

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una
institución educativa particular de Lima Metropolitana, 2017

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Rocio del Milagro Karla Hurtado Vidarte

Lima - Perú

2018

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación se lo dedico a mis padres Glover Hurtado Álvarez y Victoria Vidarte Ruiz, por ser mi fuente de apoyo en cada una de mis etapas, por los valores inculcados y por haberme dado la oportunidad de brindarme una buena educación. A mis hermanas Cynthia, Rosa y Fiorella, por motivarme constantemente a continuar con esta meta. A mi pareja Orlando por ser la persona que, con sus peculiares muestras de cariño y tiempo, hacía que me sienta más serena para el desarrollo de este estudio.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por mantenerme de pie, cuya fe y fortaleza me permite avanzar día a día en cada una de mis metas personales y profesionales.

A los profesores que formaron parte del seguimiento de este trabajo, por su dedicación, quienes, con sus experiencias, conocimientos y paciencia, han logrado en mí que pueda culminar con éxito dicho estudio.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad de Inca Garcilaso de la Vega, según la Directiva N°003-FPs y TS.17, expongo ante ustedes mi investigación titulada Habilidades Sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

Rocio del Milagro Karla Hurtado Vidarte

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
ÍNDICE	v
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPITULO I.....	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.1 Descripción de la realidad problemática	12
1.2. Formulación del Problema Principal.....	20
1.2.1 Problemas secundarios	20
1.3 Objetivos General	21
1.3.1 Objetivos Específicos	21
1.4 Justificación e importancia	22
CAPÍTULO II.....	24
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	24
2.1 Antecedentes	24
2.1.1. Internacionales	24
2.1.2. Nacionales	27
2.2 Bases Teóricas	29
2.2.1 Teoría del Aprendizaje Social	29
2.2.2 Teoría de Vicente Caballo (1996)	30
2.2.3 Enfoque según Hidalgo y Abarca.....	31
2.2.4 Enfoque según Gismero	33
2.2.5 Enfoque según Goldstein.....	34
2.2.6 Enfoque según Peñafiel y Serrano	35
2.3 Definiciones Conceptuales.....	36
2.3.1 Términos Asociados a Habilidades Sociales	38
2.3.2 Características de las Habilidades Sociales	39

CAPÍTULO III.....	41
METODOLOGÍA.....	41
3.1 Tipo y diseño utilizado.....	41
3.2 Población y muestra.....	41
3.3 Identificación de la variable y su operacionalización.....	43
3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.....	44
CAPÍTULO IV.....	52
PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	52
4.1. Procesamiento de los resultados.....	52
4.2. Presentación de los resultados.....	52
4.3. Análisis y discusión de los resultados.....	61
4.4. Conclusiones.....	64
4.5. Recomendaciones.....	65
CAPÍTULO VI.....	67
PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN.....	67
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....	67
5.1 Denominación del programa.....	67
5.2 Justificación del programa.....	67
5.3 Establecimiento de objetivos.....	68
5.4 Sector al que se dirige.....	68
5.5 Establecimientos de conducta problema/meta.....	68
5.6 Metodología de la intervención.....	69
5.7 Instrumentos - Materiales a utilizar.....	69
5.8 Cronograma.....	70
5.9 Actividades.....	71
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	88
ANEXOS.....	92
ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	93
ANEXO 2. CARTA DE PRESENTACIÓN.....	96
ANEXO 3. HOJA DE PREGUNTAS. LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES DE GOLDSTEIN.....	97
ANEXO 4. DEFINICIONES.....	101
ANEXO 5. FICHAS DE TRABAJO.....	103

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Habilidades sociales Eva Peñafiel Pedrosa y Cristina Serrano García. Madrid, Editex, 2010. Madrid, Editex, 2010.....	34
Tabla 2. Operacionalización de la variable “habilidades sociales” mediante el instrumento Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein, adaptada por Ambrosio Tomás Rojas, 1994.....	42
Tabla 3. Análisis de ítems de la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein	46
Tabla 4. Puntajes de correlación escala-test de la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein	47
Tabla 5. Normas eneatópicas para la muestra de escolares de secundaria de 1º a 5º año, colegio nacional, clase baja, 12 a 17 años. Lima-La Molina-Perú. 1995.....	48
Tabla 6. Normas eneatópicas para la muestra de estudiantes de psicología de 1º a 5º año, universidad nacional, 18 a 25 años. Lima-Perú. 1995.....	49
Tabla 7. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación habilidades sociales.....	52
Tabla 8. Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a las habilidades sociales.....	53
Tabla 9. Frecuencia de acuerdo a la tendencia de habilidades sociales (total)	55
Tabla 10. Frecuencia de la dimensión primeras habilidades	56
Tabla 11. Frecuencia de la dimensión de habilidades sociales avanzadas como factor de habilidades sociales	57
Tabla 12. Frecuencia de la dimensión de habilidades relacionadas con los sentimientos.....	58
Tabla 13. Frecuencia de la dimensión alternativa a la agresión	59
Tabla 14. Frecuencia de la dimensión de habilidad para hacer frente al estrés	60
Tabla 15. Frecuencia de la dimensión habilidades de planificación	61

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución porcentual total de habilidades sociales	55
Figura 2. Distribución porcentual de Primeras Habilidades como factor de habilidades sociales.....	56
Figura 3. Distribución porcentual de habilidades sociales avanzadas como factor de habilidades sociales	57
Figura 4. Distribución porcentual de habilidades relacionadas con los sentimientos como factor de habilidades sociales.....	58
Figura 5. Distribución porcentual de habilidades alternativas a la agresión como factor de habilidades sociales.	59
Figura 6. Distribución porcentual de habilidad para hacer frente al estrés como factor de habilidades sociales.	60
Figura 7. Distribución porcentual de habilidades de planificación como factor de habilidades sociales.....	61

RESUMEN

El presente estudio de tipo descriptivo y diseño no experimental, tiene como objetivo determinar el nivel de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana. El instrumento utilizado fue la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein (1978), pero adaptada al Perú por Ambrosio Tomás (1994 -1995). La muestra estuvo conformada por 123 estudiantes de ambos sexos, cuyas edades fluctúan entre 15 y 17 años, se utilizó un muestreo censal. Los resultados obtenidos mostraron un 58,54% de nivel "normal" en las habilidades sociales que poseen y el 41,46% muestran un "bajo" nivel; sin embargo, en dos de los factores que engloba dicha prueba, se obtuvo un alto porcentaje en el nivel de "bajo". En base a este estudio, se elaboró un programa de intervención, con el objetivo de incrementar los niveles de habilidades sociales relacionados a los sentimientos y planificación.

Palabra clave: Habilidades sociales, estudiantes, emociones, sentimientos, planificación.

ABSTRACT

The objective of this descriptive and non-experimental design study is to determine the level of social skills in fifth-year secondary students of a particular educational institution in Metropolitan Lima. The instrument used was Goldstein's Social Skills Checklist (1978), but adapted to Peru by Ambrosio Tomás (1994-1995). The sample consisted of 123 students of both sexes, whose ages fluctuate between 15 and 17 years, a census sampling was used. The results obtained showed a 58.54% "normal" level in the social skills they possess and 41.46% show a "low" level; however, in two of the factors included in this test, a high percentage was obtained at the "low" level. Based on this study, an intervention program was developed, with the objective of increasing levels of social skills related to feelings and planning.

Keyword: Social skills, students, emotions, feelings, planning.

INTRODUCCIÓN

La siguiente investigación titulada Habilidades Sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana, es un estudio descriptivo y con diseño no experimental. Enfocado en el área educativa de psicología, teniendo como sujetos de estudio a los estudiantes de quinto año de secundaria.

Como objetivo general tiene determinar el nivel de habilidades sociales en dichos estudiantes, teniendo como elementos fundamentales para la investigación los cinco factores que engloba la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein.

En el capítulo I se describe la realidad problemática de cómo las habilidades sociales influyen en los estudiantes a nivel mundial y en la institución donde se desarrolla donde se desarrolla el estudio.

En el capítulo II se expone el marco teórico, donde se presentan antecedentes nacionales e internacionales y las bases teóricas de la investigación.

En el capítulo III se explica la metodología de la investigación, la variable y la operacionalización, el tipo, el diseño, la población, la muestra, las técnicas e instrumento de medición.

En el capítulo IV se explica la técnica de procesamiento de resultados, así mismo, nos muestra las tablas de resultados obtenidos, las conclusiones y las recomendaciones.

Finalizando, en el capítulo V, se presenta el programa intervención psicológico, con el fin de poder incrementar alguno de los factores que engloba las habilidades sociales dentro de la institución.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Nosotros como seres humanos, día a día nos relacionamos e interactuamos con distintas personas, ya sea para compartir experiencias, información o intercambiar ideas.

Es ahí donde vamos ampliando nuestro círculo social y se abre paso a diversas conductas y manera de pensar que diversas personas nos pueden transmitir, pues al entablar satisfactoriamente las relaciones sociales, nos permite desempeñarnos de una manera saludable y exitosa dentro de los distintos ámbitos que nos desenvolvamos, ya sea desde nuestras relaciones afectivas cercanas, como en la vida profesional, laboral y académica (Morán y Olaz, 2014).

Por ello, se afirma que es posible observar una tendencia mundial de crecimiento en la producción de literatura en el área de habilidades sociales y su extensión en las últimas décadas_ en Latinoamérica (Prytz Nilsson y Suárez, 2009). Es así que, las habilidades sociales han sido definidas como conductas que permiten al individuo relacionarse eficazmente con otras personas, por ende, van a permitir manifestar actitudes, opiniones, deseos o derechos de una manera adecuada ante una situación, respetando la expresión de esas conductas en los demás (Caballo, 2000).

Sin embargo, tal vez para muchos les resulta difícil poder expresar sus sentimientos, afrontar acuerdos, concertar citas, etc. Y, en definitiva, vemos que hay una carencia en una o varias de las habilidades sociales, no porque no estemos aptos para tenerlos, sino porque aún no los hemos adquirido o desarrollado.

Asimismo, cabe recalcar que ciertos autores plantean cuestiones sobre el éxito de una persona en diversas situaciones, pues no es necesariamente tener un alto coeficiente intelectual, sino la capacidad de afrontar obstáculos y ver las

dificultades desde distintas perspectivas, encontrándose la respuesta en el ámbito de las habilidades sociales (Goleman, 2009).

Por otro lado, estos planteamientos han sido considerados por numerosos docentes como un elemento de reflexión para mejorar en su práctica educativa. Es por ello que, en la intervención educativa, los ámbitos socioemocionales no exentan de dificultades, pues requieren de amplias consideraciones formativas, de planificación y evaluativas a medio y largo plazo.

Es así como un aprendizaje emocional insuficiente, puede actuar como un factor de vulnerabilidad, puesto que puede impedir el desarrollo de las destrezas las cuales permiten una adecuada gestión de las mismas. (Lizeretti, 2012). Las habilidades sociales afectan a todas las personas en cualquier contexto, y especialmente los déficits en estas, en el caso de los estudiantes, influyen negativamente dentro y fuera de situaciones escolares, como demuestran recientes estudios sobre esta área (Gantman, Kapp, Orenski y Laugeson, 2012; Gresham, Vance, Chenier & Hunter, 2013; León Rubio, León-Pérez, Herrera Sánchez & De la Corte De la Corte, 2013; Saldaña & Cruz, 2013).

De igual forma, su carencia repercute en la aparición de problemas conductuales, estrategias para situaciones de estrés o frustración, desempeño académico, autocuidado, problemas en las relaciones interpersonales y la independencia para realizar diversas tareas, debido a que las habilidades sociales nos ayudan a la toma de conciencia de nuestras emociones. Asimismo, estas nos ayudan también a comprender los sentimientos de los demás, tolerar presiones y frustraciones que afrontamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, brindándonos mayores posibilidades de desarrollo personal (Del Prette & Del Prette, 2005).

En efecto, los estudios han demostrado que las habilidades sociales y sus déficits juegan un papel importante, dado que como factor de protección o de vulnerabilidad se pueden desarrollar ciertas patologías, influyendo así en la calidad de vida (Del Prette & Del Prette, 2001). El aprendizaje de habilidades

sociales a través de la gestión de las consecuencias, la instrucción y el modelado (Gresham, 2009), es esencial para el desarrollo saludable de los niños, niñas y adolescentes, puesto que es fundamental para la prevención de comportamientos problemáticos y de sus consecuencias futuras, tales como el rechazo por el grupo de amigos, relacionamientos interpersonales y comportamientos asociales (Del Prette & Del Prette, 2005).

A nivel mundial el tema de habilidades sociales, ha sido adoptado desde el trabajo, iniciativa y perspectiva de la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud (1993), en donde inicialmente lo denominaban habilidades para la vida, dentro de las cuales consideran: 1) habilidades sociales e interpersonales (incluyendo comunicación, habilidades de rechazo, agresividad y empatía), 2) habilidades cognitivas (incluyendo toma de decisiones, pensamiento crítico y auto evaluación); y 3) habilidades para manejar emociones (incluyendo el estrés y aumento interno de un centro de control) empezando a difundir materiales tanto informativo como educativo, con la finalidad de promover la educación de habilidades sociales en instituciones educativas en diversos países de Latinoamérica, dada a la preocupación y problemática que se evidenciaba.

Asimismo, se considera que el origen del constructo de habilidades sociales se remonta desde 1949, del cual es atribuido a Salter (citado por Pérez, 2000), quien es considerado uno de los padres de la terapia de la conducta. Pues las ideas de Salter fueron retomadas por Wolpe en 1958 (citado por Pérez, 2000) quien empleó el término conducta asertiva por primera vez y que después, se transformó en sinónimo de habilidades sociales. REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA: CIENCIA Y TECNOLOGÍA 2(1): 39-51, 2009

Dichas investigaciones, ya en la década de los ochenta, fue planteado por Goldstein y Glick (1987), en donde hacían mención tres categorías de habilidades para la vida (sociales, cognitivas y para el control de las emociones) sin denominarlas como tales.

Dada la importancia y mencionado párrafos anteriores sobre las habilidades sociales, abrimos paso a la siguiente investigación de Arnold

Goldstein (1980), donde desarrolló una lista de chequeo de habilidades sociales, mencionado instrumento es una herramienta evaluativa que consta de 50 ítems, a partir de una relación de habilidades básicas que comprende la descripción de seis tipos de habilidades: Habilidades Sociales Básicas, Habilidades sociales avanzadas, Habilidades relacionadas con los sentimientos, Habilidades alternativas a la agresión, Habilidades para hacer +frente al estrés y Habilidades de planificación, donde tuvo como objetivo medir las habilidades sociales asociadas a la valoración que se tiene de estas mismas basándose en la conducta personal frente a diversas situaciones.

Dentro de ese mismo accionar, la Organización de la Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO (2008), propone iniciar un proyecto de vida emocionalmente saludable, cuyo propósito es aprender habilidades para la vida, mediante un aprendizaje básico, pero en donde el manejo de sus relaciones con uno mismo y con el entorno social, sea de una forma no agresiva ni inhibida, sino asertiva, permitiéndoles el conocimiento de uno mismo, la toma decisiones, una mejor comunicación, entre otras acciones humanas.

Por otro lado, la Comisión Europa (2007-2013) creó en el marco del programa de aprendizaje permanente una “asociación de aprendizaje” denominado “Mind the gap”, en donde las organizaciones que conforman dicha asociación tenían como finalidad desarrollar programas de educación y formación con jóvenes adultos de edades comprendidas entre 16 y 25 años, algunos de ellos en situación de desventaja social, de fracaso escolar o con un bajo nivel de habilidades sociales básicas. Pues, los socios eran las personas encargadas de enseñar habilidades sociales desde diferentes perspectivas y con diversos enfoques metodológicos.

Por su parte, según el diario El País (2015), en su artículo denominado “Las emociones valen tanto como los conocimientos”, afirmaron “que las habilidades socioemocionales son un conjunto de características que permiten a una persona relacionarse exitosamente en la vida”. Dado que todo empieza por una buena nutrición, una buena salud y un entorno estimulante durante los primeros 1000 días, estas habilidades se desarrollan en la casa y en la

escuela. En donde particularidades como la empatía, la tolerancia, la confianza en sí mismo, la creatividad, la autorregulación y la perseverancia son desarrolladas durante la niñez. Es así que estudios han demostrado que las personas que desarrollaron dichas habilidades antes de los 5 años, han tenido menos conductas de riesgo como el uso de drogas, el embarazo adolescente, el pandillaje, e incluso la criminalidad.

De acuerdo a la UNESCO en América Latina y el Caribe hay casi 117 millones de niños, niñas y adolescentes en edad escolar. En donde los educadores latinoamericanos consideran que la preparación que brindan, forma adecuadamente a los jóvenes para el mercado laboral, sin embargo, para los empresarios, es lamentable la falta de habilidades sociales y emocionales.

Se pone de manifiesto que se debe principalmente a que la educación está basada únicamente en la parte cognitiva. Considerándose que se brinda muy poco tiempo en clase dedicado a la formación de habilidades sociales en los estudiantes. Es así que, en la mayoría de los casos, el desarrollar y hablar de las emociones, se dificulta debido que los docentes no se encuentran capacitados en dichos temas y aún más si estos se encuentran en zonas de mayor pobreza y de mayor violencia social.

Como consecuencia, diversas investigaciones demuestran que desarrollar habilidades socioemocionales es fundamental para tener éxito en la vida, dado que se crea buenas relaciones con los demás, adaptarse a cambios y negociar en situaciones de conflictos. Sin embargo, las personas que no han desarrollado las habilidades socioemocionales desde su niñez, más adelante resultarían con poca capacidad para controlar sentimientos como la ira o la frustración y tienden a tener reacciones inapropiadas, según los expertos.

Asimismo, comenta Inés Kudo, especialista en educación del Banco Mundial: “las habilidades socioemocionales sirven para tener relaciones más saludables con la familia, así como con la sociedad y con la comunidad”.

A nivel nacional, en nuestro medio de 1992, se utilizó por primera vez el término de habilidades para la vida por el Centro de Información y Educación

para la Prevención del Abuso de Drogas (CEDRO), quienes implementaron un programa y posteriormente elaboraron un manual con esa misma denominación.

Por su parte, el Ministerio de Salud (2002), viene implementado la Promoción de la Salud y en ese marco la estrategia de Escuelas Saludables tuvo como finalidad contribuir al desarrollo humano integral de los estudiantes y de la comunidad educativa mediante el fortalecimiento de acciones de promoción de la salud en las instituciones educativas.

Asimismo, señala estadísticamente que las habilidades sociales óptimamente desarrolladas en la adolescencia son fundamentales para disfrutar una vida saludable y feliz. Sin embargo, el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2004), por su parte señala que el 31.3% de adolescentes presentan series deficiencias en todo su repertorio de habilidades sociales. Es decir que, los 31 escolares adolescentes de cada 100, presentan significativas deficiencias de habilidades sociales.

Por otro lado, la Oficina de Tutoría y Prevención Integral del Ministerio de Educación (2006) la Región Huancavelica según los resultados de investigación, demostraron que el 58,8% de escolares presentaron significativas deficiencias en sus habilidades sociales, es decir de cada 10 escolares huancavelicanos, 6 de ellos presentan deficiencias en sus habilidades sociales.

