



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN MATEMÁTICA

EFICACIA DEL PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL (PDP-CL) EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO MEDIO EN EL COLEGIO CONCEPCIÓN DE CHILLÁN

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESOR DE ENSEÑANZA MEDIA EN
EDUCACIÓN MATEMÁTICA

AUTOR: HERMOSILLA CABRERA, VÍCTOR MANUEL

Profesora Guía: Dra. Lagos San Martín, Nelly

CHILLÁN, 2016

ÍNDICE

RESUMEN	4
DEDICATORIA	6
AGRADECIMIENTOS	7
INTRODUCCIÓN	9
MARCO TEÓRICO	12
Capítulo 1: Conceptualización	12
Desarrollo Personal	12
La Inteligencia Emocional	15
La Autoeficacia, el Valor Intrínseco y la Ansiedad	19
Capítulo 2: La Adolescencia y el Desarrollo Personal	25
La Adolescencia	25
Programas de Intervención Educativas	29
Elección de Programas a Implementar	34
El Desarrollo Personal en el Curriculum Nacional	36
El Desarrollo Personal en la Orientación	37
Capítulo 3: Programa de Desarrollo Personal versión chilena (PDP-CL)	39
Adaptación e Implementación del Programa	39
Descripción del Programa de Desarrollo Personal versión chilena (PDP-CL)	41
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	51
HIPÓTESIS	53
OBJETIVOS	53
Objetivo General	53
Objetivos Específicos	53
METODOLOGÍA	54
Tipo de Estudio y de Área de Investigación	54
Sujetos de Estudios	54
Análisis de Datos	54

Instrumentos de Recolección de Datos	55
Resultados	57
Conclusiones	67
Limitaciones y Proyecciones	70
BIBLIOGRAFÍA	72
ANEXOS	76
Cuestionarios	76
Encuesta de Satisfacción	82

RESUMEN

En esta investigación se expone la implementación de un programa de desarrollo personal en el sistema educacional chileno, que fomenta el equilibrio afectivo personal y la socialización de jóvenes y adolescentes, potenciando el autoconcepto, la autoestima, la autoeficacia, la motivación intrínseca y el control de la ansiedad, a través de la superación de los problemas que se presentan en su cotidiano vivir.

A los jóvenes ya se les hace difícil adaptarse a una sociedad que está compuesta por cambios constantes y demandantes en los ámbitos sociales, emocionales y psicológicos, por lo tanto, desarrollar sus habilidades personales con mayor seguridad y creatividad juega un rol importante en su crecimiento.

Este programa está estructurado en 10 sesiones, con una duración de 45 minutos por sesión para adolescentes de 15 a 17 años, a través de 4 unidades: ¿Cómo ser feliz?, Cómo desarrollar mi autoeficacia, Cómo desarrollar mi valor intrínseco y Cómo controlar mi ansiedad. En cada unidad incluye una explicación de los contenidos a tratar, las actividades del programa que apuntan a promover el desarrollo de los participantes, aumentando la percepción que tienen de sí mismos, lo que les permitirá reflexionar sobre diferentes situaciones que viven a diario. Además, de un acompañamiento directo del docente o monitor, que describe los pasos que deben seguir en cada sesión, ayudando a los adolescentes a prepararse para vivir de manera más tranquila, descubriendo de manera positiva sus capacidades y limitaciones, así como de sus aciertos y errores.

El propósito de esta investigación es comprobar la eficacia del Programa de Desarrollo Personal versión chilena (PDP-CL) a través de una metodología cuantitativa de diseño cuasi-experimental con pre test y post test y grupo control, la muestra está constituida por 82 participantes concentrados en dos cursos de segundo año medio del Colegio Concepción de Chillán, en donde un curso de 41 estudiantes recibirán la intervención del programa. En este estudio, se ocuparon 5 instrumentos para la recolección de datos (PANAS, SDQ-II (4 dimensiones),

TMMS-24, AUTOEFICACIA GENERAL Y STAI-S) analizados por el programa PSPP, estos instrumentos serán utilizados para comprobar el aumento significativo en los niveles de autoeficacia, autoestima, autoconcepto, valor intrínseco, y la disminución significativa de los niveles de la ansiedad en los participantes.

A partir de los resultados de ésta investigación, se logró comprobar la eficacia del programa PDP-CL aumentando significativamente los niveles de autoeficacia y valor intrínseco, y demostrando la disminución de los niveles de ansiedad, por lo tanto, este programa permitirá a los docentes, en futuras investigaciones, tratar el tema del Desarrollo Personal, ya que juega un rol importante facilitando herramientas para la sociabilización de los adolescentes en una sociedad inserta de cambios constantes, para generar un impacto positivo en sus vidas.

Asimismo, se intenta fortalecer la asignatura de Orientación con la implementación de éste o de otros programas sobre el desarrollo personal, en los cuales, los protagonistas de futuras intervenciones sean estudiantes que puedan mejorar y aumentar los lazos de confianza entre ellos mismos y en su entorno.

DEDICATORIA

Quisiera dedicar este proyecto de investigación a unas personas que me han acompañado, apoyado a lo largo de este camino, desde la primera instancia desde que empecé esta aventura de estudiar para profesor, al principio no fue fácil pero al final ellos se dieron cuenta, que la pedagogía es algo primordial para la enseñanza y si se hace con cariño todo es posible.

Por lo tanto, esta tesis está dedicada para mis padres Iván y Erika, pues se lo merecen, todo el esfuerzo con que cada día colaboraron para que salir adelante, aguantar mi humor cuando estaba en momentos de crisis y de confortarme para poder salir adelante ante cada fracaso o meta obtenida, por ende, ellos son mi apoyo fundamental y los quiero mucho, esperando tenerlos juntos conmigo por muchos años más.

Además que su segundo hijo logró terminar su carrera con mucho éxito, puede ser que me haya demorado, pero lo importante y ellos lo saben, que voy con todas las ganas y fuerzas para ser un gran profesor de matemáticas.

AGRADECIMIENTOS

Al finalizar ésta etapa tan ardua llenas de altos y bajos, como es el desarrollo de una tesis con un tema relativamente nuevo e innovador para la educación en el contexto chileno, quisiera dar los agradecimientos correspondientes a las personas que estuvieron conmigo a lo largo de este proceso, que me ayudaron, orientaron, animaron y me dieron las fuerzas necesarias para seguir adelante.

En primera instancia agradezco a mi familia, en especial, a mis padres Iván y Erika, los cuales tuvieron un rol importante en este camino, de creer en mí en la decisión de estudiar Pedagogía en Educación Matemática hace 6 años, aunque al principio no fue fácil pero su constancia en cada decisión que tome a lo largo de este proceso, me hizo fortalecer mis ansias de ser un gran profesional, terminando el proyecto de investigación, para culminar esta tarea como profesor de matemática.

Agradecer también a la Dra. Nelly Lagos, por acompañarme en este camino como mi profesora guía, contando con su ayuda, su conocimiento y sus ganas de sacar adelante este proyecto. Comenzando con la elección del tema a investigar, del apoyo constante para no decaer y lograr el objetivo propuesto de terminar mi tesis de pregrado.

Agradecer también, al segundo medio E del Colegio Concepción de Chillán que me permitió implementar este programa de desarrollo personal en sus clases de Orientación, siempre en la dirección de potenciar e incentivar el trabajo en grupo, caracterizándose por su aceptación a aprender nuevas cosas y apoyarme en cada actividad que lográbamos en cada sesión de este programa.

Un agradecimiento especial a Marisel Romero, quien con sus habilidades en la redacción y complementación de mis ideas plasmadas en esta investigación, me ayudó editar los párrafos cuando no se entendían o tenían mala coherencia.

Pero su disposición y sus ganas de participar en cada paso de este proceso, me hace reafirmar que su amistad es única e irremplazable.

Y por último, pero no menos importante, mis amigos y colegas de trabajo (fin de semana), por su apoyo moral dándome ánimos para terminar la carrera de la mejor forma posible, y de cada vez que me preguntaban ¿Cómo va la tesis?, mi respuesta era “mira tiene buena salud, pero de a poquito se está avanzando”. Pero ahora con orgullo puedo decirles que la tesis, ¡Esta lista y terminada!

INTRODUCCIÓN

Las personas poseen múltiples habilidades que les permiten desenvolverse en los diferentes ambientes; sociales, laborales u otros.

La sociedad genera cambios que son constantes y demandantes, que son exigentes para las personas en su día a día. Algunas desarrollan sus habilidades personales con seguridad y creatividad, y otras, en cambio; lo hacen con mayor dificultad, por lo que requieren apoyo e intervención de profesionales en distintas disciplinas y de manera constante; como lo hace la Orientación ante ésta y otras situaciones relacionadas con el desarrollo personal y/o social.

Para la Orientación, es fundamental trabajar con las personas en el proyecto y sentido de sus vidas, tomando en cuenta su entorno social. Por eso, es necesario trabajar de manera formativa y colaborativa para favorecer y fortalecer su desarrollo personal y las relaciones interpersonales en las cuales se verán situados cotidianamente.

La etapa del ciclo vital propia de los estudiantes en los distintos niveles, es caracterizada por presentar cambios y desafíos en los diversos ámbitos de sus vidas, sus cambios refieren a su desarrollo físico, social, emocional, psicológico y académico. Y es aquí donde la importancia de la asignatura cobra mayor protagonismo, ya que debe ofrecer un espacio para comprender su etapa de desarrollo, donde se deben enfrentar a la incertidumbre, visualizar el futuro de los estudiantes con optimismo, conocerse a sí mismos e integrar los diversos aspectos de sí y de su historia en un autoconcepto integrado, proyectando y concibiendo una autoestima positiva consciente de sus recursos personales.

En la actualidad; las clases de orientación basadas en el currículum nacional constituyen una gran instancia de aprendizaje debido a que nos entregan herramientas que ayudan a obtener un desarrollo pleno y autónomo en los estudiantes, ya sea de forma individual como de personas insertas en una

sociedad. Además permite que la toma de decisiones respecto a sus propias vidas y el desarrollo gradual de autonomía en sus propios desafíos no formen un caos.

El enfoque principal de la asignatura, se caracteriza por ser formativa de los conocimientos, habilidades y actitudes promovidas, favoreciendo el desarrollo integral, así también buscando contribuir a la formación de los estudiantes y que éstos se sientan preparados para las distintas situaciones a las cuales se verán enfrentados, identificando y recurriendo a las herramientas necesarias para hacerles frente de manera positiva; confiando en las propias capacidades y posibilidades para lograrlo.

La progresión del desarrollo personal en los individuos a lo largo de sus vidas, generará un impacto en los estudiantes de segundo año medio, el cual debe favorecer a la reacción positiva ante diversas situaciones que deben afrontar en los últimos niveles de enseñanza media y con ello aportar a su futuro profesional. Para esta propuesta, se involucra la aplicación y adaptación del Programa de Desarrollo Personal (PDP) creado, aplicado y validado en España en estudiantes de Secundaria, donde se abordan las temáticas necesarias para un mejor desarrollo en el crecimiento personal y de sumergirse ante diversas situaciones en las que puedan sentirse identificados.

La investigación se llevará a cabo en la asignatura de Orientación debido a que ésta promueve el desarrollo personal y el bienestar al configurarse como una instancia de acompañamiento y guía de cada uno de los estudiantes y del curso en su conjunto. Esta modalidad de acompañamiento ofrece el desarrollo en espacios conocidos y de contención para los estudiantes y, a la vez; una red de apoyo social que modula los niveles de autonomía y de soporte que necesita cada uno de los alumnos, de acuerdo a sus necesidades y características personales.

Esta propuesta será implementada en diferentes sesiones, en las cuales, temáticas serán: Cómo ser feliz, Cómo desarrollar mi autoeficacia, Cómo desarrollar mi valor intrínseco y Cómo controlar mi ansiedad. Las clases serán organizadas a partir de los intereses de los estudiantes, a partir del uso de

tecnologías, de manera didáctica, y centradas en el aprendizaje de los estudiantes con actividades claras y comprensibles para los receptores. Con todo ello, veremos la necesidad de avanzar ante la explicación de un mapa más completo del perfil socio-personal del individuo, donde se contaría con tres elementos interrelacionados: el desarrollo personal y sus diversas conceptualizaciones, la percepción de sí mismos en relación con los aspectos del desarrollo personal y otros rasgos asociados a los elementos anteriores.

En general, el propósito de investigación es comprobar la eficacia del Programa de Desarrollo Personal (PDP) en los estudiantes de educación media (nivel de segundos medios), a través de una propuesta pedagógica la cual será entregada a los alumnos. En lo que se espera una respuesta positiva para generar un cambio que permita al estudiante afrontar de manera autónoma diversas situaciones en la vida cotidiana. En la idea que este tema no quede en el vacío en nuestro sistema educativo y pueda ser considerado a través de las clases de Orientación, ya que son de real importancia en la vida de los estudiantes.

MARCO TEÓRICO

Capítulo 1: Conceptualización

Desarrollo Personal

Una definición sobre el desarrollo personal refiere a la actualización de todas las potencialidades afectivas e intelectuales de una persona, incluyendo el desarrollo de sus talentos específicos. Es un concepto integrador, que supone el conocimiento de la persona acerca de sí misma, el planteamiento de las metas personales, el reconocimiento de los propios talentos y la formulación de objetivos coherentes con su sistema de valores. Por lo cual, el desarrollo personal está íntimamente relacionado con el concepto de formación afectiva, valórica y a la inteligencia emocional (Jiménez, 2015).

El desarrollo personal contempla un proceso mediante el cual, las personas intentan llegar a acrecentar todas sus potencialidades o fortalezas para alcanzar los objetivos, deseos o anhelos propios de cada individuo, ya que estos son movidos por un interés de superación, buscando respuestas a sus inquietudes, como lo es; la necesidad de dar un sentido a sus vidas. Sin embargo, la mayoría de las personas pueden sentirse muy satisfechas con mucho menos, pues afortunadamente el bienestar, para nuestro desarrollo; no depende directamente de cuantas cosas tengamos o que hemos conseguido, sino; depende directamente de nuestra percepción como lo son los objetivos que nos proponemos durante nuestras vidas (Dongil y Cano-Vindel, 2014).

Además se define el desarrollo personal como un conjunto de prácticas y actitudes continuas que permiten a una persona un trabajo profundo respecto a su potencial vital, que redunde en la obtención de una visión plural y multidimensional de la realidad, permitiendo actuar con una inteligencia adaptativa o práctica, facilitando el bienestar personal, la comunicación interpersonal y la resolución de problemas complejos. En el desarrollo personal es importante ser regular, ya que algunas personas creen que han aprendido todo o casi todo lo que la vida les

puede ofrecer, sin embargo esta creencia es falsa; ya que toda persona puede seguir aprendiendo durante toda su vida (Ponti, 2005).

Sin embargo, la mayoría de las personas pueden sentirse muy satisfechas con mucho menos, pues afortunadamente el bienestar para el desarrollo personal no depende directamente de cuantas cosas puedan tener o que hayan conseguido, si no depende de la percepción de cada uno, así como de los objetivos que se propongan como meta. Por esta razón la felicidad de las personas no depende de si tienen mayores recursos económicos, se tenga una vida anónima o mediocre, frustren los sueños o no se alcance lo que uno desea. Pero, también por esta misma razón, se pueden sentir deprimidos o muy desanimados aunque se tenga muchas cosas en las áreas más importantes de la vida como la salud, dinero, trabajo, estudios, reconocimiento, familia apoyo social, amor u otras variables (Dongil y Cano-Vindel, 2014).

Por lo tanto, el desarrollo personal implica un autoconocimiento, autoestima, autoconcepto y una autoeficacia, que conlleva a una vida de bienestar personal, familiar y social, cuyo fin es lograr un camino de transformación que mejora la personalidad de cada individuo para su futuro. Además está relacionado con la capacidad de aprender cosas, cambiar de opinión, adquirir nuevas perspectivas de los hechos, dudar, integrar pensamientos e ideas diferentes en nuestro diario vivir.

