos prematuros, el consumo de alcohol y tabacos, y también el consumo de drogas.

Por este motivo el presente trabajo tiene como fin la elaboración de una Guía Educativa que sea de utilidad para las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” y de toda la comunidad educativa. Este documento ayudo a contribuir con el desarrollo saludable de las adolescentes, basado en las habilidades para la vida siendo este en un aspecto clave para el desarrollo de las adolescentes, pues adquirieron conocimientos sobre habilidades cognitivas, habilidades sociales y emocionales que ayudaran a enfrentar problemas.

Estas habilidades ayudaron a fortalecer los factores protectores de las adolescente, promover la competitividad necesaria para lograr una transición saludable hacia la madurez y promover la adopción de conductas positivas, además se involucra en el desarrollo de la identidad sexual, comprensión de la presión por parte de los pares y manejo de emociones teniendo como resultado una mejor comunicación, una toma efectiva de decisiones, solución de conflictos y prevención de

conductas negativas o de alto riesgo, tales como el uso de tabaco, alcohol u otras drogas, relaciones sexuales inseguras y violencia.

3.3.6. Contenido

Su contenido va en base al diagnóstico de investigación realizado a través del pre test para su posterior elaboración en donde se redactan temas importantes relacionados con las habilidades para la vida y los problemas sociales que afectan a las adolescentes.

Su temario:

3.3.6.1. Unidad 1: Problemas Sociales

1. ¿Qué son los problemas sociales?
2. Problemas Sociales que afectan a los y las Adolescentes
3. Actividad N.º1

3.3.6.2. Unidad 2: Habilidades Para La Vida

1. ¿Qué son Habilidades para la Vida?
2. 10 Habilidades para la Vida
3. Actividad N.º2

3.3.6.3. Unidad 3: Habilidades Cognitivas

1. Autoconocimiento
2. Toma de Decisiones
3. Manejo de Problemas y Conflictos
4. Pensamiento Creativo
5. Pensamiento Crítico
6. Actividad N.º3

3.3.6.4. Unidad 4: Habilidades De Manejo De Emociones

1. Manejo de Estrés y Tensiones
2. Manejo de Sentimientos y Emociones
3. Actividad N.º4

3.3.6.5. Unidad 5: Habilidades Sociales

1. Comunicación y Comunicación asertiva
2. Empatía
3. Relaciones Interpersonales
4. Actividad N.º5

3.3.6.6. *Unidad 6: Proyecto De Vida*

1. ¿Qué es un Proyecto de Vida?
2. Pasos para un Proyecto de Vida
3. Actividad N.º6

3.3.7. Diseño

El formato elegido para la guía es un A5, que es muy utilizado en la publicación de estos documentos y tiene un tamaño idóneo para su manejo, se escogió el tipo de letra Time New Román por su legibilidad para la lectura en los siguientes tamaños:

Títulos 13 puntos

Subtítulos 11 puntos en bold

Cuerpo del texto 10 puntos regular

El texto estará justificado en toda la guía, se combinarán íconos e ilustraciones; los colores que se utilizaron generan la idea de interés hacia la información y se encuentran representados en morado, verde, azul rosado los cuales son colores análogos.

3.3.8. Validación de la guía

La guía fue validada por las estudiantes de 1º y 2º del Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”, por el Ing. Juan Carlos Naranjo Herrera docente de la asignatura de Tecnologías Educativas de la carrera de Promoción y Cuidados para la Salud, y finalmente por la psicóloga de la institución Fernanda Ordoñez, los cuales mediante un formato de validación (Anexo D), respondieron diferentes criterios como: la información es clara, se justifica la información, la información es comprensible, y la información es importante, además se obtuvieron observaciones sobre el diseño y el tamaño de letra, que ayudaron a que la guía fuera estructurada y diseñada en su totalidad.

3.3.9. Planes de intervención educativa

Tabla 12-3: Plan de Clase N° 1

Datos informativos

Tema: Problemas Sociales

Duración: 90”

Lugar: Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Grupo: Adolescentes de 14 a 16 años.

Objetivo: Identificar los problemas sociales que existe en el Ecuador.

Desarrollo de actividades	Técnicas	Recursos	Tiempo	Responsable
Fase inicial	Expositiva	RRHH	2’ 6’ 6’	Facilitador: Evelyn Reyes
Presentación Actividad de animación Actividad de motivación		Facilitador: Evelyn Reyes Recursos materiales: Cartulinas, cofre, esferos.		
Fase proceso				
Problemas sociales Definición de problemas sociales Problemas sociales que afectan a las adolescentes.	Expositiva	Recursos tecnológicos: Computadora, proyector, extensión, marcadores, borrador de pizarra	16’ 15’	
	Activo- Participativo			
Fase final				
Actividad de refuerzo N° 1		Recursos materiales: Hoja de actividades, esferos, lápiz, borrador.		

Informe N° 1

Tema: Problemas Sociales

Objetivo: Identificar los problemas sociales que existe en el Ecuador.

Saludo:

Se dio la bienvenida a los adolescentes participantes del proyecto de investigación, a la vez se realizó la presentación del tema a tratar.