Según la Revista de Salud Pública (2009), realizó un programa denominado Eficacia del Programa de Habilidades para la Vida en Adolescentes Escolares de Huancavelica, Perú, cuyo objetivo fue realizar una investigación experimental, con preprueba y posprueba, con grupo control no equivalente. En donde fueron estudiados 284 estudiantes adolescentes de educación secundaria, cuyas variables analizadas fueron asertividad, autoestima, comunicación, toma de decisiones, sexo y edad. Teniendo como resultado un incremento significativo en el desarrollo de las habilidades de comunicación y asertividad en los estudiantes del grupo experimental. Del cual no se encontraron diferencias significativas en el desarrollo de la habilidad de toma de decisiones y la autoestima.

Consecuentemente, según el artículo publicado por el diario La República (2011) “Adolescentes maduran desarrollando sus habilidades sociales”, afirmaron los voceros del Ministerio de Salud que las habilidades sociales son un conjunto de conductas emitidas que expresan sentimientos, actitudes, opiniones o derechos de un modo adecuado, incrementa los niveles de autoestima y la interacción positiva con el entorno, agregando además que dotan a la persona de una mayor capacidad para lograr sus objetivos, recomendando así también, la asistencia de talleres con sesiones psicoeducativas que ayude a los adolescentes a superar la timidez y mejore sus relaciones interpersonales.

Es así que, dada a la importancia dentro de lo empírico, especialistas del Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - “Hideyo Noguchi”, realizaron un trabajo sobre “Prevención de conductas Violentas en adolescentes a través de un programa de Habilidades Sociales” en el Centro Educativo 3037 “Gran Amauta” del distrito de San Martín de Porres en 1999, obteniendo resultados positivos.

Esta iniciativa se viene trabajando actualmente en otras instituciones educativas del Cono Norte de Lima y Barranca (Arévalo, Gupio & Velásquez, 2000). Según el estudio anterior, esta experiencia permitió llegar a la conclusión de que existe un gran porcentaje de adolescentes con pocas habilidades sociales y que al ingresar a un programa de habilidades sociales aprende a revalorar sus conductas, planteando otras estrategias de interacción con la finalidad de evitar situaciones en contra de una norma social aceptable.

Asimismo, la Asociación UNACEM (2014), desarrolló talleres de habilidades sociales dirigido a docentes y estudiantes de cuatro instituciones educativas de Villa María del Triunfo en Lima Sur, en donde tuvo como objetivo fortalecer su autoestima y enfrentar los riesgos cotidianos de una mejor manera. Obteniendo resultados favorables, del cual el 80% de los jóvenes líderes del proyecto, fortalecieron sus habilidades intra e inter personales, se observó mejoras en las expresiones verbales y no verbales en el 60% de los niños participantes del proyecto, el 70% de los docentes manifestaron que

vieron cambios positivos en los niños y que las relaciones y tratos entre ellos habían mejorado.

Según Amares (2004), Programa de Apoyo a la Modernización del Sector Salud y Aplicación en una Región del Perú, realizó un estudio previo a la implementación de un programa de habilidades para la vida en escolares, donde el 36% de dicha población escolar, indicó que “nunca se consideró una persona valiosa”, el 36% que “cuando tenía problemas trataba de resolverlos solo” y por último el 80% presentó niveles entre bajo y mediano de asertividad. Lo que se evidenciaron deficiencia en el soporte social.

En Colombia, El Ministerio de Salud (1993) determinó a través de un estudio realizado que la violencia, específicamente el homicidio, era la causa principal de muerte en el país, y que los jóvenes eran los principales afectados, pues debido a dicho estudio la ONG “Fe y Alegría”, desarrollaron un programa de habilidades sociales dirigido a las instituciones educativas, del cual los temas específicos de salud, fueron la violencia, el uso de alcohol y el tabaco.

Dicho programa, tuvo como objetivo, primero llevar a las escuelas desde un enfoque cognitivo como de formación integral, incluyendo las necesidades emociones y sociales, así como también enfocando el problema por medio del aprendizaje de habilidades sociales.

En otra investigación, realizada en Bogotá - Colombia por Melo y Jiménez (2012), sobre habilidades sociales como estrategia metodológica que permite la solución asertiva del conflicto escolar, fue desarrollada desde el enfoque cualitativo, bajo el enfoque de Investigación Acción Participativa, donde concluyen, que la gestión educativa debe promover la capacitación en habilidades sociales en las instituciones educativas, las cuales deben gestionarse por cada plantel, lo que favorecería el comportamiento de los estudiantes en sus diferentes espacios de interacción.

En la región de Murcia (España), García y Vázquez (2013) realizaron un estudio sobre la mediación escolar y las habilidades sociales en los estudiantes de educación secundaria, para esto utilizaron un modelo de investigación cuantitativo de alcance explicativo, con el fin de observar las habilidades

sociales de estudiantes con capacidades de mediación frente a estudiantes que no habían recibido entrenamiento en habilidades sociales, en este estudio concluyeron que los estudiantes que se encuentran en programas de mediación escolar tienen mayores probabilidades de usar las habilidades sociales para solucionar sus conflictos que aquellos estudiantes que no participan de este tipo de programas, los cuales tienden a reaccionar con evitación ante sus dificultades sin expresar sus sentimientos y emociones.

En este sentido y de acuerdo con las investigaciones, así como a la situación evidenciada dentro de la institución educativa respecto al nivel que puedan presentar los estudiantes de quinto año en el manejo de las habilidades sociales, se considera pertinente formular la siguiente pregunta.

1.2. Formulación del Problema Principal

¿Cuál es el nivel de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana?

1.2.1 Problemas secundarios

¿Cuál es el nivel de las primeras habilidades sociales, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de habilidades sociales avanzadas, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de habilidades alternativas a la agresión, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de habilidades para hacer frente al estrés, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de habilidades de planificación, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana?

1.3 Objetivos General

Determinar el nivel de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima metropolitana.

1.3.1 Objetivos Específicos

Determinar el nivel de las primeras habilidades sociales, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de habilidades sociales avanzadas, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de habilidades alternativas a la agresión, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de habilidades para hacer frente al estrés, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de habilidades de planificación, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana.

1.4 Justificación e importancia

El poder analizar en el ámbito educativo las habilidades sociales, juegan un papel importante en el estudiante y en su desarrollo integral, dado que dichas habilidades por ser conductas aprendidas pueden y deben ser enseñadas.

Como afirman Trianes y Muñoz (1997), se requiere de programas diseñados desde una perspectiva educativa, desarrollando dichas actividades en el aula por los docentes, en donde sean ajustados al contexto escolar los objetivos en el aprendizaje de las materias escolares. Pues es ahí donde las habilidades sociales nos van a permitir ayudar a mejorar la convivencia y prevenir conflictos de convivencia, así como también prevenir conductas de riesgo en los adolescentes.

Debido a la importancia que tiene abarcar dicho tema más aún con estudiantes, va a traer consigo beneficios tanto a la institución educativa como al mismo estudiante que es fundamentalmente el eje principal de esta investigación, dado que el disponer de habilidades sociales, en primer lugar, le va a permitir aportar al estudiante, libertad de decidir si las usan o no, la seguridad a la hora de enfrentarse a situaciones sociales, conocer y defender sus derechos, etc.

Así como también, va a influir de manera directa y positiva en la autoestima de la persona, haciéndola más estable y, por ende, más feliz (Torres, 2014). Por lo que, a través del presente estudio, permita establecer alternativas de mejora. De modo que, hay que tener presente que no solo las instituciones educativas son las únicas responsables de ello, por el contrario, se asume que el hogar y en especial la familia con quienes vive y se desenvuelve el estudiante, influye mucho en el desarrollo de sus habilidades sociales.

Es así, tomando en cuenta lo mencionado anteriormente y el ámbito en donde se realiza la investigación, se cree también que las instituciones educativas influyen en el desarrollo de las habilidades sociales de sus estudiantes, pues no solo tienen como finalidad ser el centro en donde solo se

imparta conocimientos a nivel académico, sino que también se inculque, incentive y se practique la integración social de los mismos.

Ya que, los estudiantes pasan el mayor tiempo dentro de ellas y es en donde se evidencia la carencia de empatía, asertividad, respeto, resolver conflictos de forma positiva, etc. del cual permita direccionar una mejora continua en ellos. Si bien esta problemática observada no es acontecimiento nuevo, de seguir dándose, crearía una educación de espacios asociales, baja aceptación social o rechazo social (Rapee, Schniering y Hudson, 2009), desajustes psicológicos (Matiensen, Sanson, Stoolmiller y Karevold, 2009; Vieno, Kiesner, Pastore y Santinello, 2008), problemas emocionales y académicos (Neil y Chrisitensen, 2009) y comportamiento antisocial (Cummings, Kaminski y Merrel, 2008).

En el aspecto teórico, permitirá en primer lugar, contribuir con más investigaciones en el área de la psicología educativa, puesto que en la actualidad existen pocas investigaciones relacionadas al tema. Y del cual resulta relevante, ya que hablamos de personas en proceso de formación.

En el aspecto práctico, esta investigación nos permite identificar cuál es el nivel de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de una institución educativa de Lima Metropolitana. Así como también, nos servirá para compartir los resultados en otras instituciones educativas a nivel nacional.

Es así como, al analizar los resultados, nos permitirá dar pie a otras investigaciones y plantear otras intervenciones en función de los resultados obtenidos.

En el aspecto metodológico, las pautas que se planteen en esta investigación servirán como modelo para utilizarlas en otras investigaciones de similar contenido y entender mejor las variables estudiadas.

Es importante mencionar que el instrumento utilizado nos garantiza que los resultados obtenidos se dan de forma objetiva, puesto que se utiliza un instrumento diseñado por Goldstein, pero adaptada para la realidad peruana por Ambrosio Tomás.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

2.1.1. Internacionales

Pérez Arenas, (2008) en España publicó la investigación “Habilidades Sociales en adolescentes institucionalizadas para el afrontamiento a su entorno inmediato”, cuyo objetivo fue desarrollar y aplicar un programa en habilidades sociales para adolescentes institucionalizadas con unas edades entre 17 y 19 años. Su metodología fue de tipo descriptivo de corte transversal. El instrumento utilizado fue la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein y técnica la encuesta. Dando como resultados cambios significativos.

Lacunza, Castro y Contini (2009) en Argentina, en su investigación con cuya denominación “Habilidades sociales y contexto sociocultural”, tiene como objetivo describir las habilidades sociales en adolescentes, explorar las habilidades sociales en función según su género y analizar la incidencia de variables asociadas al grupo familiar en las habilidades sociales de los adolescentes estudiados. La muestra está constituida por 100 varones y 94 mujeres, de entre once y doce años, cuya condición económica es baja. Los instrumentos usados fueron batería de socialización BAS-3 (Silva Moreno y Martorell Pallás, 2001) y una encuesta socio demográfica. Los resultados hallados indican que los niveles de Autocontrol fueron bajos, además, se observó que la Ansiedad/timidez presentó diferencias estadísticamente significativas a favor de las mujeres. Finalmente, se encontró diferencias estadísticamente significativas en socialización respecto a la posición del adolescente entre sus hermanos.

Oyarzún, Estrada, Pino y Oyarzún (2012) realizaron un estudio titulado “Habilidades sociales y rendimiento académico una mirada desde el género. Punta Arena - Chile”. Como objetivo tuvo relacionar la variable de esta investigación habilidades sociales con rendimiento académico. En donde su metodología a realizar fue de tipo no experimental de corte transversal correlacional, realizándolo con una muestra de 245 estudiantes de secundaria

a un 65,7% en mujeres, aun 34,3% en varones del último año y a un 35%, con una edad promedio de 17. Los instrumentos que utilizaron fueron el inventario de habilidades sociales para adolescentes (adaptado de Inderbitzen & Foster, 1992, en Arón & Milicic, 1994). Del cual los resultados mostraron que, en las mujeres, no se puede encontrar conexión en cuanto a sus habilidades sociales y aceptación de grupo, a estos elementos no está asociada la capacidad de cómo gestionar adecuadamente la relación social, así mismo en los varones no existe relación de habilidades sociales y rendimiento académico por el contrario refiere sobre el éxito escolar, ya que no parece estar vinculado con su éxito social.

Cabrera (2013) Ecuador, realizó un estudio denominado “Desarrollo de Habilidades Sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del centro municipal de formación artesanal Huancavilca de la ciudad de Guayaquil”. Como objetivo tuvo identificar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales, utilizando la metodología mixta. El instrumento utilizado fue la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein, logrando determinar que las habilidades en donde manifiestan un déficit de desarrollo son aquellas que implican el manejo de emociones, involucrarse activamente con los demás (como iniciar una conversación y hacer cumplidos), tolerancia a las frustraciones y la autoimagen. Asimismo, se logró precisar que los participantes de la muestra tienen en su mayoría un nivel bajo de asertividad, sin embargo, dentro de la muestra se encontró con un número significativo de ellos que posee un nivel aceptable; de manera que, es importante destacar que este grupo de adolescentes, no manifiestan siempre conductas desadaptativas, sino que existen momento de interrelación social en donde pueden dirigir su comportamiento asertivamente, lo cual depende enteramente de la motivación que sientan en sus diferentes entornos (...)

Gómez (2013), desarrolló una investigación en Guatemala titulada “Habilidades sociales: un estudio comparativo en adolescentes según su género”. El objetivo de dicha investigación fue determinar si existía una diferencia en las habilidades sociales entre adolescentes de género masculino y femenino que prestan servicio comunitario en la comunidad de Peronia del municipio de Villa Nueva y perteneciente a una institución de protección, abrigo

y rehabilitación familiar. La metodología realizada fue la investigación de tipo descriptiva comparativa y lo llevó a cabo con una muestra de 50 adolescentes de género masculino y 50 de género femenino que estaban comprendidos entre las edades de 12 a 18 años. El instrumento empleado fue la Lista de Chequeo de habilidades sociales de Goldstein. Dando como resultado que no existe una diferencia estadísticamente significativa en habilidades sociales entre los adolescentes de diferentes géneros.

Morales, Benitez y Agustín, México (2013), en su investigación sobre "Habilidades para la vida" (cognitivas y sociales) en 20 adolescentes de zona rural- Michoacán- México, cuyo objetivo fue evaluar la competencia personal para manejar situaciones estresantes, en donde utilizó una subescala de Afrontamiento del Inventario de cualidades resilientes para adolescentes (ICREA) de Villalobos (2009); y a la vez se evaluaron las habilidades sociales con la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein (1978). La muestra estuvo constituida por 96 adolescentes, el 51% hombres y el 49% mujeres, de tipo cuantitativa- descriptivo, con diseño pre-experimental. Los resultados fueron significativos con la implementación del programa de intervención, sobre todo en habilidades sociales básicas y relacionadas con los sentimientos, mostrando vínculo entre dichas variables.

Monzón, Guatemala (2014), en su estudio de "Habilidades Sociales en adolescentes institucionalizados entre 14 y 17 años de edad." El objetivo fue establecer cuáles son las habilidades sociales que poseen los adolescentes entre 14 y 17 años de edad, institucionalizados en el Hogar San Gabriel Seguro Virgen de la Asunción ubicado en San José Pínula, empleando el cuestionario de habilidades en el aprendizaje estructurado de Arnold Goldstein, Spafkin, Gershaw y Klein. La investigación fue descriptiva, contó con una muestra de 60 jóvenes, concluyendo que muestran deficiencias en las siguientes habilidades sociales: "presentar a nuevas personas, hacer cumplidos, persuadir a otros de las propias ideas, convencer a los demás, expresar los sentimientos, enfrentar el enfado del otro, expresar afecto, evitar los problemas con los demás, responder a las bromas, formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después del juego, resolver la vergüenza, defender a un amigo, responder a la persuasión, enfrentarse a los mensajes contradictorios,

responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil, discernir sobre la causa de un problema y determinar las propias habilidades”.

2.1.2. Nacionales

Morales (2013) en la ciudad de Tacna - Perú en su trabajo de investigación titulado “Habilidades sociales que se relacionan con las conductas de riesgo en adolescentes de la institución educativa Fortunato Zora Carbajal”, presenta los siguientes aspectos de estudio: Tipo de investigación: descriptivo correlacional de corte transversal. Se analizó si las habilidades sociales se relacionan con las conductas de riesgo en los adolescentes. Muestra: 129 adolescentes, de edades entre 15 y 19 años. Los datos se recopilieron mediante la aplicación de instrumentos escala de habilidades sociales de Elena Gismero (EHS) y conductas de riesgo. Los resultados encontrados en la precitada investigación relacionaron el nivel de habilidades sociales y conductas de riesgo como así también, el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y así como también, el inicio de relaciones sexuales.

Cuza y Quinteros (Perú - Chosica 2013) realizaron una investigación titulada “Habilidades sociales y hábitos de estudio en estudiantes del 5° año de secundaria de la institución educativa pública de Chosica” cuyo objetivo era determinar la relación de habilidades sociales y los hábitos de estudio. Para ello se trabajó con un diseño de tipo no experimental, de corte transversal y de tipo descriptivo correlacional. Los instrumentos utilizados fueron Habilidades Sociales del Instituto de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi (2005) y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM 85 de Vicuña (2005). Dando como resultados que existe un coeficiente de correlación significativo entre débil y medio en cuanto a las habilidades sociales y hábitos de estudio.

Rivera y Zavaleta (Perú - Trujillo 2015) realizaron la tesis titulada “Habilidades sociales y conductas de riesgo en adolescentes escolarizados de la Institución educativa Torres Araujo”. Este estudio tiene como objetivo determinar el nivel de habilidades sociales y conductas de riesgo en adolescentes escolarizados. Para ello se trabajó con un diseño descriptivo correlacional y de corte transversal, con una población de 454 estudiantes, del cual la muestra estuvo conformada por 208 estudiantes. Los instrumentos que

utilizaron fueron a este respecto el test de evaluación de habilidades sociales y de igual manera el cuestionario sobre conductas de riesgo. Los resultados de estas evidencias que se obtuvo, fue la relación de variable altamente significativa.

Pizarro (Lima – Perú 2016) en su investigación en la cual relacionó el clima social familiar y habilidades sociales en adolescentes trabajadores que asisten a dos escuelas públicas de Lima Metropolitana, contó con una muestra de 123 adolescentes de 12 y 14 años de edad, usando el diseño descriptivo correlacional siendo la escala de habilidades sociales (EHS) de Gismero y la escala del clima social familiar (FES) los instrumentos que posibilitaron dicha investigación llegando a la conclusión que hay una relación alta entre el clima social familiar y habilidades sociales, encontrando en cuanto a esta última una prevalencia de un 39.02% en nivel alto, 23.58% en nivel medio y 37.4% manifiesta un nivel bajo.

Cieza (Lima – Perú 2016), realizó una investigación titulada “Nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes de secundaria de la institución educativa industrial Santiago Antúnez de Mayolo N° 3048”. Tuvo como objetivo encontrar el nivel de desarrollo en habilidades sociales de cada una de sus dimensiones en cuanto a asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones en adolescentes del nivel secundario. La metodología planteada fue descriptiva de corte transversal, del cual estuvo conformada por 432 alumnos adolescentes de las edades de doce y diecisiete años. El instrumento que se utilizó fue el test de habilidades sociales propuesto por el MINSA. Teniendo como resultado, un nivel promedio alto entorno a las habilidades sociales.