Triunfar o tener éxito siempre ha sido una necesidad considerable para iniciar algún proyecto importante o trascendental en nuestras vidas, ya que la base del éxito es la perseverancia y constancia. Sin embargo, existen factores de riesgo; como la ansiedad o el temor a que los nuevos desafíos sean un fracaso y se pierda todo lo que se ha logrado. Pero mantener en control de esas emociones se puede lograr, al preocuparnos por la calidad de nuestras actividades que realizamos; la concepción de un clima de confianza que favorezca la comunicación entre pares, que sea fluida y con la menor tensión posible, obteniendo de esa manera resultados óptimos del desarrollo personal.

Pero antes estas situaciones suelen ser ocasionadas por diferentes factores que afectan la vida de los individuos a lo largo del desarrollo de cada uno, por ende en el desarrollo personal, a pesar de todo, existe la frustración ante diversas circunstancias, es decir, pierde el afán de la superación personal, y su desarrollo personal queda estancado. Quizás el individuo no sepa sus motivaciones o metas de la vida, o incluso sus metas las ha abandonado por completo (Arias, Portilla de Arias y Villa, 2008).

El ser humano va desarrollando, en su interacción con el medio físico y social que le rodea; una imagen personal del mundo y de sí mismo, en la que va integrando experiencias y emociones ligadas a las mismas. Al igual que la autorrealización, se considera que la autonomía, en el sentido de adecuación individual, es un requisito para considerar a la persona madura en el ámbito psicosocial. Prácticamente todas las teorías psicológicas del desarrollo señalan que la sociedad y sus integrantes sean autosuficientes al adquirir la capacidad de adaptación durante el periodo de desarrollo personal y socialización. Además, es sabido que la autonomía e independencia es un valor en auge en esta sociedad, la cual reclama una esfera de no interferencia ajena para los individuos, donde se permita establecer y desarrollar los proyectos de vida de manera independiente (Goñi, 2000).

Por otro lado, en la comprensión del desarrollo y del funcionamiento de la personalidad es fundamental el detectar y explicar los cambios evolutivos que se producen en la expresión emocional, en la conciencia sobre los estados afectivos, en la comprensión de las emociones, en la regulación emocional y en la empatía. Las emociones intervienen en todos los procesos evolutivos y pueden considerarse la principal fuente de las decisiones que tomamos a lo largo de la vida.

En la misma línea planteada anteriormente, el Ministerio de Educación (2013) promueve el desarrollo personal como el desarrollo individual de los estudiantes, a partir del reconocimiento de cada uno como ser único, original y

valioso, que entra en contacto con una comunidad, que tiene la facultad de conocerse y la capacidad de proyectarse y superarse tomando en cuenta sus capacidades y limitaciones. Desde esa perspectiva, se busca el conocimiento y la valoración de sí mismo y de los demás; el desarrollo emocional y afectivo. En primer lugar, el conocimiento progresivo de sí mismo permite desarrollar una visión integrada de cada estudiante, en segundo lugar el desarrollo emocional promueve el reconocimiento, la expresión y la autorregulación emocional, lo que implica que los estudiantes sean conscientes de sus emociones y de la de los demás, aprendiendo a vivir en conexión con estas distintas instancias de su vida a lo largo del tiempo.

La Inteligencia Emocional

Goleman (1995) definió la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones, como una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y que engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía y la agilidad mental y que configura rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión y el altruismo, indispensables para una buena, rica y creativa adaptación social. En suma, la inteligencia emocional es la capacidad de adquirir y aplicar información de naturaleza emocional y pensar, sentir y responder emocionalmente. La obtención de una buena inteligencia emocional contribuye a prevenir el desarrollo de muchos trastornos de personalidad, tales como el estrés, la ansiedad, la depresión, etc. Además, la inteligencia emocional facilita el proceso de toma de decisiones, la tolerancia a la frustración y el éxito personal.

Se describe como rasgos principales de la inteligencia emocional los siguientes puntos:

- El conocimiento de uno mismo y el de los propios sentimientos son la base de la inteligencia emocional que nos permite progresar como individuos.

- La gestión del humor es la clave primordial de nuestro equilibrio en relación a los buenos o malos momentos que vivimos.
- La motivación de uno mismo se relaciona con la actitud en que nos proponemos a realizar una tarea o desafío
- El control del impulso es la regulación emocional ante situaciones adversas.
- La apertura a los demás; empatía es la actitud para ponernos en el lugar del otro, y se desarrolla en la comunicación emocional intensa.

Se define a la inteligencia como una habilidad, o un conjunto de habilidades, que permiten a un individuo resolver problemas y proponer productos apropiados a uno o más contextos culturales. La inteligencia no se conceptualiza como una “cosa”, sino como un potencial cuya presencia permite al o a los individuos tener acceso a diferentes formas de pensamientos apropiados para determinados contenidos (Arancibia, 1997).

La inteligencia intrapersonal es uno de los tipos de inteligencias propuestos en la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner, siendo el conjunto de habilidades cognitivas a las que da expresión un tanto brumoso y difícil de distinguir de otras formas de inteligencia, pero en resumidas cuentas se puede decir que hace referencia al grado en que conocemos los aspectos internos de nuestra propia manera de pensar, sentir y actuar. En otras palabras, representa nuestra habilidad a la hora de conocernos a nosotros mismos. (Suárez y Mendoza, 2008).

Por otra parte la inteligencia intrapersonal, se refiere al conjunto de capacidades que nos permiten formar un modelo preciso y verídico de nosotros mismos, así como utilizar dicho modelo para desenvolvemos de manera eficiente

en la vida. Entendida así, la inteligencia intrapersonal incluye la autodisciplina, la autocomprensión y la autoestima (Gan, 2006).

Otro acercamiento sobre inteligencia intrapersonal, consiste en la capacidad básica del individuo de poder acceder a sus propios sentimientos y a distinguir entre los distintos sentimientos que percibe. Esto permite a las personas comprender sus deseos, metas, fortalezas y debilidades, y hasta conocer su perfil de inteligencias, con lo cual puede usar su conocimiento más efectivamente (Arancibia, 1997).

El proceso de establecer relaciones intrapersonales guarda una relación muy estrecha con la manera de expresar las emociones, los sentimientos y la forma de plantear ideas, cuando las personas no actúan sobre la base de la tolerancia, respeto y armonía originan relaciones caracterizadas por la agresividad y frustración. Unos de los propósitos de la inteligencia intrapersonal es mejorar el desarrollo de la propia identidad, adquirir mecanismos de adaptación a situaciones novedosas, incrementar la autoestima, la aceptación, confianza y seguridad en sí mismos, desarrollar vivencias y comunicaciones afectivas, manejar afectos, emociones y sentimientos de forma adecuada, tener autonomía e iniciativa, control de la propia conducta y autocontrol personal y aumentar la capacidad a la frustración (Suárez y Mendoza, 2008).

Según Herrera, Ramírez, Roa y Herrera (2006) es fácil pensar, que el aprendizaje emocional es vital para la persona. Los niños que son competentes emocionalmente, que gestionan bien sus sentimientos y que reconocen y responden a los sentimientos de los demás, se desarrollan de mejor manera en cada área de su vida. Además, son eficaces para diseñar y desarrollar proyectos en distintos ámbitos de su vida y con mayores garantías de éxito y felicidad. Pero se observa que en la actualidad, los niños sí parecen ser más inteligentes, las habilidades blandas disminuyen considerablemente, ya que nos encontramos en una era tecnológica, en donde el uso de internet y las redes sociales cada día aíslan la comunicación entre personas.

Ya que cada individuo está llamado a desarrollarse desde su crecimiento como personas insertas en esta sociedad. Esta capacidad ha sido dada a todos, como un conjunto de aptitudes y cualidades para hacerlas funcionales ante situaciones vividas por el individuo o persona. Así mismo dotado de inteligencia emocional, en donde el hombre tiene la habilidad para autogestionar su propio desarrollo personal. La atención al ámbito afectivo, individual y social es uno de los objetivos más enfatizados por los especialistas de la educación y las leyes educativas actuales, hasta el extremo de que le reconocen el mismo valor, o incluso mayor, que a los objetivos estrictamente académicos. No obstante, parece ser que su tratamiento específico en el desarrollo del curriculum educativo no queda concretado de una forma clara, siendo abordado ocasionalmente en la mayor parte de los casos (Herrera, Ramírez, Roa y Herrera, 2006).

En relación con lo planteado anteriormente, el Mineduc (2013) propone en las nuevas bases curriculares de nuestro sistema educativo chileno, se singularizan por tener un carácter formativo de los conocimientos, habilidades y actitudes promovidas, favoreciendo el desarrollo integral; así también, busca contribuir a la formación de los estudiantes y que éstos se sientan preparados para las distintas situaciones a las cuales se verán enfrentados, identificando y recurriendo a las herramientas necesarias para hacerles frente de manera positiva; confiando en las propias capacidades y aptitudes para lograrlo.

De acuerdo con Herrera, Ramírez, Roa y Herrera (2006), definen la afectividad como el conjunto de funciones psicológicas encargadas de activar el organismo, estableciendo vínculos con otras personas, un clima afectivo adecuado constituye un factor de protección ante posibles conductas de riesgo, así mismo favorece el desarrollo personal en el ámbito del autoconcepto, la autoeficacia y la aceptación personal.

Asimismo, debe existir un equilibrio adecuado en las funciones del individuo, favoreciendo también la adaptación al medio, propiciando la armonía entre las maneras de pensar, sentir y obrar; en resumen es el equilibrio de la forma

de ser. No hay que olvidar además, que hay que dar plena importancia a la comunicación entre individuos (comprensión y expresión), esto nos permitirá llegar al conocimiento de las personas (del yo, los demás y las cosas), facilitando su comprensión. Es así, como la experiencia de las personas juega un rol fundamental en este estudio, debido a que su aprendizaje de vida, desatará los afectos ante situaciones cotidianas (Herrera, Ramírez, Roa y Herrera, 2006).

La autoeficacia, el valor intrínseco y la ansiedad

Ante la necesidad de garantizar un desarrollo personal propicio para los estudiantes y que ellos sean capaces enfrentar situaciones de la vida cotidiana, tengan las herramientas suficientes para lograr y no desanimarse o fallar en cada intento, entonces el PDP hace referencia a tres concepciones arraigadas en el desarrollo personal: la autoeficacia, el valor intrínseco y la ansiedad. Los autores Herrera, Ramírez, Roa y Herrera (2006) puntualizan estos 3 conceptos de la siguiente manera:

La *autoeficacia*, es la idea que tenemos sobre nuestras posibilidades de éxito cuando vamos a realizar una tarea. Cada individuo se forma con una idea de nuestro pensamiento como nos vemos realizando cierta actividad, por lo tanto la autoeficacia (como actúo o me comporto) está ligada a dos ideas fundamentales, cuales son el autoconcepto (es como pienso), la autoestima (como yo siento).

El *valor intrínseco* (motivación) supone la fuerza interior que tenemos para poder afrontar los problemas y resolverlos, lo que nos motiva a superar cualquier reto, dificultad o problema.

La *ansiedad* es una sensación de nerviosismo, preocupación, miedo y angustia que sentimos algunas veces cuando queremos hacer algo y pensamos que nos puede salir mal, por ejemplo en los exámenes, en lugares desconocidos, o ante personas que creemos importantes, etc.

Así pues la ansiedad provoca un freno para nuestra autoeficacia y nuestro valor intrínseco, ya que dejándose llevar por el arrepentimiento y empezar a darle vueltas a por qué decidiste arriesgarte, culpándote a ti mismo o a otros por esta situación, la solución es saber controlar nuestras ansiedades para desarrollar nuestras actividades al cien por ciento (Herrera, Ramírez, Roa y Herrera, 2006, p.17).

En el programa de desarrollo personal, entran en juego 3 conceptos, en donde encontramos el autoconcepto, el valor intrínseco y la ansiedad. Dentro de las abundantes definiciones que se pueden encontrar de estos términos (Esnaola, Goñi, y Madariaga, 2008), se define el autoconcepto como:

Estos autores enfatizan que el autoconcepto figura entre los temas de mayor interés para psicología, desde sus mismos inicios como disciplina científica hasta nuestros días. La aceptación generalizada de esta concepción se ha abierto a nuevas vías de investigación. Una de las premisas de esta nueva concepción que más interés suscita es que la modificabilidad del autoconcepto se incrementa en las dimensiones más específicas y concretas del yo. Esto, no sólo desde la perspectiva teórica, sino también desde la mirada psicotécnica, clínica y educativa.

Otro acercamiento a la definición de autoconcepto es aquellas cogniciones que el individuo tiene, acerca de sí mismo y que incluye todos los atributos, rasgos y características de personalidad que estructuran y estas se incorporan en el individuo entendiéndose como su “yo”. Apelando a la imagen que se tiene de uno mismo en las dimensiones cognitivas, perceptuales y afectivas (Arancibia, 1997).

La autoestima por su parte corresponde a un conjunto de actitudes, valoraciones y juicio de los demás que, repercutiendo directa o indirectamente, nos hacen formar una opinión acerca de nosotros mismos implicando un comportamiento y actitud consecuente. La importancia de la autoestima y del autoconcepto en el marco educativo, es la necesidad de implementar diversos

programas que favorecen el desarrollo de un estudiante que tenga un autoconcepto positivo, por lo cual un estudiante con buena o mala autoestima, o buen o mal concepto de sí mismo, actuará en coherencia con él condicionando su desarrollo (Sánchez, Jiménez, Merino, 1997).

En referencia a lo anterior, se entiende a la autoestima como la valoración positiva o negativa que el sujeto hace de su propio autoconcepto, incluyendo a las emociones que entran en juego y a las actitudes que tienen respecto sobre sí mismos. Es decir, que el autoconcepto suele hacer referencia a la autoestima de un sujeto (Arancibia, 1997)

Pero hay estudiantes que están en desventaja si su autoconcepto es bajo o mínimo debido a discriminación, la pobreza y condiciones poco estimulantes del medio. Se supone que estas condiciones conducen a una demérito a su autovalía; revelando que estudiantes con situación de desventaja no sólo poseen autoconceptos positivos, si no que algunas veces tienen autoconceptos más elevados que los demás. Esto ocurre en estudiantes pertenecientes a grupos en desventajas están expuestos a otras personas en desventaja, y de acuerdo con tales expectativas ellos de desarrollan dentro de un ámbito normal. Por el contrario, los niños de grupos aventajados tienen expectativas más altas que les sirven de referencia en su motivación. Sólo porque los grupos aventajados miren a los que están en desventaja de una forma negativa, no es suficiente razón para suponer que éstos se vean de la misma forma (Herrera y otros, 2004).

Por otra parte, el valor intrínseco se puede entender como el valor propio y por sí mismo, aludiendo al conjunto de disposiciones y potencialidad para llevar a cabo tareas en sentido amplio, dejando implícita la idea de educabilidad, perfeccionamiento que el proceso contiene. Así mismo en el área educativa podemos diferenciarlo en educación como orientación intrínseca (García y Doménech, 1997).

Paralelamente, se conoce como valor intrínseco a las distintas metas elegidas que se pueden situar entre dos polos y que van desde una

orientación extrínseca a una orientación intrínseca. De modo que, se distinguen entre metas de aprendizaje y metas de ejecución, otros entre metas centradas en la tarea y metas centradas en el "yo". Las primeras metas (de aprendizaje, las centradas en la tarea y las de dominio) se distinguen de las incluidas en el segundo grupo (de ejecución, centradas en el "yo") porque existen diferentes formas de pensamiento sobre uno mismo, la tarea y los resultados de la misma. En este sentido, tienen una motivación intrínseca porque supone un interés por parte del sujeto de desarrollar y mejorar la capacidad (García y Doménech, 1997).