Actividad de animación:

Dinámica: Cesta de frutas

Se invitó a los presentes a sentarse formado un círculo con sillas, el número de sillas debe ser una menos con respecto al número de integrantes; designa a cada uno con el nombre de la fruta (entre todos formarán la cesta de frutas). Estos nombres los repite varias veces, asignando a la misma fruta a varias personas.

Enseguida se explicó la forma de realizar el ejercicio: el animador empieza a relatar una historia (inventada); cada vez que se decía el nombre de una fruta, las personas que ha recibieron ese nombre cambiaban de asiento (el que al iniciar el juego se quedó de pie intenta sentarse), pero si en el relato aparecía la palabra «canasta», todos cambiaban de asiento. La persona que en cada cambio quedaba de pie se presenta. La dinámica se realizó varias veces, hasta que todos se hubieran presentado.

Fase de proceso

Los adolescentes estuvieron muy atentos en la ejecución de la Unidad N° 1 sobre la definición de problemas sociales y los diferentes problemas sociales que afectan a los adolescentes, para lo cual actuaron de manera participativa, e interactuaron conjuntamente con la facilitadora en la formación de conceptos, a manera de actuación de clase.

Lluvia de ideas

Los estudiantes mencionarán los diferentes problemas sociales que existen en el Ecuador.

Fase Final

Actividad N°1 (Guía Educativa sobre Habilidades para la vida pág. 12)

Tabla 13-3: Plan de Clase N° 2

Datos informativos

Tema: Habilidades para la Vida

Duración: 90”

Lugar: Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Grupo: Adolescentes de 14 a 16 años.

Objetivo: Identificar las Habilidades para la Vida

Desarrollo de actividades	Técnicas	Recursos	Tiempo	Responsable
Fase inicial	Expositiva	RRHH Facilitador: Evelyn Reyes Recursos materiales: Papel bond, pelota.	2’ 8’ 5’	Facilitador: Evelyn Reyes
Presentación Actividad de animación Actividad de motivación				
Fase proceso				
Habilidades para la vida 10 Habilidades para la Vida	Expositiva	Recursos tecnológicos: Computadora, proyector, extensión.	14’	
Fase final	Activo-participativo	Recursos materiales: Hoja de actividades, esferos.	16’	
Actividad N° 2				

Informe N° 2

Tema: Habilidades para la Vida

Objetivo: Identificar las Habilidades para la Vida

Saludo:

Se dio la bienvenida a los adolescentes participantes del proyecto de investigación, a la vez se realizó la presentación del tema a tratar.

Actividad de animación:

Dinámica: Cucaracha Asustada

Se les pidió a los participantes que hagan un círculo lo más grande posible. La facilitadora inició la actividad entregando una pelota a alguno de los participantes, quien de inmediato la puso a circular pasándola de uno en uno, sin saltarse a ninguno. Cada vez que la facilitadora hacía sonar un silbato. La pelota cambió de dirección con rapidez. Las señales se dieron con intervalos irregulares, con el fin de exigir atención continua entre los participantes. El que no logró acertar rápidamente la orden y dirigió la pelota en el mismo sentido, después de cada señal para su cambio, debía pagar una penitencia que sería impuesta por el resto del grupo y que tendría como exigencia no avergonzarse a quien paga. Los jugadores que no hayan pagado ninguna penitencia serían los ganadores del juego.

Actividad de motivación:

A la voz de tingo-tango se pasó una pelota pequeña entre los adolescentes, las personas que vayan perdiendo realizaron una retroalimentación sobre el tema tratado en el primer encuentro.

Fase de proceso

Los adolescentes estuvieron muy atentos en la ejecución de la Unidad N° 2 sobre la definición de Habilidades para la Vida, para lo cual actuaron de manera participativa, e interactuaron conjuntamente con la facilitadora en la formación de conceptos, a manera de actuación de clase.

Fase final

Actividad N° 2 (Guía Educativa sobre Habilidades para la vida pág. 15)

Tabla 14-3: Plan de Clase N° 3

Datos informativos

Tema: Habilidades Cognitivas

Duración: 90”

Lugar: Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Grupo: Adolescentes de 14 a 16 años.

Objetivo: Identificar las Habilidades cognitivas

Desarrollo de actividades	Técnicas	Recursos	Tiempo	Responsable
Fase inicial	Expositiva	RRHH Facilitador: Evelyn Reyes Recursos materiales: Pizarra, marcadores, papelógrafos.	2’ 5’ 8’	Facilitador: Evelyn Reyes
Presentación Actividad de animación Actividad de motivación				
Fase proceso				
Habilidades Cognitivas Autoconocimiento Toma de Decisiones Manejo de Problemas y Conflictos Pensamiento Creativo Pensamiento Crítico	Expositiva Activo-participativo	Recursos tecnológicos: Computadora, proyector, extensión.	14’	
Fase final				
Actividad N° 3		Recursos materiales: Hoja de actividades, esferos.	16’	

Informe N° 3

Tema: Habilidades Cognitivas

Objetivo: Identificar las Habilidades cognitivas

Saludo:

Se dio la bienvenida a los adolescentes participes del proyecto de investigación, a la vez se realizó la presentación del tema a tratar.