Briones Figueroa (2017) en la ciudad de Puno - Perú, en su investigación titulada “Habilidades sociales según el género de estudiantes del nivel secundario del Colegio Adventista”, este estudio tiene como objetivo determinar las habilidades sociales según el género de estudiantes del nivel secundario. Para ello se trabajó con un diseño de investigación descriptivo comparativo. Contó con una muestra de 123 varones y 114 mujeres, el instrumento que se aplicó fue EHS escala de habilidades sociales de Elena

Gismero Gonzales adaptado por el Ps. Cesar Ruiz Alva Universidad Cesar Vallejo de Trujillo en el año 2006. Los resultados indicaron que existe una diferencia estadísticamente significativa.

2.2 Bases Teóricas

Diferentes modelos teóricos han explicado las habilidades sociales, dentro de los más importantes, desde mi punto de vista, se encuentran:

2.2.1 Teoría del Aprendizaje Social

Según en uno de los supuestos en los que se basa el enfoque de las habilidades sociales radica en la Teoría del Aprendizaje Social (Bandura y Walters, 1963;1976 y 1986). Apunta a un modelo de reciprocidad en el que la conducta, los factores personales, cognitivos y el ambiente actúan entre sí como determinantes interactivos (Bandura, 1986).

Bandura (1986), afirma que “las cogniciones no se producen en el vacío ni como causas autónomas de la conducta, sino que las concepciones que el individuo tiene de sí mismo y de la naturaleza de las cosas, se desarrolla y verifica por medio de cuatro procesos: experiencia directa, obtenida a partir de los efectos producidos por sus actos, experiencia vicaria de los efectos producidos por las conductas de otras personas, juicios manifestados por los demás y a partir de los conocimientos previos por medio de la inferencia”.

Desde la teoría del aprendizaje social, existen dos modelos explicativos de la inhabilidad social: el modelo de déficit y el de interferencia:

1. Según el “modelo de déficit”, los problemas de competencia social se explican porque el sujeto no tiene las habilidades y conductas que requiere la situación social. Esto puede ser debido a un inadecuado reforzamiento, ausencia de modelos apropiados o falta de estimulación y oportunidades de aprendizaje.

2. En el “modelo de interferencia” o “déficit de ejecución”, el sujeto posee las habilidades precisas, pero no sabe emplearlas correctamente porque factores emocionales, cognitivos y/o motores interfieren en su ejecución. Entre las variables interferentes están: pensamientos depresivos, creencias

irracionales, pobre habilidad de solución de problemas, ansiedad, expectativas negativas, etc.

2.2.2 Teoría de Vicente Caballo (1996)

Según este autor, sostiene que una adecuada conceptualización de las habilidades sociales implica tres componentes:

Dimensión conductual: establece que las dimensiones conductuales más aceptadas son: hacer cumplidos, aceptar cumplidos, hacer peticiones, rechazar peticiones, iniciar y mantener una conversación, expresar agrado, afecto, desagrado, enfado, molestia, defender los propios derechos, expresar opiniones personales, incluido el desacuerdo, petición de cambio de conducta del otro, disculparse o admitir ignorancia, afrontar críticas y hablar en público (Nicasio, 1998).

Dimensión situacional: Esta dimensión se refiere a los diversos roles personales que determinan ciertas conductas sociales y al ambiente físico y contextual en el que se da la interacción. En donde Caballo incluye a distintas personas como los amigos, relaciones íntimas (parejas, padres), familiares, personas con autoridad, compañeros de trabajo, contactos de consumidor (vendedores, camareros) profesionales y niños.

Dimensión personal: Se refieren a los aspectos encubiertos o cognitivos que las personas activan antes o durante el proceso de la interacción social. Asimismo, Caballo (1996) establece los siguientes componentes de las habilidades sociales:

Componentes conductuales: en donde hace referencia a la conducta abierta, considerándolos aspectos no verbales, paralingüísticos, verbales.

Componentes cognitivos: Se refieren a los elementos encubiertos que se dan durante el proceso de interacción social.

Componentes emocionales: Se refieren a las emociones y sentimientos que acompañan al componente cognitivo. Esto brindará un carácter motivacional, puesto que las situaciones son evaluadas o valoradas como placenteras o no placenteras.

Componentes fisiológicos: Se refiere a los cambios en la presión sanguínea, flujo sanguíneo, tasa cardíaca, respuestas electrodermales, respuesta electromiográfica, que se presentan durante la interacción social.

2.2.3 Enfoque según Hidalgo y Abarca

Según estos autores, citados por Urdaneta (2013), mencionan que se pueden distinguir dos corrientes teóricas, provenientes de la Psicología Clínica y Psicología Social como proceso de percepción social, interacción de grupo y la selección de las preferencias por parte de ciertos miembros del grupo, destacando los modelos de la Asertividad, Modelo de la Percepción Social, Modelo Cognitivo, Modelo derivado de la Psicología Social o teoría de Roles y el Modelo del Aprendizaje Social. En este orden descrito en líneas anteriores, se plantea la asertividad como un Modelo de la Psicología Clínica.

En este sentido, los autores precitados plantean que para hablar de habilidades sociales como relaciones interpersonales, se debe considerar el concepto de asertividad, visto este desde tiempo remotos como el conjunto comportamientos interpersonales, referido a la habilidad de expresar lo que se cree; se siente o se piensa de manera adecuada dependiendo del contexto en que se encuentre, para lo cual se requiere de estrategias de comunicación y habilidades específicas para interrelacionarse entre grupos.

Por lo tanto, la asertividad se considera como los comportamientos que se adapta a diversos contextos situacionales aplicando diferentes reglas de comunicación. Por tanto, se destacan tres dimensiones a considerar para ser asertivos dentro del proceso de comunicación: (a) Conductuales, concernientes a las áreas del comportamiento interpersonal; (b) Personal, referente a los familiares, amigos, entre otros y (c) Situacional, enfocada en el ambiente físico y el contexto en el que se da una relación.

Dada a esas dimensiones, se permiten establecer una amplia relación entre asertividad y habilidades sociales, puesto que en ambas definiciones se hace referencia a los comportamientos interpersonales, al igual que consideran la parte conductual, personal y situacional de las personas en el

comportamiento social, acorde a la situación, tratando de evitar conflictos con las personas que los rodean.

En referencia al Modelo de Percepción Social, los autores Hidalgo y Abarca (2009) consideran la postura de Argyle (1978), quien plantea la importancia de la interacción social y la posterior interpretación, es decir, entender los mensajes; asimismo, establece la necesidad de tomar en cuenta ciertos componentes de las habilidades sociales, entre ellos el proceso de interacción, los gestos, la sonrisa, el tiempo de retardo en la respuesta, pues producto de la habilidad individual para generar conductas adecuadas en la retroalimentación social.

En cuanto al Modelo Cognitivo, señalan Hidalgo y Abarca (2009) que las habilidades sociales están regidas por procesos cognitivos internos, con la finalidad de lograr relaciones interpersonales estables. Desde esa perspectiva, se concibe a la habilidad social como una de las habilidades para organizar cogniciones y conductas; todo ello dirigido a metas específicas con el fin de que estas sean aceptadas, para lo cual es necesario: conocer la meta apropiada para la interacción, así como las estrategias adecuadas para alcanzar los objetivos sociales y el contexto donde estas puedan ser apropiadas, y por lo cual se requiere no solo conocer las conductas, sino saber implantarlas, tomando en consideración los factores de comunicación y las relaciones existentes entre los valores, las normas y mitos que determinen a una persona y esta los lleve a cabo.

Con relación al modelo derivado de la psicología social: la Teoría de Roles, las habilidades sociales se basan en la captación y aceptación del rol del otro, a través de la compensación de los elementos simbólicos asociados a la reacción verbal y no verbal. Fernández y Carboles (1981), citados por Hidalgo y Abarca (2009), plantean que esas habilidades se refieren a la capacidad que tienen las personas de percibir, entender, descifrar y responder a los elementos sociales en forma general y en forma particular de aquellos que promueven el comportamiento de los demás.

Es decir, este modelo está enmarcado dentro de las expectativas dirigidas al propio rol y al de los otros. En el Modelo del Aprendizaje Social,

según lo comentan Hidalgo y Abarca (2009), parte de las habilidades sociales que se adquieren mediante la experiencia interpersonal directas o vicarias, que pueden ser mantenidas o modificadas, producto de la interacción de un determinado comportamiento, teniendo gran importancia el refuerzo social, ya que tiene un valor informativo y de incentivo, por lo cual el comportamiento de unos se convierte en la retroalimentación de otros acerca de su propia conducta.

Este aprendizaje se convierte en experiencias, modelaje e instrucción, que va generando expectativas de autoeficacia en el ámbito interpersonal; referida a la creencia de si la persona va a ser capaz de afrontar una determinada situación, permitiendo al individuo decidir si actuar o no en una situación, enfocándose esta teoría en la conjugación de los enfoques de la psicología social con las teorías conductuales de aprendizaje.

2.2.4 Enfoque según Gismero

Según Elena Gismero (2000) las habilidades sociales tienen seis componentes que a continuación se detallan:

- Autoexpresión de situaciones sociales. Este factor refleja la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales, entrevistas laborales, tiendas, lugares oficiales, en grupos y reuniones sociales, etc.

- Defensa de los propios derechos como consumidor. Hace referencia a la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo.

- Expresión de enfado o disconformidad. Indica la capacidad de expresar enfado o sentimientos negativos justificados y desacuerdos con otras personas

- Decir no y cortar interacciones. Refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener, así como el negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo.

- Hacer peticiones. Esta dimensión refleja la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos.

· Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. El factor se define por la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto (una conversación, pedir una cita) y de poder hacer espontáneamente un cumplido un halago, hablar con alguien que te resulta atractivo. En esta ocasión se trata de intercambios positivos.

2.2.5 Enfoque según Goldstein

Según Goldstein y Cols (citado por Eva Peñafiel Pedrosa y Cristina Serrano García, 2010) las habilidades sociales se clasifican en seis apartados: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación. El autor de la teoría nos habla de cada de una de ellas de la siguiente manera:

Tabla 1. Habilidades sociales Eva Peñafiel Pedrosa y Cristina Serrano García. Madrid, Editex, 2010. Madrid, Editex, 2010

Habilidades sociales básicas	Habilidades sociales avanzadas	Habilidades relacionadas con los sentimientos
<ul style="list-style-type: none"> • Escuchar una conversación • Mantener una conversación • Formular una pregunta • Dar las gracias • Presentarse • Presentar a otras personas • Hacer un elogio 	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir ayuda • Participar • Dar instrucciones • Seguir instrucciones • Disculparse • Convencer a los demás 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los propios sentimientos • Expresar sentimientos • Conocer los sentimientos de los demás • Enfrentarse al enfado de otro • Expresar afecto • Resolver el miedo • Autorrecompensarse
Habilidades alternativas a la agresión	Habilidades para hacer frente al estrés	Habilidades de planificación
<ul style="list-style-type: none"> • Pedir permiso • Compartir algo • Ayudar a los demás • Negociar • Empezar el autocontrol • Defender los propios derechos • Responder a las bromas • Evitar los problemas con los demás • No entrar en peleas 	<ul style="list-style-type: none"> • Formular una queja • Responder a una queja • Demostrar deportividad después de un juego • Resolver la vergüenza • Arreglárselas cuando te dejan de lado. • Defender a un amigo • Responder a la persuasión • Responder al fracaso • Enfrentarse a los mensajes contradictorios • Responder a una acusación • Prepararse para una conversación difícil. • Hacer frente a las presiones del grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar decisiones realistas • Discernir sobre la causa de un problema • Establecer un objetivo • Determinar las propias habilidades • Recoger información • Resolver los problemas según su importancia • Tomar una decisión eficaz • Concentrarse en una tarea

2.2.6 Enfoque según Peñafiel y Serrano

Según Eva Peñafiel Pedrosa y Cristina Serrano García (2010) el tipo de destrezas que se desarrollen se pueden encontrar tres clases de habilidades sociales:

Cognitivas: son todas aquellas en las que intervienen aspectos psicológicos, las relacionadas con el «pensar». Algunos ejemplos son:

- Identificación de necesidades, preferencias, gustos y deseos en uno mismo y en los demás.
- Identificación y discriminación de conductas socialmente deseables.
- Habilidad de resolución de problemas mediante el uso de pensamiento alternativo, consecuencial y relacional.
- Autorregulación por medio del autorrefuerzo y el autocastigo.
- Identificación de estados de ánimo en uno mismo y en los demás.

Emocionales: son aquellas habilidades en las que están implicadas la expresión y manifestación de diversas emociones, como la ira, el enfado, la alegría, la tristeza, el asco, la vergüenza, etc. Son todas las relacionadas con el «sentir».

Instrumentales: se refiere a aquellas habilidades que tienen una utilidad. Están relacionadas con el «actuar». Algunos ejemplos son:

- Conductas verbales: inicio y mantenimiento de conversaciones, formulación de preguntas, formulación de respuestas, etc.
- Alternativas a la agresión, rechazo de provocaciones, negociación en conflictos, etc.
- Conductas no verbales: posturas, tono de voz, intensidad, ritmo, gestos y contacto visual.

2.3 Definiciones Conceptuales

El hablar de habilidades sociales, es un tema que tiene diversas definiciones, no habiéndose llegado a una conclusión sobre lo que constituye la conducta habilidosa.

Sin embargo, a pesar de la dificultad para definir qué es una habilidad social, en este apartado se citará a algunos autores para dar a conocer las definiciones dadas y la investigación entorno a ellas. Lazarus (1973) fue el primero en establecer, desde una perspectiva clínica, las principales dimensiones conductuales que abarcan las habilidades sociales:

1. La capacidad de decir “no”. 2. La capacidad de pedir favores y hacer peticiones. 3. La capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos. 4. La capacidad de iniciar, mantener y terminar conversaciones.

Meichenbaum et al., (Meichenbaum, Butler, & Grudson, 1981), sostenían que era imposible desarrollar una definición consistente de habilidad social, puesto que esta es parcialmente dependiente del contexto, el cual es muy cambiante.

Aparte de ello, afirmaban que las habilidades sociales debían considerarse dentro de un marco cultural determinado, puesto que va a depender de distintos factores, tales como la edad, el sexo, la clase social y la educación. Así como también, la conducta considerada apropiada en una situación podía ser, obviamente, inapropiada en otra.

Para Gismero (2000), define las habilidades sociales como: “El conjunto de respuestas verbales y no verbales, parcialmente independientes en situacionalmente específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal sus sentimientos, preferencias, necesidades, opiniones o derechos de manera no aversiva y sin ansiedad, respetando todo ello en los demás”. (p.14)

Martínez, N.D & Sanz, M.Y Cuba, 2001, señala que cuando hablamos de habilidades sociales decimos que “la persona es capaz de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables, entiéndase favorable como

contrario de destrucción o aniquilación. El término habilidad puede entenderse como destreza, diplomacia, capacidad, competencia, aptitud. Su relación conjunta con el termino social nos revela una de acciones de uno con los demás y de los demás para con uno (intercambio)". Revista de la F.C.M. de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Vol. XVI No2, pp. 58 - 64, Lima - Perú, octubre 2013 Vicente Caballo (2002), las define como "el conjunto de conductas expresadas por una persona en un contexto interpersonal que pone en evidencia sus sentimientos, actitudes, deseos, derechos u opiniones, respetando a los demás, promoviendo la resolución de problemas inmediatos y la disminución de futuros problemas.

Según Monjas (2006) las habilidades sociales son "capacidades específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal, siendo conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria" (citado por Valles, 2008, p.30) Para Roca (2007) las habilidades sociales también "son una serie de conductas observables, a su vez de pensamientos y emociones, que nos ayudan a interactuar satisfactoriamente con los demás, y es importante porque es la principal fuente de bienestar; facilita la autoestima, proporciona emociones positivas, previene de algunas alteraciones psicológicas como ansiedad y depresión, y ayuda a incrementar nuestra calidad de vida".

Pérez (2009, citado en Moreno 2011) indica que la habilidad social es definida como "la adecuación de las conductas sociales a un determinado contexto social. Implica juicios de valor y éstos son distintos de unos contextos culturales a otros, ya que cada uno tiene normas y valores" (p. 14) Peñafiel y Serrano (2010) hacen referencia a la habilidad como la posesión o no de ciertas destrezas necesarias para cierto tipo de ejecución. "Al hablar de habilidades sociales nos referimos a todas las destrezas relacionadas con la conducta social en sus múltiples manifestaciones. El término habilidad se emplea para destacar que la competencia social no es un rasgo de personalidad, sino un conjunto de respuestas específicas asociadas a determinadas clases de estímulos que son consideradas como un conjunto de comportamientos interpersonales complejos. Cuando estas habilidades son

apropiadas, el resultado es una mayor satisfacción personal e interpersonal tanto a corto como a largo plazo”.

2.3.1 Términos Asociados a Habilidades Sociales

Así como existen diversos conceptos sobre las habilidades sociales, también hay múltiples términos para dominarlos.

Pues es así que, a través de la historia de las habilidades sociales, ha existido confusión por la poca claridad de los conceptos que se utilizan y por el uso, del cual distintos autores emplean como sinónimos.

Por ello, es importante aclarar y hacer una diferenciación de algunos términos que con frecuencia son considerados como sinónimos de las habilidades sociales.

1. Competencia Social

Pérez (2009), la define como “la adecuación de las conductas sociales a un determinado contexto social. Implica juicios de valor y estos son distintos de unos contextos culturales a otros, ya que cada uno tiene normas y valores.

La competencia social es el impacto de los comportamientos específicos (habilidades sociales) sobre los agentes sociales del entorno”. Las definiciones anteriores concuerdan en tres aspectos de manera general:

a) El concepto de competencia social es más amplio que el de habilidades sociales. b) La competencia social es de carácter evaluativo.

c) las habilidades sociales consisten en conductas observables y operativas que pueden ser aprendidas (moleculares) como sonreír, mientras la competencia social conjetura otros componentes globales y complejos (molares), no evidentemente observable. (García (1995), McFall (1982) y Vallés y Vallés 1996)

2. Asertividad

Para Wolpe (1958), la asertividad es: “la expresión adecuada, dirigida hacia otra persona, de cualquier emoción que no sea la respuesta de

ansiedad". Según Caballo (1983, 1993), "podemos considerar que la conducta asertiva es ese conjunto de comportamientos emitidos por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas".

Michelson y Kazdin (1987) definen el comportamiento asertivo como "la respuesta que reconoce las necesidades, sentimientos, derechos, sin violarlos, tanto del que habla como del que escucha y que intenta lograr una solución positiva y mutuamente satisfactoria que intensifica las relaciones a corto y largo plazo. El que habla se expresa de forma que no degrada a los que escuchan, y que no viola o niega sus propios derechos o sentimientos. El tono de una respuesta asertiva es sincero, positivo, no punitivo, justo, considerado, directo, no defensivo, sensible y constructivo".

Otros autores como Monjas (1999), Monjas y González (1998), Paula (1998) y Vallés y Vallés (1996) consideran que la asertividad también es una habilidad social concreta que se refiere a la defensa de los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que al respeto de los derechos y opiniones de las demás personas. Revista española de pedagogía año LXII, Nº 227, enero-abril 2004, 143-156

2.3.2 Características de las Habilidades Sociales

Michelson y Cols 1987 citado en su investigación por (Santos 2010:45) mencionan algunas de las características fundamentales de habilidades sociales:

- Son conductas manifiestas, es decir, son un conjunto de conductas aprendidas y que se manifiestan en situaciones de relaciones interpersonales, pues estas incluyen comportamientos verbales y no verbales.