En comparación con lo dicho anteriormente Oviedo (2009) señala que el valor intrínseco puede ser definido como la satisfacción que obtienen las personas de su actuación o del desarrollo de una actividad, o el interés subjetivo que tienen en una materia o ámbito. Conceptualmente, también se puede diferenciar entre un interés situacional y el interés por el tópico concreto. El interés situacional vendría inducido por los diferentes aspectos de las situaciones, tales como la novedad o la intensidad y/o por la presencia de otros significativos. Cualquiera de estos factores influye en el grado de motivación que tienen las distintas situaciones al cual él individuo se vea enfrentado. El interés por el tópico concreto se refiere a las preferencias, relativamente estables, que muestran los individuos por determinados tareas o contextos. Es decir, el valor intrínseco se refiere a la motivación que tenga el individuo ante a una situación que se vea enfrentado, el interés que requiera dicha tarea y de cómo la desarrolle a lo largo del tiempo.

Otro acercamiento que se tiene por motivación intrínseca, se refiere a lo que ocurre cuando se atrapa la atención del estudiante, bien sea porque el tema es interesante o porque las actividades atraen la atención de quien aprende. Es decir, el estudiante puede estar incrementando su conocimiento o sus destrezas pero es cómo se siente a gusto con aquello que esté realizando en el momento (Farías y Pérez, 2010).

Un ejemplo se ve reflejado en las aulas con la enseñanza de la matemática, ya que su objetivo principal es ayudar a que todos los estudiantes desarrollen la capacidad de desarrollar la comprensión de los conceptos y los procedimientos matemáticos, estos deben estar en capacidad de ver y creer que las matemáticas le hacen sentidos, y puedan asimilarlo en su cotidiano vivir. Es por ello que es necesario crear actividades donde se puedan utilizar estos medios, brindando a los estudiantes estimulaciones donde ellos se puedan sentir cómodos y puedan manejar sus conocimientos de manera adecuada, siendo el profesor como rol de guía para lograr estos objetivos (Farías y Pérez, 2010).

La ansiedad y el miedo tienen tres referentes comunes en la literatura científica: los síntomas, los trastornos y las entidades nosológicas. A nivel de síntomas se define la respuesta del miedo y la ansiedad mediante tres sistemas, el sistema cognitivo, fisiológico y motor, e indicaba que ninguno de estos sistemas de respuesta es considerado prioritario respecto a la respuesta compleja del miedo y la ansiedad. Así cada sistema de respuesta es considerado independiente y potencialmente relevante para medir y evaluar las respuestas del miedo y la ansiedad. A partir de estos sistemas y de acuerdo con la definición de ansiedad y miedo proporcionada por Barlow (2002), los síntomas de ansiedad incluyen preocupación, pensamientos de peligro o amenaza en el futuro (respuesta cognitiva), evitación (respuesta motora) y tensión muscular (respuesta fisiológica), mientras que los síntomas del miedo incluyen pensamientos de peligro inminente (respuesta cognitiva), escape (respuesta motora) y una fuerte activación fisiológica que resulta en síntomas físicos como sudoración, temblor, palpitaciones y náuseas (García-Fernández, Inglés, Martínez-Monteagudo, Marzo, Estévez, 2011)

Según Sierral, Ortega, Zubeidat (2003) el término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones; tanto mentales como físicas; que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan en forma de crisis o como un estado persistente y difuso de la mente, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características nerviosas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan un cuadro clínico. Si bien la

ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en qué; mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles.

Por otra parte, el concepto de ansiedad involucra un temor a algo, y ese algo puede variar desde un objeto cualquiera que provoca una reacción fóbica, hasta situaciones sociales de diversas índoles que producen temor. Por otro lado, se recalca que la ansiedad es una reacción individual que depende, de la naturaleza de cada persona, es decir, la intensidad de temor que experimenta el individuo depende de la forma que se percibe esa situación que genere ansiedad (Bertoglia, 2005).

Además los mismos autores señalados anteriormente, indican que la característica más llamativa de la ansiedad es su carácter anticipatorio, es decir, posee la capacidad de prever o señalar el peligro o amenaza para el propio individuo, teniendo una función activadora y facilitadora de la capacidad de respuesta del individuo, concibiéndose como un mecanismo biológico adaptativo de protección y preservación ante posibles daños presentes en el individuo desde su infancia. Sin embargo, si la ansiedad supera la normalidad en cuanto a los parámetros de intensidad, frecuencia o duración según la situación vivida por el individuo, o bien se relaciona con estímulos no amenazantes para el organismo, tanto a nivel emocional como funcional.

Retomando la idea sobre la inteligencia emocional propuesta por Herrera, Ramírez, Roa y Herrera (2006), la cual define como un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propias, así como los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones. Estos autores elaboraron un programa cuyos principales componentes son la empatía, la expresión y comprensión de los sentimientos, el control del mal genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la disposición a resolver

problemas interpersonales, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto.

A partir de los estudios propuestos, se puede indicar que una buena inteligencia emocional da como resultado una mayor valoración por parte de los demás. Por ejemplo: que un niño sea considerado como un estudiante entusiasta por parte de sus maestros, que sea apreciado por sus amigos en el patio de recreo o en la calle le ayudará de forma decisiva en su vida futura.

Capítulo 2: La adolescencia y el desarrollo personal

La adolescencia

La adolescencia es una de las fases de la vida más fascinantes y quizás más complejas, una época en que la gente joven asume nuevas responsabilidades y experimenta una nueva sensación de independencia. Los jóvenes buscan su identidad, aprenden a poner en práctica valores adquiridos en su primera infancia y a desarrollar habilidades que les permitirán convertirse en adultos atentos y responsables. Cuando los adolescentes reciben el apoyo y el aliento de los adultos, se desarrollan de formas inimaginables, convirtiéndose en miembros plenos de sus familias, comunidades y dispuestos a contribuir. Llenos de energía, curiosidad y de un espíritu que no se extingue fácilmente, los jóvenes tienen en sus manos la capacidad de cambiar los modelos de conducta sociales negativos y romper con el ciclo de la violencia y la discriminación que se transmite de generación en generación. Con su creatividad, energía y entusiasmo, los jóvenes pueden cambiar el mundo de forma impresionante, logrando que sea un lugar mejor, no sólo para ellos mismos sino también para todos (Unicef, 2002).

La concepción de la adolescencia se considera como una etapa conflictiva, problemática e incluso dramática ha estado presente en la literatura, la filosofía y la psicología durante la mayor parte del siglo pasado. No obstante, tendríamos que remontarnos mucho tiempo atrás para encontrar las primeras descripciones de los chicos y chicas adolescentes como personas conflictivas y poco racionales,

agitadas por sus emociones y que se dejan conducir ciegamente por sus instintos (Oliva, Hernando, Parra, 2008).

Por lo tanto, la adolescencia y la juventud, son periodos privilegiados, como ninguna otra etapa de la vida, para invertir en el desarrollo personal, para establecer “quién soy”, “dónde quiero llegar”, “qué hacer” y “cómo hacerlo”. Representan etapas de enormes oportunidades para la construcción de etapas de la vida de los jóvenes en el cual van descubriendo y poder proyectarse a lo largo de la vida. En estas etapas corresponden a los tiempos de desarrollo, en los cuales pueden construir y elegir un modelo de vida, aprendan a enfrentarse a cada desafío y salir con éxito de él. Además son etapas de la vida en la que se requiere atención, información objetiva y de opciones que puedan facilitar un desarrollo armónico en el camino a su vida futura (Santander, González, Ramírez, 2011).

En el foco del desarrollo personal, el principal desafío al que se enfrenta el adolescente es definir quién es y quién quiere ser en el mundo de los adultos hacia el que se dirige. Por lo tanto, este desafío no es exclusivo de los años adolescentes, pero en ninguna etapa resulta más acuciante que en esta. Todos tenemos una noción menos clara, más o menos estructurada y coherente de lo que somos y de cómo vamos convirtiéndonos en nosotros mismos. Tenemos un sentido de nuestro “yo” que comienza a formarse en la niñez y no deja evolucionar durante toda la vida. Aunque, es durante los años de la adolescencia donde surgen las preguntas de ¿Quién soy?, ¿Qué me gusta y que no?, ¿Qué se me da hacer bien y qué no?, ¿Cómo me ven los otros. Ya que son interrogantes que están en la base de la búsqueda de una identidad coherente y que vienen propulsadas por los números y rápidos cambios que se presentan entre la pubertad y la vida adulta (Pérez, 2010).

En el transcurso de la vida, pasamos por momentos complejos y definitorios de lo que estamos siendo y de lo que seremos más adelante. En este camino, el drama de la adolescencia, que integra, sintetiza y expresa las crisis de las etapas de crecimiento constituye un paso decisivo, una reconstitución vital de nuestro ser

que nos lleva a resurgir como individuos nuevos hacia el reto de ser adultos. Por lo tanto la pubertad, como fase final de la adolescencia se caracteriza principalmente por los cambios anatómicos y fisiológicos, ya sea crecimiento físico o una revolución psicológica, social y moral que describen la transformación del niño en adolescente (Díaz, 2006).

En el desarrollo de la personalidad, es un proceso que implica una secuenciación de las etapas relacionadas con la edad cronológica a través del cual van sucediéndose una serie de crisis que retan al “yo” e incrementan tanto la vulnerabilidad como el potenciar la madurez. La personalidad va madurando progresivamente a medida que el “yo” enfrenta a los sucesivos desafíos psicosociales. Aunque todos los elementos de la personalidad están presentes en alguna medida en todas las etapas, en cada una de ellas emerge con más fuerza la necesidad de consolidar una cualidad en particular. En este sentido, las etapas se consideran críticas, puesto que constituyen un reto, un desafío para el crecimiento y afianzamiento del “yo”, de forma que la resolución positiva da lugar al surgimiento de una nueva fuerza psicosocial, mientras que la resolución negativa aporta, en cambio, una debilidad del ego. Entonces cada etapa se construye a partir de los resultados previos y esta contribuye a la forma en que se resolverán los problemas a surgir. Por lo tanto, este proceso social desempeña un papel fundamental, de todo que un desarrollo personal óptimo implica la sincronización entre las capacidades y necesidades del individuo y las demandas sociales relacionadas a la edad cronológica (Pérez, 2010).

Esta etapa puede ser un periodo confuso y doloroso en donde algunos adolescentes viven un desequilibrio y ansiedad en extremos. Ya que deben enfrentar el mundo de los adultos sin estar realmente preparados y, además, desprenderse de su mundo y su identidad infantil. Esta tensión que, en sí misma, representa una crisis, y que tomará diversos tintes dependiendo del caso y de las formas en que el adolescente haya enfrentado y resuelto las crisis que se presenten a lo largo de su vida (Díaz, 2006).

Por lo tanto, el adolescente se describe basándose más en rasgos de personalidad y en valores que en características más concretas, como el aspecto físico o actividades que se realizan con éxito y con gusto o todo lo contrario, tan cómo se hace al final en la etapa de la niñez. Asimismo, las autodescripciones adolescentes reconocen y expresan aspectos paradójicos, parciales o relativos, es decir, tienen mucha mayor complejidad que la de los niños, que suelen hablar de sí mismos en términos más absolutos. El autoconcepto de los adolescentes también denota una estructuración en la que las relaciones sociales y la aceptación a un grupo son cruciales (Pérez, 2010).

Desde una perspectiva social, en el desarrollo de los adolescentes no sólo influye la autoestima a través de la comparación con otros, si no también, al poner en tela de juicio un nuevo conjunto de habilidades (habilidades sociales) que hasta entonces el individuo había tenido poca oportunidad de evaluar. Las descripciones de sí mismo van variando su foco con la edad desde aspectos conductuales, emocionales y situacionales, hacia características de la personalidad social, tales como la capacidad para relacionarse con otros o la aceptación de normas sociales. Esto realza la importancia del proceso de adquisición de habilidades sociales y habilidades de interacción con otros en general (Arancibia, 2011).

En este preámbulo, la importancia que tiene la adolescencia en el individuo es crucial en su progreso y descubrimiento de cómo desenvolverse en la sociedad, ya que implica cambios decisivos en su desarrollo personal y social, por lo tanto, la búsqueda e implementación de programas que apunten a un mejoramiento de las habilidades socio-emocionales en los adolescentes.

Programas de intervención educativa

A partir de esta búsqueda, se han seleccionado diversos programas sobre el desarrollo personal, el desarrollo de la autoeficacia y autoestima, sobre la inteligencia emocional y el control de la ansiedad. La mayor parte de la aplicación de estos programas es en el contexto escolar del adolescente (11-15 años), siendo sus principales objetivos el desarrollo de sus emociones, conocerse a sí mismos, favorecer el ajuste emocional o cómo controlar la ansiedad en diversas situaciones. En referencia a los autores la mayor parte son académicos o investigadores españoles. Los temas son frecuentes o tienen una repercusión en el desarrollo de la adolescencia, apelando a que en este periodo los individuos pasan por crisis constantes, además tienen un mayor desarrollo práctico, ya que favorecen la toma de decisiones.

En esta instancia, es primordial conocer la variedad de programas existentes, sus enfoques y propósitos. Saber por ejemplo si cuentan con respaldo de resultados que avalen su aplicación en los adolescentes para la toma de decisiones sobre cuál es el más indicado en un contexto particular.

En la Tabla 1, se muestran los aspectos más importantes de 9 programas que se ajustaron a las exigencias de búsqueda, entre las que se consideraron el desarrollo personal, la autoeficacia, la autoestima, el autoconcepto, el desarrollo del valor intrínseco y sobre el control de la ansiedad.

Tabla 1 Programas de intervención de desarrollo emocional.

Programa	Autor	Objetivo y Descripción del Programa	Aplicación
Mejora del autoestima en el aula.	Vicenta Mestre y Dolores Frías, 1996	El programa apunta a la evaluación de situaciones problemáticas en el ámbito escolar, reducir la ansiedad ante situaciones estresantes mediante técnicas de relajación y autocontrol. Desarrollar técnicas solución de problemas para mejorar la adaptación al entorno, aplicando estrategias de aprendizaje afectivo-emocionales. Adaptación de expectativas y aspiraciones a éxitos reales.	241 participantes entre 11-14 años en un establecimiento de España. 17 sesiones de 30 a 60 minutos, 2 por semana.
Prevención de emociones negativas en la adolescencia.	Margarita Olmedo, Victoria del Barrio y Miguel Ángel Santed, 1998	El programa tiene como objetivo incrementar la autoestima mediante la auto-observación y reestructuración cognitiva. La enseñanza de habilidades de relajación física y mental. El aprendizaje de habilidades sociales con énfasis en la conducta asertiva. Y la enseñanza de técnicas de solución de problemas personales y sociales.	225 participantes entre 12-16 años en un establecimiento de España 18 sesiones de 60 minutos, 1 por semana
Entrenamiento en autoestima y habilidades cognitivas.	Barret, Webster y Wallis, 1999	En este programa se proporciona el entrenamiento en habilidades para general estilo más positivo de pensamiento, comunicación, percepción y solución de problemas. Moldeamiento y refuerzo de nuevas habilidades y mejorar las existentes. Y un uso de tareas para la casa semanal para reforzar habilidades desarrolladas en grupo e incrementar la generalización.	51 participantes entre 13-16 años 4 sesiones de 90 minutos, 1 por semana
Intervención en conducta social,	Maite Garaigordobil,	Juegos y dibujos que fomentan el dialogo tolerante, expresión de pensamientos y	174 participantes entre 12-14 años