Actividad de animación:

Dinámica: Las Islas.

Se dibujó en el piso 4 islas de un 1 metro y medio cada una, cerca las unas de las otras, se nombró cada una como ejemplo. “La Isla de los monos, las islas de los feos” busca nombres que diviertan, el animador les pide a los participantes que se dividan en grupo similares en cada isla, luego comienza a contarles una historia de cómo de repente en la isla de los monos un volcán hizo erupción y para salvarse todos los monos debían irse a otra isla, los participantes debían saltar a las otras islas y salvarse, así sucesivamente hasta que quedo una sola isla, los que se caigan de las islas pagaban penitencia

Actividad de motivación:

Las personas que fallaron en la anterior dinámica pasaban frente a la pizarra y deberían escribir la mayor cantidad de valores en un minuto; las personas con más palabras tendrían un premio.

Fase de proceso

Los adolescentes estuvieron muy atentos en la ejecución de la Unidad N° 3 sobre la definición de Habilidades cognitivas y las diferentes habilidades como: autoconocimiento, Toma de Decisiones Manejo de Problemas y Conflictos, Pensamiento Creativo, Pensamiento Crítico, para lo cual actuaron de manera participativa, e interactuaron conjuntamente con la facilitadora en la formación de conceptos, a manera de actuación de clase.

Fase final

Actividad N° 3 (Guía Educativa sobre Habilidades para la vida pág. 22)

Tabla 15-3: Plan de Clase N° 4

Datos informativos

Tema: Habilidades del Manejo de Emociones

Duración: 90”

Lugar: Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Grupo: Adolescentes de 14 a 16 años.

Objetivo: Identificar las Habilidades del manejo de Emociones.

Desarrollo de actividades	Técnicas	Recursos	Tiempo	Responsable
Fase inicial	Expositiva	RRHH Facilitador: Evelyn Reyes	2´ 5´ 8´	Facilitador: Evelyn Reyes
Presentación Actividad de animación Actividad de motivación				
Fase proceso				
Habilidades del Manejo de Emociones Manejo de Estrés y Tensiones Manejo de Sentimientos y Emociones	Expositiva Activo-participativo	Recursos tecnológicos: Computadora, proyector, extensión.	14´	
Fase final Actividad N° 4		Recursos tecnológicos: Computadora, proyector, extensión. Recursos materiales: Hoja de actividades, esferos.	10´ 6´	

Informe N° 4

Tema: Habilidades del Manejo de Emociones

Objetivo: Identificar las Habilidades del manejo de Emociones.

Saludo:

Se dio la bienvenida a los adolescentes participantes del proyecto de investigación, a la vez se realizó la presentación del tema a tratar.

Actividad de animación:

Dinámica: Casa, inquilino y Terremoto.

Se dividieron todos los participantes en tríos, solo quedo una persona suelta (animador), los tríos se formaron de la siguiente manera: dos personas se tomaban de la mano frente a frente para formar la casa y dentro de ella se colocó la otra persona que será el inquilino. La persona que quedo fuera (animador) inicio el juego, y dijo a cualquiera de las siguientes palabras: Casa, Inquilino, Terremoto. Si grito Casa: Todas las casas, sin romperse, deben salir a buscar otro inquilino. Los inquilinos no se movieron de lugar. Si grita Inquilino: Los inquilinos salieron de la casa donde están en busca de otra. Las casas no se movieron de lugar. Si grita Terremoto: Se derrumban las casas y escapan los inquilinos, para formar nuevos tríos. La lógica del juego es que el animador busque como quedar en uno del trío una vez que grite la palabra para que la otra persona que quede fuera continúe con la dinámica.

Fase de proceso

Los adolescentes estuvieron muy atentos en la ejecución de la Unidad N° 4 sobre la definición de Habilidades del manejo de emociones y las diferentes habilidades como: Manejo de Estrés y Tensiones Manejo de Sentimientos y Emociones, para lo cual actuaron de manera participativa, e interactuaron conjuntamente con la facilitadora en la formación de conceptos, a manera de actuación de clase.

Fase final

Actividad N° 4 (Guía Educativa sobre Habilidades para la vida pág. 26)

Tabla 16-3: Plan de Clase N° 5

Datos informativos

Tema: Habilidades Sociales

Duración: 90”

Lugar: Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Grupo: Adolescentes de 14 a 16 años.

Objetivo: Identificar las Habilidades Sociales.

Desarrollo de actividades	Técnicas	Recursos	Tiempo	Responsable
Fase inicial	Expositiva	RRHH Facilitador: Evelyn Reyes	2´ 5´ 8´	Facilitador: Evelyn Reyes
Presentación Actividad de animación Actividad de motivación				
Fase proceso				
Comunicación y Comunicación asertiva Empatía Relaciones Interpersonales	Expositiva	Recursos tecnológicos: Computadora, proyector, extensión.	14´	
Fase final	Activo- participativo	Recursos tecnológicos: Computadora, proyector, extensión. Recursos materiales: Hoja de actividades, esferos.	10´ 6´	
Actividad N° 5				

Informe N° 5

Tema: Habilidades Sociales

Objetivo: Identificar las Habilidades Sociales.