- Están dirigidas a la obtención de reforzamientos sociales tanto externos como internos o personales (autorrefuerzo y autoestima). Implican una interacción recíproca.

- Están determinadas por el contexto social, cultural y la situación concreta y específica en que tiene lugar.

- Como todo tipo de conducta, se encuentran muy influenciadas por las ideas, creencias y valores respecto de la situación y de la actuación propia de los demás.

- Tanto las deficiencias como los excesos de la conducta de interacción personal pueden ser especificados con el fin de intervenir sobre ellos.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño utilizado

La presente investigación es de tipo descriptivo, puesto que va a determinar y recolectar datos sobre los diversos aspectos y/o dimensiones del fenómeno que se está investigando. Según (Hernández, Fernández y Baptista (2010)), la investigación descriptiva consiste en la descripción de situaciones y eventos, es decir cómo son y cómo se comportan determinados fenómenos.

El diseño de la investigación es no experimental, puesto que se realiza sin manipular en forma deliberada ninguna variable, (Santa Paella y Feliberto Martins (2010)), es decir, el investigador no sustituye intencionalmente las variables independientes. Se observan los hechos tal cual, y como se presentan en su contexto real y en un tiempo determinado o no, para luego analizarlos.

3.2 Población y muestra

Población:

La población de estudio está conformada por 123 estudiantes de ambos sexos, 90 hombres y 33 mujeres, del cual son estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana.

Muestra:

El tipo de muestreo es censal, pues se seleccionó el 100% de la población, al considerarla a toda la población que conforma los estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana. En este sentido, Hayes (1999) establece la muestra censal como aquel método que se utiliza cuando es necesario saber todas las opiniones de las personas.

Tabla 2. Operacionalización de la variable “habilidades sociales” mediante el instrumento Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein, adaptada por Ambrosio Tomás Rojas, 1994.

Variable	Dimensiones	Peso	N° de Ítems	Indicadores	Niveles	
Habilidades Sociales Son un conjunto de habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto interpersonal y la situación de problemas de índole interpersonal, y/o socioemocional. Estas habilidades y capacidades se aplican en actividades desde básicas hasta avanzadas e instrumentales (Goldstein, 1989)	Primeras habilidades sociales Reflejan habilidades sociales básicas para interactuar con los demás tales como escuchar, iniciar y mantener una conversación, presentarse y presentar a otras personas. (Goldstein, 1978)	16%	8	Primeras habilidades sociales (1,2,3,4,5,6,7,8)	Deficiente nivel	
					Bajo nivel	
					Normal	
						Buen nivel
						Excelente nivel
	Habilidades sociales avanzadas Muestran un nivel avanzado de interacción social, que tiene que ver con participar, dar instrucciones y seguirlas, disculparse y convencer a los demás. (Goldstein, 1978)	12%	6	Habilidades sociales avanzadas (9,10,11,12,13,14)	Deficiente nivel	
					Bajo nivel	
					Normal	
						Buen nivel
					Excelente nivel	
Habilidades relacionadas con los sentimientos Un tercer grupo de habilidades sociales son aquellas relacionadas con los sentimientos. Se refiere al nivel de comprender sus propios sentimientos los sentimientos de los demás, expresar afecto y autorecompensarse. (Goldstein,1978).	14%	7	Habilidades relacionadas con los sentimientos (15,16,17,18,19, 20, 21)	Deficiente nivel		
				Bajo nivel		
				Normal nivel		
					Buen nivel	
					Excelente nivel	

Habilidades alternativas a la agresión			Deficiente nivel
Referida a las habilidades para emplear el autocontrol, defender sus derechos, responder a las bromas, evitar problemas con los demás y no entrar en peleas. (Goldstein, 1978)			Bajo nivel
18%	9	Habilidades alternativas a la agresión (22,23,24,25,26,27,28, 29, 30)	Normal nivel
			Buen nivel
			Excelente nivel
Habilidades sociales frente al estrés			Deficiente nivel
Referidas al nivel para responder al fracaso, responder persuasiones, enfrentarse a mensajes contradictorios, prepararse para conversaciones difíciles y hacer frente a presiones de grupo. (Goldstein, 1978)			Bajo nivel
24%	12	Habilidades sociales frente al estrés (31,32,33,34,35,36,37,38,39, 40,41,42)	Normal nivel
			Buen nivel
			Excelente nivel
Habilidades sociales de planificación			Deficiente nivel
Habilidades para tomar decisiones, establecer objetivos, resolver los problemas según su importancia y concentrarse en una tarea. (Goldstein, 1978)			Bajo nivel
16%	8	Habilidades de planificación (43,44,45,46,47,48,49,50)	Normal nivel
			Buen nivel
			Excelente nivel
100%			

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

La variable a estudiar es habilidades sociales del cual tiene como objetivo determinar la deficiencia y la competencia que tiene una persona en sus habilidades sociales personales e interpersonales. Por otro lado, mediante este instrumento no solo se evalúa en qué medida las personas son competentes en el empleo de una habilidad social, sino también en qué tipo de situaciones no lo son.

3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La técnica de recolección de datos será la encuesta aplicada y el instrumento de medición y evaluación será la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein, adaptada por Ambrosio Tomás Rojas, 1994. Evalúa y describe una lista conductual de habilidades sociales, su administración puede ser a nivel individual o grupal de sujetos entre 12 años hacia adelante y su tiempo de aplicación es de 15 minutos aproximadamente. La escala de habilidades sociales está compuesta de 50 ítems, agrupados en 6 áreas: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades sociales frente al estrés y habilidades sociales de planificación. Se presentan en una escala graduada de 1 a 5 de la siguiente manera: 1 – nunca usa esa habilidad, 2 – rara vez usa habilidad, 3 – a veces usa esa habilidad, 4 – a menudo usa esa habilidad, 5 – siempre usa esa habilidad.

FICHA TÉCNICA

Nombre de la Prueba	: Lista de Chequeo Conductual de las Habilidades Sociales
Autor	: Arnold P. Goldstein (1978)
Nombre de la Prueba Adaptada	: Escala de Habilidades Sociales
Adaptación	: Ambrosio Tomás Rojas (1994 -1995)
Administración	: Individual o colectiva
Duración	: 15 minutos aproximadamente
Significación	: Evalúa y describe una lista conductual de habilidades sociales con relación a primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión,

habilidades sociales frente al estrés y
habilidades sociales de planificación.

Tipificación : Eneatipos

La Escala de Habilidades Sociales fue diseñada y elaborada por Arnold Goldstein en Nueva York, Estados Unidos en 1978 y fue traducida inicialmente por Rosa Vásquez en 1983, posteriormente la versión final fue traducida, adaptada, validada y estandarizada en nuestro medio por Ambrosio Tomás Rojas en 1994 – 1995.

Adaptación

Este manual fue inicialmente preparado con el propósito de normar dentro de ciertos parámetros de medida, el procedimiento de calificación y diagnóstico de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein; así como, facilitar la toma de decisiones para la programación del tratamiento conductual.

La versión final fue traducida y adaptada por Ambrosio Tomás entre 1994-95 quien además elaboró baremos eneáticos provisionales para una muestra de escolares de educación secundaria y para una muestra universitaria de estudiantes de psicología.

Los ítems derivan de distintos estudios psicológicos que suministraron información acerca de cuáles son las conductas acertadas que hacen que los sujetos se desenvuelvan correctamente en la escuela, casa, con los compañeros, en la universidad, etc.

Validez y confiabilidad

Tomás, A. (1995), al realizar el análisis de ítems de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales, halló correlaciones significativas ($p < 05, 01$ y 001), quedando el instrumento intacto, es decir, con todos sus ítems completos, ya que no hubo necesidad de eliminar alguno, tal como se muestra en la tabla N°

1

Tabla 3. Análisis de ítems de la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein

Item	"r"	"t"	Item	"r"	"t"	Item	"r"	"t"
1	0.546	3.531***	18	0.575	3.847***	35	0.691	5.412***
2	0.615	4.325***	19	0.571	3.802***	36	0.522	3.294**
3	0.429	2.474*	20	0.661	4.951***	37	0.584	3.945***
4	0.617	4.345***	21	0.591	4.029***	38	0.686	5.332***
5	0.503	3.109**	22	0.434	2.515*	39	0.597	4.098***
6	0.555	3.625***	23	0.542	3.496***	40	0.544	3.513***
7	0.389	2.170*	24	0.507	3.148**	41	0.509	3.169**
8	0.492	3.007**	25	0.580	3.896***	42	0.617	4.343***
9	0.601	4.147***	26	0.586	3.966***	43	0.545	3.523***
10	0.609	4.248***	27	0.522	3.292**	44	0.651	4.800***
11	0.546	3.536***	28	0.595	4.074***	45	0.711	5.770***
12	0.512	3.191**	29	0.531	3.384**	46	0.764	6.867***
13	0.619	4.374***	30	0.612	4.280***	47	0.704	5.633***
14	0.448	2.629*	31	0.673	5.126***	48	0.650	4.792***
15	0.766	6.893***	32	0.641	4.659***	49	0.696	5.500***
16	0.534	3.409**	33	0.538	3.445**	50	0.536	3.434**
17	0.691	5.421***	34	0.626	4.458***			

* Significativo al $p < .05$

** Muy significativo al $p < .01$

*** Altamente significativo al $p < .001$

Asimismo, cada una de las Escalas componentes obtuvieron una correlación positiva y altamente significativa a un nivel de $p < 0.001$ con la Escala Total de Habilidades Sociales, es decir, todas contribuyen de una manera altamente significativa a la medición de las Habilidades Sociales, tal como se muestra en la Tabla N° 2.

Tabla 4. Puntajes de correlación escala-test de la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein

ESCALA TOTAL	HS – I	HS - II	HS - III	HS - IV	HS - V	HS - VI
"r"	0.769***	0.739***	0.786***	0.756***	0.871***	0.799***
"t"	11.918	10.878	12.575	11.441	17.511	13.183

*** Diferencias altamente significativas al $p < .001$

La prueba test-retest fue calculada mediante el Coeficiente de Correlación Producto-Momento de Pearson, obteniéndose una "r" = 0.6137 y una "t" = 3.011, la cual es muy significativa al $p < .01$. El tiempo entre el test y el re-test fue de 4 meses.

Con propósitos de aumentar la precisión de la confiabilidad se calculó el Coeficiente Alpha de Cronbach, de consistencia interna, obteniéndose Alpha Total "rtt" = 0.9244.

Todos estos valores demostraron la precisión y estabilidad de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein

Normas de estandarización

En este manual solo ha sido posible incluir dos baremos, obtenidos en una muestra mixta de estudiantes de secundaria y en un grupo también mixto de estudiantes universitarios de psicología. Estos baremos permiten la conversión de las puntuaciones directas (PD) en la Escala de Estaninos o Eneatipos. Las líneas continuas señalan los límites de los eneatis 4, 5 y 6, que representan la actuación del promedio (eneatis 5) y de las desviaciones estándar por debajo (eneatis 4) y por encima (eneatis 6) del promedio. En la parte inferior de los baremos, figuran las medias (X), las desviaciones estándar (DS) y el número de sujetos de la muestra (N). La Tabla N° 3 muestra las normas eneatis para la muestra de estudiantes de secundaria y la Tabla N°

4 muestra las normas eneatiípicas para la muestra de estudiantes de psicología de 1º a 5º año de una universidad nacional.

Tabla 5. Normas eneatiípicas para la muestra de escolares de secundaria de 1º a 5º año, colegio nacional, clase baja, 12 a 17 años. Lima-La Molina-Perú. 1995

CALIFICACIÓN	PUNTUACIÓN DIRECTA EN LAS ESCALAS						
	I	II	III	IV	V	VI	TOTAL
9	34	27	31	41	52	40	209
8	31	25	29	38	49	37	199
7	29	23	27	36	45	35	189
6	27	22	25	33	42	32	179
5	25	20	23	31	39	30	169
4	23	18	21	29	36	27	159
3	21	16	19	26	33	25	149
2	18	14	17	24	29	23	139
1	0	0	0	0	0	0	0
N	150	150	150	150	150	150	150
X	26.01	20.63	23.59	32.14	40.57	31.11	174.04
DS	4.38	3.68	3.98	4.84	6.42	4.82	20.23

Tabla 6. Normas eneáticas para la muestra de estudiantes de psicología de 1º a 5º año, universidad nacional, 18 a 25 años. Lima-Perú. 1995.

Calificación	Puntuación directa en las escalas						
	I	II	III	IV	V	VI	TOTAL
9	38	28	33	43	56	40	228
8	35	26	31	41	53	38	216
7	33	24	29	38	49	35	204
6	30	22	26	36	46	33	192
5	28	21	24	33	42	31	181
4	26	19	22	31	39	28	169
3	23	17	20	29	35	26	157
2	21	15	17	26	32	23	145
1	0	0	0	0	0	0	0
N	200	200	200	200	200	200	200
X	29.27	21.55	25.29	34.59	43.98	31.82	186.5
DS	4.89	3.58	4.54	4.78	6.99	4.83	23.72

Calificación

Antes de comenzar la calificación, debe revisarse las columnas de respuestas de las pruebas y separar aquellas que han sido contestadas de manera incompleta o errónea, es decir, cuando se observa que algún ítem ha sido dejado en blanco o tiene dos aspás o más.

La calificación es un procedimiento simple y directo que se ve facilitado por la estimación que hace el sujeto de su grado competente o deficiente en

que usa las habilidades sociales comprendidas en la Lista de Chequeo, el cual está indicando un valor cuantitativo.

La puntuación máxima a obtener en un ítem es 5 y el valor mínimo es 1. Es posible obtener los siguientes puntajes de medidas del uso competente o deficiente de las habilidades sociales al usar la escala:

- 1) El puntaje obtenido en el ítem, el cual va de 1 a 5. Nos permite identificar en qué medida el sujeto es competente o deficiente en el empleo de una habilidad social, así como el tipo de situación en la que lo es. Las puntuaciones 1 y 2 indican, en general, un déficit en la habilidad.
- 2) El puntaje por áreas, el cual indica las deficiencias o logros del sujeto en un área específica. Se obtiene sumando los puntajes obtenidos en los ítems comprendidos en cada área del instrumento y comparándolo con los baremos correspondientes.
- 3) El puntaje total, que varía en función al número de ítems que responde el sujeto en cada valor de 1 a 5. Este puntaje como mínimo es 50 y como máximo es 250 puntos. Este tipo de puntaje nos sirve como indicador objetivo del éxito o progreso del programa de tratamiento conductual, al aplicarse la prueba a manera de re-test luego del tratamiento.

Para facilitar la corrección se ha desarrollado un programa computarizado basado en QPRO 4.0, con el cual además se puede obtener un gráfico del perfil del rendimiento del sujeto.

INTERPRETACIÓN Y DIAGNÓSTICO

Los resultados individuales y su interpretación serán fácilmente apreciados mediante la hoja del perfil de la Lista de Chequeo de Habilidades

Sociales. Se trata de un informe gráfico, que se obtiene al convertir los puntajes directos en eneatis, señalarlos en el recuadro del perfil y luego unirlos por medio de líneas rectas.

De este modo quedará así conformado un perfil de cómoda interpretación. La significación de los niveles bajos (eneatis 1, 2 y 3), así como de los niveles medios (eneatis 4, 5 y 6) y de los niveles altos (eneatis 7, 8 y 9), para cada escala o área de la Lista de Chequeo y para el puntaje total, está consignada de manera clara en la línea superior de la tabla del perfil. Así tendremos:

Eneatis 1 : Deficiente nivel de Habilidades Sociales.

Eneatis 2 y 3 : Bajo nivel de Habilidades Sociales.

Eneatis 4, 5 y 6 : Normal nivel de Habilidades Sociales.

Eneatis 7 y 8 : Buen nivel de Habilidades Sociales.

Eneatis 9 : Excelente nivel de Habilidades Sociales.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Una vez reunida la información, se procedió a realizar lo siguiente:

- Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS, 22).
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes), de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

Valor máximo y mínimo

Media aritmética:

$$\bar{X} = \frac{\sum fiXi}{n}$$

4.2. Presentación de los resultados

Tabla 7. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación habilidades sociales.

Media	149,80	Media
Mínimo	111	Mínimo
Máximo	177	Máximo

El estudio realizado a 123 personas sobre habilidades sociales, tiene como interpretación los siguientes datos:

- Una media de 149, 80 que se categoriza como “Media”
- Un valor mínimo de 111 que se categoriza como “Deficiente nivel”

- Un valor máximo de 177 que se categoriza como “Excelente nivel” las habilidades sociales.

Tabla 8. Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a las habilidades sociales.

	Primeras Habilidades Sociales	Habilidades Sociales Avanzadas	Habilidades Sociales Relacionadas con los Sentimientos	Habilidades Alternativas a la Agresión	Habilidades Sociales para hacer frente al Estrés	Habilidades de Planificación
Media	23,37	18,43	19,15	28,91	35,24	24,86
Mínimo	15	11	12	20	27	16
Máximo	33	26	30	39	53	35

En los factores que abarcan las habilidades sociales, se puede observar los siguientes resultados:

En el factor Primeras Habilidades Sociales, se observa:

- Una media de 23,37 que se categoriza como “Media”.
- Un mínimo de 15 que se categoriza como “Deficiente nivel”.
- Un máximo de 33 que se categoriza como “Excelente nivel”.

En el factor de Habilidades Sociales Avanzadas, se observa lo siguiente:

- Una media de 18,43 que se categoriza como “Media”.
- Un mínimo de 11 que se categoriza como “Deficiente nivel”.
- Un máximo de 26 que se categoriza como “Excelente nivel”.

En el factor de Habilidades Sociales Relacionadas con los Sentimientos, se observa lo siguiente:

- Una media de 19,15 que se categoriza como “Media”.

- Un mínimo de 12 que se categoriza como “Deficiente nivel”.
- Un máximo de 30 que se categoriza como “Excelente nivel”.

En el factor de Habilidades Alternativas a la Agresión, se observa lo siguiente:

- Una media de 28,91 que se categoriza como “Media”.
- Un mínimo de 20 que se categoriza como “Deficiente nivel”.
- Un máximo de 39 que se categoriza como “Excelente nivel”.

En el factor de Habilidades Sociales para hacer frente al Estrés, se observa lo siguiente:

- Una media de 35,24 que se categoriza como “Media”.
- Un mínimo de 27 que se categoriza como “Deficiente nivel”.
- Un máximo de 53 que se categoriza como “Excelente nivel”.
- En el factor de Habilidades de Planificación, se observa lo siguiente:
- Una media de 24,86 que se categoriza como “Media”.
- Un mínimo de 16 que se categoriza como “Deficiente nivel”.
- Un máximo de 35 que se categoriza como “Excelente nivel”.