<p>relaciones intragrupo, autoconcepto y cogniciones prejuiciosas.</p>	<p>2002</p>	<p>sentimientos, que además promueven el desarrollo emocional. Pequeños grupos de discusión soluciones alternativas a problemas con estrategias de tormenta de ideas y juegos de roles, entre otras. Además con distintas actividades en las cuales favorecen el autoconcepto, incrementa la comunicación intragrupo, la aceptación de iguales e interacciones amistosas, el desarrollo de conductas sociales positivas y la reducción de conductas sociales negativas. La identificación de percepciones y prejuicios, aprendiendo técnicas para el análisis y solución de conflictos.</p>	<p>35 sesiones de 120 minutos, 1 por semana</p>
<p>Programa para la mejora de la autoestima y de las habilidades sociales.</p>	<p>Andrés García y María Jesús Cabezas, 1998</p>	<p>Este programa está dirigido a los alumnos con deficiencia visual y audiovisual, permitiendo comprobar si la autoestima difiere en algunos aspectos de la autoestima de los alumnos sin dificultades específicas. En general se refiere a la comparación de los test de autoestima de los alumnos con dificultades visuales y posteriores, a partir del programa propuesto.</p>	<p>No registra información sobre su aplicación.</p>
<p>Programa de prevención de la ansiedad en adolescentes.</p>	<p>Ana Isabel Aznar, 2014</p>	<p>Su objetivo principal es profundizar en el concepto de emoción, ansiedad y problemas de ansiedad, identificando las respuestas de ansiedad clasificándolas en sus componentes fisiológicos, cognitivos y comportamientos. Introducir la relajación mediante el entrenamiento de la respiración diafragmática, enseñar la técnica de relajación progresiva. La distinción de pensamientos positivos y</p>	<p>98 participantes entre 12-14 años 4 sesiones de 45 minutos, 1 por semana</p>

		negativos y sus efectos sobre la emoción y la acción. Aprender a generar pensamientos positivos y sustituir los negativos, distinguiendo los distintos componentes del proceso de solución de problemas y en qué consiste cada uno de ellos, presentar un modelo de toma de decisiones y la aplicación de la técnica para solucionar problemas concretos.	
Programa de educación emocional para adolescentes: De la emoción al sentido	Inmaculada Montoya, Silvia Postigo y Remedios González, 2016	Este programa presenta una reflexión sobre el sentido de las emociones y la educación emocional en las aulas, así como una sugerencia práctica estructurada, a la vez que flexible y versátil. Con ello se pretende ayudar al maestro emocional tanto en la necesaria reflexión sobre la educación emocional, como en su puesta en práctica. Además, la obra presenta una valoración del programa realizada por los propios adolescentes participantes. Además se dedican a las competencias emocionales como la percepción, evaluación, expresión de emociones, la facilitación emocional del pensamiento, y la regulación emocional.	293 participantes entre 11-15 años 11 sesiones de 60 minutos, 1 por semana
Mejorar la inteligencia emocional en los adolescentes.	Rosario Cabello, Ruth Castillo, Pilar Rueda y Pablo Fernández-Berrocal, 2016	Este programa presenta un conjunto de actividades que llevadas a cabo en un tiempo determinado y siguiendo un sencillo protocolo, suponen beneficios a corto y a medio plazo en relación a la salud mental y a la prevención de conductas disruptivas en los adolescentes. Además las sesiones presentan una serie de	12 sesiones de 60 minutos, 1 por semana

		beneficios autocontenidos y admiten ser aplicadas con independencia sobre todo lo que se desea es potenciar explícitamente una habilidad específica de la inteligencia emocional en los adolescentes.	
Programa de Desarrollo Personal	Francisco Herrera, María Inmaculada Ramírez, José Roa y María Inmaculada Herrera, 2006	Este programa de desarrollo personal tiene como objetivo primordial favorecer el ajuste afectivo personal y la socialización de los niños y jóvenes, potenciando su motivación intrínseca, su autoconcepto, autoestima y su control emocional y de la ansiedad, fomentando la comunicación, el conocimiento de sí mismos y de los demás, la comprensión, la empatía y los demás afectos y la cooperación con los demás a la hora de obrar y relacionarse, para la superaciones de los problemas que la vida nos plantea cada día a las personas, tanto en la escuela como en la familia, en el grupo de amigos y en la sociedad en general, cada vez más compleja y pluricultural. Este programa está estructurado en sesiones y en cada una de ellas se incluye la explicación de los contenidos que se van a tratar, la actividades para los participantes y una guía para el monitor que describe los pasos que se deben seguir en cada una.	23 sesiones de 65 minutos, 1 por semana.

Elección de programa a implementar

A partir de la búsqueda de programas potenciales que se ajustaron a las distintas variables de investigación, y contemplando el propósito de los objetivos que propone cada uno de estos, tenemos que tener en cuenta que existen diversos tipos de variables que apuntan a un solo objetivo o a un tipo de implementación. Además, en la búsqueda existen diversos tipos de recursos didácticos, ya que estos son importantes en la implementación, pero no los da la seguridad que ese recurso provenga de una investigación que sea validada en un nivel específico o en un grupo de adolescentes. O la existencia de diversas actividades que sobresalen de los programas o bases curriculares de la asignatura de Orientación, pero a nivel del propósito de esta investigación, suelen apuntar a solo un objetivo en particular y no todo en su conjunto.

Ante esto, el programa que reúne todos los elementos o variables que abarca esta investigación es el Programa de Desarrollo Personal (PDP) de Francisco Herrera, María Inmaculada Ramírez, José Roa y María Inmaculada Herrera en el año 2006. Además de ser una propuesta nueva por el año de creación, concentra en sus objetivos en favorecer el ajuste afectivo personal y la socialización de los adolescentes, potenciando su motivación intrínseca, su autoconcepto, su autoestima y controlando su ansiedad.

Además, el autoconcepto, la autoeficacia y la autoestima son mecanismos que median entre la motivación y la conducta, es decir que la motivación y rendimiento de un estudiante, no sólo dependerá tanto de su capacidad real sino de la capacidad que él cree tener o percibir, lo que influirá en cuán eficaz sea en sus tareas y qué grado de confianza tendrá sobre sus conductas (Herrera, 2004).

Este programa PDP está conformado por 23 sesiones de trabajo, concentradas en 4 ejes principales, como en la presentación del programa, en conocer la autoeficacia, su autoconcepto y su autoestima, en desarrollar el valor intrínseco y cómo controlar la ansiedad, la duración de cada sesión es aproximadamente de 60 a 65 minutos en los cuales se trabaja con recursos visuales, fichas de trabajo y presentaciones de historias cotidianas para

estudiantes. Por lo tanto, en la tabla 2 se hará referencia de cada unidad y su objetivo.

Tabla 2. Resumen del Programa de Desarrollo Personal

Unidad de trabajo	Cantidad de sesiones	Propósito de cada unidad
1. ¿Cómo ser feliz?	3	Conocer el programa (PDP), conocer y comprender que para aprender a vivir es preciso saber ser feliz desarrollando estrategias y habilidades para saber vivir y ser feliz.
2. Cómo desarrollar mi autoeficacia	8	Conocer y comprender qué es la autoeficacia, a través del concepto que uno tiene de cada uno. Aplicando estrategias para conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás. Observar que nuestros pensamientos pueden cambiar nuestra forma de sentir y comportarnos. Al conocer, comprender y valorar que para tener éxito hay que descubrir la importancia e interés de lo que uno hace.
3. Cómo desarrollar mi valor intrínseco.	6	Conocer y comprender qué es el valor intrínseco, observando lo importante que es aprender en nuestras vidas, reflexionando que el esfuerzo diario garantiza más ventajas y satisfacciones para el futuro, además de comprender y valorar que las cosas pueden salir mal, pero si uno es perseverante y paciente desarrollando habilidades las cosas pueden cambiar para mejor.
4. Como controlar mi ansiedad	6	Conocer y comprender qué es la ansiedad, el miedo y la frustración ante diversas situaciones. Observando que el miedo puede ser un factor crucial ante una circunstancia adversa, aplicando estrategias que nos ayuden a asimilar lo ocurrido ante cosas desagradables, analizando los fallos y posibles soluciones. Desarrollando habilidades para conocer, valorar, controlar y superar nuestros miedos, fallos y fracasos.

El desarrollo personal en el Curriculum Nacional

Por otra parte, el desarrollo personal es un constructo valorado por el curriculum nacional a nivel transversal. Es así como esta investigación se ubica en la asignatura de Orientación/Consejo de Curso, ya que es donde los adolescentes pueden discutir, analizar y compartir sus vivencias o experiencias que forman parte en el desarrollo personal, emocional y social de cada uno.

El ministerio considera bases curriculares y programas de estudio para la asignatura de Orientación en los niveles de educación básica y media. En esta asignatura se puede encontrar el desarrollo del Consejo de Curso, cual su función principal es el desarrollo de la personalidad de los estudiantes con el fortalecimiento de las iniciativas, la creatividad y la participación real en la toma de decisiones, además de contribuir en el desarrollo de las potencialidades y capacidades de las/os estudiantes referidos a la responsabilidad y compromisos de la vida en democracia. Analizando los problemas, actividades y necesidades del curso, buscando posibles soluciones de forma armónica y democrática, estrechando las relaciones de los estudiantes y educadores, ofreciendo compartir las responsabilidades en la institución educativa.

La Orientación por otro lado constituye una gran instancia de aprendizaje debido a que nos entregan herramientas que ayudan a obtener un desarrollo pleno, permitiendo la toma de decisiones respecto a sus propias vidas y el desarrollo gradual de autonomía en los estudiantes, además es la encargada de promover el desarrollo y el bienestar al configurarse como una instancia de acompañamiento y guía de cada uno de los estudiantes y del curso en su conjunto. Esta modalidad de acompañamiento ofrece el desarrollo en espacios conocidos y de contención para los estudiantes a la vez; una red de apoyo social que modula los niveles de autonomía y de soporte que necesita cada uno de los alumnos de acuerdo a sus necesidades y características personales.

El desarrollo personal en la Orientación

El Ministerio de Educación (2013) en sus nuevas Bases Curriculares propone diferentes instancias en la asignatura de Orientación, caracterizándose por tener un carácter formativo de los conocimientos, habilidades y actitudes promovidas, favoreciendo el desarrollo integral, así también buscando contribuir a la formación de los estudiantes.

Donde el estudiante es entendido como ser social e individual, en donde la asignatura busca favorecer el desarrollo de los estudiantes considerando que son sujetos que se reconocen como individuos, pero que a su vez poseen un carácter social que los constituye como tales. Es decir, se asume que su desarrollo involucra tanto una esfera individual como social. El reconocimiento de ambos elementos resulta relevante para poder identificar los desafíos formativos que asume la asignatura a lo largo de sus vidas.

Es aquí, donde el desarrollo personal como eje temático, tiene un relevancia importante en este programa de estudio, donde se proponen las instancias en los últimos niveles de enseñanza básica y los primeros niveles de enseñanza media, se da cuenta el avance que tiene el desarrollo personal en los niños de 12 a 13 años en los cuales se construye una visión de sí mismos, considerando de manera integrada las capacidades, los intereses, las emociones, las fortalezas y debilidades de los estudiantes. Se demuestra la consideración y comprensión frente a estados emocionales, reconociendo el valor de la empatía y la comunicación entre pares y reconocer las propias emociones, las situaciones que las evocan y tomar medidas para anticiparlas, considerando el impacto en su estado anímico.

Y a partir de los 14 a 15 años en similar relación se les propone a los estudiantes que trabajen distintas visiones de su posible desarrollo en ámbitos personales, laborales, familiares y otros, considerando a sus propias opciones y experiencias a que influyan y se concreten. Y evalúan críticamente las maneras

que modulan la expresión de sus emociones y adaptarlas de acuerdo al impacto que generan en sí mismos y en los demás.

En general, este eje temático promueve el desarrollo individual de los estudiantes a partir del reconocimiento de cada uno de ellos, el cual son individuos únicos, originales y valiosos, que crece en contacto con una comunidad, que tiene la facultad de conocerse, la capacidad de proyectarse y superarse tomando en cuenta sus capacidades y limitaciones. El conocimiento progresivo de sí mismo, juega un rol importante en el desarrollo de una visión integrada de quién es, considerando cada ámbito de su vida y favoreciendo también la construcción de un proyecto de vida a lo largo de su formación.

Capítulo 3: Programa de Desarrollo Personal versión chilena (PDP-CL)

Adaptación e implementación del programa

La primera instancia de la adaptación de este programa fue adecuar el lenguaje y modismos que se ocupan frecuentemente en España, para hacerlo más cercano a los estudiantes chilenos. Las sesiones en el programa original son 23, pero por el contexto educacional fueron sólo de 10 sesiones agrupando los objetivos esenciales de cada unidad. El tiempo requerido de cada sesión fue de 45 minutos, ya que originalmente se contempla 60 a 65 minutos para su realización. Con estas adaptaciones se logra introducir la adaptación plena del programa a los adolescentes.

El propósito de la aplicación y adaptación del Programa de Desarrollo Personal, tiene una incidencia directa en la asignatura de Orientación, ya que se encarga de promover el desarrollo en los adolescentes durante su periodo escolar y los tiempos que tiene dicha asignatura suelen ser los ideales para implementar esta adaptación.

Entonces esta propuesta de investigación, será la adaptación del PDP, a una instancia donde este desarrollado en Orientación, en un lapsus de 12 semanas contempladas en 10 sesiones de trabajo (ya que puede existir cambios de actividades o momentos que sea necesario recurrir a un consejo de curso que requiera toda la clase), cada una será de 45 minutos en donde se trabajará con material didáctico, uso de tecnologías y el trabajo en grupo tendrá un rol importante para el desarrollo propicio de esta investigación.

En la Tabla 3, hace referencia al Programa de Desarrollo Personal versión chilena (PDP-CL) en donde se encuentran las unidades, los objetivos de trabajo y cantidad de sesiones.

Tabla 3. Sesiones de trabajo PDP-CL

Unidad de trabajo	Cantidad de sesiones	Propósito de cada unidad
1. ¿Cómo ser feliz?	2 sesiones	Acercar el nuevo programa de aplicación y Conocer nuestra forma de pensar, actuar, sentir y comportarnos para mejorar y sentirnos más felices. Conocer y comprender a los demás, para comprenderlos de mejor manera.
2. Cómo desarrollar mi autoeficacia	4 sesiones	Conocer los conceptos claves, autoconcepto, autoestima y autoeficacia, desarrollarlos de manera óptima ante diversas situaciones y de encontrar el éxito ante lo propuesto por cada uno.
3. Cómo desarrollar mi valor intrínseco	2 sesiones	Comprender lo que aprendo, al yo quiero me puede servir para mi vida. Conociendo que las cosas parecen ser muy difíciles, pero se pueden alcanzar para conseguir lo que deseamos
4. Cómo controlar mi ansiedad	2 sesiones	Comprender que el miedo provoca también mi propia inseguridad. Tener claro a qué medida podemos tener éxito y ser capaces de reaccionar de manera favorable a situaciones que provoquen ansiedad o fracaso.

Descripción del Programa de Desarrollo Personal versión chilena (PDP-CL)



UNIDAD 1: ¿CÓMO SER FELIZ?

SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL

OBJETIVO: Conocer el PDP, facilitando un ambiente favorable para fomentar el respeto, la confianza y la comunicación entre los participantes.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

Inicio

La intención de esta primera sesión de trabajo, es dar a conocer este nuevo programa de desarrollo personal a los estudiantes, dando a conocer el propósito y la descripción de las reglas en juego de esta sesión.

Desarrollo

Se presentan los conceptos previos del programa, cada uno tendrá una descripción breve y para complementar se puede dar un ejemplo de cada uno, de manera que exista una familiarización con estos contenidos. Luego se leerá algunas afirmaciones para que exista una discusión sana entre los estudiantes.

Cierre

Al finalizar esta sesión, relataremos la historia de Mustafá y cómo se desarrolla su estado anímico en diversas situaciones. Para la próxima sesión, se continuará con la historia de Mustafá. Finalmente agradecer a los estudiantes por su participación.

RECURSOS DE LA SESIÓN

El Material de apoyo usado es el uso de la diapositiva PDP-CL 1 proyectado en la pizarra.

