

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria del I.E.P. San  
Juan Bautista San Juan De Lurigancho

Para optar el Título profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Evelyn Carol García Calderón

Lima – Perú

2018

## **DEDICATORIA**

A mi esposo, por brindarme su apoyo a cumplir mis objetivos trazados.

A mis padres Juan Julio y Angela, por sus consejos y buenos deseos dándome  
fortaleza para culminar satisfactoriamente este trabajo

y a mi hija Lía Thais, por ser mi motivación.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios todo poderoso por encaminarme con este objetivo y a mis padres que desde lejos sé que oran por mí.

Al Mg. Fernando Ramos Ramos, por su paciencia y buen trato.

Al director Claudio Ceferino por darme la facilidad de acceder al alumnado para la realización de mi investigación.

## **Presentación**

### **Señores miembros del jurado:**

En cumplimiento de las normas de la facultad de psicología y trabajo social de la universidad Inca Garcilaso De La Vega, entrego mi trabajo de investigación, con el propósito de obtener el título profesional en la modalidad de trabajo de suficiencia profesional, que se titula Habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria del I.E.P. San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho Lima.

La investigación presentada, es una contribución que adiciona información a las investigaciones elaboradas en el país y el mundo, que expresa la importancia de las habilidades sociales no solo en el ámbito educativo, sino en general en toda nuestra vida; no obstante para las personas que participaron en este estudio, al mismo nos permite definir en qué Nivel se ubican con respecto a sus habilidades sociales, para luego poder planificar un programa de intervención para el desarrollo satisfactorio en habilidades sociales.

Evelyn Carol García Calderón

## ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria	II
Agradecimiento	III
Presentación	IV
Índice	V
Índice de tablas	VII
Índice de figuras	IX
Resumen	X
Abstract	XI
Introducción	XII
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>1</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática. Delimitación temporal, espacial y demográfica	1
1.1.1. Internacional	2
1.1.2. Nacional	5
1.1.3. Local	7
1.2. Formulación del Problema	9
1.2.1. Problema Principal	9
1.2.2. Problemas Secundarios	9
1.3. Objetivos	10
1.3.1. Objetivo General	10
1.3.2. Objetivos Específicos	10
1.4. Justificación e importancia de la investigación	11
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL</b>	<b>13</b>
2.1. Antecedentes	13
2.1.1. Internacionales	13
2.1.2. Nacionales	16
2.2. Bases teorías	20
2.2.1. Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner	21
2.2.2. Enfoque Según Elena Gismero (2000)	21
2.2.3. Teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman	22
2.2.4. Enfoque de Monjas (1992)	23
2.2.5. Teoría de Vicente Caballo	24
2.3. Paseo Histórico por el estudio de las habilidades sociales	25
2.4. Tipología y características de las habilidades sociales	28
2.5. Niveles de análisis de las habilidades sociales	29
	V

2.6.	Dimensiones de las habilidades sociales	29
2.6.1.	Componentes conductuales	30
2.6.2.	Componentes cognitivos	32
2.6.3.	Componentes fisiológicos	33
2.7.	Factores de riesgo que influyen en el desarrollo de HH. SS	34
2.8.	Definiciones conceptuales	35
<b>CAPITULO III: METODOLOGÍA</b>		<b>38</b>
3.1.	Tipos y diseño de investigación	38
3.1.1.	Tipo	38
3.1.2.	Diseño	38
3.2.	Población y Muestra	38
3.2.1.	Población	38
3.2.2.	Muestra	39
3.3.	Identificación de la variable y su operacionalización	39
3.4.	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	41
3.4.1.	Adaptación	45
3.4.2.	Confiabilidad y validez	46
3.4.3.	Elaboración de baremos	46
<b>CAPITULO IV: PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>		<b>49</b>
4.1.	Procesamiento de los resultados	49
4.2.	Presentación de Resultados.	49
4.3.	Análisis y discusión de los resultados.	65
4.4.	Conclusiones	72
4.5.	Recomendaciones	73
<b>CAPITULO V: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE HABILIDADES SOCIALES</b>		<b>74</b>
5.1.	Introducción	74
5.2.	Descripción del problema	75
5.3.	Justificación del programa	75
5.4.	Objetivos	76
5.4.1.	Objetivo general	76
5.4.2.	Objetivo específico	76
5.5.	Alcances	76
5.6.	Metodología	76
5.7.	Recursos	78
5.7.1.	Humanos	78
5.7.2.	Materiales	78
5.8.	Financieros	78
5.9.	Cronograma de actividades	79
5.10.	Referencias bibliográficas	98