Saludo:

Se dio la bienvenida a los adolescentes participantes del proyecto de investigación, a la vez se realizó la presentación del tema a tratar.

Actividad de animación:

Dinámica: El rey de los elementos

Se formó un círculo con todos los participantes, el animador tuvo la pelota y se la pasaron a cualquiera, cuando la tire debía mencionar un elemento (Aire, Agua o Tierra) el que atrape la pelota debía mencionar un animal que pertenezca al elemento que mencionaron ejemplo. (Agua: tiburón) y pasarla a otro diciendo un elemento antes que la atrape el otro participante, no se vale repetir animales y debió responder rápido, los que perdieron iban saliendo hasta elegir al ganador.

Actividad de motivación:

Se entregó dos papelógrafos en los cuales se pidió a las adolescentes dibujar un hombre y una mujer; seguidamente pasarían sus compañeros a escribir los mensajes negativos que hayan escuchado sobre los demás. Al término de esta actividad se les preguntó a los chicos como se sintieron en caso de que esas palabras sean dirigidas para cada uno de ellos/as.

Fase de proceso

Los adolescentes estuvieron muy atentos en la ejecución de la Unidad N° 5 sobre la definición de Habilidades Sociales y las diferentes habilidades como: Comunicación y Comunicación asertiva Empatía, Relaciones Interpersonales, para lo cual actuaron de manera participativa, e interactuaron conjuntamente con la facilitadora en la formación de conceptos, a manera de actuación de clase.

Fase final

Actividad N° 5 (Guía Educativa sobre Habilidades para la vida pág. 32)

Tabla 17-3: Plan de Clase N° 6

Datos informativos

Tema: Proyecto de Vida

Duración: 90”

Lugar: Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Grupo: Adolescentes de 14 a 16 años.

Objetivo: Identificar El Proyecto de Vida.

Desarrollo de actividades	Técnicas	Recursos	Tiempo	Responsable
Fase inicial	Expositiva	RRHH Facilitador: Evelyn Reyes	2´ 5´ 8´	Facilitador: Evelyn Reyes
Presentación Actividad de animación Actividad de motivación				
Fase proceso				
¿Qué es un Proyecto de Vida? Pasos para un Proyecto de Vida	Expositiva Activo-participativo	Recursos tecnológicos: Computadora, proyector, extensión.	14´	
Fase final				
Actividad N° 6		Recursos tecnológicos: Computadora, proyector, extensión. Recursos materiales: Hoja de actividades, esferos.	10´ 6´	

Informe N° 6

Tema: Proyecto de Vida

Objetivo: Identificar El Proyecto de Vida y los pasos sobre el proyecto de Vida.

Saludo:

Se dio la bienvenida a los adolescentes participes del proyecto de investigación, a la vez se realizó la presentación del tema a tratar.

Actividad de animación:

Dinámica: **Aviones de Papel**

Cada integrante debía tener un papel y un bolígrafo. Debían escribir en el papel los nombres y dos cuestiones sobre la persona que iba a contestar. Después, debían hacer un avión de papel, y si no sabían cómo, el profesor pudo llevar un modelo simple, con las instrucciones para que lo copien. Cuando los aviones estaban listos, todos debían lanzarlos hacia arriba, una y otra vez hasta que estaban bastante revueltos. Cada uno debía coger uno de los aviones caídos en el suelo, buscar a su dueño y responderle las preguntas.

Actividad de motivación:

Formando filas de 8 estudiantes él o la última de la fila observo una imagen e intento formar en la espalda del compañero que este delante, esto se realizará sucesivamente hasta que llegue a la primera persona y se comparó con lo que observo la primera persona. En caso de que la primera persona dibuje algo muy diferente a la figura se les pregunto a los demás donde ocurrió el error y se llegó a una conclusión que tanto como los rumores vertidos sobre una persona pudieron ser distorsionados sin fijarnos en las consecuencias que se pueden generar.

Fase de proceso

Los adolescentes estuvieron muy atentos en la ejecución de la Unidad N° 6 sobre la definición de Proyecto de Vida y los pasos para la realización del Proyecto de Vida, para lo cual actuaron de manera participativa, e interactuaron conjuntamente con la facilitadora en la formación de conceptos, a manera de actuación de clase.

Fase final

Actividad 6 (Guía Educativa sobre Habilidades para la vida pág. 36)

3.4. Evaluación

3.4.1. Evaluación Formativa

Al finalizar la aplicación de la guía educativa mediante los diferentes planes de clase, se utilizó un post test, el cual permitió identificar el incremento de conocimientos sobre habilidades para la vida en las estudiantes de 1° y 2° de bachillerato general unificado de la unidad educativa “María Auxiliadora”.

Tabla 18- 3: Definición de problemas sociales por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.