<h1>¿Cómo ser feliz?</h1> <p>UNIDAD I</p>	
---	--

UNIDAD 1: ¿CÓMO SER FELIZ?
SESIÓN 2: EL TESORO ESTÁ MUY CERCA DE TI
OBJETIVO: Conocer nuestra forma de pensar, actuar, sentir y comportarnos para mejorar y sentirnos más felices. Conocer y comprender a los demás, para comprenderlos de mejor manera.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN
<p>Inicio Comenzamos esta nueva sesión con la lectura de la historia de Mustafá y se les preguntará a los estudiantes ¿Qué hay dentro del tesoro?, para debatir y encontrar nuevas ideas.</p> <p>Desarrollo Se relatará la segunda parte de la historia de Mustafá en la búsqueda del tesoro, a través de reflexiones por parte de los estudiantes de diversas situaciones en las cuales se sientan identificados. Luego se dará a conocer lo que había en el cofre es un sabio libro que contiene tres temas importantes para las sesiones, que son la autoeficacia, el valor intrínseco y la ansiedad.</p> <p>Cierre Concluyendo esta sesión, se pedirá la opinión sobre diversas afirmaciones, creando un debate de cada uno. Para indicarles que esta historia sigue con nuevas aventuras y desafíos a lo largo de este programa, agradeciendo su participación.</p>

RECURSOS DE LA SESIÓN
El Material de apoyo usado es el uso de la diapositiva PDP-CL 2 proyectado en la pizarra.

Cómo desarrollar mi autoeficacia

UNIDAD II



UNIDAD 2: COMO DESARROLLAR MI AUTOEFICACIA

SESIÓN 3: INTRODUCCIÓN AL AUTOCONCEPTO

OBJETIVO: Conocer y comprender que concepto tengo de mí mismo (autoconcepto) es fundamental para ser feliz.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

Inicio

Iniciamos esta nueva sesión de trabajo saludando a los estudiantes y presentarles esta nueva unidad con una breve descripción del tema de autoeficacia, y de que apunta esta sesión.

Desarrollo

Comenzamos con una historia en referencia al autoconcepto, para que los estudiantes puedan debatir sobre diferentes perspectivas sobre sí mismos, o si se conocen realmente. Luego se hará una actividad que es de carácter grupal, la actividad se llama “El sistema solar” haciendo una referencia sobre el concepto utilizado en las clases de biología, el propósito es ver la percepción de uno mismo a través del grupo que nos rodean. Para terminar esta actividad preguntando si el resultado fue lo que esperaban o de cómo los perciben.

Cierre

Finalmente se relatará una historia sobre una persona llamada Felipe, que tiene su autoestima baja y como reflexiona a diferentes situaciones. Dejando algunas reflexiones para la próxima clase y sean discutidas por los estudiantes.

RECURSOS DE LA SESIÓN

El Material de apoyo usado es el uso de la diapositiva PDP-CL 3 proyectado en la pizarra.

Cómo desarrollar mi autoeficacia

UNIDAD II



UNIDAD 2: COMO DESARROLLAR MI AUTOEFICACIA

SESIÓN 4: AUTOESTIMA EN DIFERENTES SITUACIONES

OBJETIVO: Observar que las personas terminan siendo lo que creen que son y que los demás creen de ellas.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

Inicio

Les damos la bienvenida a los estudiantes a esta nueva sesión de trabajo, retomando la historia que quedó pendiente sobre Felipe y su autoestima baja, así los estudiantes puedan reflexionar sobre diversas situaciones referentes a la autoestima.

Desarrollo

Continuaremos relatando la historia de Felipe antes diversas situaciones que provoca una baja autoestima al enfrentarse a las diversas situaciones, de cómo se siente él y como es percibido antes los demás. Los estudiantes debatirán y dará a conocer su punto de vista y como se sienten ellos antes diversas causas que impliquen una mayor autoestima. Al final de la clase discutirán sobre frases claves ante la forma de pensar y de las opiniones que tengamos cada uno.

Cierre

Al cierre de esta sesión, se les dirá a los estudiantes que esta historia sigue con nuevos personajes o nuevas aventuras que nos darán a conocer distintas perspectivas.

RECURSOS DE LA SESIÓN

El Material de apoyo usado es el uso de la diapositiva PDP-CL 4 proyectado en la pizarra.

Cómo desarrollar mi autoeficacia

UNIDAD II



UNIDAD 2: COMO DESARROLLAR MI AUTOEFICACIA

SESIÓN 5: AUTOESTIMA EN SITUACIONES DE FRACASO

OBJETIVO: Reconocer cómo nos compartamos cuando tenemos fracasos o fallos, comprobando si reflexionamos lo suficiente ante estos hechos.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

Inicio

Iniciamos esta sesión de trabajo relatando un acercamiento de la nueva historia, en la que están involucrados Miguel y Antonia ante situaciones de fracasos y logros.

Desarrollo

Continuamos con la historia de Miguel y Antonia, en la cual se ven involucradas ante los fracasos por diversas situaciones y de cómo enfrentarse al logro de estas. Para seguir indagando mediante preguntas a los estudiantes para que logren comprender el propósito de la lectura, y puedan debatir con sus diferentes puntos de vista ante las situaciones de fracaso y logro.

Cierre

Finalizamos esta sesión con preguntas para reflexionar junto con los estudiantes ante diversas situaciones que puedan sentirse identificados, agradeciendo la participación de esta sesión.

RECURSOS DE LA SESIÓN

El Material de apoyo usado es el uso de la diapositiva PDP-CL 5 proyectado en la pizarra.

Cómo desarrollar mi autoeficacia

UNIDAD II



UNIDAD 2: COMO DESARROLLAR MI AUTOEFICACIA

SESIÓN 6: LA AUTOEFICACIA EN MI VIDA

OBJETIVO: Para tener éxito, hay que tener claro los objetivos, buscando los medios e imaginar las consecuencias.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

Inicio

Les damos la bienvenida a los estudiantes a esta nueva sesión, comenzaremos con diversas afirmaciones en las cuales los receptores darán su opinión complementando el objetivo de la sesión.

Desarrollo

Se analizarán diversas situaciones en que los estudiantes puedan comprobar si pensamos lo que queremos o debemos hacer ante de llevarlo a cabo, aprendiendo a darse ánimos para realizar los nuevos desafíos. Además de conocer las inquietudes de los estudiantes ante las diversas situaciones propuestas anteriormente.

Cierre

Al cierre de esta sesión, se harán algunas preguntas para comentar y reflexionar sobre lo argumentado en esta sesión, para preparar a los estudiantes a la siguiente unidad.

RECURSOS DE LA SESIÓN

El Material de apoyo usado es el uso de la diapositiva PDP-CL 6 proyectado en la pizarra.

Cómo desarrollar mi valor intrínseco

UNIDAD III



UNIDAD 3: COMO DESARROLLAR MI VALOR INTRÍNSECO

SESIÓN 7: INTRODUCCIÓN AL VALOR INTRÍNSECO

OBJETIVO: Comprender lo que aprendo, al yo quiero me puede servir para mi vida.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

Inicio

Iniciamos esta sesión con la presentación de esta nueva unidad llamada valor intrínseco relacionado con la motivación que tenemos ante diversas circunstancias de la vida de los estudiantes. Se les pregunta a los estudiantes ¿Qué te motiva hoy? Esperando las respuestas de los estudiantes.

Desarrollo

Comenzamos con afirmaciones en las cuales los estudiantes deberán relacionar a su contexto actual, para seguir esta sesión con la presentación pequeñas historias de 3 personas en las cuales relatan las pretensiones que tienen en el presente y en el futuro, si lograron lo anhelado o siguen trabajando para lograr su expectativa. Para terminar debatiendo si algo que piensen los estudiantes que no han logrado conseguir, o que deben hacer para lograr sus expectativas.

Cierre

Terminando esta sesión con una pequeña reflexión sobre la motivación y el valor intrínseco de cada uno. La próxima clase seguiremos en el mismo contexto pero con nuevas historias para los estudiantes.

RECURSOS DE LA SESIÓN

El Material de apoyo usado es el uso de la diapositiva PDP-CL 7 proyectado en la pizarra.

Cómo desarrollar mi valor intrínseco

UNIDAD III



UNIDAD 3: COMO DESARROLLAR MI VALOR INTRÍNSECO

SESIÓN 8: VALOR INTRÍNSECO Y LA MOTIVACIÓN

OBJETIVO: Conocer que las cosas parecen ser muy difíciles, pero se pueden alcanzar para conseguir lo que deseamos.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

Inicio

Damos la bienvenida a esta nueva sesión de trabajo, en esta oportunidad presentaremos la historia de Carlos y Adela, en lo difícil que pueden ser las cosas si existe constancia a través de nuestros actos, para luego reflexionar mediante algunas preguntas a los estudiantes.

Desarrollo

Seguiremos con la historia de Carlos y Adela, siguiendo la temática de lo difícil de conseguir las cosas, pero al insistir y ver resultados favorables se puede lograr lo que uno desea, además habrán preguntas de la segunda parte de la historia para que exista un debate entre los estudiantes, de manera que este tema quede más claro a través de la interacción entre ellos mismos.

Cierre

Al cierre de esta sesión, habrá un momento para discutir sobre la motivación en algunas circunstancias que ellos han vivido en lo largo de sus vidas, y preparando la nueva unidad de este programa.

RECURSOS DE LA SESIÓN

El Material de apoyo usado es el uso de la diapositiva PDP-CL 8 proyectado en la pizarra.

Cómo controlar mi ansiedad

UNIDAD IV



UNIDAD 4: COMO CONTROLAR MI ANSIEDAD

SESIÓN 9: ANSIEDAD, MIEDO E INSEGUIRDAD

OBJETIVO: Comprender que el miedo provoca también mi propia inseguridad.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

Inicio

Iniciamos esta sesión con la presentación de esta nueva unidad “Como controlar mi ansiedad”, relacionada con la ansiedad, el miedo y la inseguridad, presentando historias para contextualizarlo ante diversas situaciones.

Desarrollo

Comenzamos relatando la historia de Alberto y Antonio, son dos chicos que reaccionan de diferentes formas ante situaciones de miedo o ansiedad y en ella se relata formas para poder controlarlo y seguir adelante. Además se les pedirá a los estudiantes que puedan relatar o comentar situaciones en que se manifieste la ansiedad, el medio o la inseguridad.

Cierre

Seguiremos comentando sobre la ansiedad ante diversas situaciones en las historias presentadas, para debatir junto a los estudiantes.

RECURSOS DE LA SESIÓN

El Material de apoyo usado es el uso de la diapositiva PDP-CL 9 proyectado en la pizarra.

Cómo controlar mi ansiedad

UNIDAD IV



UNIDAD 4: COMO CONTROLAR MI ANSIEDAD

SESIÓN 10: LAS EMOCIONES Y LA ANSIEDAD

OBJETIVO: Si somos tristes y aburridos, es porque sufrimos pensando en lo que no tenemos, en lo que no podemos conseguir.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

Inicio

Saludamos a los estudiantes y le damos la bienvenida nuestra última sesión de trabajo, en la cual seguiremos trabajando en la unidad de cómo controlar mi ansiedad, antes diversas situaciones. El primer acercamiento será con una historia, para luego reflexionar en esta instancia.

Desarrollo

En esta sesión nos enfocaremos en la historia de Renato y su desafío personal, provocando que sintiera frustración u obsesión ante diferentes situaciones. Luego para pasar a la historia de Constanza y Eva, ante situaciones de perfeccionismo y de aprender que uno puede errar, lo importante es poder salir adelante victoriosamente.

Cierre

Al cierre, terminaremos con una reflexión a través de interrogantes para dar término esta unidad, además se les agradece a los estudiantes por la disposición ante las diferentes sesiones y los temas señalados, cual la intención importante es mejorar y provocar un impacto en el desarrollo de sus vidas.

RECURSOS DE LA SESIÓN

El Material de apoyo usado es el uso de la diapositiva PDP-CL 10 proyectado en la pizarra.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

La asignatura de Orientación, que participa activamente en el sistema educativo, basa sus contenidos curriculares en diferentes áreas que se relaciona con los retos y desafíos que afrontan los estudiantes acordes a su ciclo vital, tales como: la sexualidad, la responsabilidad con su medio, el consumo de drogas y alcohol con su respectiva intervención preventiva y su desarrollo personal. Es conocido que este último punto, ha sido desplazado en la ejecución de los planes de estudios, provocando así serias falencias que dificultan el progreso psicosocial de los estudiantes para su vida autónoma y proyectos de desarrollo a futuro.

Explorar el tema del desarrollo personal, suele ser una tarea que presenta dificultad al momento de realizar su búsqueda, debido a que no se enfoca hacia el ámbito estudiantil o educacional, en relación con su definición propuesta por Dongil y Cano-Vindel (2014), que es un proceso mediante el cual, las personas intentan llegar a acrecentar todas sus potencialidades para alcanzar diversos objetivos, deseos o anhelos, movidos por un interés de superación, buscando respuestas a sus inquietudes para dar sentidos a sus vidas. Por lo tanto, la relevancia de este tema a investigar, es la vinculación del desarrollo personal hacia los alumnos, por lo cual encontrar un programa que se desenvuelva en los estudiantes chilenos suele ser un gran desafío, debido a que la mayoría de los estudios propuestos o implementaciones de programas sobre este tema se encuentran vinculadas, desarrolladas y validadas en los adolescentes españoles.

Si bien se han intentado abordar desde las políticas públicas propuestas por el Ministerio de Educación y en las que propone en sus nuevas Bases Curriculares para Séptimo a Segundo año medio donde se asocian temáticas como el crecimiento o desarrollo personal, es de considerar que presentan límites difusos y poco claros ante el contexto actual, especialmente en el abordaje de la mejora de la autoeficacia, su regulación y desarrollo, el valor intrínseco de los estudiantes y el control de la ansiedad ante circunstancias propias de su día a día, elementos

que también son observables desde la praxis profesional y de los cuales es necesario enfatizar.

Por lo tanto, el foco de esta investigación será buscar de un programa que satisfaga las necesidades de los estudiantes cuales viven en constantes cambios en ámbitos tan importantes como la parte emocional y social, a través la superación de los niveles de autoeficacia, autoestima, autoconcepto y valor intrínseco, y a su vez, controlar o disminuir los niveles de estrés, miedo y ansiedad de los participantes.

HIPÓTESIS

Hipótesis 1: La aplicación del Programa de Desarrollo Personal versión chilena (PDP-CL) aumentará significativamente los niveles de autoeficacia y valor intrínseco en los estudiantes de segundo año medio.

Hipótesis 2: La aplicación del Programa de Desarrollo Personal versión chilena disminuirá significativamente los niveles de ansiedad en los estudiantes de segundo año medio.

OBJETIVOS

Objetivo General

Evaluar la eficacia del Programa de Desarrollo Personal versión chilena (PDP-CL) en estudiantes de segundo año de Educación Media.

Objetivo Específico

Adaptar el Programa de Desarrollo Personal (PDP) para aplicarlo en estudiantes de segundo medio del Colegio Concepción de la ciudad de Chillán.

Implementar actividades del Programa de Desarrollo Personal (PDP) en los estudiantes de educación media.

Comparar las competencias afectivas y de socialización en estudiantes de dos cursos de segundo año, donde uno de ellos tendrá participación directa de los estudiantes y en el otro, no la tendrán.

Contrastar las competencias afectivas y de socialización de los estudiantes participantes antes y después del programa implementado.

METODOLOGÍA

Tipo de Estudio y de Área de Investigación

La presente investigación, siendo de una metodología cuantitativa, y será un diseño Cuasi-Experimental con pre test y post test, y grupo control.

Sujetos de Estudio

Los participantes de este estudio serán 82 estudiantes de segundo medio dos cursos del Colegio Concepción de Chillán, teniendo 48 hombres que corresponden al 59% y 34 mujeres que corresponden al 41% de los participantes de ambos cursos, un rango de edad entre los 14 a 17 años, con un promedio de 15 años.