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.	
Tabla N°1	Instrumento de Escala-Test de la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein y adapta por el licenciado Ambrosio Tomás	39
Tabla N°2	Normas eneatópicas para la muestra de escolares de secundaria de 1° a 5° año, Colegio Nacional, Clase baja, 12 a 17 años. Lima - La Molina – Perú. 1995	47
Tabla N°3	Medidas estadísticas descriptivas de la variable	49
Tabla N°4	Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a las habilidades sociales.	50
Tabla N°5	Nivel de las habilidades sociales	52
Tabla N°6	Nivel de las primeras habilidades sociales	54
Tabla N°7	Nivel de habilidades sociales avanzadas.	56
Tabla N°8	Nivel de habilidades relacionados con los sentimientos	58
Tabla N°9	Nivel de habilidades alternativas a la agresión	60
Tabla N°10	Nivel de habilidades sociales para hacer frente al estrés.	62
Tabla N°11	Nivel de habilidades de planificación	64
Tabla N°12	Costos de materiales	78
Tabla N°13	Cronograma de actividades	79
Sesión 1	“Logrando mis metas”, habilidades de planificación	80
Sesión 2	“Aprendiendo a decidir”, habilidades de planificación	81
Sesión 3	Perdiendo la vergüenza, habilidades para hacer frente al estrés	83
Sesión 4	Liberándome del estrés, habilidades para hacer frente al estrés	84
Sesión 5	Persuadir a los Demás, habilidades sociales avanzadas	86
Sesión 6	“Integrándome a un grupo”, habilidades sociales avanzadas	87
Sesión 7	Control de la Ira, habilidades alternativas a la agresión	88

Sesión 8	Manejando el autocontrol, habilidades alternativas a la agresión	90
Sesión 9	Siendo empático con los demás, habilidades alternativas a la agresión	92
Sesión 10	Demostrando mis sentimientos a los demás, habilidades relacionado con los sentimientos	94
Sesión 11	Comprender los sentimientos de los demás, habilidades relacionados a los sentimientos	96



## ÍNDICE DE FIGURAS

		Pág.
Figura 1	Resultados del nivel de las habilidades sociales	53
Figura 2	Resultados de las primeras habilidades sociales como factor de las habilidades sociales	55
Figura 3	Resultados de las habilidades sociales avanzadas como factor de habilidades sociales.	57
Figura 4	Resultados de habilidades relacionados con los sentimientos como factor de habilidades sociales.	59
Figura 5	Resultados de habilidades alternativas a la agresión como factor de habilidades sociales.	61
Figura 6	Resultados de habilidades para hacer frente al estrés como factor de habilidades sociales.	63
Figura 7	Resultados de habilidades de planificación como factor de habilidades sociales.	65

## RESUMEN

El presente estudio plantea determinar como objetivos el nivel de habilidades sociales y sus factores de los adolescentes del Nivel secundaria del 1° al 5° año, asimismo posee una población de 130 estudiantes de ambos sexos entre 12 y 17 años de edad del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho. Asimismo, la muestra que se ha realizado fue de tipo censal además esta investigación es de tipo descriptivo de diseño no experimental ya que especifica el nivel de habilidades sociales. Por otra parte, el instrumento a emplear fue la Escala de Habilidades sociales de Goldstein, adaptada y traducida por el Lic. Tomas Ambrosio entre 1994-95 (Tomas, 1994-95). Los resultados obtenidos del nivel de habilidades sociales fueron que el 36,92 % se encuentra en un nivel "Normal ", el 30,8% en un "buen nivel", seguido de un "excelente nivel" con el 16,9%, asimismo se obtuvo un 10% en "bajo nivel", mientras que el 5,38% es "Deficiente". Por otra parte, Los ítems que obtuvieron alto puntuación fueron las habilidades relacionadas a dar las gracias, disculparse, escuchar y comprender los sentimientos de los demás. Los ítems que obtuvieron el puntaje más bajo son los relacionados a convencer a los demás, expresar sus sentimientos, resolver la vergüenza y arreglársela cuando lo dejan solo. De igual forma sus seis factores tuvieron un buen porcentaje que quiere decir que la mayoría de la población no tiene dificultad para poder interactuar, mantener una conversación, expresar sentimientos, poder enfrentar una situación estresante etc. sin embargo se propuso un programa de intervención para mejorar y mantener las habilidades sociales.