Definición de Problemas Sociales		
	Número	Porcentaje
Correcto	149	97.4%
Incorrecto	4	2.6%
Total	153	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Realizado por: Evelyn Reyes

En el post test las estudiantes respondieron de una manera correcta en un 97.4%, lo que ayudo a deducir, que las estudiantes después de la aplicación de la guía han mejorado los conocimientos sobre problemas sociales y el valor aumento más de la mitad pasando de 42 estudiantes con conocimiento a 149 estudiantes con conocimientos apropiados.

Tabla 19-3: Tipos de problemas sociales por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.

Tipos de Problemas Sociales		
	Número	Porcentaje
Muerte	4	0.9%
Oportunidad de estudio	0	0%
Abortos espontáneos	0	0%
Partos prematuros	144	33.8%
Violencia	0	0%
Tener título universitario	0	0%
Consumo de alcohol, tabaco y drogas	135	31.7%
Contagio de VIH	143	33.6%
Total	426	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Realizado por: Evelyn Reyes

En el post test las estudiantes respondieron de una manera correcta en un 33.8% los partos prematuros, en un 33.6% el contagio del VIH- SIDA y en un 31.7% el consumo de alcohol, tabaco

y drogas, lo que ayudo a determinar que las adolescentes después de la aplicación de la guía han mejorado sus conocimientos. Además, se puede recalcar que al momento de que se aplicó la guía, se pudo observar que las estudiantes al realizar las actividades propuestas, pudieron identificar los diferentes problemas sociales que afectaban el desarrollo de las adolescentes.

Tabla 20-3: Definición de Habilidades para la Vida por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.

Definición de Habilidades para la Vida		
	Número	Porcentaje
Correcto	148	96.7%
Incorrecto	5	3.3%
Total	153	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Realizado por: Evelyn Reyes

En el post test las estudiantes respondieron de una manera correcta en un 96.73%, lo que ayudó a determinar que después de la aplicación de la guía han mejorado sus conocimientos y el valor aumentó de 97 estudiantes a 148 estudiantes con conocimiento.

Tabla 21- 3: Habilidades básicas para una buena comunicación por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.

Habilidades Básicas para una buena comunicación		
	Número	Porcentaje
Correcto	150	98%
Incorrecto	3	2%
Total	153	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Realizado por: Evelyn Reyes

Luego de compartir la guía las estudiantes respondieron de una manera correcta en un 98%, lo que ayudo a determinar que después de la aplicación de la misma han mejorado los conocimientos y el valor aumentó de 110 estudiantes con conocimiento a 150 estudiantes. Además, cabe recalcar que, durante la aplicación de la guía, en las prácticas de comunicación se observó que las adolescentes implementaron las habilidades básicas de comunicación, mediante una actividad donde realizaron una dramatización referente al tema.

Tabla 22 3: Características de la Habilidad Social por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.

Características de Habilidad Social		
	Número	Porcentaje
Correcto	133	86.9%
Incorrecto	20	13.1%
Total	153	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Realizado por: Evelyn Reyes

Sin embargo, en el post test las estudiantes respondieron de una manera correcta en un 86.9%, lo que permite inferir que después de la aplicación de la guía han mejorado los conocimientos y el número de estudiantes aumentó de 56 estudiantes con conocimiento a 133 estudiantes.

Además, se puede mencionar que, durante la aplicación de la guía, en las intervenciones educativas, se observó que las adolescentes aplicaron las habilidades sociales mediante las diferentes actividades como clasificar los tipos de habilidades sociales y mencionar ejemplos, donde pudieron aplicar las habilidades de la manera más adecuada.

Tabla 23- 3: Significado de ser creativo por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.

Significado de ser Creativo		
	Número	Porcentaje
Correcto	151	98.6%
Incorrecto	2	1.4%
Total	153	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Realizado por: Evelyn Reyes

Después de la aplicación de la guía educativa, las estudiantes respondieron de una manera correcta en un 98.69%, lo que ayudo a deducir que las estudiantes han mejorado los conocimientos y el número de adolescentes aumentó de 73 estudiantes con conocimiento a 151 estudiantes. Además, se realizó diferentes actividades que se encuentran en la guía, las que ayudaron a las adolescentes a fortalecer su creatividad.

Tabla 24-3: Definición de Toma de Decisiones por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.

Definición de Toma de Decisiones		
	Número	Porcentaje
Correcto	144	94.1%
Incorrecto	9	5.9%
Total	153	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Realizado por: Evelyn Reyes

Sin embargo, en el post test las estudiantes respondieron de una manera correcta en un 94.12%, lo que determinó que las estudiantes después de la aplicación de la guía, los conocimientos sobre

la toma de decisiones mejoraron y el número de adolescentes aumentó de 23 a 144 estudiantes con conocimiento. Además, se puede mencionar que el incremento de conocimientos sobre la toma de decisiones aumentó, debido a las diferentes actividades que se realizó durante las intervenciones educativas, por lo que se pudo observar que las adolescentes aplicaron los diferentes pasos para la toma de decisiones, así como su definición, en las diferentes situaciones propuestas.

Tabla 25-3: Definición de Proyecto de Vida por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.