Segundo medio B está compuesto por 41 estudiantes, en los cuales serán el grupo control, y **el Segundo medio E** compuesto por 41 estudiantes (23 hombres y 18 mujeres con un promedio de edades de 15 años), ellos serán el grupo experimental, recibirán la propuesta del programa y se trabajarán las actividades propuestas. Además ambos grupos serán grupos intactos al momento de la recolección de los datos.

Análisis de Datos

En este estudio de investigación se aplicará t de student y diferencias de medias, con el programa PSPP, ante los instrumentos propuestos y si existe un hecho significativo en la comparación de medias.

Instrumentos de Recolección de Datos

La evaluación de las diferentes áreas del desarrollo personal se hará a través de 5 cuestionarios

1. Escala de Afectividad Positiva y Negativa (PANAS). Su finalidad es medir las dimensiones afecto positivo y negativo, que comúnmente se han encontrado en estudios de la afectividad y expresión facial de emociones, contiene 10 adjetivos (5 de afecto positivo y 5 de afecto negativo). Esta versión tendrá una escala Likert de 5 puntos que va desde 0 = Nunca hasta 4 = Muchas veces.

2. Cuestionario de Autoconcepto (SDQ-II) (Versión Corta; Lagos N, García-Fernández J, Inglés C, Hidalgo M, Torregrosa M, Gómez-Núñez M, 2015). Así, este cuestionario presenta 11 dimensiones de autoconcepto: a) tres académicas (verbal, matemático y académico general), que analizan la habilidad, disfrute e interés en áreas académicas concretas o en las materias escolares en general; b) siete no académicas (habilidad física, apariencia física, relaciones con el mismo sexo, relaciones con el sexo opuesto, relaciones con los padres, sinceridad-veracidad, estabilidad emocional), que evalúan, respectivamente, las habilidades en el ámbito físico o deportivo, el atractivo físico, las relaciones percibidas respecto a diferentes agentes sociales, la sinceridad y el bienestar emocional; y c) una que evalúa la satisfacción del sujeto consigo mismo (autoestima). La versión abreviada o versión corta cuenta con 51 con las mismas 11 dimensiones propuestas en el cuestionario original. En la escala de Likert se compone de 6 puntos que va desde el 0 = Falso hasta 5 = Verdadero. Cabe precisar que en esta investigación se consideraron cuatro de las once dimensiones (Apariencias Físicas, Sinceridad-Veracidad, Estabilidad Emocional y Autoestima) del total del instrumento, ya que se relacionan con los objetivos propuestos en esta investigación.

3. Cuestionario (TMMS-24), (Validación española de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004). Consta de veinticuatro ítems con tres dimensiones sobre Percepción emocional, la comprensión de sentimientos y la regulación

emocional. Por lo tanto se trata de un test en donde su enfoque es contestar conforme a las preferencias de cada individuo. Lo que sí se pide es sinceridad y agilidad a la hora de contestar a cada una de las preguntas. En la escala de Likert encontramos cinco opciones de distinto nivel de conformidad con ese ítem que va desde el 0 = Nada de acuerdo hasta el 4 = Totalmente de acuerdo.

4. Cuestionario de Autoeficacia General (Validación chilena de Cid, Orellana y Barriga, 2010) Se evalúa el sentimiento estable de competencia personal para manejar de forma eficaz una gran variedad de situaciones estresantes, consta de 10 ítems con escalas tipo Likert de 4 puntos que va desde 0 = Nunca hasta 3 = Siempre.

5. Escala de Ansiedad Estado y Rasgo STAI-S. (Versión chilena de Vera-Villarroel, Celis-Atenas, Córdova-Rubio, Buela-Casal y Spielberger, 2007). Es un instrumento creado con el objetivo de evaluar la ansiedad en dos dimensiones, estado y rasgo, consiste de 20 preguntas divididas en dos ítems, estado y rasgo. La adaptación chilena se caracteriza por la calidad de sus propiedades psicométricas a la hora de evaluar ansiedad en diversas poblaciones, entre ellas la de adolescentes. En el ítem estado, la escala tipo Likert de 4 puntos va desde 0 = Nada hasta 3 = Mucho, y en el ítem rasgo la escala de tipo Likert de 4 puntos va desde 0 = Casi Nunca hasta 3 = Siempre.

Resultados

Los análisis efectuados han tenido como objetivo principal comprobar la efectividad y la adecuación del Programa de Desarrollo Personal (PDP-CL) en los estudiantes de segundo año medio de educación media, sus edades fluctúan entre los 15 a 16 años de edad. Y así mismo ver si durante su implementación provoca un impacto o efecto en los participantes del grupo experimental.

Estos 5 instrumentos tipo cuestionarios con escala de likert se han utilizado en la medición de las variables de este estudio e intervención del Programa de desarrollo personal versión chilena (PDP-CL), para medir los niveles de autoeficacia autoestima, autoconcepto, valor intrínseco y ansiedad en los estudiantes de educación media. Por lo tanto, en la tabla1 se hará referencia a la fiabilidad de los instrumentos por las dimensiones/factores/reactivos/sub-escalas utilizadas.

Tabla 1. Fiabilidad de los instrumentos

FIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS – ALFA DE CRONBACH

PANAS		SDQ-II		TMMS-24		AUTOEFICACIA		STAI-S	
Factores	α	Dimensiones	α	Dimensiones	α	Reactivos	α	Sub-escala	α
Afecto Positivo	0.75	2. Apariencia Física	0.80	Percepción Emocional	0.90	Autoeficacia General	0.92	Ansiedad Estado	0.81
Afecto Negativo	0.73	5. Sinceridad-Veracidad	0.71	Compresión de los Sentimientos	0.89			Ansiedad Rasgo	0.72
		7. Estabilidad Emocional	0.75	Regulación Emocional	0.84				
		11. Autoestima	0.71						

La fiabilidad de las dimensiones de cada instrumento tiene un alfa de cronbach que va desde un 0.71 hasta un 0.92, es decir, entre valores aceptables y excelentes para la aplicación de los instrumentos en torno de una investigación. Estas conclusiones vienen validadas por el estudio de Campo-Arias (2006).

Por otra parte, se obtuvo la comparación de medias y desviaciones estándar totales de cada instrumento utilizado en el grupo experimental y por el grupo control por medio del pre y post test como se muestra en la Tabla 2. Su propósito es ver el aumento de las medias del PDP-CL en de las áreas de autoeficacia, autoconcepto, autoestima, valor intrínseco y verificar la disminución de la ansiedad en los estudiantes de segundo año medio que recibieron esta implementación de programa.

Tabla 2. Comparación de medias por medio de pre y post test.

Instrumentos	Grupos			
	Experimental		Control	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
PANAS				
Afecto Positivo	2.71	3.02	2.55	2.56
Afecto Negativo	1.15	0.85	1.25	1.26
SDQ-II	3.23	3.54	3.13	3.18
TMMS-24	2.35	2.69	2.25	2.30
AUTOEFICACIA	2.10	2.41	2.00	2.08
STAI-S	1.60	1.54	1.55	1.54

A través de esta tabla, se hace referencia a un alza importante de las medias en torno a la autoeficacia, autoestima y autoconcepto (PANAS, SDQ-II, TMMS-24 y AUTOEFICACIA) a partir de la intervención del PDP-CL, y una baja considerable en la ansiedad de los individuos en el grupo experimental, en comparación con el grupo control.

En las tablas 3 a 7, veremos la comparación de medias y desviaciones estándar de cada instrumento detallando si existe un alza o baja de las medias a partir de sus dimensiones/factores/reactivos/sub-escalas, de cada variable estudiada en esta investigación.

Tabla 3. Comparación de medias test PANAS según factores.

Factores	Pre test		Post test	
	Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar
Afecto Positivo	2.71	0.88	3.02	0.67
Afecto Negativo	1.15	0.90	0.85	0.56

En la tabla 3 presenta los resultados de las comparaciones de medias y desviaciones estándar del grupo experimental por factores en el pre y post test, quedando en evidencia que en el afecto positivo presenta un alza considerable a través de la aplicación del PDP-CL, en el caso contrario del afecto negativo presenta una baja aceptable a partir de sus medias. En el caso de las desviaciones estándar, presentan una homogeneidad en los resultados de la encuesta aplicada.

Tabla 4. Comparación de medias test SDQ-II según dimensiones.

Dimensiones	Pre test		Post test	
	Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar
2. Apariencia Física	2.67	1.56	3.28	0.97
5. Sinceridad Veracidad	3.69	1.20	3.98	0.84
7. Estabilidad Emocional	2.95	1.58	3.08	1.33
11. Autoestima	3.61	1.63	3.81	0.89
SDQ-II	3.23	1.49	3.54	1.00

En el caso del cuestionario de Autoconcepto SDQ-II, se consideraron para este estudio 4 dimensiones que tienen directa relación con la investigación propuesta, sobre la apariencia física, sinceridad-veracidad, estabilidad emocional y autoconcepto. Los datos representados en la tabla 4, indican un alza considerable en sus medias a partir del pre y post test en las dimensiones analizadas. Dejando entre ver, que lo implementado en el PDP-CL sobre el autoconcepto fue relevancia en los estudiantes a lo largo de su aplicación.

Tabla 5. Comparación de medias test TMMS-24 según dimensiones.

Dimensiones	Pre test		Post test	
	Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar
Percepción Emocional	2.21	1.17	2.50	0.84
Compresión de sentimientos	2.28	1.17	2.70	0.86
Regulación Emocional	2.57	1.20	2.88	0.91
TMMS-24	2.35	1.18	2.69	0.87

En la tabla 5, se presentan los resultados de pre y post test del instrumento TMMS-24, indicando que existe un aumento de las medias de cada dimensión y además se observa una baja en sus desviaciones estándar.

Tabla 6. Comparación de medias test Autoeficacia General según reactivos.

Reactivos	Pre test		Post test	
	Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar
Puedo encontrar la manera de obtener lo que quiero aunque alguien se me oponga.	2.12	0.78	2.46	0.50
Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.	2.37	0.62	2.51	0.51
Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.	2.12	0.81	2.44	0.50
Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.	2.02	0.88	2.37	0.49
Gracias a mis cualidades puedo superar situaciones imprevistas.	2.10	0.80	2.41	0.50
Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo (a) porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles	1.93	0.85	2.34	0.53
Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.	2.00	0.63	2.27	0.50
Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.	2.39	0.70	2.61	0.49
Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer.	1.98	0.69	2.24	0.43
Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.	2.02	0.85	2.44	0.59
Autoeficacia General	2.10	0.77	2.41	0.50

En la tabla 6 puede observarse que cada ítem tiene un incremento considerable desde el pre test al post test. En sus desviaciones estándar se ve reflejado una baja considerable es decir los datos proporcionados tienden a ser más homogéneos.

Tabla 7. Comparación de medias test STAI-S según escalas.

Escalas	Pre test		Post test	
	Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar
Ansiedad Estado	1.62	0,92	1.54	0.77
Ansiedad Rasgo	1.58	0,89	1.54	0.83
STAI-S	1.60	0,91	1.54	0.80

Los resultados presentados en la tabla 7 indican una baja en las medias de cada escala del instrumento STAI-S del post test y en sus desviaciones estándar se considera una disminución en los datos.

En las siguientes tablas, se verificará la significación de cada instrumento por la prueba t de student en PSPP.

Tabla 8. Prueba t de student PANAS

PRUEBA DE LA MUESTRA - PANAS						
VALOR DE LA PRUEBA = 2.00						
	T	df	Sign (2-colas)	Diferencia de medias	Intervalo de confianza 95% de la diferencia	
					Inferior	Superior
AFECTO POSITIVO						
PANAS 1	17.93	40	0.000	1.37	1.37	1.52
PANAS 2	11.98	40	0.000	1.12	1.12	1.31
PANAS 3	12.74	40	0.000	1.20	1.20	1.38
PANAS 4	7.19	40	0.000	0.85	0.85	1.09
PANAS 5	3.83	40	0.000	0.54	0.25	0.82
AFECTO NEGATIVO						
PANAS 6	-17.97	40	0.000	-1.12	-1.25	-1.00
PANAS 7	-6.08	40	0.000	-0.66	-0.88	-0.44
PANAS 8	-12.77	40	0.000	-1.24	-1.44	-1.05
PANAS 9	-13.09	40	0.000	-1.34	-1.55	-1.13
PANAS 10	-18.63	40	0.000	-1.22	-1.35	-1.09

En la tabla 8, se comprueba que los resultados de la comparación de medias en el instrumento PANAS son significativos en esta investigación.

Tabla 9. Prueba de t de student SDQ-II

PRUEBA DE LA MUESTRA - SDQ-II 4 DIMENSIONES						
VALOR DE LA PRUEBA = 3.50						
	t	df	Sign (2- colas)	Diferencia de medias	Intervalo de confianza 95% de la diferencia	
					Inferior	Superior
DIMENSIÓN APARIENCIA FÍSICA						
SDQ-II 2	-0.24	40	0.012	-0.04	-0.35	0.27
SDQ-II 13	-0.40	40	0.016	-0.06	-0.37	0.25
SDQ-II 24	-1.98	40	0.035	-0.28	-0.57	0.01
SDQ-II 35	-3.12	40	0.003	-0.50	-0.82	-0.18
DIMENSIÓN SINCERIDAD-VERACIDAD						
SDQ-II 4	4.98	40	0.000	0.60	0.36	0.84
SDQ-II 15	4.25	40	0.000	0.52	0.27	0.77
SDQ-II 26	3.46	40	0.001	0.45	0.19	0.71
SDQ-II 37	2.87	40	0.06	0.38	0.11	0.64
SDQ-II 46	3.43	40	0.001	0.55	0.23	0.87
SDQ-II 51	2.86	40	0.007	0.35	0.10	0.60
DIMENSIÓN ESTABILIDAD EMOCIONAL						
SDQ-II 7	-1.53	40	0.013	-0.33	-0.76	0.11
SDQ-II 18	-4.21	40	0.000	-0.99	-1.46	-0.51
SDQ-II 29	-4.17	40	0.000	-0.99	-1.47	-0.51
SDQ-II 40	-8.09	40	0.000	-1.23	-1.54	-0.92
SDQ-II 48	-0.05	40	0.005	-0.01	-0.46	0.44
DIMENSIÓN AUTOESTIMA						
SDQ-II 3	0.75	40	0.031	0.50	-0.30	0.60
SDQ-II 14	-0.62	40	0.044	-0.20	-0.48	0.44
SDQ-II 25	0.26	40	0.037	0.58	-0.55	0.36
SDQ-II 36	2.50	40	0.008	0.36	0.20	0.45
SDQ-II 45	4.20	40	0.000	0.72	0.42	1.25
SDQ-II 50	4.15	40	0.005	0.36	0.74	1.20

En la tabla 9, se comprueba para esta investigación que los resultados de la comparación de medias en el instrumento SDQ-II 4 dimensiones son significativos.