Palabras clave: Habilidades sociales, investigación, emociones, sentimientos, programa de intervención.

## **ABSTRACT**

The present study proposes to determine as objectives the level of social skills and their factors of the adolescents of the secondary level of the 1st to 5th year, also has a population of 130 students of both sexes between 12 and 17 years of age of the IEP San Juan Baptist of the district of San Juan De Lurigancho. Likewise, the sample that has been made was of a census type. Furthermore, this research is of a descriptive type of non-experimental design since it specifies the level of social skills. On the other hand, the instrument to be used was the Goldstein Social Skills Scale, adapted and translated by Lic. Tomas Ambrosio between 1994-95 (Tomas, 1994-95). The results obtained from the level of social skills were that 36.92% are in a "Normal" level, 30.8% in a "good level", followed by an "excellent level" with 16.9%, Likewise, 10% was obtained in "low level", while 5.38% was "Deficient". On the other hand, the items that scored high were the skills related to giving thanks, apologizing, listening and understanding the feelings of others. The items that obtained the lowest score are those related to convincing others, expressing their feelings, resolving embarrassment and managing it when they leave it alone. In the same way, its six factors had a good percentage which means that the majority of the population has no difficulty to interact, have a conversation, express feelings, be able to face a stressful situation, etc. however, an intervention program was proposed to improve and maintain social skills.

**Keywords:** Social skills, research, emotions, feelings, intervention program.

## INTRODUCCIÓN

Las habilidades sociales han sido tratadas y estudiadas por muchos investigadores en diferentes escuelas y áreas científicas. Uno de los representantes más importantes fue Solter quien es conocido como el padre de la terapia de conducta, este autor fue el que introdujo el término “Habilidades sociales” basado en la necesidad de aumentar la expresividad del ser humano. Este trabajo se hace pensando en recoger toda información de gran valor e importancia con el objetivo de enriquecer mi conocimiento acerca de este tema y poder así brindar información y pautas para mejorar la habilidad social de los jóvenes estudiantes. Así mismo esta investigación tiene como objetivo determinar las habilidades sociales en los estudiantes de educación secundaria del I.E.P. San Juan Bautista, para ello se realizó un estudio descriptivo y con diseño no experimental. Además, tiene como elemento fundamental para la investigación los cinco factores que engloba la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Arnold Goldstein.

En el capítulo I se describe la realidad problemática a nivel internacional, nacional y local donde analizaremos de cómo una deficiencia en las habilidades sociales resulta ser perjudicial para todo a aquel que le falte desarrollar esta habilidad, En el Perú hoy se sabe la importancia de las habilidades sociales ya que según las investigaciones es fuente básica de felicidad, de disminución de la angustia y privilegio de salud. 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 mejorar los niveles que salieron con deficiencia.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Descripción de la realidad problemática. Delimitación temporal, espacial y demográfica.