En relación a los resultados ya mencionados, a continuación se dará una vista a las tablas estadísticas para poder observar el índice, referente a las dimensiones de habilidades sociales y sus respectivos niveles

Tabla 9. Frecuencia de acuerdo a la tendencia de habilidades sociales (total)

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	51	41,46 %
Normal	72	58,54 %
Total	123	100,00 %

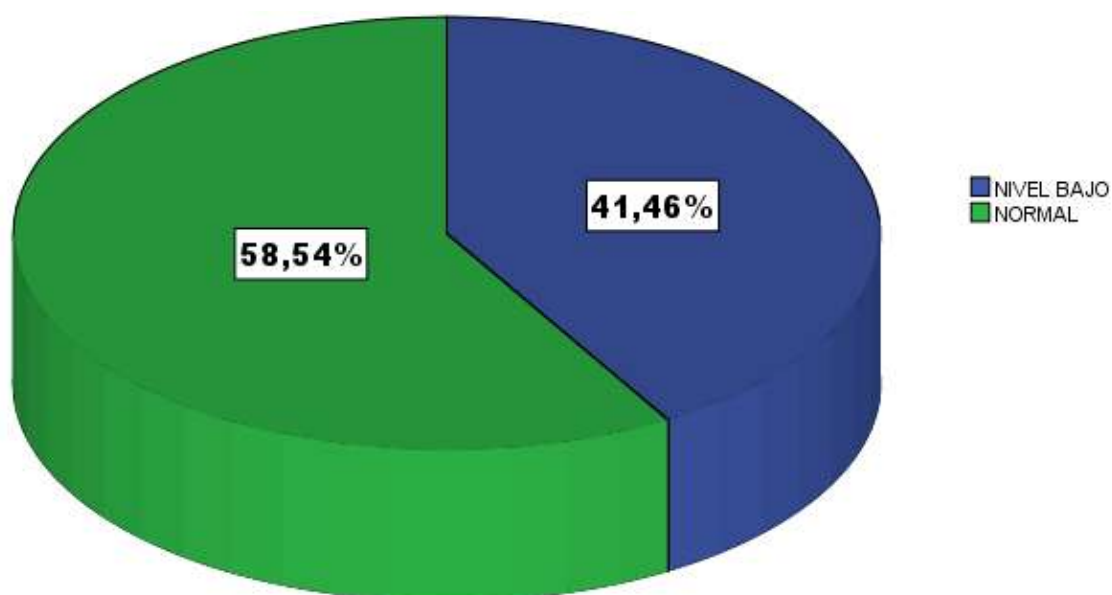


Figura 1. Distribución porcentual total de habilidades sociales

Como se aprecia las habilidades sociales predominantes en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana, se considera en la categoría de “Normal”, teniendo como resultado un 58,54% Normal y 41,46% nivel Bajo.

Seguidamente se presentan los objetivos específicos mediante tablas y figuras:

Objetivo específico 1

Tabla 10. Frecuencia de la dimensión primeras habilidades

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	43	34,96 %
Normal	57	46,34 %
Buen nivel	18	14,63 %
Excelente nivel	5	4,07 %
Total	123	100,00 %

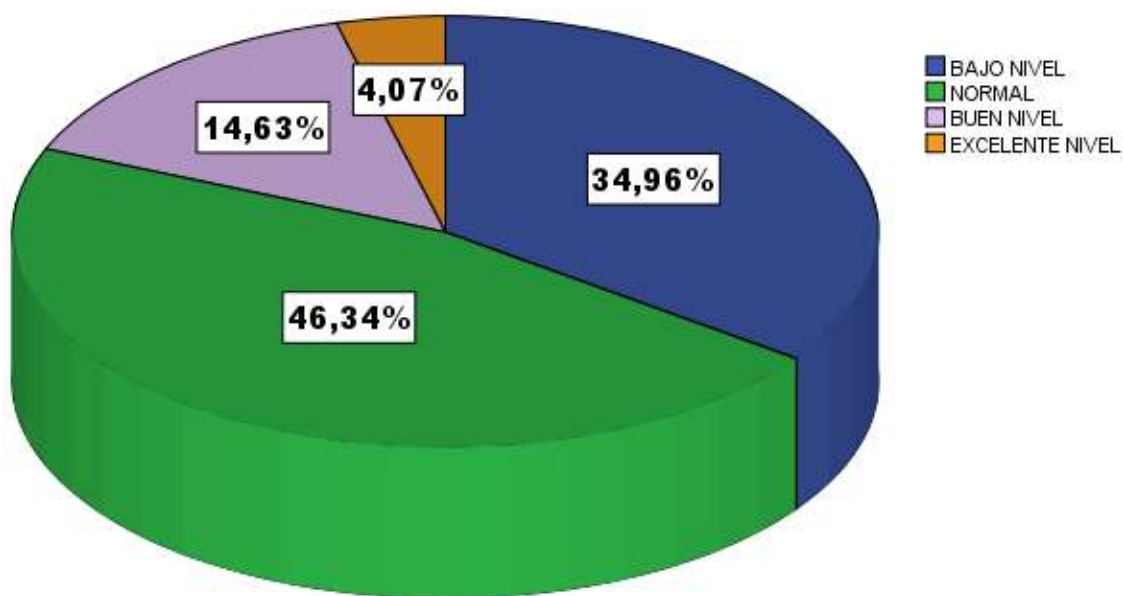


Figura 2. Distribución porcentual de Primeras Habilidades como factor de habilidades sociales.

En lo referente a la dimensión de primeras habilidades el 46,34% de estudiantes se encuentra en un nivel normal, un 34,96% en nivel bajo, un 14,63% en buen nivel y un 4.07% en excelente nivel, como se aprecia en la tabla 10 y figura 2.

Objetivo específico 2

Tabla 11. Frecuencia de la dimensión de habilidades sociales avanzadas como factor de habilidades sociales

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	36	29,27 %
Normal	74	60,16 %
Buen nivel	12	9,76 %
Excelente nivel	1	0,81 %
Total	123	100,00 %

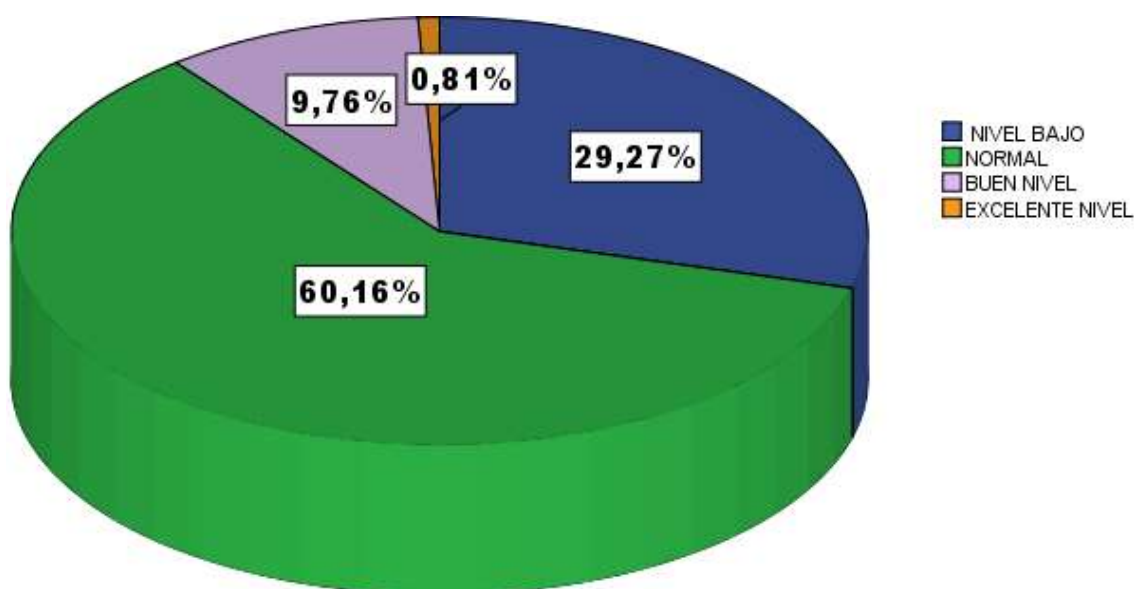


Figura 3. Distribución porcentual de habilidades sociales avanzadas como factor de habilidades sociales

En la dimensión de habilidades sociales avanzadas se observa según la tabla 11 y figura 3 que el 60,16% de la población presenta un nivel normal, un 9,76% buen nivel, 0,81% excelente nivel y un 29,27% bajo nivel.

Objetivo específico 3

Tabla 12. Frecuencia de la dimensión de habilidades relacionadas con los sentimientos

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	64	52,03 %
Normal	55	44,72 %
Buen nivel	2	1,63 %
Excelente nivel	2	1,63 %
Total	123	100,00 %

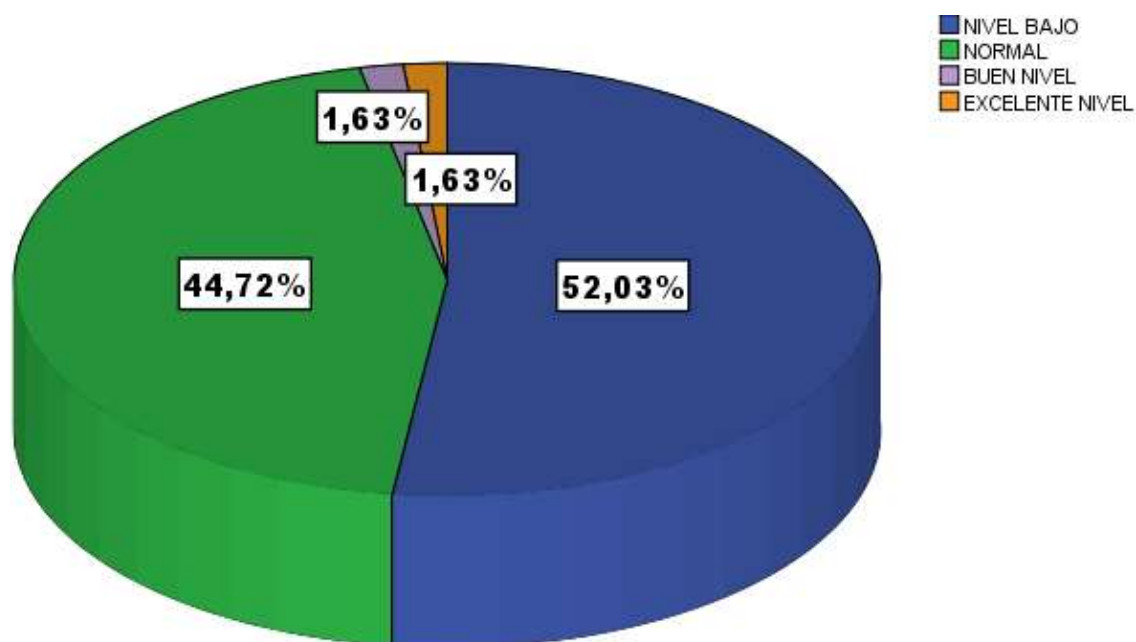


Figura 4. Distribución porcentual de habilidades relacionadas con los sentimientos como factor de habilidades sociales.

En la tabla 12, figura 4, correspondiente a la dimensión habilidades relacionadas con los sentimientos se observa que el 52,03% de estudiantes presentan un bajo nivel, el 44,72% un nivel normal, el 1,63% un buen nivel y el 1,63% excelente nivel.

Objetivo específico 4

Tabla 13. Frecuencia de la dimensión alternativa a la agresión

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	44	35,77 %
Normal	56	45,53 %
Buen nivel	22	17,89 %
Excelente nivel	1	0,81 %
Total	123	100,00 %

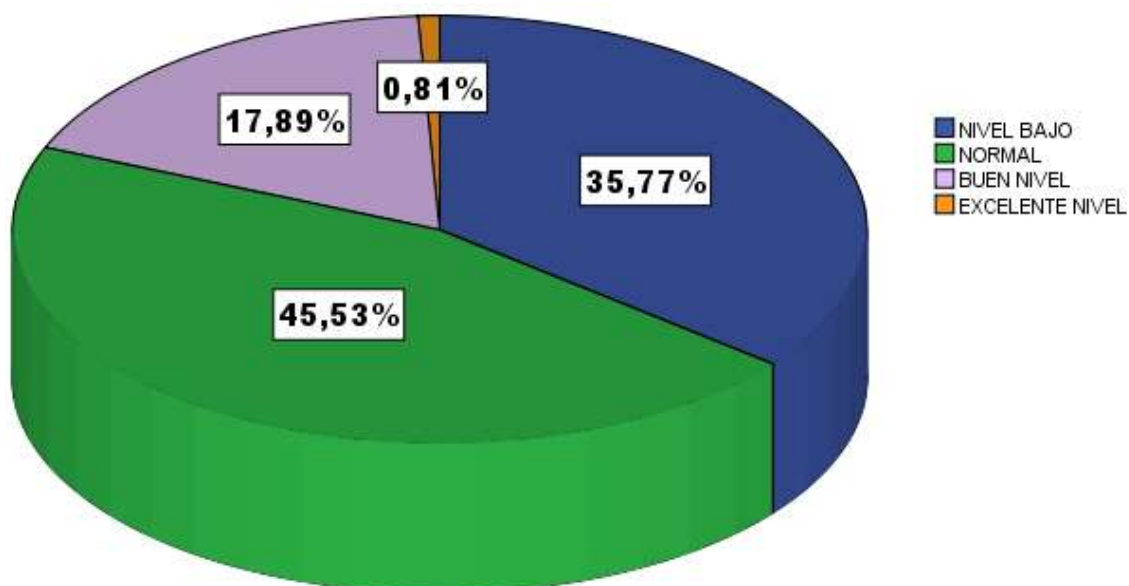


Figura 5. Distribución porcentual de habilidades alternativas a la agresión como factor de habilidades sociales.

Al observar la tabla 13 y la figura 5, habilidades alternativas a la agresión, se observa que el 45,53% se encuentra en un nivel normal, el 35,77% en un nivel bajo, el 17,89% en un buen nivel y el 0,81% en excelente nivel.

Objetivo específico 5

Tabla 14. Frecuencia de la dimensión de habilidad para hacer frente al estrés

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	54	43,90 %
Normal	62	50,41 %
Buen nivel	6	4,88 %
Excelente nivel	1	0,81 %
Total	123	100,00

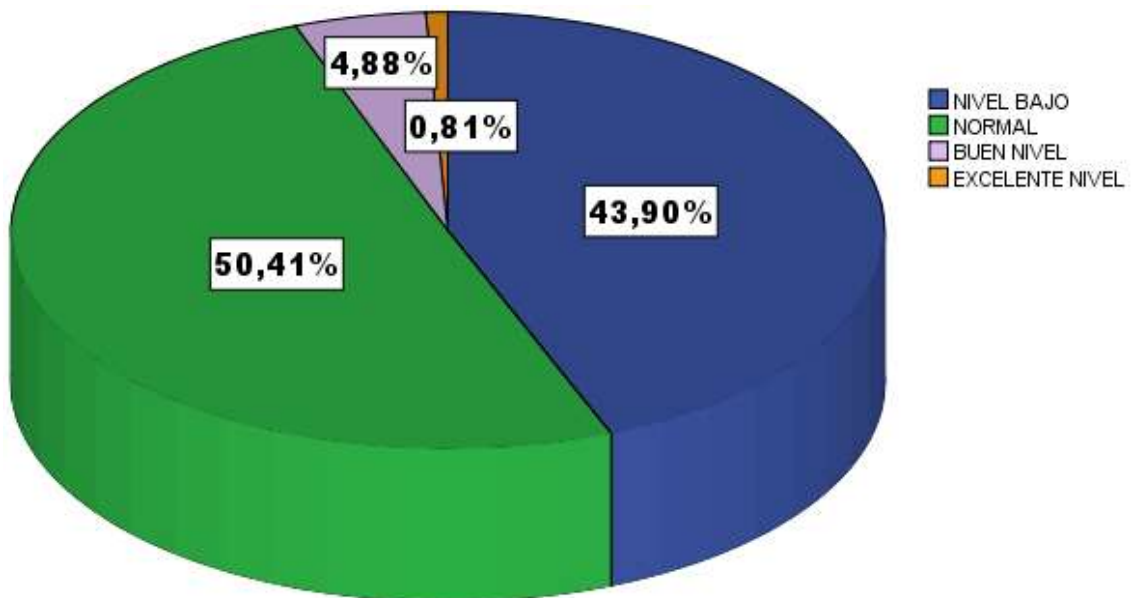


Figura 6. Distribución porcentual de habilidad para hacer frente al estrés como factor de habilidades sociales.

En la dimensión habilidad para hacer frente al estrés, mostrada en la tabla 14 y figura 6, se observa que el 50,41% presenta un nivel normal, un 43,90% nivel bajo, un 4,88% buen nivel y un 0,81% excelente nivel.

Objetivo específico 6

Tabla 15. Frecuencia de la dimensión habilidades de planificación

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	65	52,85 %
Normal	53	43,09 %
Buen nivel	5	4,07 %
Total	123	100,00 %

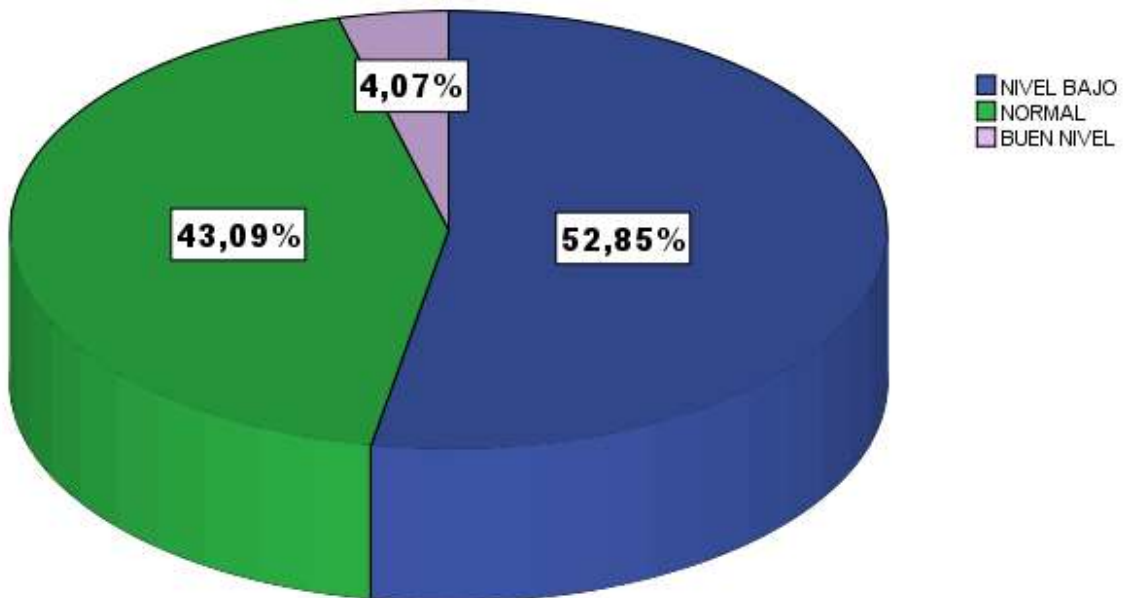


Figura 7. Distribución porcentual de habilidades de planificación como factor de habilidades sociales.

En la dimensión habilidades de planificación, se observa que el 52,85% presenta un bajo nivel, el 43,09% un nivel normal y un 4,07% buen nivel.