Tabla 10. Prueba t de student TMMS-24

PRUEBA DE LA MUESTRA - TMMS-24						
VALOR DE LA PRUEBA = 2.70						
	T	Df	Sign (2- colas)	Diferencia de medias	Intervalo de confianza 95% de la diferencia	
					Inferior	Superior
DIMENSIÓN PERCEPCIÓN EMOCIONAL						
TMMS-24 1	1.95	40	0.028	0.20	-0.01	0.41
TMMS-24 2	1.62	40	0.038	0.20	-0.05	0.45
TMMS-24 3	-0.75	40	0.013	-0.11	-0.42	0.19
TMMS-24 4	0.25	40	0.003	0.03	-0.22	0.29
TMMS-24 5	-1.52	40	0.000	-1.38	-1.58	-1.19
TMMS-24 6	-0.99	40	0.026	-0.14	-0.42	0.14
TMMS-24 7	-0.91	40	0.037	-0.14	-0.45	0.17
TMMS-24 8	-1.76	40	0.006	-0.26	-0.56	0.04
DIMENSIÓN COMPRESIÓN DE SENTIMIENTOS						
TMMS-24 9	2.25	40	0.038	0.30	0.02	0.58
TMMS-24 10	-1.48	40	0.015	-0.19	-0.44	0.07
TMMS-24 11	1.78	40	0.038	0.23	0.03	0.49
TMMS-24 12	-0.67	40	0.007	-0.09	-0.36	0.18
TMMS-24 13	0.45	40	0.016	0.06	-0.20	0.31
TMMS-24 14	0.45	40	0.036	0.06	-0.20	0.31
TMMS-24 15	-1.69	40	0.009	-0.24	-0.52	0.05
TMMS-24 16	-1.23	40	0.026	-0.19	-0.50	0.12
DIMENSIÓN REGULACIÓN DE SENTIMIENTOS						
TMMS-24 17	1.37	40	0.017	0.20	-0.10	0.50
TMMS-24 18	2.07	40	0.045	0.28	0.01	0.54
TMMS-24 19	-0.73	40	0.046	-0.11	-0.43	0.20
TMMS-24 20	0.72	40	0.043	0.10	-0.19	0.40
TMMS-24 21	0.26	40	0.007	0.03	-0.21	0.28
TMMS-24 22	3.33	40	0.002	0.42	0.17	0.68
TMMS-24 23	8.29	40	0.000	0.91	0.69	1.13
TMMS-24 24	-1.90	40	0.005	-0.38	-0.79	0.03

En la tabla 10, queda evidenciado para esta investigación que los resultados de la comparación de medias en el instrumento TMMS-24 son significativos.

Tabla 11. Prueba t de student AUTOEFICACIA GENERAL

PRUEBA DE LA MUESTRA - AUTOEFICACIA GENERAL						
VALOR DE LA PRUEBA = 2.40						
	T	df	Sign (2- colas)	Diferencia de medias	Intervalo de confianza 95% de la diferencia	
					Inferior	Superior
AUTO 1	0.80	40	0.026	0.06	-0.10	0.22
AUTO 2	1.42	40	0.016	0.11	-0.05	0.27
AUTO 3	0.50	40	0.022	0.04	-0.12	0.20
AUTO 4	-0.45	40	0.036	-0.03	-0.19	0.12
AUTO 5	0.19	40	0.025	0.01	-0.14	0.17
AUTO 6	-0.71	40	0.048	-0.06	-0.23	0.11
AUTO 7	-1.68	40	0.011	-0.13	-0.29	0.03
AUTO 8	2.72	40	0.010	0.21	0.05	0.37
AUTO 9	-2.30	40	0.027	-0.16	-0.29	-0.02
AUTO 10	0.42	40	0.006	0.04	-0.15	0.23

En la tabla 11, se evidencia que los resultados de la comparación de medias de cada reactivo del instrumento AUTOEFICACIA GENERAL son significativos.

Tabla 12. Prueba de t de student STAI-S

PRUEBA DE LA MUESTRA STAI-S						
VALOR DE LA PRUEBA = 1.55						
	T	df	Sign (2- colas)	Diferencia de medias	Intervalo de confianza 95% de la diferencia	
					Inferior	Superior
ANSIEDAD ESTADO						
STAI-S 1	14.78	40	0.000	1.11	0.96	1.26
STAI-S 2	9.37	40	0.000	0.86	0.68	1.05
STAI-S 3	-6.77	40	0.000	-0.87	-1.13	-0.61
STAI-S 4	-7.64	40	0.000	-1.04	-1.31	-0.76
STAI-S 5	9.37	40	0.000	0.86	0.68	1.05
STAI-S 6	-4.64	40	0.015	-0.67	-0.96	-0.38
STAI-S 7	-1.41	40	0.017	-0.23	-0.57	0.10
STAI-S 8	-0.54	40	0.029	-0.09	-0.41	0.24
STAI-S 9	-8.02	40	0.000	-1.01	-1.27	-0.76
STAI-S 10	9.62	40	0.000	1.01	0.80	1.22
STAI-S 11	8.89	40	0.000	0.94	0.72	1.15
STAI-S 12	-5.27	40	0.000	-0.77	-1.06	-0.47

STAI-S 13	-6.12	40	0.000	-0.87	-1.15	-0.58
STAI-S 14	-7.19	40	0.000	-0.89	-1.14	-0.64
STAI-S 15	5.08	40	0.000	0.65	0.39	0.90
STAI-S 16	3.70	40	0.001	0.47	0.22	0.73
STAI-S 17	-6.49	40	0.000	-0.77	-1.01	-0.53
STAI-S 18	-7.19	40	0.000	-0.89	-1.14	-0.64
STAI-S 19	10.06	40	0.000	0.94	0.75	1.13
STAI-S 20	17.76	40	0.000	1.21	1.07	1.34
ANSIEDAD RASGO						
STAI-S 21	11.23	40	0.000	1.04	0.85	1.22
STAI-S 22	-0.51	40	0.012	-0.06	-0.31	0.18
STAI-S 23	-8.54	40	0.000	-1.04	-1.28	-0.79
STAI-S 24	-4.40	40	0.000	-0.70	-1.02	-0.38
STAI-S 25	-0.52	40	0.006	-0.09	-0.43	0.25
STAI-S 26	1.12	40	0.027	0.16	-0.13	0.44
STAI-S 27	2.88	40	0.006	0.40	0.12	0.68
STAI-S 28	-3.26	40	0.002	-0.45	-0.73	-0.17
STAI-S 29	-0.94	40	0.035	-0.14	-0.43	0.16
STAI-S 30	19.78	40	0.000	1.30	1.17	1.44
STAI-S 31	0.43	40	0.007	0.06	0.22	0.34
STAI-S 32	-4.70	40	0.000	-0.62	-0.89	-0.36
STAI-S 33	5.08	40	0.000	0.65	0.39	0.90
STAI-S 34	-1.44	40	0.015	-0.23	-0.56	0.09
STAI-S 35	-6.36	40	0.000	-0.79	-1.05	-0.54
STAI-S 36	3.44	40	0.001	0.45	0.19	0.71
STAI-S 37	-1.19	40	0.024	-0.16	-0.43	0.11
STAI-S 38	-2.08	40	0.044	-0.31	-0.60	-0.01
STAI-S 39	7.26	40	0.000	0.72	0.52	0.92
STAI-S 40	-2.69	40	0.010	-0.28	-0.49	-0.07

En la tabla 12, queda en evidencia que los resultados de esta investigación, a partir de la comparación de medias del instrumento STAI-S son significativos.

Conclusiones

Uno de los aportes más importantes de esta tesis es la elaboración de un programa ajustado a las necesidades de los estudiantes chilenos de educación media, que favorece el desarrollo de habilidades emocionales. No obstante, lo más relevante son los resultados de su aplicación que muestran la eficacia del mismo.

Una vez finalizada la aplicación del Programa de Desarrollo Personal versión chilena (PDP-CL) en los adolescentes de segundo año medio del Colegio Concepción de Chillán, se puede concluir que las variables consideradas en esta investigación: autoeficacia, autoestima, autoconcepto y valor intrínseco; presentaron un aumento estadísticamente significativo en sus valores medios, con lo cual se corrobora la hipótesis 1 planteada en esta investigación. Evidenciando que las 3 primeras unidades del PDP-CL ¿Cómo ser feliz?, Cómo desarrollar mi autoeficacia y valor intrínseco, tienen una directa relación en el desarrollo personal, de modo que genera una respuesta emocional positiva en los estudiantes.

Simultáneamente, la disminución estadísticamente significativa de la variable ansiedad permitió corroborar la hipótesis 2. A través de la última unidad planteada por el PDP-CL, ¿Cómo controlar mi ansiedad? se logra evidenciar que fue de un gran impacto para los estudiantes llevarlos a situaciones de su diario vivir donde visualizaron que muchas personas han tenido los mismos conflictos que los aquejan en el presente y no son sólo ellos quienes los han enfrentado.

El desarrollo de estas áreas que forman parte del desarrollo personal permiten indicar que el PDP-CL es una herramienta eficaz para los estudiantes, ya que estas generan cambios positivos, no solo a nivel emocional, sino también a nivel social. Ya que el desarrollo personal según Jiménez (2015) se refiere a un crecimiento de todas sus potencialidades afectivas e intelectuales de una persona a través del desarrollo de sus propios talentos y virtudes. Por lo tanto, el PDP-CL es el comienzo para la exploración sobre el desarrollo personal, fortaleciendo los

lazos entre los estudiantes y que estos sean capaces de lograr todas sus metas personales y profesionales, siendo ellos los protagonistas de estos cambios.

Considerando que la aplicación del programa PDP-CL generó cambios significativos en variables tan importantes como autoeficacia, autoestima y autoconcepto, las cuales son consideradas por Rodríguez y Caño (2012) quienes plantean que los jóvenes con una autoestima elevada disfrutaban de mejor manera las experiencias positivas y a su vez son más eficaces en el momento de afrontar y responder a las emociones de ansiedad y fracaso, es decir; una autoestima alta en adolescentes es asociada a una percepción menos negativa del estrés cotidiano. Por el contrario; los jóvenes con menor autoestima experimentan fracaso en áreas que son relevantes para su desarrollo personal, ya que estas se llevan a cabo con menos eficacia, dirigiendo sus conductas en emociones negativas como la ansiedad o el miedo, dificultando afrontar diversas situaciones de la vida cotidiana.

Por lo tanto, el desarrollo personal en los adolescentes es de suma importancia ya que están por finalizar su periodo escolar y empezar nuevos rumbos profesionales, pero si no existe un control sobre sus emociones a partir de situaciones cotidianas, los adolescentes no serán capaces de cumplir sus expectativas, provocando fracaso o decepciones. Por lo cual, concordando con Díaz (2006) el fortalecimiento del desarrollo personal aumentando la seguridad en sí mismos, debido a los rasgos de ansiedad o de bajos niveles de autoeficacia, autoestima o autoconcepto que entran en juego en las relaciones sociales de los individuos, además de poder relacionarse o desenvolverse con mayor seguridad en los ámbitos familiares, sociales y emocionales en la vida cotidiana.

Finalmente, cabe destacar que junto con demostrarse la eficacia del programa en esta investigación se logró determinar que a los estudiantes les agrada desarrollar este tipo de actividades. Hecho que quedó evidenciado en la valoración positiva que entregaron los estudiantes respecto de las temáticas, la metodología y los recursos utilizados, siendo la metodología la dimensión mejor evaluada. Dentro de ella se destacaron las historias de vida entregadas en cada

sesión en las cuales se sintieron identificados, logrando tener una opinión propia y un acercamiento a las actividades que se planearon para ellos.

Otra de las apreciaciones positivas a partir de la implementación del programa de desarrollo personal, es que los estudiantes se sintieron identificados en las historias que se presentaron en cada sesión, en las cuales se relatan diferentes situaciones que presentan cambios que fortalecen su desarrollo personal, tanto social como emocional.

Limitaciones y Proyecciones

Una de las limitaciones que presenta esta investigación, es la cantidad reducida de alumnos que son partícipes en este estudio, por su calidad de programa nuevo se explica este fenómeno, además de tener un grupo homogéneo de alumnos, ya que se consideran solo participantes de un nivel de educación media y en los cuales la mayoría se encuentra en un nivel socioeconómico medio alto, teniendo más posibilidades que otros estudiantes potenciales a considerar.

Otra limitación de esta investigación, es la poca información que se tiene sobre el desarrollo personal en relación a educación o en la práctica de la asignatura de Orientación. Ya que, sólo podemos verlo cuando indagamos en las variables que son la autoeficacia, la autoestima, el autoconcepto, el valor intrínseco y la ansiedad, que están insertas en el desarrollo personal.

Una limitación que no apunta a esta investigación, pero tiene una incidencia importante en la aplicación de cualquier programa educativo a implementar, es la poca cobertura que tiene la asignatura de Orientación en relación a la cantidad de horas pedagógicas que se invierten para la implementación de programas y en el desarrollo de actividades que apunten a una mejora emocional circunstancial en los estudiantes, ya que en nuestro sistema educativo sólo se tiene 1 hora pedagógica semanal, incluyendo que este bloque debe ser compartido con la asignatura de Consejo de Curso, siendo que esta asignatura es primordial para el desarrollo de sus intereses, aspiraciones y aprendizaje de un buen afrontamiento de sus problemas, donde ellos pueden construir sus propias respuestas a partir de su empirismo, pero lo que frecuenta en nuestros estudiantes es la necesidad de tener horas específicas para cada asignatura, donde se evidencia el vacío de un buen desarrollo de la Orientación (especialmente para el Desarrollo Personal) para los estudiantes, y que las funciones del Consejo de Curso sean adecuadas para el incremento de responsabilidades y el asumir compromisos democráticos primordiales para el ciclo vital.

Una proyección para esta investigación, es la realización del PDP-CL en los diferentes niveles de educación media, es decir, grupos más heterogéneos y de mayor cantidad de estudiantes en el estudio, para comprobar el impacto que tenga el mejoramiento de los niveles de autoeficacia y la disminución de la ansiedad, a su vez, verificando el comportamiento que tengan los adolescentes en distintas etapas de sus vidas. Además, se pueden generar vínculos en los estudiantes de diferentes establecimientos educacionales, niveles económicos y culturales, permitiendo validar la eficacia del PDP-CL mejorando el desarrollo adaptativo de los estudiantes en distintas situaciones o circunstancias que se encuentren insertos.

A partir de confección del PDP-CI, como programa nuevo puede tener una gran incidencia en el área de la Orientación, ya que el desarrollo personal es de suma importancia en la adquisición de herramientas que permitan a los adolescentes sociabilizar en esta sociedad de cambios, generando un impacto positivo en sus vidas. Este programa puede ser de gran importancia en futuras investigaciones sobre el desarrollo personal en los adolescentes chilenos, para el fortalecimiento de esta área de investigación en los docentes chilenos que quieran ser parte de este gran desafío en sus escuelas o liceos. Ya sea, enriqueciendo cada sesión con nuevas historias y actividades interesantes y relevantes en los estudiantes u otras formas para que los estudiantes puedan participar activamente en el fortalecimiento de los lazos de confianza entre ellos mismos y su entorno.

BIBLIOGRAFÍA

Arancibia, V., Herrera, P., Strasser, K. (2011). Manual de Psicología Educacional. Chile: Salesianos.

Arias, L., Portilla de Arias, L. y Villa, C. (2008). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento personal. *Scientia Et Technica*, 14(40), 117-119

Bertoglia, L. (2005). La ansiedad y su relación con el aprendizaje. *Psicoperspectivas*, 5(1), 13-18

Cid, P., Orellana, A. & Barriga, O. (2010). Validación de la escala de autoeficacia general en Chile. *Revista médica de Chile*, 138(5), 551-557

Campo-Arias, A. (2006) Usos del coeficiente de alfa de conbrach. *Biomédica: revista del instituto nacional de salud*, 26(1), 585-588

Díaz, J. (2006). Identidad, adolescencia y cultura. Jóvenes secundarios en un contexto regional. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 11(29), 431-457

Dongil, E y Cano, A. (2014). Desarrollo Personal y Bienestar. *Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés*.

Dufey, M. y Fernández A. (2012). Validez y confiabilidad del Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS) en estudiantes universitarios chilenos. *RIDEP*, 1(34), 157-173

Esnaola, I., Goñi, A. y Madariaga, J. (2008). El Autoconcepto: perspectivas de Investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 69-96.

Fariás, D., Pérez, J. (2010). Motivación en la Enseñanza de las Matemáticas y la Administración. *Formación Universitaria*, 3(6), 33-40.

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports, 94*, 751-755.

Gan, F. (2006). Inteligencia Emocional en F. Gan y J. Triginé. *Manual de instrumento de gestión y desarrollo de las personas en las organizaciones*. (pp.539-586). Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

García, F. y Doménech, F. (1997). Motivación, aprendizaje y rendimiento escolar. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción, 1*, 1-18.