Los diversos estudios a nivel mundial que a hondan en el tema de las habilidades sociales en la vida de las personas, llegan a la conclusión de que con esta destreza social uno no nace, sino que se va desarrollando a lo largo de la vida, dándose inicio con las experiencias obtenidas en el seno familiar, Así, mismo otro de los agentes principales de socialización es la escuela, pues es aquí donde el alumno aprende nuevos conocimientos de interacción social, adoptando nuevas posturas para relacionarse ante la sociedad. Los alumnos de secundaria del centro educativo San Juan Bautista son los afectados con esta problemática, ya que sin bien es cierto los resultados no han sido del todo desfavorables, existe un porcentaje considerable que hay que mejorar, como por ejemplo en las habilidades sociales, tales como, expresar sus sentimientos, resolver la vergüenza, convencer a los demás, arreglársela cuando lo dejan solo etc. Los factores desencadenantes en la conducta problema, puede deberse a la falta de información o que los alumnos no tengan un modelo adecuado de interacción social y que por tal motivo nunca las ha aprendido, además de ello puede deberse a la falta de motivación o el de llamar la atención de sus progenitores, dado que según manifiestan los tutores los padres no hacen el acompañamiento necesario, por otra parte también pueda deberse a que la mayor parte de los alumnos vienen de familias disfuncionales y en algunos casos padres con problemas de alcoholismo. Las consecuencias son del todo perjudiciales y no solo en el ámbito escolar, sino también en su vida futura, pues un adolescente con déficit en habilidades sociales es más propenso a caer en la delincuencia y a las drogas, a padecer de depresión y a tener ideas de suicidio. El aporte como profesional para mejorar esta situación, es la realización de un programa de intervención, del cual consiste en fomentar las habilidades sociales en los estudiantes de secundaria del centro educativo

San Juan Bautista, en las seis dimensiones que mide la Lista de chequeo conductual de habilidades sociales de Arnold Goldstein que son, las primeras habilidades sociales que tienen que ver con saber escuchar, iniciar una conversación y presentar a otras personas, la segunda habilidad es habilidades sociales avanzadas, que están relacionadas con participar, dar instrucciones y seguirlas, disculparse y convencer a los demás, La tercera habilidades relacionadas con los sentimientos que tiene que ver con comprender los propios sentimientos y comprender el de los demás, expresar afecto y auto compensarse, la cuarta habilidad habilidades alternativas a la agresión que tiene que ver con el autocontrol , defender sus derechos, responder a las bromas, evitar problemas con los demás y no entrar en peleas, la quinta habilidades para hacer frente al estrés que tiene que ver con responder al fracaso, responder persuasiones hacer frente a presiones de grupo, la sexta habilidades de planificación que tienen que ver con establecerse objetivos, tomar decisiones, resolver los problemas según su importancia y concentrarse en una tarea.

### **1.1.1. Internacional**

Según una nota descriptiva que lanzó la OMS (2011) informa, que en los determinantes de la salud mental y de los trastornos mentales están incluidos no solo las características individuales tales como la capacidad para gestionar nuestros pensamientos, emociones, comportamientos e interacciones con los demás, sino también factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales y que además de ello se agregan otros factores que pueden causar trastornos mentales de los cuales son el estrés, la herencia genética, la alimentación, las infecciones perinatales y la exposición a riesgos ambientales.

La OMS (2013) Informa que viendo que los casos de trastornos mentales van cada vez en aumento, han elaborado un plan de Acción Integral sobre Salud Mental, aprobado por la Asamblea Mundial de la Salud, donde además dejan claro que la salud mental es un elemento esencial para el bienestar de todas las personas.

Según el diario Información de Madrid (2017), nos informa acerca de una nueva investigación dirigida por University Collage London (UCL), en Reino Unido, que trata del descubrimiento de las cinco habilidades sociales más determinantes para el bienestar de las personas y estas son: la estabilidad emocional, la determinación, el control, el optimismo y la conciencia, además, resaltan que las habilidades sociales desempeñan un papel clave en la promoción del éxito educativo y ocupacional, finalmente la nota concluye informando que la personas socialmente competentes poseen grandes beneficios como tener una mayor estabilidad física, emocional y financiera.

Una nota publicada por El diario Espectador (junio 2015), comenta acerca de un estudio que el Banco Mundial realizó, donde afirman que las empresas y organizaciones a la hora de emplear buscan cualidades como: La perseverancia, la proactividad, adaptabilidad, honestidad y la capacidad de trabajar en equipo. Así mismo mencionan que el poseer una conducta socialmente competente es importante porque le va a permitir a un ser humano relacionarse exitosamente en la vida. Al culminar con la nota se refirieron que las personas que desarrollan habilidades sociales antes de los 5 años tienen menos conductas de riesgo como el uso de drogas, el embarazo adolescente, el pandillaje, e incluso la criminalidad.