Definición de Proyecto de Vida		
	Número	Porcentaje
Correcto	147	96.0%
Incorrecto	6	4.0%
Total	153	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Realizado por: Evelyn Reyes

En el post test las estudiantes respondieron de una manera correcta en un 96.08%, lo que ayudo a determinar que después de la aplicación de la guía los conocimientos de las adolescentes sobre el proyecto de vida aumentaron y se reforzaron cuando se realizó la actividad del árbol del proyecto de vida dado que el número de adolescentes aumentó 135 a 147 estudiantes.

Tabla 26-3: Mejorar el Autoestima por parte de las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora” del cantón Riobamba. Chimborazo 2019.

Definición de Proyecto de Vida		
	Número	Porcentaje
Correcto	150	98.0%
Incorrecto	3	2.0%
Total	153	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”

Realizado por: Evelyn Reyes

En el post test las estudiantes respondieron de una manera correcta en un 98.04%, lo que ayudo a determinar que después de la aplicación de la guía los conocimientos sobre la autoestima se reforzaron y el número aumentó de 127 a 150 estudiantes con conocimiento. Cabe mencionar que, los conocimientos, se reforzaron mediante las intervenciones educativas que se realizaron, donde se implementó actividades para fomentar la autoestima.

CONCLUSIONES

La existencia de una deficiencia de los niveles de conocimiento de las adolescentes, se verificó mediante la tabulación y el análisis de los datos.

Los resultados obtenidos a través de la tabulación de datos, ayudó a buscar una manera de incrementar el conocimiento de las adolescentes de la Unidad Educativa, para lo cual se elaboró una guía educativa sobre Habilidades para la Vida.

Se procedió a validar la Guía Educativa por medio de las adolescentes y de las docentes de la institución, según los criterios como: la información es clara, se justifica la información, la información es comprensible, la información es importante, lo cual ayudó a que la Guía Educativa fuera aplicada en la Unidad Educativa.

El conocimiento de las adolescentes se incrementó y se reforzó de una manera satisfactoria, gracias a la ayuda de la Guía Educativa, ya que esta incluyó temas sobre autoconocimiento, toma de decisiones, manejo de emociones, comunicación asertiva, empatía, proyecto de vida, etc.

RECOMENDACIONES

Se recomienda utilizar las encuestas de acuerdo a la edad, al medio cultural para poder obtener mejores resultados y priorizar los temas que estén directamente relacionados con el desarrollo integral de los y las adolescentes.

Las técnicas de investigación deberían ser aplicadas no solo a los adolescentes, sino también a los docentes que estén en la institución.

Es importante que la Guía educativa sobre Habilidades para la Vida diseñada para las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”, sea utilizada con las adolescentes de los diferentes cursos como un instrumento de capacitación dentro de la Institución.

Realizar un trabajo de manera conjunta entre docentes, dirigentes estudiantiles, con programas que fomenten las habilidades para la vida en las y los adolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CONSTITUCIÓN, Constitución de la República del Ecuador. , pp. 218. 2018

CRIANZA Y SALUD,. Adolescentes – Habilidades para la vida - Crianza&Salud. *Adolescentes- Habilidades para la vida* [en línea]. [Consulta: 9 septiembre 2019]. Disponible en: <https://crianzaysalud.com.co/adolescentes-habilidades-para-la-vida/>.

FUNDACIÓN EDEX,. Habilidades para la Vida. [en línea]. [Consulta: 27 octubre 2019]. Disponible en: <http://www.habilidadesparalavida.net/habilidades.php>.

MANGRULKAR, L., WHITMAN, C.V. Y POSNER, M., Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. , pp. 66. 2011

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DEL ECUADOR,. *Guía de Desarrollo Humano Integral Dirigida a docentes para la implementación de Habilidades para la Vida en el Sistema Nacional Educativo* [en línea]. 2018. S.l.: s.n. Disponible en: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/09/GUIA-DE-DESARROLLO-HUMANO-INTEGRAL.pdf>.

OBSERVATORIO SOCIAL DEL ECUADOR. *Situación de la niñez y adolescencia en Ecuador* [en línea]. 2018. S.l.: s.n. Disponible en: https://www.unicef.org/ecuador/SITAN_2019_Web.pdf.

OBSERVATORIO SOCIAL DEL ECUADOR. *Situación de la niñez y adolescencia en el Ecuador, una mirada a través de los ODS* [en línea]. 2018. S.l.: s.n. Disponible en: https://www.unicef.org/ecuador/SITAN_2019_Web.pdf.

OMS. Adolescent pregnancy. [en línea]. [Consulta: 4 noviembre 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>.

OMS. OMS | La dependencia de sustancias es tratable, sostiene un informe de expertos en neurociencias. *WHO* [en línea]. [Consulta: 4 noviembre 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr18/es/>.

OMS. OMS | VIH/SIDA. *WHO* [en línea]. [Consulta: 4 noviembre 2019]. Disponible en: http://www.who.int/topics/hiv_aids/es/.

OMS. Suicidio. [en línea]. [Consulta: 4 noviembre 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>.