4.3. Análisis y discusión de los resultados

Los resultados, como producto del análisis de la suscitada investigación, sobre el nivel de habilidades sociales en estudiantes de 5to año de secundaria de una institución particular de Lima Metropolitana, indican que el porcentaje

general es de 58,54% considerándose en un nivel normal y un 41,46% presenta bajo nivel. Sin embargo, en dos de sus dimensiones del instrumento de evaluación utilizado (Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein), los cuales son Habilidades Relacionadas con los Sentimientos presentan un 52,03% considerándose en un bajo nivel y la otra, Habilidades de Planificación, muestran un 52,85% también considerándose bajo nivel. Lo que indicaría que gran número de estos estudiantes, presentarían dificultades y déficit en estas capacidades conductuales y emocionales, lo que sería desfavorable como postula Roca (2007), dado que las habilidades sociales son conductas que nos ayudan a tener relaciones interpersonales de una manera satisfactoria, por lo tanto, la falta de estas habilidades, traería como consecuencias el uso de prácticas contraproducentes para solucionar cualquier tipo de dificultades que se puedan presentar.

En cuanto la dimensión I de Primeras Habilidades, describe la capacidad para interactuar con los demás tales como escuchar, iniciar y mantener| una conversación, presentarse, presentar a otras personas y hacer cumplidos. En donde los puntajes obtenidos fueron el 46,34% de estudiantes se encuentra en un nivel normal, un 34,96% en nivel bajo, un 14, 63% en buen nivel y un 4.07% en excelente nivel, demostrando que los estudiantes poseen esta destreza desarrollada.

Discrepando con Cabrera (2012) en su investigación del desarrollo de habilidades sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del centro municipal de formación artesanal Huancavilca de la ciudad de Guayaquil, quien halló deficiencias en las habilidades relacionadas con el manejo de emociones y el interactuar en una conversación o hacer cumplidos, destrezas que implican relacionarse con los demás.

Seguidamente en la dimensión II Habilidades Sociales Avanzadas, se obtuvo que un 60,16% se encuentra en un nivel normal y un 29,27% en un nivel bajo, resultados que evidencian un buen porcentaje de estudiantes con capacidad de interacción social, que tiene que ver con participar, dar instrucciones y seguirlas, disculparse y convencer a los demás. Mostrando una diferencia porcentual significativa entre los dos niveles. Estos resultados se

asemejan al estudio de Cabrera (2013), sobre “Desarrollo de Habilidades Sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del Centro Municipal de Formación Artesanal Huancavilca de la ciudad de Guayaquil, donde se logró precisar que los participantes de la muestra tienen en su mayoría un nivel bajo de asertividad, sin embargo, dentro de la misma muestra se encontró con un número significativo de ellos que posee un nivel aceptable de interacción social; de manera que, es importante destacar que este grupo de adolescentes, no manifiestan siempre conductas desadaptativas, sino que existen momentos de interrelación social en donde pueden dirigir su comportamiento asertivamente, lo cual depende enteramente de la motivación que sientan en sus diferentes entornos.

En cuanto a la dimensión III Habilidades Relacionadas con los Sentimientos, el resultado fue de 52,03%, considerándose nivel bajo y un 44,72% normal. Demostrando que la mayoría de los estudiantes presentan dificultades para comprender sus propios sentimientos, los sentimientos de los demás, expresar afecto, enfrentarse con el enfado del otro, resolver el miedo y auto recompensarse, observando una diferencia significativa, donde se puede suponer que esto es debido al entorno familiar donde vive, como lo señala Pizarro (2016) en su investigación en la cual relacionó el clima social familiar y habilidades sociales en adolescentes trabajadores que asisten a dos escuelas públicas de Lima Metropolitana, concluyendo que hay una relación alta entre el clima social familiar y habilidades sociales.

Seguidamente, en lo referente a la dimensión IV Habilidades Alternativas a la Agresión, se obtuvo que 45,53% se encuentra en un nivel normal, el 35,77% en un nivel bajo, el 17,89% en un buen nivel y el 0, 81% en excelente nivel. Resultados que evidencian un buen porcentaje de estudiantes con capacidad ligeramente desarrolladas para emplear el autocontrol, defender sus derechos, responder a las bromas, evitar problemas con los demás y no entrar en peleas, tal como lo demostró Monzón (2014), quien en su trabajo sobre habilidades sociales en adolescentes institucionalizados entre 14 y 17 años de edad, registró que responder a las bromas, formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después del juego, resolver la vergüenza,

defender sus derechos y hacer frente a la presión del grupo son las habilidades sociales competentes más puntuadas en su muestra.

Por otro lado, en la dimensión V Habilidades para hacer frente al Estrés, describe la capacidad para responder al fracaso, responder persuasiones, así como para enfrentarse a mensajes contradictorios, prepararse para conversaciones difíciles y hacer frente a presiones de grupo. Los puntajes obtenidos fueron para el nivel normal de 50,41%, un 43,90% nivel bajo, un 4,88% buen nivel y un 0,81% excelente nivel. Demostrando que los estudiantes poseen destrezas más desarrolladas que las anteriores, para ello, se toma como referencia el trabajo de investigación de Cieza (2016) en la ciudad de Lima – Perú, en su investigación titulada “Nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes de secundaria de la institución educativa industrial Santiago Antúnez de Mayolo N° 3048”, concluyendo un nivel promedio alto entorno a las habilidades sociales en su muestra investigada del nivel de desarrollo en habilidades sociales en cada una de sus dimensiones.

Por último, en la dimensión VI Habilidades de Planificación referida a tomar decisiones, establecer objetivos, resolver los problemas según su importancia y concentrarse en una tarea, arroja como resultado un 52,85% en nivel bajo, un 43,09% en nivel normal y un 4,07% en buen nivel, mostrando una diferencia porcentual entre los niveles bajo y normal . Estos resultados se asemejan a los encontrados por, Rivera N. y Zavaleta G. (2015), quienes realizaron una investigación sobre Habilidades sociales y conductas de riesgo en adolescentes escolarizados en la institución educativa Torres Araujo – Trujillo, 2015, concluyendo el bajo nivel de toma de decisiones en su muestra investigada.

4.4. Conclusiones

Al finalizar la presente investigación respecto al nivel de habilidades sociales en los estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana, se incluye las siguientes conclusiones:

1. El nivel de Habilidades sociales predominante en los estudiantes de quinto

año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana se considera “Normal”

2. El nivel de Primeras habilidades como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana se considera “Normal”.
3. El nivel de Habilidades avanzadas, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana se considera “Normal”.
4. El nivel de Habilidades relacionadas con los sentimientos, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana se considera “Bajo nivel”.
5. El nivel de Habilidades alternativas a la agresión, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana se considera “Normal”.
6. El nivel de Habilidades para hacer frente al estrés, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana se considera “Normal”.
7. El nivel de Habilidades de planificación, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana se considera “Bajo nivel”.

4.5. Recomendaciones

En base a los resultados obtenidos y a las conclusiones que se llegaron en el presente estudio, se van a establecer las siguientes recomendaciones:

1. Diseñar un programa de intervención dirigida a incrementar las Habilidades sociales en dos de sus dimensiones que lo componen, los cuales son Habilidades relacionadas con los sentimientos y Habilidades de Planificación, ambos con resultados DE BAJO NIVEL en los estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana, teniendo en cuenta que es fundamental para que los estudiantes de dicha institución asimilas ya las habilidades sociales básicas, puedan aprender y adoptar las habilidades sociales más complejas, en este sentido, las mencionadas líneas anteriores.
2. Promover los conocimientos adquiridos en el programa de intervención para los estudiantes que en un futuro presenten el mismo nivel de habilidades sociales en dicha institución educativa.
3. Implantar programas integrales y capacitaciones, ofreciendo a los estudiantes lograr optimizar dichas habilidades sociales en donde les permita interactuar de manera adecuada con otras personas, mostrar conductas saludables y seguras, desarrollar un sentimiento positivo de competencia, toma de decisiones y, finalmente motivar para convertirse en un miembro positivo del grupo de compañeros, la familia, la institución educativa y/o comunidad.
4. Realizar mediciones de habilidades sociales de manera periódica, afín de mantener un ambiente en donde haya una escucha, actuar e influencia positiva, puesto que va a permitir una adaptación psicológica saludable.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1 Denominación del programa

Programa de adquisición y desarrollo de emociones: “Tú eres importante y yo también”

5.2 Justificación del programa

De acuerdo con los resultados de la presente investigación de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana, es normal puesto que obtuvo un 58,54% siendo la puntuación más alta, seguido por el nivel bajo con un 41,46% lo que manifiestan que dichos estudiantes cuentan con destrezas interpersonales desarrolladas.

Con respecto a la dimensión de primeras habilidades se observa que el 46,34% de estudiantes se encuentran en un nivel normal y el 34,96% en un nivel bajo, en referencia a la dimensión de habilidades sociales avanzadas se observa que el 60,16% de la población presenta un nivel normal y el 29,27% bajo nivel, por otro lado, en la dimensión de habilidades relacionadas con los sentimientos, se observa que el 52,03% de estudiantes presentan un bajo nivel y el 44,72% en un nivel normal, en cuanto a la dimensión de habilidades alternativas a la agresión se observa que un 45,53% presenta un nivel normal y el 35,77% presenta un bajo nivel, respecto a la dimensión de habilidad para hacer frente al estrés se observa que el 50,41% presenta un nivel normal y el 43,90% presenta bajo nivel, finalmente con respecto a la dimensión de habilidades de planificación se observa que el 52,85% de estudiantes presentan un bajo nivel y un 43,09% nivel normal.

En este sentido, Caballo (1993), son un conjunto de comportamientos puestos en práctica por las personas en un contexto social, en donde estas conductas se manifiestan respetando a los demás permitiendo afrontar situaciones de una mejor manera.

Por lo tanto, como se puede apreciar, los estudiantes de quinto año de secundaria presentan un bajo nivel de habilidades sociales relacionadas con los sentimientos y de planificación, según los resultados del instrumento de evaluación.

Es por ello, que se pretende incrementar las habilidades sociales, para lo cual se propone una serie de actividades, a través de un programa de intervención.

5.3 Establecimiento de objetivos

2.1. Objetivo general

Desarrollar un programa de habilidades sociales para incrementar los niveles de sentimientos y planificación en los estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana.

2.2. Objetivos específicos

- Enseñar a expresar las habilidades sociales relacionadas a los sentimientos a los estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana.
- Enseñar el manejo de las habilidades sociales relacionadas a la planificación a los estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana.

5.4 Sector al que se dirige

SECTOR EDUCATIVO: El programa de intervención está dirigido a 123 estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana.

5.5 Establecimientos de conducta problema/meta

Problema

- Sentimiento
- Planificación

Meta

Incrementar los niveles de sentimientos y planificación en los estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana.

5.6 Metodología de la intervención

La metodología a utilizar será descriptiva – aplicativo de acuerdo a los objetivos propuestos.

5.7 Instrumentos - Materiales a utilizar

Recursos Humanos

- Directora de la institución educativa
- Psicóloga de la institución educativa
- Tutoras de cada salón correspondiente
- Estudiantes

Recursos Materiales

a) De Infraestructura:

La institución educativa cuenta con amplios salones de clases para la ejecución de las sesiones, así como con buena ventilación e iluminación.

b) De Mobiliario:

Proyector, aparato reproductor de música, videos, pizarra, hojas bond, hojas de colores, tarjetas, cartulinas, cuadernos de tutoría, lapiceros, plumones.

5.8 Cronograma

<div style="text-align: center;">TIEMPO</div> <div style="text-align: center;">ACTIVIDADES</div>	Abril					Mayo			
	Semana					Semana			
	1	2	3	4	5	1	2	3	4
Autoconocimiento I - factores internos y valores personales	X								
Autoconocimiento II - aptitudes e intereses		X							
Nuestras emociones			X						
Siento luego pienso				X					
Expresión y aceptación positiva					X				
Aserción Negativa						X			
Una decisión lo cambia todo							X		
Empieza ahora y crea un nuevo final								X	
Un tiempo para todo, un tiempo para mí									X

5.9 Actividades

ACTIVIDAD : AUTOCONOCIMIENTO I - FACTORES INTERNOS Y VALORES PERSONALES

SEMANA :01

SESIÓN : 01

OBJETIVO

Promover que los alumnos puedan reconocerse a sí mismo como una persona completa con habilidades y debilidades para así poder reconocer su potencial y mejorar en sus limitaciones.

ESTRATEGIA

Exposición

Dinámica de grupo

MATERIALES : Multimedia, Diapositivas, Hojas de colores

TIEMPO : 45 minutos

DESARROLLO

Introducción: Para dar inicio a la sesión, se facilitará al alumno, una hoja de colores donde tendrán que dibujar la figura de su mano en la hoja, el cual escribirá en la palma de la mano sus virtudes y en los dedos las características que tiene que mejorar.

Presentación de PPT

Con la ayuda de los PPTS se les explica a los alumnos qué es el autoconocimiento. *Ver anexo 04*

De igual manera, con la ayuda de las diapositivas se les explica a los alumnos sobre el FODA

Por ejemplo:

FORTALEZAS -Responsable	DEBILIDADES -Interés excesivo en videojuegos
OPOTUNIDADES -Ir a un buen colegio	AMENAZAS -Tener cabinas de videojuego cerca a mi casa

El alumno siguiendo el ejemplo, deberá elaborar un cuadro FODA en su cuaderno de tutoría de forma adecuada.

Cierre: Se proyectará un video para lograr la reflexión del alumno acerca del tema de la sesión.

Indicadores de evaluación : Se cumplió el objetivo

ACTIVIDAD : AUTOCONOCIMIENTO II - APTITUDES E INTERESES PERSONALES.

SEMANA : 02

SESIÓN : 02

OBJETIVO

Identificar si los adolescentes toman en cuenta sus intereses y habilidades para fortalecer la aptitud personal.

ESTRATEGIA

Dinámica de grupo

Exposición

MATERIALES : PPT (Multimedia), Hojas de colores

TIEMPO : 45 minutos

DESARROLLO

DINÁMICA:

Esta dinámica requiere que los participantes estén sensibilizados y se conozcan a sí mismos. (Trabajo de la sesión 01)

Se elegirá al azar a un alumno para que participe adelante y se le solicitará que le pida como regalo a uno de sus compañeros, una cualidad que él posea, por ejemplo: Yo te pido tu imaginación, tu capacidad de hacer chistes, tu decisión para jugar”, el compañero que eligió deberá responder ofreciendo algo como, por ejemplo: “yo te doy mi sensibilidad, mi fantasía, mi capacidad de cambiar de juego”, luego este último alumno saldrá adelante y continuará con la dinámica. (Sólo se solicitará la participación máx. de 8 alumnos).

Esta dinámica nos permitirá afianzar los conocimientos adquiridos en la sesión anterior.

Es importante observar el lenguaje. Las personas inseguras tienden a decir: “Yo te daría...” –me gustaría tener y dártelo-, o, “te pediría”. Podemos hacerles notar la diferencia.

Explicación: Se les explicará a los alumnos los conceptos de aptitud e intereses.

Ver anexo 05

Cierre: Se les entregará una hoja por cada columna del cual tendrá que escribir su nombre y dos intereses para luego pasarlo al compañero de atrás, así sucesivamente hasta que los últimos de la columna hayan escrito sus intereses, luego se hará una reflexión de que el autoconocerse abre las puertas a que los demás puedan conocerte y por consiguiente se generen relaciones armoniosas.

Indicadores de evaluación : Se cumplió el objetivo

ACTIVIDAD : NUESTRAS EMOCIONES

SEMANA :03

SESIÓN :03

OBJETIVO

Reconocer mis emociones e identificar las emociones de otros.

ESTRATEGIA

Dinámica de grupo

Dramatización

MATERIALES : Proyector, PPT, video

TIEMPO : 50 minutos

DESARROLLO

Se les explica a los alumnos que la sesión nos ayuda a reconocer, aceptar, entender y expresar adecuadamente nuestros sentimientos, de tal manera que podemos aumentar nuestro propio bienestar; entender y relacionarnos mejor con los demás.

Se les proyectará a los alumnos el video *“Solo respira”*, el cual trata de cómo los niños nos enseñan a manejar nuestras emociones. Después de terminado, se les preguntará a los jóvenes su opinión acerca del video.

Se les explicará mediante diapositivas el tema de nuestra sesión, luego se realizará una actividad llamada *“Registro de nuestras emociones”*, en el cual se debe proyectar un cuadro (ANEXO 06) en la pizarra, y hacer que los alumnos lo completen en su cuaderno, respondiendo en cada caso, qué haces, qué piensas, que sientes y cómo se manifiesta tu cuerpo, ejemplo: *“me traspiran las manos, se me pone la piel de gallina, me pongo rojo”*.

Cuando hayan concluido la actividad, se invita a los jóvenes a que compartan lo que escribieron. Haciendo énfasis en preguntar a los estudiantes si pudieron identificar y nombrar las emociones que ellos experimentan.

Cierre: Es importante comunicar a los alumnos que la expresión de nuestros sentimientos está íntimamente relacionada con la cultura y el aprendizaje. Hay emociones que reconocemos con cierta facilidad y otras que tendemos a negar. Por ejemplo, algunas personas reconocen con mayor facilidad el coraje y niegan el miedo y la tristeza. En cambio, con otras puede suceder lo contrario. Por ello, es necesario estar en contacto con lo que sentimos, aprender a manejarlo, y a expresarlo en el momento, lugar y de la manera adecuada.

Extensión: Se les dejará como consigna que durante la semana deben estar atentos a sus reacciones emocionales en las diferentes situaciones del día a día. Una vez realizado ese auto análisis, lo anotarán en su cuaderno de tutoría a modo de diario describiendo el contexto de la situación brevemente y responder las siguientes preguntas.

- ↪ Fecha en que sucedió esa reacción emocional
- ↪ ¿Qué motivó que sintiera esa emoción?
- ↪ ¿Cómo reaccionó frente a ella?
- ↪ ¿Ha pasado antes que reacciones de esa manera?

Indicadores de evaluación : Se cumplió el objetivo

ACTIVIDAD : SIENTO LUEGO PIENSO

SEMANA : 04

SESIÓN : 04

OBJETIVO

Aprender a diferenciar entre sentimientos y sensaciones corporales.

ESTRATEGIA

Dinámica de grupo

MATERIALES : Piezas musicales de variados géneros y estilos, un aparato reproductor de música, hojas bond y lapiceros.

TIEMPO : 45 minutos

DESARROLLO

Se trata de escuchar distintas músicas e identificar (escribir en la hoja) los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que se producen en ellos, cuáles son las situaciones en las que suelen experimentar esos pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales y cómo se comportan habitualmente en esas situaciones. Por último, comparten unos con otros las estrategias que siguen cuando se sienten mal, qué pensamientos le vienen a la mente y si han intentado escribirlos, releerlos y corregirlos cuando ya no está la emoción.

Reflexión

Los pensamientos son nuestro autolenguaje interior: pensamos con palabras. Las palabras generan emociones. Los sentimientos son esas emociones, que experimentamos dentro de nosotros y que afectan a todas nuestras experiencias, a lo que vemos, a lo que oímos, y la base de esas emociones está en la valoración (pensamiento) que hacemos. Cuando estamos contentos todo nos parece mucho mejor, pero cuando estamos tristes pensamos que todo nos sale mal, no nos gusta cómo hacemos las cosas... Pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y comportamientos son cuatro categorías

diferentes que no debemos confundir, pero que se interrelacionan: lo que pensamos cuando nos sucede algo influye en lo que sentimos y viceversa, nuestros sentimientos afectan a nuestro comportamiento y nuestras acciones influyen en cómo nos sentimos, según lo que pensamos y sentimos tenemos distintas sensaciones corporales. ¿Sabemos diferenciar?