La UNESCO (2013), hicieron referencia que lo menores en Latinoamérica no estaban siendo capacitados para su futuro laboral del todo bien y se dieron cuenta cuando comenzaron a entrevistar a los empresarios de varias empresas, donde expresaban que era preocupante la falta de habilidades sociales y emocionales de las personas. Así mismo los expertos afirmaron que eso se deba a que los docentes no están capacitados para desarrollar y hablar del control de las emociones y se limitan a transferir conocimientos de ciertas áreas siendo esto perjudicial para la educación socioemocional. Por otra parte, para Inés Kudo, especialista en educación del Banco Mundial, indica que los estudios realizados dan a conocer que desarrollar habilidades socioemocionales es fundamental para tener éxito en la vida porque, va a permitirle a la persona tener más posibilidades no solo de estar emocionalmente bien,

sino además estar estable económicamente ya que permite a la persona obtener un mejor trabajo, mantenerlo y rendir mejor en él.

Según PUND de México 29 de noviembre del (2016). Se organizó el 2º Taller Virtual Construye T para estudiantes, donde se indica que el “Saber quién eres, es clave para alcanzar tus metas”. Este taller fue llevado a cabo, por el medallista olímpico mexicano Ismael Hernández, donde compartió con los estudiantes lo importante que fue para él desarrollar sus habilidades socioemocionales en su preparación como deportista de alto rendimiento, destacó el proceso que vivió para desarrollar y poner en práctica algunas habilidades como la autopercepción y la autoeficacia.

Según las investigaciones de la UNICEF, Nueva York, (2002). Realizó un estudio intercultural llevado a cabo con niños de 14 años de diversos países, donde descubrieron, que en todas las culturas los adolescentes que mantienen buenas relaciones con sus padres y madres, tienen mayor iniciativa social, abrigan menos ideas de suicidio y sufren menos depresión.

Según, El diario El Espectador de Bogotá (5 Jul 2015), nos dice que asesores internacionales explican que en la evaluación de las habilidades matemáticas y ciencias naturales también se deberían complementar con la medición de compromiso y la regulación de emociones, donde explican que un estudiante, puede ser hábil con las matemáticas y hábil en comprensión lectora, pero que eso no le impide, por ejemplo, ser intolerante o impulsivo con sus compañeros. Por otra parte, se entrevistó a dos asesores internacionales de la SED, que en resumen manifestaron que en las investigaciones se ha descubierto que las habilidades sociales son cruciales para tener éxito no solo en el colegio sino también en la vida. Así mismo mencionaron el libro de Daniel Goleman llamado Inteligencia emocional, donde se hace hincapié en que no sólo es importante desarrollar un coeficiente intelectual para tener éxito la escuela, sino que hace falta tener una conducta socialmente competente para evitar actitudes violentas. Así mismo informaron que existe evidencia que



sugiere que las habilidades sociales, el autocontrol y la confianza guían el desempeño laboral y que es probable que estas habilidades contribuyan a que la gente encuentre buenos empleos, sea productiva y personas con fuertes habilidades socioemocionales, donde también podrían convertirse en buenos emprendedores. Finalmente sugirieron que hay que enseñarles a los profesores estas habilidades, porque no se trata sólo de entregarles una carpeta en la que se les diga qué hacer, sino que tienen que entender la importancia de esto y trabajar en el entorno adecuado.

### **1.1.2. Nacional**

Según la REVISTA DE SALUD PÚBLICA (2009) . En el Perú hoy se sabe la importancia de las habilidades sociales, pues según dice en esta revista que mientras millones de niños y jóvenes en los centros educativos dedican la mayor parte del tiempo estudiando matemáticas, ciencias naturales, idiomas, ciencias sociales etc., no prestan la igual importancia a las habilidades para la vida, que según las investigaciones es fuente básica de felicidad, de disminución de la angustia y privilegio de salud. Además, ello se promociona la educación como una educación integral, no siendo esto real, porque para ser educación integral también además de la enseñanza de las materias básicas incluidas en el currículo escolar debería estar presente los aspectos emocionales, socio afectivos y de habilidades para la vida. En este contexto se demuestra en un estudio nacional realizado por la Oficina de Tutoría y Prevención Integral del Ministerio de Educación que de cada 100 escolares adolescentes en el Perú, 31 escolares presentan déficit en habilidades para la vida, entre ellas las habilidades de comunicación, habilidades para reducir la ansiedad, habilidades para la autoafirmación personal, habilidades para la afirmación de vínculos amicales y habilidades para la afirmación de vínculos sociales en general, viéndose los adolescentes afectados en el buen desempeño y éxito escolar, esto trae consigo otras consecuencias como trastornos psicológicos siendo esto la ansiedad, depresión, ausentismo escolar, bajo rendimiento académico, llevándolo así al fracaso en la escuela y estoy persistirá hasta la vida adulta.