PORTO, J.P. Y GARDEY, A. Definición de problemas sociales. *Definición.de* [en línea]. [Consulta: 16 septiembre 2019]. Disponible en: <https://definicion.de/problemas-sociales/>.

RAFFINO, M.E. Proyecto de Vida: Concepto, Ejemplos y Pasos para lograrlo. [en línea]. [Consulta: 16 julio 2019]. Disponible en: <https://concepto.de/proyecto-de-vida/>.

TORRES, A. Cómo hacer un plan de vida (en 6 pasos). [en línea]. [Consulta: 16 julio 2019]. Disponible en: <https://psicologiamente.com/vida/plan-de-vida>.

UNICEF. Herramientas para el Buen Trato y la Prevención de la Violencia. [En línea] 2017. [Citado el: 17 de julio de 2019.] https://www.unicef.org/venezuela/spanish/Habilidades_Correcciones_Noviembre.pdf.

ANEXOS.

ANEXO A.- PRE TEST / POST TEST SOBRE HABILIDADES PARA LA VIDA



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL
“MARÍA AUXILIADORA”



Pre Test sobre Habilidades para la Vida

El presente cuestionario es para recolectar información sobre los conocimientos acerca de las habilidades para la vida, que poseen las adolescentes de entre 14 a 16 años de edad. El cuestionario dura 10 minutos aproximadamente y es anónima de tal manera no pedirá su nombre. Marque con una X la respuesta que usted considere correcta. Gracias.

Datos Demográficos

Edad

<input type="checkbox"/>	14 años	<input type="checkbox"/>	15 años	<input type="checkbox"/>	16 años
--------------------------	---------	--------------------------	---------	--------------------------	---------

 Curso

<input type="checkbox"/>	Cuarto	<input type="checkbox"/>	Quinto
--------------------------	--------	--------------------------	--------

Conocimiento

1.- ¿ Que es un problema social?

<input type="checkbox"/>	a) Aquellas cosas que inciden de manera positiva en la calidad de vida: un empleo digno, recursos económicos para satisfacer las necesidades, vivienda, acceso a la educación y a la salud, tiempo para el ocio, etc.
<input type="checkbox"/>	b) Son situaciones que impiden el desarrollo o el progreso de una comunidad o de uno de sus sectores.
<input type="checkbox"/>	c) Son las que permiten controlar las emociones, ayudan a relajarse y calmarse ante un problema.
<input type="checkbox"/>	d) Implica una falta de acuerdo entre dos o más personas, pero cuando esa falta de acuerdo persiste en el tiempo y afecta a un grupo grande de individuos

2.- ¿Qué problemas sociales afectan principalmente a los adolescentes? (puede elegir uno o mas opciones)

<input type="checkbox"/>	a) Muerte	<input type="checkbox"/>	e) Violencia
<input type="checkbox"/>	b) Oportunidad de estudio y trabajo	<input type="checkbox"/>	f) Tener un título universitario
<input type="checkbox"/>	c) Abortos Espontáneos	<input type="checkbox"/>	g) Consumo de drogas, tabaco y alcohol.
<input type="checkbox"/>	d) Partos Prematuros	<input type="checkbox"/>	h) Contagio de VIH

3.- Las habilidades para la vida son:

<input type="checkbox"/>	a) Son herramientas que permiten desarrollar adolescentes para disfrutar la vida y lograr un desarrollo físico y mental saludable.
<input type="checkbox"/>	b) Contagio de VIH
<input type="checkbox"/>	c) Aquellas cosas que inciden de manera positiva en la calidad de vida.
<input type="checkbox"/>	d) Oportunidad de estudio y trabajo.

4.- Son las habilidades básicas para tener una buena comunicación:	
	a) Escuchar, observar y hablar
	b) Platicar, aconsejar y solucionar.
	c) Mirar a los ojos, lenguaje no verbal y platicar.
	d) Conócete, acéptate y valórate.
5.- Una de las características principales de la habilidad social es:	
	a) Saber escuchar es lo más importante en una plática, pero también puede ser lo más difícil de hacer.
	b) Identificar diferentes soluciones ante un problema y decidir cuál es la mejor opción.
	c) Analizar las ventajas, desventajas y consecuencias de cada uno de los problemas.
	d) En conversación, resume lo que ha entendido para aclarar la comprensión
6.- En las habilidades para la vida, ser creativo significa:	
	a) Exigirnos más para ser tan buenos como otros.
	b) Soluciona positiva y pacíficamente los problemas.
	c) Conócete, acéptate y valórate.
	d) Hacer cosas nuevas como dibujar, pintar, bailar, etc
7.- ¿En qué consiste la toma de decisiones?	
	a) Mirar a los ojos, lenguaje no verbal y platicar.
	b) Analizar las ventajas, desventajas y consecuencias de cada uno de los problemas.
	c) Es necesario comunicar a quienes están involucrados en el problema cuál es la solución.
	d) Estimular la imaginación, la fantasía y la curiosidad.
8.- ¿Qué es un proyecto de vida?	
	a) Se refiere a la percepción que el sujeto tiene de su implicación, participación e integración en el medio familiar
	b) Es un plan personal a largo plazo que se piensa seguir a lo largo de los años.
	c) Es un plan grupal a largo plazo que se piensa seguir de inmediato para 2 o 3 años.
	d) Identificar todas nuestras limitaciones y comparándonos con los demás.
9.- ¿De qué manera podemos mejorar nuestra autoestima?	
	a) Identificando todas nuestras limitaciones y comparándonos con los demás
	b) Mostrando respeto hacia nosotros mismos.
	c) Exigirnos más para ser tan buenos como otros
	d) Platicar, aconsejar y solucionar.