García-Fernández, J., Inglés, C., Martínez-Monteagudo., M; Marzo, J., Estévez, E. (2011) Inventario de Ansiedad Escolar: validación en una muestra de estudiantes de Educación Secundaria. *Psicothema, 23*(2), 301-307

Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós J

Goñi, R., Fernández, A. (2007) Los Dominios Sociales y Personales del Autoconcepto. *Revista de Psicodidáctica, 12*(2), 179-194

Herrera, F., Ramírez, M., Roa, J., Herrera, M. (2006). Programa De Desarrollo Personal. Madrid: Editorial Pirámide.

Herrera, F. y otros (2004). ¿Cómo interactúan el autoconcepto y el rendimiento académico?, *Revista Iberoamericana de Educación, 1*(1), 200-250

Jiménez, E. (2015). Desarrollo personal y profesional de maestras de educación primaria: Aportes de la orientación. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación, 15*(1). 1-29

Lagos N., García-Fernández J., Inglés C., Hidalgo M., Torregrosa M., Gómez-Núñez M. (2015) Self-Description Questionnaire II (versión breve) evidencia de fiabilidad y validez en una muestra de adolescentes chilenos. *Revista Latinoamericana de Psicología, 48*(1), 69-79

MINEDUC, (2013) Nuevas Bases Curriculares Chile 2013. Recuperado de <http://www.comunidadescolar.cl/documentacion/Bases%20Curriculares%20Orientacion%20Media.pdf>

Oliva, A., Hernando, A., Parra, A. (2008). La promoción del desarrollo adolescente: Recursos y estrategias de intervención. *Junta de Andalucía, Consejería de Salud*. 27(1), 1-106

Oviedo, J (2009) Motivación, Aprendizaje y Rendimiento Académico. Actas do X Congreso Internacional Galego-Português de Psicopedagogía. 1(1), 41-67

Pérez, J (2010). Desarrollo personal y social durante la adolescencia en E. Vidal, R. García y F. Pérez. *Aprendizaje y desarrollo de la personalidad*. (pp.71-98). Madrid: Ediciones Alianza.

Ponti, F. (2005) ¿Qué es esa cosa llamada crecimiento personal? Seis vías para aproximarse a la utopía. *Capital Humano*, 182(1), 72-83

Rodríguez, C. y Caño, A. (2012) Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), 389-403

Sánchez, G., Jiménez, F. y Merino, V., (1997) Autoestima y del Autoconcepto en Adolescentes: Una Reflexión para la Orientación Educativa, *Revista de Psicología. Pontificia Universidad Católica del Perú*, 15(2), 201-221

Santander, S., González, M. y Ramírez L. (2011) Guía práctica de Consejería para Adolescentes y Jóvenes. *Ministerio de Salud, Gobierno de Chile*. 1(1), 1-47

Sierral, J., Ortegall, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Mal-Estar y Subjetividades*, 3(1), 10-59.

Suárez, I. y Mendoza, B. (2008) Desarrollo de la inteligencia emocional y de la capacidad para establecer relaciones interpersonales e intrapersonales. *Laurus*, 14(27), 76-95

Unicef (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia). (2002) Adolescencia: Una etapa fundamental. División de comunicaciones: Nueva York

ANEXOS

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Sexo	Hombre:	
	Mujer:	
Edad		
Colegio		
Curso		

ESCALA DE AFECTO POSITIVO Y AFECTO NEGATIVO (PANAS)

Lea la siguiente lista de palabras y encierre con un círculo la respuesta adecuada indicando cuantas veces se ha sentido de esa forma en las últimas semanas.

		Nunca	Muy pocas veces	A veces	Bastantes veces	Muchas veces
1	Alegre	0	1	2	3	4
2	Animado/a	0	1	2	3	4
3	Feliz	0	1	2	3	4
4	Con energía	0	1	2	3	4
5	Orgullosa/a	0	1	2	3	4
6	Deprimido/a	0	1	2	3	4
7	Enojado/a	0	1	2	3	4
8	Temeroso/a	0	1	2	3	4
9	Asustado/a	0	1	2	3	4
10	Triste	0	1	2	3	4

Lea las preguntas e indique cuántas veces le suceden estas cosas. Para ello considere la siguiente escala

0.	1.	2.	3.	4.
Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre

Preguntas	Valoración				
1. ¿Cuántas veces me quedo dormido o te da sueño cuando estás en clase?	0	1	2	3	4
2. ¿Cuántas veces me da sueño mientras hago las tareas?	0	1	2	3	4
3. ¿Suelo estar despierto la mayor parte del día?	0	1	2	3	4
4. ¿Cuántas veces me siento cansado y de mal humor durante el día?	0	1	2	3	4
5. ¿Cuántas veces me cuesta levantarte por las mañanas?	0	1	2	3	4
6. ¿Cuántas veces vuelvo a dormirme después de que me despiertan por la mañana?	0	1	2	3	4
7. ¿Cuántas veces necesito que alguien me despierte por las mañanas?	0	1	2	3	4
8. ¿Cuántas veces pienso que necesito dormir más?	0	1	2	3	4

CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO (SDQ-II)

Lea las siguientes afirmaciones y encierre con un círculo el número que mejor represente su pensamiento

0.	1.	2.	3.	4.	5.
Falso	La mayoría de veces falso	Más falso que verdadero	Más verdadero que falso	La mayoría de veces verdadero	Verdadero

1. Matemáticas es una de mis asignaturas favoritas	0	1	2	3	4	5
2. Tengo una cara atractiva.	0	1	2	3	4	5
3. En general, tengo mucho de que estar orgulloso/a.	0	1	2	3	4	5
4. Soy sincero/a.	0	1	2	3	4	5
5. Me gustan las actividades como los deportes, la gimnasia y bailar.	0	1	2	3	4	5
6. Soy un desastre en las clases de Lenguaje.	0	1	2	3	4	5
7. Me preocupo por las cosas más de lo necesario.	0	1	2	3	4	5
8. Me llevo bien con mis padres.	0	1	2	3	4	5
9. Saco malas notas en la mayoría de las asignaturas.	0	1	2	3	4	5
10. No soy muy popular entre las personas del sexo opuesto.	0	1	2	3	4	5
11. Me resulta difícil hacer amigos (as) de mí mismo sexo.	0	1	2	3	4	5
12. Saco buenas notas en matemática.	0	1	2	3	4	5
13. Soy bien parecido/a.	0	1	2	3	4	5
14. La mayoría de las cosas que hago las hago bien.	0	1	2	3	4	5
15. A menudo digo mentiras.	0	1	2	3	4	5
16. Soy bueno para los deportes, la gimnasia y bailar.	0	1	2	3	4	5
17. Para mí es fácil trabajar en las clases de lenguaje.	0	1	2	3	4	5
18. Soy una persona nerviosa.	0	1	2	3	4	5
19. Mis padres me tratan bien.	0	1	2	3	4	5
20. Aprendo las cosas con rapidez en la mayoría de las asignaturas.	0	1	2	3	4	5
21. Me resulta fácil hacer amigos.	0	1	2	3	4	5
22. Me resulta fácil hacer amigas.	0	1	2	3	4	5
23. Siempre me ha ido bien en matemáticas.	0	1	2	3	4	5
24. Las personas piensan que soy atractivo/a	0	1	2	3	4	5
25. Termino bien mis tareas y trabajos.	0	1	2	3	4	5
26. A veces, copio o hago trampa.	0	1	2	3	4	5
27. Odio las actividades como el deporte, la gimnasia y bailar.	0	1	2	3	4	5
28. Lenguaje es una de mis asignaturas favoritas.	0	1	2	3	4	5
29. Muchas veces me siento confundido/a y desconcertado/a.	0	1	2	3	4	5
30. Mis padres me entienden.	0	1	2	3	4	5
31. Me va bien en las pruebas de la mayoría de las asignaturas.	0	1	2	3	4	5
32. Tengo muchos amigos del sexo opuesto.	0	1	2	3	4	5
33. No le gusto a muchas personas de mí mismo sexo.	0	1	2	3	4	5
34. En las pruebas de matemática, me va mal.	0	1	2	3	4	5
35. Tengo un cuerpo atractivo.	0	1	2	3	4	5

36. Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	0	1	2	3	4	5
37. Siempre digo la verdad.	0	1	2	3	4	5
38. Soy mejor que la mayoría de mis amigos/as para las actividades como el deporte, la gimnasia y bailar.	0	1	2	3	4	5
39. Saco buenas notas en lenguaje.	0	1	2	3	4	5
40. Me enojo con facilidad.	0	1	2	3	4	5
41. Tengo muchas discusiones con mis padres.	0	1	2	3	4	5
42. Me va bien en la mayoría de las asignaturas.	0	1	2	3	4	5
43. No me llevo bien con los chicos.	0	1	2	3	4	5
44. No me llevo bien con las chicas.	0	1	2	3	4	5
45. Si lo intento puedo hacer casi todo lo que quiera.	0	1	2	3	4	5
46. A veces tomo las cosas que pertenecen a otras personas.	0	1	2	3	4	5
47. Aprendo los contenidos con rapidez en las clases de lenguaje.	0	1	2	3	4	5
48. Me preocupo por muchas cosas.	0	1	2	3	4	5
49. Hago amistad con facilidad, con personas de mí mismo sexo.	0	1	2	3	4	5
50. En general soy un/a fracasado/a.	0	1	2	3	4	5
51. A veces digo mentiras para no meterme en problemas.	0	1	2	3	4	5

¡Gracias por tu colaboración!

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Sexo	Hombre:	
	Mujer:	
Edad		
Colegio		
Curso		

CUESTIONARIO (TMMS-24)

Instrucciones: A continuación encontrarás algunas afirmaciones sobre emociones y sentimientos. Lee cada frase e indica el grado de acuerdo o desacuerdo en el que te encuentras tú, respecto de éstas.

Nada de acuerdo **Algo de acuerdo** **Bastante de acuerdo** **Muy de acuerdo** **Totalmente de acuerdo**
 0 1 2 3 4

Afirmaciones.	0	1	2	3	4
1. Presto mucha atención a mis sentimientos.	0	1	2	3	4
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	0	1	2	3	4
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	0	1	2	3	4
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	0	1	2	3	4
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	0	1	2	3	4
6. pienso en mi estado de ánimo constantemente.	0	1	2	3	4
7. A menudo pienso en mis sentimientos.	0	1	2	3	4
8. Presto mucha atención a cómo me siento.	0	1	2	3	4
9. Tengo claros mis sentimientos.	0	1	2	3	4
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	0	1	2	3	4
11. Casi siempre sé cómo me siento.	0	1	2	3	4
12. Normalmente reconozco mis propios sentimientos en otras personas.	0	1	2	3	4
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	0	1	2	3	4
14. Siempre puedo decir cómo me siento.	0	1	2	3	4
15. A veces, puedo decir cuáles son mis emociones.	0	1	2	3	4
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	0	1	2	3	4
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	0	1	2	3	4
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	0	1	2	3	4
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	0	1	2	3	4
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	0	1	2	3	4
21. Si me complico porque le doy demasiadas vueltas a las cosas, trato de calmarme.	0	1	2	3	4
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	0	1	2	3	4
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	0	1	2	3	4
24. Cuando estoy enojado intento cambiar mi estado de ánimo.	0	1	2	3	4

CUESTIONARIO AUTOEFICACIA

Lea la siguiente lista de palabras y encierre con un círculo la respuesta adecuada indicando cuantas veces se ha sentido de esa forma.

Nunca	A veces	Generalmente	Siempre
0	1	2	3

1. Puedo encontrar la forma de obtener lo que quiero aunque alguien se me oponga.	0	1	2	3
2. Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.	0	1	2	3
3. Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.	0	1	2	3
4. Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.	0	1	2	3
5. Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas.	0	1	2	3
6. Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo/a porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.	0	1	2	3
7. Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.	0	1	2	3
8. Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario	0	1	2	3
9. Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer	0	1	2	3
10. Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.	0	1	2	3

ESCALA DE ANSIEDAD ESTADO Y RASGO STAI-S

Lea cada frase y encierre con un círculo el número que indique mejor cómo se siente **ahora mismo**.

Nada	Algo	Bastante	Mucho
0	1	2	3

Me siento calmado/a.	0	1	2	3
Me siento seguro/a.	0	1	2	3
Estoy tenso/a.	0	1	2	3
Estoy contrariado/a.	0	1	2	3
Me siento cómodo/a (a gusto).	0	1	2	3
Me siento alterado/a (inquieto).	0	1	2	3
Me siento preocupado/a ahora por posibles desgracias futuras.	0	1	2	3
Me siento descansado/a.	0	1	2	3
Me siento angustiado/a.	0	1	2	3
Me siento confortable (bien)	0	1	2	3
Tengo confianza en mí mismo/a.	0	1	2	3
Me siento nervioso/a.	0	1	2	3
Estoy desasosegado/a (intranquilo).	0	1	2	3
Me siento muy atado/a (como oprimido/a).	0	1	2	3

Estoy relajado/a.	0	1	2	3
Me siento satisfecho/a.	0	1	2	3
Estoy preocupado/a.	0	1	2	3
Me siento desconcertado e inquieto	0	1	2	3
Me siento alegre.	0	1	2	3
En este momento me siento bien.	0	1	2	3

Lea cada frase y encierre con un círculo el número que indique mejor cómo se siente **usted en general, en la mayoría de las ocasiones**

Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
0	1	2	3

Me siento bien.	0	1	2	3
Me canso rápidamente.	0	1	2	3
Siento ganas de llorar.	0	1	2	3
Me gustaría ser tan feliz como otros.	0	1	2	3
Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.	0	1	2	3
Me siento descansado/a.	0	1	2	3
Soy una persona tranquila, serena y sosegada.	0	1	2	3
Veó que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	0	1	2	3
Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	0	1	2	3
Soy feliz.	0	1	2	3
Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	0	1	2	3
Me falta confianza en mí mismo/a.	0	1	2	3
Me siento seguro/a.	0	1	2	3
Evito enfrentarme a las crisis o dificultades.	0	1	2	3
Me siento triste (melancólico/a).	0	1	2	3
Estoy satisfecho/a.	0	1	2	3
Me rondan y molestan pensamientos sin importancia.	0	1	2	3
Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos.	0	1	2	3
Soy una persona estable.	0	1	2	3
Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso/a y agitado/a.	0	1	2	3

¡Gracias por tu colaboración!

**ENCUESTA DE SATISFACCIÓN
PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL PDP-CL**

Sexo	Hombre:	
	Mujer:	

En esta encuesta, se quiere saber tú percepción hacia el Programa de Desarrollo Personal planteado en las clases de Orientación. Encierra en un círculo la respuesta que consideres adecuada.

Falso	Más Falso que Verdadero	Más Verdadero que Falso	Verdadero
0	1	2	3

En lo personal, te pareció importante el Programa de Desarrollo personal implementado en Orientación	0	1	2	3
Las historias presentadas fueron acorde a tu percepción de la vida	0	1	2	3
Sientes que el programa de desarrollo personal puede ser gran importancia para los adolescentes chilenos	0	1	2	3
Las actividades en cada sesión tuvieron un impacto en tu desarrollo cotidiano	0	1	2	3
Sientes que las actividades a lo largo de las sesiones, pueden haber sido mejoradas	0	1	2	3
Sientes que el tiempo utilizado en las sesiones, fueron ajustados a tus necesidades diarias	0	1	2	3
Hubo flexibilidad en las sesiones, para dar tu opinión ante diversos hechos	0	1	2	3
El uso de recursos tecnológicos en las sesiones, fueron de ayuda para complementar las actividades	0	1	2	3
El monitor de este programa, tuvo un uso adecuado al tono de voz y los materiales presentados	0	1	2	3
Crees que el PDP-CL en futuras adaptaciones, sea de gran ayuda a fortalecer los niveles de desarrollo personal	0	1	2	3

Preguntas Abiertas, se espera respuestas breves y lo más honestas posibles.

¿Qué mejorarías tú a esta implementación de Programa de Desarrollo Personal?

Que apreciaciones le darías a la aplicación del PDP-CL desarrollada en tus clases de Orientación.

¡Muchas gracias por tu colaboración!