Una entrevista realizada por Sandra Esquén Mendoza al Representante de UNICEF en el Perú Paul Martin (Lima 18, Perú), nos dice que, se está alejando a los niños de edad preescolar del juego y con ello limitando su derecho al desarrollo integral de sus potencialidades. Así mismo se refirió que la preocupación no se centra en el derecho a la supervivencia y salud, sino que alcanza el desarrollo mental y social de los niños y niñas. Así mismo mencionó una campaña titulada "Permiso para ser niño" dirigida a las familias con mayor poder económico entre las que se observa en los últimos años una tendencia a priorizar el desarrollo académico restándole tiempo a las actividades lúdicas. La campaña tiene el fin de sensibilizar a las familias sobre la importancia del juego como parte de este desarrollo social y físico que ayuda al niño a ser exitoso en la escuela y después en la vida. Así mismo se refirió que lo que motiva el alejamiento de lo lúdico tiene que ver con la competición de los sectores A y B, donde hay una tendencia desde muy temprana edad de presionar al niño para que gane una vacante en colegios que se consideran de gran prestigio. Se está poniendo especial énfasis a que los niños alcancen puntajes altos en las evaluaciones y se les somete a situaciones de estrés permanente que puede llegar a ser pernicioso para su desarrollo neuronal. Por otra parte, culmina la nota expresando que al niño hay que darle tiempo para ser niño y hay que tener en cuenta que esta etapa de la vida se define por los aprendizajes que no son sólo académicos.

Una entrevista realizada por Sandra Esquén Mendoza a la gerente general Rosa María Flores Araoz Cedrón de Kallpa Generación (2011), donde nos dice que "Adquirir habilidades blandas influye en el éxito laboral", menciona que el Perú debido al crecimiento económico se ha visto liderado fundamentalmente por la inversión del empresariado nacional y extranjero, por ende, la demandada de la contratación de miles de profesionales y técnicos peruanos de diferentes carreras. Sin embargo, para las empresas no se les ha sido fácil encontrar personal idóneo para ocupar un puesto laboral, dado que las empresas necesitan personal que además de la formación académica, cuenten con habilidades como

paciencia, tolerancia, capacidad de adaptarse rápidamente a los cambios, que sepan administrar el estrés y comunicarse. Además, acoto que para mejorar la empleabilidad debe de haber una reforma educativa orientada en desarrollar habilidades sociales, valores y competencias, asimismo garantizar el acceso a educación, nutrición y afecto ya que cuando estos elementos están presentes desde una temprana edad se ven reflejados, con el paso de los años.

Según, el periódico global El País (2015) informa que las emociones son de igual importantes que el intelecto y que poseer una conducta socialmente competente facilitan el éxito laboral y trae consigo grandes beneficios como contribuir a reducir la pobreza. Por lo contrario, las consecuencias de no desarrollar habilidades sociales son perjudiciales para las personas ya que estas no pueden mantener horarios, crear buenas relaciones interpersonales, negociar en momentos de conflictos, adaptarse a los cambios e incapaces de mantener un trabajo estable, por ende, desarrollar habilidades socioemocionales es fundamental para tener éxito en la vida.

### **1.1.3. Local**

A nivel local (MINSA), se enfocan en la etapa de vida adolescente, donde se orientan en la prevención de conductas de riesgo en los adolescentes. La estrategia “familias fuertes” enseña a los padres y madres a establecer una comunicación efectiva con sus hijos, estimulándolos a proveer afecto y al mismo tiempo guía y límites, sin embargo, a pesar de existir estrategias y lineamientos de política en la etapa de vida adolescente y familia, en la actualidad se puede observar que no se están cumpliendo en forma adecuada tanto en la escuela como en la propia familia y comunidad, lo que conlleva a elaborar nuevas estrategias y programas que faciliten al profesional acercarse de manera efectiva al adolescente y familia para el desarrollo de habilidades sociales eficaces que lo ayuden a enfrentar los problemas de la vida diaria.