Muchas gracias por su amabilidad y por el tiempo dedicado a contestar esta encuesta

ANEXO B.- FORMATO DE VALIDACIÓN DEL PRE TEST

GUIA PARA LA EVALUACIÓN POR EXPERTOS DEL PRE TEST SOBRE HABILIDADES PARA LA VIDA

Nombre del Experto: Dra. Marta Mejía

Ocupación: Docente de la carrera de promoción para la salud.

Institución: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

De mi consideración

Se pretende aplicar una Guía Educativa sobre Habilidades para la Vida, es así que se elaboró el pre test que permitirá recolectar, cuantificar y analizar los respectivos datos referentes al tema de estudio.

Por tal motivo como paso previo a la aplicación es necesario someterla a una evaluación del contenido y trayectoria en el dominio del tema evalué el documento según su criterio.

Las sugerencias y todas sus opiniones me permitirán llegar a la conclusión del pre test las cuales me ayude alcanzar el objetivo propuesto.

Por la acogida que usted da a la presente le anticipo mis más sinceros agradecimientos.

Evelyn Mishel Reyes Villa

ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS PARA LA SALUD

INSTRUCTIVO

El documento que en la primera parte constituye el pre test que servirá para identificar conocimientos sobre habilidades para la vida y problemas sociales donde aparecen los ítems a evaluar.

Cada pregunta se evaluará según los siguientes criterios.

- Claridad de la escritura. - Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir la variable de estudio.
- Razonable y comprensiva. - Si se entiende la pregunta en relación a lo que se quiere decir.
- Importancia de la información. - Si a partir de la respuesta se puede obtener información que ayude a cumplir con los objetivos propuestos de la investigación.

Se debe asignar en el formulario de valides adjunto un valor de acuerdo a la siguiente escala.

Bien = 3

Regular = 2

Mal = 1

Si usted considera que algo debería modificarse o añadir por favor indicar en las observaciones.

CRITERIOS	N°	Claridad de la Pregunta	Razonable y Comprensible	Importancia de la Información	Observación
CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS					
CONOCIMIENTOS	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				

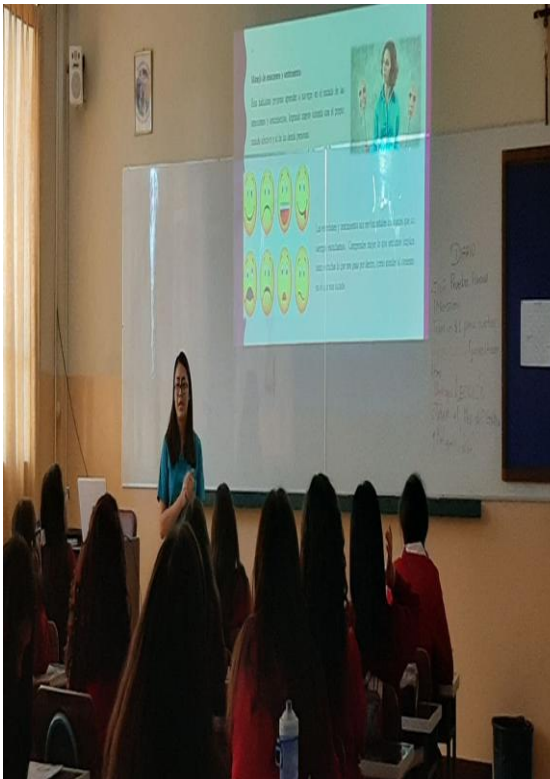
Observaciones Generales

Nombres y Apellidos:	
Título Académico:	
Firma:	

ANEXO C.- FOTOGRAFÍAS



Aplicación del pre test y post test a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”



Intervenciones educativas dirigidas a las adolescentes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”



Actividades realizadas por las estudiantes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”, sobre los temas expuestos.



Entrega de las Guías Educativas sobre Habilidades para la vida a las estudiantes de la Unidad Educativa “María Auxiliadora”.

Unidad 5									
Habilidades sociales									
Comunicación asertiva									
Empatía									
Relaciones interpersonales									
Unidad 6									
Proyecto de vida									
Pasos de un proyecto de vida									

Observaciones generales

Datos del Validador	Nombres y Apellidos:	Firma: _____
	Cedula de Identidad:	
	Fecha:	
	Cargo:	

ANEXO F.- GUÍA EDUCATIVA SOBRE HABILIDADES PARA LA VIDA