Vamos a escuchar distintas músicas y vamos a identificar los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que se producen en nosotros, cuáles son las situaciones en las que solemos experimentar esos pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales y cómo nos comportamos habitualmente en esas situaciones:

Cierre: Realizarán un cuadro “Registro de nuestras piezas musicales “en donde colocarán un nombre a la pieza musical ¿qué piensas al escucharla? ¿qué emociones sientes? ¿qué sensaciones corporales tienes? ¿en qué situaciones te sueles encontrar así? ¿cómo te comportas habitualmente en esas situaciones? *Ver anexo 07*

Ellos comentarán lo que pensaron y sintieron al realizar la dinámica.

Indicadores de evaluación: Se logró aprender las diferencias entre sentimientos y sensaciones corporales.

ACTIVIDAD : EXPRESIÓN Y ACEPTACIÓN POSITIVA

SEMANA : 05

SESIÓN : 05

OBJETIVO

Recibir y ofrecer comentarios positivos en el colegio y fuera de él.

ESTRATEGIA

Dinámica de grupo

MATERIALES : pizarra, plumones, cuaderno de tutoría

TIEMPO : 45 minutos

DESARROLLO

Se saluda a los estudiantes y se da a conocer la satisfacción de estar compartiendo esta sesión.

Pedir a los estudiantes que formen parejas para que realicen tres comentarios positivos el uno del otro, indicando que no se centren en los aspectos físicos únicamente, sino también en las características de su comportamiento y su relación con otras personas. Ejemplos: “Eres un buen amigo”. “Eres estudioso” “Me agrada cuando participas”.

Luego se preguntará ¿Cómo respondieron al elogio? Solicitar tres participantes para que expresen sus ideas o comentarios en relación con sus respuestas al elogio ¿Estas situaciones parecidas en que nos dan o recibimos halagos suceden con frecuencia en nuestra familia o en el colegio? Solicitar ejemplos, ¿Cómo nos sentimos cuando esto sucede? ¿Qué emoción aparece en nosotros?

Comentar cómo el expresar comentarios positivos a una persona puede hacer sentir bien (querido, apreciado, importante, etc) sin que esto signifique que esté obligado a realizar algo para devolvernos esa expresión.

Explicar que la aceptación positiva consiste en la aceptación de la alabanza que nos den (elogios, felicitaciones, etc.), pero sin desviarnos del tema principal

al que nos estamos refiriendo, por ejemplo: “es verdad, soy un buen dibujante, te lo agradezco, pero no voy a poder hacer el trabajo para mañana”.

Luego se copiará en la pizarra la cartilla: “Expresión y Aceptación de Halagos” y pedirá a los participantes que lo reproduzcan en su cuaderno de tutoría. *Ver anexo 08*

Indicarles que elijan a un compañero y expresen un elogio, luego observen su respuesta a nivel de sus gestos y lo que dice, para ser escrita en su cuadro respectivo.

El facilitador solicitará a 5 o 6 alumnos que lean sus escritos.

Ahora solicitará a 3 voluntarios para que representen de manera espontánea una situación donde uno de ellos exprese felicitaciones y los otros voluntarios respondan a los halagos.

Cierre: Se finalizará preguntando a todos los participantes cómo se han sentido con la experiencia.

Indicadores de evaluación: Se cumplió el objetivo

ACTIVIDAD : ASERCIÓN NEGATIVA

SEMANA : 06

SESIÓN : 06

OBJETIVO

Fortalecer en los estudiantes la práctica de la aserción negativa en su relación diaria.

ESTRATEGIA

Dinámica de grupo

Exposición

MATERIALES : plumones, papelógrafos, cuadernos de tutoría

TIEMPO : 45 minutos

DESARROLLO

Se saluda a los estudiantes y se da a conocer la satisfacción de estar compartiendo nuevamente otra sesión y se explicará la definición de aserción negativa. *Ver anexo 09*

Se expone la siguiente situación: "María dejó en la ventana de su casa unos CD de rock que le prestó Laura. Estos al estar expuestos a la intemperie se rayaron y malograron. María se los devolvió sin avisarle que se los había malogrado.

Laura intentó escucharlos y se dio cuenta que estaban en mal estado y molestándose mucho, dice: "María me disgusta que no hayas cuidado mis Cds y me los hayas devuelto sin avisarme que estaban malogrados. ¡Estoy muy molesta y nunca más te prestaré mis cosas, siempre malogras las cosas!

María le contesta: Laura lo siento he cometido un error. Tuve un poco de temor de decirte lo que había sucedido, pero es la primera vez que malogro algo tuyo."

Luego se preguntará a los alumnos ¿Qué han observado en el ejemplo? Pedir comentarios ¿Suceden situaciones parecidas en el colegio? Solicitar comentarios ¿Qué hacemos, ¿cómo actuamos o respondemos? Dar ejemplos,

indagar sobre sentimientos y emociones haciendo las siguientes preguntas
¿Cómo nos sentimos cuando cometemos una falta o nos critican injustamente?

Indicar que formen 4 o 5 grupos. Señalar que cada grupo elaborará dos respuestas que contengan aseveraciones negativas. *Ver anexo 08*

Cada grupo deberá dramatizar una situación.

Preguntar a los participantes que han dramatizado, ¿Cómo se han sentido y qué utilidad encuentran en el ejercicio?

Cierre: Se resaltarán la importancia de utilizar la aseveración negativa en nuestra vida diaria y pedirá que cada participante escriba en su cuaderno de tutoría respuestas de aseveraciones negativas utilizadas durante la semana.

Indicadores de evaluación: Se logró fortalecer en los estudiantes la práctica de la aseveración negativa en su relación diaria.

ACTIVIDAD : UNA DECISIÓN LO CAMBIA TODO

SEMANA : 07

SESIÓN : 07

OBJETIVO

Generar en los alumnos la capacidad de tomar decisiones responsables para la solución de problemas.

ESTRATEGIA

Dinámica de grupo

Exposición

MATERIALES : PPT, video: “El puente”, video: “Tus decisiones son las que te tiene donde estás ahora”

TIEMPO : 45 minutos

DESARROLLO

Se inicia la sesión mostrando a los alumnos el video: “El puente”, y se hará la introducción del tema, toma de decisiones diciendo que decidir es una acción tan común y cotidiana que a veces la realizamos sin darnos cuenta, lo cierto es que gran parte de lo que nos sucede depende del camino que tomamos, etc.

Se inicia con la presentación de las diapositivas, se empieza a explicar el concepto básico de la toma de decisiones (Ver anexo 10), haciendo que los alumnos den sus opiniones con lluvia de ideas, debe hacer algunos ejemplos cuando habla de los pasos para tomar una buena decisión, ya para terminar, es importante que pida la participación de todos los alumnos para lograr tomar una buena decisión en base a los ejemplos planteados, y ver cuál sería la mejor decisión.

Se reproduce el video: “Tus decisiones son las que te tiene donde estas ahora”, finalizado el video se realiza las conclusiones del tema.

ACTIVIDAD

LA ROCA:

Esta dinámica nos presenta una posibilidad de análisis en un proceso de toma de decisiones. La roca se nos presenta como un conflicto que requiere soluciones creativas. Una vez más dejaremos claro que ante un conflicto lo primero que necesitamos es ser capaces de generar múltiples soluciones y nunca una sola respuesta.

Se lee el siguiente texto de un cuento de L. Tolstoy:

“En el centro de un bonito pueblo existía una enorme roca que nadie había sido capaz de destruir. Cierta día el alcalde decidió que ya era hora de deshacerse de la piedra. Varios ingenieros propusieron sus ideas. Alguien propuso construir un sistema especial de grúas que arrastraran la piedra, lo que costaría 50.000 euros. Otra persona propuso trocearla primero con explosiones controladas de baja potencia lo que reduciría el costo a 40.000 euros” Se les pide más ideas para evitar el problema de la roca.

Se abre un turno de debate en grupos pequeños tras una reflexión individual de unos pocos minutos. Se intentará alcanzar un consenso entre los grupos para poder decidir cuál es la mejor solución sobre lo que podemos hacer con la roca.

Cierre: Se dará la reflexión

“Nos damos cuenta además de que hemos superado ciertos bloqueos: Por ejemplo, normalmente quitar la roca suele llevarnos a pensar en llevarnos la roca no en enterrarla. También muchas personas se preguntan por la base del problema: qué es lo que molesta de la roca y se puede proponer alternativas que embellecían la roca o la reutilizaban”.

A veces cuando un grupo llega a una solución que puede ser buena deja de buscar más soluciones, aunque probablemente pudiera encontrar otra solución mejor si siguiera pensando.

Y repetimos: para un problema, siempre hay múltiples soluciones.

Indicadores de evaluación : Se cumplió el objetivo

ACTIVIDAD : EMPIEZA AHORA Y CREA UN NUEVO FINAL

SESIÓN : 08

SEMANA : 08

OBJETIVO

Crear en el estudiante una actitud de confianza para vencer retos y lograr éxitos en su vida.

ESTRATEGIA

Dinámica de grupo

Exposición, lluvia de ideas

MATERIALES : Equipo multimedia, video

TIEMPO : 45 minutos

DESARROLLO

Se dará la bienvenida a los alumnos y se les solicitará prestar la debida atención a la exposición del vídeo que a continuación se les pondrá.

Presentación del vídeo: “Martin Luther King nunca tuvo un sueño, era el sueño que le tenía a él”.

Luego de haberse expuesto el vídeo, se invita a los alumnos a realizar breves reflexiones acerca del mismo. Para ello, se indicará tomar nota de las siguientes preguntas, y responderlas: (realizarlo en su cuaderno de tutoría)

¿Qué frase o mensaje del vídeo te impactó más?

¿Qué significa la frase “Fuiste creado para vivir un sueño”?

Cierre: Se expresará las ideas y mensajes vertidos en el video, para motivar, reforzar y encaminar a los estudiantes hacia la búsqueda de sus ideales y metas, para cual repetirán las siguientes frases después de mí:

“Soy capaz de elegir mis sueños”

“Persigo mis metas poniéndole corazón”

“Los problemas y las críticas son requisitos para la grandeza”

“La habilidad que tengo dentro de mí está lista para salir al universo”

Indicadores de evaluación : Se cumplió el objetivo

ACTIVIDAD : UN TIEMPO PARA TODO, UN TIEMPO PARA MÍ

SESIÓN : 09

SEMANA : 09

OBJETIVO

Elaborar un horario de estudio para que los estudiantes aprendan a distribuir su tiempo de acuerdo a sus necesidades de aprendizaje.

ESTRATEGIA

Dinámica de grupo

Exposición

Lluvia de ideas

MATERIALES : Pizarra, tarjetas, hojas bond, lapiceros y cuaderno de tutoría.

TIEMPO : 45 minutos

DESARROLLO

Se iniciará la sesión pidiendo a los alumnos que de forma voluntaria digan qué entienden por “planificar”. Seguidamente, se hará una línea de tiempo sobre los diferentes tipos de principios de la planificación; para luego pasar con la siguiente actividad:

Se divide a los alumnos en grupos de 6 a 7 personas cada uno, así mismo se elaborará un juego completo de cartas para cada grupo, y un adicional, posteriormente se barajan todas las cartas y se reparten 8 a cada equipo, dejando las restantes en el centro; en donde cada equipo debe deshacerse de

sus cartas repetidas y tener 8 cartas distintas en las manos. (Los principios básicos para la planificación)

Luego se juega como en un juego de baraja (naipe): un grupo se descarta de una repetida y la colocan al centro, hacia arriba, tomándola de encima del grupo. Solo se puede cambiar una carta a la vez, si el grupo de la izquierda necesita esa carta que está arriba la toma, sino saca la que sigue del grupo y se descarta de una repetida. y así sucesivamente; cuando cualquiera de los equipos considera que su escalera está bien ordenada dicen: "escalera". el coordinador actuara como juez haciendo que el resto del grupo descubra si hay errores.

Al descubrirse un error el equipo que ha propuesto debe reordenar su baraja. Se debe discutir el orden propuesto por cada equipo para poder defender y sustentar frente al grupo. El primero de los equipos que restablezca el orden correcto, gana.

Posteriormente, finalizada la dinámica se hablará con los alumnos sobre cómo suelen planificar su tiempo de estudio realizando las siguientes preguntas que tendrán que escribirlas y responderlas en una hoja bond. ¿Qué dificultades tienes a la hora de planificar tu horario de estudio?, ¿Cómo controlas el tiempo de estudio?, ¿Estudias también los fines de semana?, ¿tus padres controlan el tiempo de estudio en casa?, ¿Tienes alguna ayuda? (Profesor particular, padres, hermanos...), ¿Dispones en casa de libros de consulta, diccionarios, etc? ¿Dónde estudias generalmente?, y ¿Qué horas consideras más adecuadas para estudiar?

Tras resolver sus dudas y preguntas se les pedirá que confeccionen una ficha de horario semanal, distribuyendo tareas pendientes, materias, asignación de tiempos, etc., teniendo en cuenta además otros factores como dificultad de la materia, limitaciones de tiempos, niveles de exigencia, tiempos libres. Así mismo, los horarios de estudio que han sido elaborados en casa, serán revisados por la tutora y luego tendrán que pegarlo en su cuaderno de tutoría. Finalmente se aclarará la importancia de la planificación del tiempo de elaborar un horario para organizarse y mejorar en su aprendizaje. *Ver anexo 11*

Indicadores de evaluación : Se cumplió el objetivo

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcántara Alzamora, M. (2017). Nivel de habilidades sociales en estudiantes de la academia pre universitaria APPU del distrito El Agustino. (Tesis de licenciatura de Universidad Inca Garcilaso de la Vega). Recuperado de: <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1673/TRAB.SUF.PROF.%20MERCEDES%20JEANETTE%20ALC%81NTARA%20ALZAMORA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Arellano Ordinola, M. (2012). Efectos de un Programa de Intervención Psicoeducativa para la Optimización de las Habilidades Sociales de Alumnos de Primer Grado de Educación Secundaria del Centro Educativo Diocesano El Buen Pastor. (Tesis de magíster de Universidad Nacional Mayor de San Marcos). Recuperado de: [http://www.postgradoune.edu.pe/documentos/psicologia/arellano_om%20\(1\).pdf](http://www.postgradoune.edu.pe/documentos/psicologia/arellano_om%20(1).pdf)
- Betina Lacunza, A., & Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, XII (23), 159-182- Recuperado de: <file:///C:/Users/Wilmer/Downloads/Las+habilidades+sociales+en+ni%C3%BDos+y+adolescentes.+Su+importancia+en+la+prevenci%C3%BDn+de+trastornos+psic.pdf>
- Bravo Carhuachin M., Gonzáles Gamarra M., Pérez Ramaycuna A., Portocarrero Delgado E. y Ticlia Colunche E. (2015). Propiedades psicométricas de la lista de chequeo de habilidades sociales de Golstein. Recuperado de <https://es.slideshare.net/joelcite/informe-habilidades-sociales>
- Boada Donayre, C. (2017) Habilidades Sociales en Estudiantes del 1er. año de secundaria de la Institución Educativa Pública “Libertad” No. 597 de Año Nuevo, Comas. (Tesis de licenciatura de Universidad Inca Garcilaso de la Vega) . Recuperado de: <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1534/TRAB.S>

[UF.PROF.%20BOADA%20DONAYRE%20CARMEN%20AMELIA.pdf?sequence=2&isAllowed=y](#)

Caballo V. Manual de evaluación y entretenimiento de las habilidades sociales: Departamento de personalidad, evaluación y tratamiento psicológico. 1ra ed. España. Edit Sigo Veintiuno S.A. 1993. Pp. 73 – 80.

Cieza C. (2013). Nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes de secundaria de la institución educativa Industrial Santiago Antúnez de Mayolo n° 3048 del distrito de Independencia. (Tesis Licenciada en Enfermería). Univ. de Ciencias y Humanidades. Lima. Recuperado de: repositorio.uich.edu.pe/handle/uich/79

Cohen Imach S., Esterkind de Chein A., Betina Lacunza A., Caballero S. y Martinenghi C. (2010). Habilidades sociales y contexto sociocultural. Un estudio con adolescentes a través del BAS-3. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 1 (29), 167-185. http://www.aidep.org/03_ridep/R29/r29art9.pdf

Contini, N. Coronel, C. Levin, M. & Hormigo, K (2010). Las habilidades sociales en contextos de pobreza. Un estudio preliminar con adolescentes de la Provincia de Tucumán. *Perspectivas en Psicología*, 7, 112 – 120.

Recuperado de:

<http://www.seadpsi.com.ar/revistas/index.php/pep/article/view/22/19>

“Habilidades sociales” (2013). Recuperado de

<https://www.slideshare.net/jeralbeatriz/habilidades-sociales-18363415>

Hernández R., Fernández C. Y Baptista M.P. (2010). Metodología de la investigación. México: Mcgraw-Hill.

Llamas Rabasco M^a D. (2015). Evaluación de las habilidades sociales en alumnado de educación primaria. (Tesis de grado, Universidad de Granada). Recuperado de:

http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/40460/1/Llamas_Rabasco_M%C2%A_A_Dolores.pdf

Ministerio de Salud (2005). Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares Dirección General de Promoción de la Salud. Dirección Ejecutiva

de Educación para la Salud; Instituto Especializado de Salud Mental “Honorio Delgado/Hideyo Noguchi”.

Mind the gap- Asociación de Aprendizaje (2010). Guía metodológica para el desarrollo de habilidades sociales. Comisión Europea. Recuperado de http://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/06/guia_completa-habilidades-sociales-para-adolescentes.pdf

Morales Córdova H. (2008). Desarrollo de habilidades sociales en adolescentes tempranos de educación secundaria mediante un diseño instruccional. *Revista de Psicología*. Lima. Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v10_2008/pdf/a07.pdf

Morán, V. E. y Olaz, F. O. (2014). Instrumentos de evaluación de habilidades sociales en América Latina: un análisis bibliométrico. *Revista de Psicología*, 23(1), 93-105. <http://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/007.pdf>

Oyarzún Iturra G., Estrada Goic C., Pino Astete E. y Oyarzún Jara M. (2012). Habilidades sociales y rendimiento académico: Una mirada desde el género. *Acta Colombiana de Psicología*, 15 (2), 21-28. <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v15n2/v15n2a03.pdf>

Péres Arena M. (2008). Habilidades sociales en adolescentes institucionalizadas para el afrontamiento a su entorno inmediato. (Tesis doctoral, Universidad de Granada). Recuperado de: <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/2093/1/17705381.pdf>

RedE América (2014). El Proyecto Educativo “Buenos Tratos” mejora las habilidades sociales de los niños y jóvenes de Villa María del Triunfo en Lima Sur, Perú. Recuperado de <http://www.redeamerica.org/Noticia-detalle/ArtMID/2470/ArticleID/503/El-Proyecto-Educativo-%E2%80%9CBuenos-Tratos%E2%80%9D-mejora-las-habilidades-sociales-de-los-ni241os-y-j243venes-de-Villa-Mar237a-del-Triunfo-en-Lima-Sur-Per250>

Rivera Terán D (2016). Desarrollo de habilidades sociales de comunicación asertiva para el fortalecimiento de la convivencia escolar. (Tesis de maestría de Universidad Libre). Recuperado de <http://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/9585/Desarrollo%20de%20habilidades%20sociales%20de%20comunicaci%C3%B3n%20asertiva%20para%20el%20fortalecimiento%20de%20la%20convive.pdf?sequence=1>

Rivera Neyra, N., Zavaleta Yparraguirre, G (2015). Habilidades Sociales y conductas de riesgo en Adolescentes Escolarizados Institución Educativa Torres Araujo – Trujillo. (Tesis de licenciatura en Universidad Privada Antenor Orrego). http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1666/3/RE_ENFER_HAB.SOCIALES-COND.RIESGO-ADOLE.SCOLARIZADOS_DATOS.pdf

Torres Álvarez M. (2014). Las habilidades sociales. Un programa de intervención en Educación Secundaria Obligatoria (Tesis de maestría, Universidad de Granada). Recuperado de: http://masteres.ugr.es/psicopedagogica/pages/info_academica/trabajo_fin_de_master/tfmhabilidades sociales

Urdaneta G. y Morales M. (2013). Manejo de habilidades sociales e inteligencia emocional en ambientes universitarios. *Revista electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*, 8 (14), 40-60. Recuperado de: <http://publicaciones.urbe.edu/index.php/REDHECS/article/viewArticle/1822/3548>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema	Objetivos	Metodología
<p>Problema general:</p> <p>¿Cuál es el nivel de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>¿Cuál es el nivel de las primeras habilidades sociales, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana?</p> <p>¿Cuál es el nivel de habilidades sociales avanzadas, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar el nivel de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima metropolitana.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Determinar el nivel de las primeras habilidades sociales, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana.</p> <p>Determinar el nivel de habilidades sociales avanzadas, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima</p>	<p>Población:</p> <p>123 estudiantes de ambos sexos, (90 hombres y 33 mujeres)</p> <p>Muestra:</p> <p>El tipo de muestreo es censal, pues se seleccionó el 100% de la población</p> <p>Delimitación temporal:</p> <p>Agosto 2017</p> <p>Tipo de investigación:</p> <p>Investigación descriptiva</p> <p>Diseño de investigación:</p> <p>No experimental</p> <p>Variable:</p> <p>Habilidades Sociales</p> <p>Instrumento:</p> <p>Lista de Chequeo de Goldstein</p>

<p>Metropolitana?</p> <p>¿Cuál es el nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana?</p> <p>¿Cuál es el nivel de habilidades alternativas a la agresión, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana?</p> <p>¿Cuál es el nivel de habilidades para hacer frente al estrés, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana?</p> <p>¿Cuál es el nivel de</p>	<p>Metropolitana.</p> <p>Determinar el nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana.</p> <p>Determinar el nivel de habilidades alternativas a la agresión, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana.</p> <p>Determinar el nivel de habilidades para hacer frente al estrés, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana.</p> <p>Determinar el nivel de</p>	
---	---	--

<p>habilidades de planificación, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana?</p>	<p>habilidades de planificación, como factor de habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana.</p>	
--	--	--

ANEXO 2. CARTA DE PRESENTACIÓN



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 28 de agosto del 2017

Carta N° 2368 -2017-DEPTS

Licenciada

EVELIN MANTILLA FERNÁNDEZ

JEFA DEL DEPARTAMENTO PSICOPEDAGÓGICO SECUNDARIA

COLEGIOS TRILCE- SEDE LOS OLIVOS

Presente.

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Rocio del Milagro Karla HURTADO VIDARTE**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 72-949052-0, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social



LIC. EVELIN MANTILLA F.
CPS-P 20665.

RCG/erb
Id. 722752

ANEXO 3. HOJA DE PREGUNTAS. LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES DE GOLDSTEIN

LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES
Arnold Goldstein

Nombre: Edad:
Grado: Sexo:
Fecha:

Instrucciones

A continuación Ud. Encontrará enumerada una lista de habilidades que las personas usan en la interacción social más o menos eficientemente. Ud. Deberá determinar cómo usa cada una de estas habilidades, marcando con un aspa (X) en la columna de:

- N si Ud. **Nunca** usa la habilidad.
- RV si Ud. **Rara Vez** usa la habilidad.
- AV si Ud. **A Veces** usa la habilidad.
- AM si Ud. **A Menudo** usa la habilidad.
- S si Ud. **Siempre** usa la habilidad.

ITEMS	N	RV	AV	AM	S
1. Escuchar: ¿Presta la atención a la persona que le está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que está diciendo.					
2. Iniciar una conversación: ¿Inicia conversaciones con otras personas y luego las mantiene por un momento?					
3. Mantener una conversación: ¿Habla con otras personas sobre cosas de interés mutuo?					
4. Formular una pregunta: ¿Determina la información que necesita saber y se le pide a la persona adecuada?					
5. Dar "las gracias": ¿Permite que los demás sepan que está agradecido con ellos por algo que hicieron por Ud.?					
6. Presentarse: ¿Se esfuerza por conocer nuevas personas por propia iniciativa?					
7. Presentarse a otras personas: ¿Ayuda a presentarse a nuevas personas con otras?					
8. Hacer un Cumplido: ¿Dice a los demás lo que le gusta de ellos o de lo que hacen?					
9. Pedir ayuda: ¿Pide ayuda cuando la necesita?					
10. Participar: ¿Elige la mejor manera de ingresar en un grupo que está realizando una actividad, y luego se integra en él?					
11. Dar instrucciones: ¿Explica instrucciones de tal manera que las personas puedan seguir las fácilmente?					
12. Seguir instrucciones: ¿Presta cuidadosamente atención a las instrucciones y luego las sigue?					
13. Disculparse: ¿Pide disculpas a los demás cuando hace algo que sabe que está mal?					
14. Convencer a los Demás: ¿Intenta persuadir a los demás de que sus ideas son mejores o más útiles que las de ellos?					
15. Conocer sus sentimientos: ¿Intenta comprender y reconocer sus emociones que experimenta?					
16. Expresar sus sentimientos: ¿permite que los demás conozca lo que siente?					
17. Comprender los sentimientos de los demás: ¿Intenta comprender lo que siente los demás?					
18. Enfrentarse con el enfado de otro: ¿Intenta comprender el enfado de la otra persona?					
19. Expresar afecto: ¿Permite que los demás sepan que Ud. Se interesa o se preocupa por ellos?					
20. Resolver el miedo: ¿cuándo siente miedo, piensa por lo que siente, y luego intenta hacer algo para disminuirlo?					
21. Autocompensarse: ¿Se da a sí mismo una recompensa después de hacer algo bien?					
22. Pedir Permiso: ¿Reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo, y luego lo pide a la persona indicada?					

23. Compartir algo: ¿Ofrece compartir sus cosas con los demás?					
24. Ayudar a los demás: ¿Ayuda a quien lo necesita?					
25. Negociar: ¿ Si Ud. Y alguien está en desacuerdo sobre algo, trata de llegar a un acuerdo que les satisfaga a ambos?					
26. Emplear Autocontrol: ¿Controla su carácter de modo que no se le “escapan las cosas de la mano”?					
27. Defender sus derechos: ¿Defiende sus derechos dando a conocer a los demás cuál es su postura?					
28. Responder a las bromas: Conserva el control cuando los demás le hacen bromas?					
29. Evitar problemas con los demás: ¿Se mantiene al margen de las situaciones que podrían ocasionarle algún problema?					
30. No entrar en problemas: ¿Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?					
31. Formular una queja: ¿Le dice a los demás de modo claro, pero con enfado, cuando ellos han hecho algo que no le gusta?					
32. Responder a una queja: ¿Intenta escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan de ti?					
33. Demostrar deportividad después de un juego: ¿Expresa un cumplido al otro equipo después de un juego si ellos se lo merecen?					
34. Resolver la vergüenza: ¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o estar menos cohibido?					
35. Arreglárselas cuando le dejan de lado: ¿Determina si lo han dejado de lado en una actividad y luego algo para sentirse mejor en esa situación?					
36. Defender a un amigo: ¿Manifiesta a los demás cuando siente que un amigo no ha sido tratado de manera justa?					
37. Responder a una persuasión: ¿Si alguien está tratando de convencerlo de algo, piensa en la posición de esta persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?					
38. Responder al fracaso: ¿Intenta comprender la razón por la cual ha fracasado en una situación particular?					
39. Enfrentarse con mensajes contradictorios: ¿reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa, pero dicen y hacen otras?					
40. Responder a una acusación: ¿Comprende de qué y por qué ha sido acusado y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que hizo la acusación?					
41. Prepararse para una conversación: ¿Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista, antes de una conversación problemática?					

42. Hacer Frente a las presiones del grupo: ¿Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?					
43. Tomar iniciativas: ¿Si se siente aburrido, intenta encontrar algo interesante que hacer?					
44. Determina la causa de un problema: ¿Si surge un problema, intenta determinar lo que causó?					
45. Establecer un objetivo: ¿Determina de manera realista lo que le gustaría realizar antes de empezar una tarea.					
46. Determinar sus habilidades: ¿Determina de manera realista qué tan bien podría realizar una tarea específica antes de iniciarla?					
47. Reunir información: ¿Determina lo que necesita saber y cómo conseguir esa información?					
48. Resolver los problemas según su importancia: ¿Determina de forma realista cuál de sus problemas es el más importante y el que debería ser solucionado primero?					
49. Tomar una decisión: ¿Considera diferentes posibilidades y luego elige la que le hará sentirse mejor?					
50. Concentrarse en una tarea: ¿Es capaz de ignorar distracciones y solo prestar atención a lo que quiere hacer?					

ANEXO 4. DEFINICIONES

Definición

APTITUD:

Son aquellas acciones, conductas, conjunto de recursos cognitivos, actitudes, patrones de comportamientos implicados en cualquier actividad, que son el producto de la educación.

Una aptitud nos capacita a realizar adecuadamente otras actividades jerárquica y/o lógicamente asociadas.

La aptitud es la habilidad que se tiene para lograr algo. Por ejemplo, un músico debe tener aptitud musical, un comunicador debe tener aptitud verbal y un profesional debe tener aptitud profesional.

Las aptitudes adquiridas o aprendidas son aquellas que se consiguen con esfuerzos y estudios. Cuando se maneja bien las aptitudes que se tiene en el ámbito profesional se logra ser productivo ya que porque se consiguen las metas en menos tiempo.

INTERÉS:

Es la inclinación del ser humano hacia algo o alguien, de lo cual se puede obtener un valor, provecho o utilidad. También puede definirse al interés como la curiosidad que una persona o cosa provoca en otro ser humano.

Definición

APTITUD:

Son aquellas acciones, conductas, conjunto de recursos cognitivos, actitudes, patrones de comportamientos implicados en cualquier actividad, que son el producto de la educación.

Una aptitud nos capacita a realizar adecuadamente otras actividades jerárquica y/o lógicamente asociadas.

La aptitud es la habilidad que se tiene para lograr algo. Por ejemplo, un músico debe tener aptitud musical, un comunicador debe tener aptitud verbal y un profesional debe tener aptitud profesional.

Las aptitudes adquiridas o aprendidas son aquellas que se consiguen con esfuerzos y estudios. Cuando se maneja bien las aptitudes que se tiene en el ámbito profesional se logra ser productivo ya que porque se consiguen las metas en menos tiempo.

INTERÉS:

Es la inclinación del ser humano hacia algo o alguien, de lo cual se puede obtener un valor, provecho o utilidad. También puede definirse al interés como la curiosidad que una persona o cosa provoca en otro ser humano.

ANEXO 5. FICHAS DE TRABAJO

FICHA 1

Cuadro "Registro de nuestras emociones"

"Cuando experimento una situación de injusticia es común que..."

- Piense
- Haga
- Sienta

"Cuando peleo con mi mejor amigo o amiga es muy común que..."

- Piense
- Haga
- Sienta

"Cuando tengo que enfrentar algo desconocido es común que..."

- Piense
- Haga
- Sienta

“Cuando me pasan cosas muy buenas es común que...”

- Piense
- Haga
- Sienta

“Cuando me pasa algo inesperado es común que...”

- Piense
- Haga
- Sienta

FICHA 2. CUADRO “REGISTRO DE NUESTRAS PIEZAS MUSICALES”

Nombre que pondrías a la pieza musical	Qué piensas al escucharla	Qué emociones sientes	Qué sensaciones corporales tienes	En qué situaciones te sueles encontrar así	Cómo te comportas habitualmente en estas situaciones

FICHA 3. CARTILLA EXPRESIÓN Y ACEPTACIÓN DE HALAGOS

PERSONAS	EXPRESANDO HALAGOS	REACCIÓN GESTUAL DE LA PERSONA	REACCIÓN VERBAL DE LA PERSONA
COMPAÑERO DE CLASE			
PAPÁ			
MAMÁ			
HERMANO(A)			

FICHA 4.

Explicar que la aserción negativa es una forma de reaccionar ante una crítica justa, asumiendo nuestra responsabilidad de forma honesta; pero señalando su molestia y su defensa si esta se excediera. Cuando existe un acuerdo parcial con el crítico, se puede afirmar en parte, con una probabilidad o en principio de la siguiente manera:

1. - Afirmar en parte: encuentra justa solo una parte de lo que dice el crítico y reconoce esa parte.

2. - Afirmar en términos de probabilidad: “Es posible que tengas razón”. “Es posible”.

3.- Afirmar en principio: aquí se reconoce la lógica de una crítica, sin aceptar necesariamente todas las suposiciones del crítico. “Si... (es como tú dices) ... entonces (tendrás razón) ... 8, 9 La aserción negativa tiene como objetivo corregir la conducta.

4. Las ventajas de la aserción negativa. • Reconocemos un error cometido. • Aceptamos la crítica de los demás • Aclaremos las cosas y no acumulamos resentimientos. • Ganamos el respeto de los demás.

- 1) La profesora llama la atención a un alumno por su mal comportamiento.
- 2) Tu compañero te llama la atención por copiarle su tarea

- 3) Padres critican a su hijo por mala nota en la libreta
- 4) Jorge le dice a Marcos “siempre eres tardón” porque llegó tarde al partido de fútbol.

- 5) Tu hermano te llama la atención porque has prestado su cuaderno sin su conocimiento.

6) Te suspenden en el colegio por haberle pegado a tus compañeros.

7) Tu papá te castiga por haber desaprobado el año escolar.

8) El profesor te quita el examen por estar copiando de tus compañeros.

9) Tus compañeros de grupo te llaman la atención por no haber podido cumplir la entrega del trabajo grupal, porque tú no cumpliste con la parte del trabajo que te correspondía.

10) Tu amigo(a) está molesto(a) contigo por no haber asistido a la cita que tenían.

FICHA 5

Marco Teórico

Toma de decisiones

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las opciones o formas para

resolver diferentes situaciones de la vida en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar, personal, sentimental o

empresarial, utilizando metodologías cuantitativas que brinda la administración. La toma de decisiones consiste,

básicamente, en elegir una opción entre las disponibles, a los efectos de resolver un problema actual o potencial,

aun cuando no se evidencie un conflicto latente.

Características:

La toma de decisiones a nivel individual se caracteriza por el hecho de que una persona haga uso de su

razonamiento y pensamiento para elegir una solución a un problema que se le presente en la vida; es decir, si una

persona tiene un problema, deberá ser capaz de resolverlo individualmente tomando decisiones con ese

específico motivo. La toma de decisiones es considerada como una de las etapas de la dirección.

En la toma de decisiones importa la elección de un camino a seguir, por lo que en un estado anterior deben

evaluarse alternativas de acción. Si estas últimas no están presentes, no existirá decisión. Para tomar una

decisión, cualquiera que sea su naturaleza, es necesario conocer, comprender, analizar un problema, para así

poder darle solución. En algunos casos, por ser tan simples y cotidianos, este proceso se realiza de forma implícita

y se soluciona muy rápidamente, pero existen otros casos en los cuales las consecuencias de una mala o buena

elección pueden tener repercusiones en la vida.

¿Qué se necesita para la toma de decisión?

1) SER ASERTIVO: saber preguntar para informarse, intercambiar opiniones, darse tiempo para pensar y respetar

a otros.

2) AUTOESTIMA: Valorarse a sí mismo, saber reconocer las cosas buenas de uno y las limitaciones; querer lo

mejor y no hacerse daño.

3) REFLEXIÓN: Considerar lo que queremos pensando en las consecuencias y buscando alternativas para lograr

lo que queremos sin hacer daño a otros.

4) PACIENCIA: No dejarse llevar por lo primero que se nos ocurra sino darnos el tiempo y lugar para pensar antes de actuar.

FICHA 6

MARCO TEÓRICO

Planificación:

Los esfuerzos que se realizan a fin de cumplir objetivos y hacer realidad diversos propósitos.

Planificación del tiempo:

Es la preparación y organización del horario, eventos, cosas que hacer, mediante estrategias que nos permitan obtener tiempo para todo lo que necesitamos hacer sin agotarnos y tener un aprendizaje significativo.

Para realizar la planificación se dará a conocer los siguientes principios básicos para obtener una buena distribución de su tiempo y realizar un horario de estudio adecuado para los alumnos

1. distribución de tiempo: planificación y organización del tiempo de estudio personal teniendo en cuenta que debo anticipar mi tiempo antes de clase y luego elaborar el periodo de estudios que realizaré empleando diferentes estrategias de aprendizaje.
2. Racionalidad: Aplica el concepto de actuar inteligente y anticipadamente; así mismo también conlleva a la capacidad para tomar de decisiones, posibilitando la evaluación y la selección de aquellas alternativas que garanticen mayor eficiencia y efectividad.
3. Previsión: Este principio se refiere al carácter anticipador de la planificación, en donde va permitir diseñar la trayectoria que se va a seguir en el desarrollo del plan.
4. Continuidad: Plantea que la planificación está condicionada por el logro de determinadas metas que permite solución de las necesidades. supone la integración de los otros principios.
5. Inherencia: Asume la existencia de valores que sirven para establecer

criterios sobre los cuales si han de basar los planificadores para orientar el proceso.

6. flexibilidad: Apunta hacia el hecho de que un plan debe permitir reajustes o correcciones en el momento de su ejecución debido a circunstancias y razones derivadas de la dinámica de acción.

7. Objetividad: Este principio plantea la necesidad de estudiar los hechos sin aferrarse a opiniones.

8. horario de estudio adecuado: El alumno debe tener clara la necesidad de planificar el tiempo. las múltiples actividades que desarrolla (estudios, actividades extraescolares, deporte, ocio, etc.) obligan a realizar una planificación para obtener el tiempo necesario para llevarlas a cabo.

Cada alumno es diferente, debe valorar sus aptitudes y su grado de preparación para cada una de las materias, conocer cuales le resultan más fáciles y cuales más difíciles, las horas del día en que le es más fácil estudiar, las lagunas que nota en sus conocimientos, la atracción que siente por cada una de las asignaturas y su propio ritmo de aprendizaje.

 Cargar

 Documentos

 Pagos

 Gratuito

 Ganar dinero

¡CALÍFICANOS!



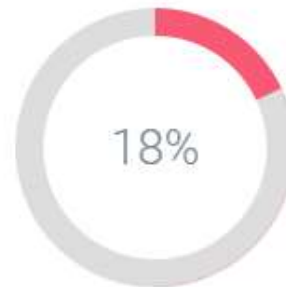
ESCRIBENOS



CRÉDITOS POR TRADUCCIONES

HH.SS ROCIO H.docx

hace 1 hora



Similitud



RIESGO DE PLAGIO ALTO