Según el Diario el Comercio (2017). En el mercado laboral el contar con habilidades sociales forma como requisito indispensable para las

empresas, en la actualidad no solo buscan talento netamente técnico, sino que valoran las habilidades blandas asociadas al comportamiento de la persona, su desempeño social, liderazgo y manejo de las emociones, dejando en claro que para las empresas predomina más la actitud por encima de la aptitud ya que las grandes empresas consideran que es más fácil reforzar las habilidades técnicas, a través de la misma práctica, siendo más complicado generar destrezas blandas en el candidato ya que exige más esfuerzo y tiempo en mejorar la actitud de las personas retraídas, poco sociales o de carácter difícil.

El I.E.P San Juan Bautista que está situado en el distrito de San Juan de Lurigancho, lugar donde realicé mi investigación tiene 35 años de servicio, son 15 los socios que están a cargo de colegio, donde cada dos años rotan para hacerse cargo de la presidencia, para luego elegir al director y administrador entre ellos mismos. Asimismo, posee un área de 150m<sup>2</sup>, tiene cinco pisos, con quince aulas en todo el colegio, de los cuales tres son para inicial, seis para primaria y seis aulas para secundaria, además cuenta con una sala exclusiva de juegos para los pequeños de inicial y otro amplio patio para la recreación de primaria y secundaria, en el último nivel tienen una cancha de básquet y fútbol. El nivel secundario tiene un aproximado de 135 alumnos, con 17 docentes a cargo. Los tutores comentan que casi el 80% de los alumnos vienen de familias disfuncionales y que además de eso los padres no hacen el acompañamiento necesario a sus hijos, por ende, los tutores se sienten sin apoyo de los padres para poder lidiar con ciertas conductas inadecuadas de los estudiantes y que en muchos casos los alumnos muestran desinterés de progresar además que manifiestan que nadie se preocupa por ellos en casa.

## **1.2. Formulación del Problema**

### **1.2.1. Problema Principal**

- ¿Cuál es el nivel de habilidades sociales de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho?

### **1.2.2. Problemas Secundarios**

- ¿Cuál es el nivel de las primeras habilidades sociales de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho?
- ¿Cuál es el nivel de las habilidades sociales avanzadas de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho?
- ¿Cuál es el nivel de las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho?
- ¿Cuál es el nivel de las habilidades alternativas a la agresión de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho?
- ¿Cuál es el nivel de las habilidades para hacer frente al estrés de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho?
- ¿Cuál es el nivel de las habilidades sociales de planificación de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo General**

- Determinar las habilidades sociales de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Determinar el nivel de primeras habilidades sociales de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho.
- Determinar el nivel de habilidades sociales avanzadas de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho.
- Determinar el nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho.
- Determinar el nivel de habilidades alternativas a la agresión de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho.
- Determinar el nivel de habilidades para hacer frente al stress de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho.
- Determinar el nivel de habilidades de planificación de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho.

#### **1.4. Justificación e importancia de la investigación**

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

El presente trabajo se justifica al tratarse de un tema presente en los centros educativos y que es crucial para el éxito escolar y desarrollo futuro de los alumnos. El motivo del porqué de la investigación en habilidades sociales, es debido a mi deseo de aprender más acerca del tema y poner en práctica dichos conocimientos en beneficio de los casos a tratar. El adquirir el conocimiento y el de brindar el apoyo a los alumnos para mejorar el desarrollo de las habilidades sociales, es lo que me motiva a investigar arduamente. Así mismo en base al refuerzo de mi conocimiento organizar un programa de intervención con el objetivo de mejorar la situación del alumno en problema.

La investigación proyectada es importante por las siguientes razones:

Como psicóloga me permitirá conocer de cerca y a fondo el tema de las habilidades sociales, que investigando cada vez más voy resolviendo mis inquietudes. Así mismo es importante porque mediante la evaluación podré conocer cuál es el nivel de habilidades sociales en que se encuentran los alumnos. Es importante porque se mejorará la situación de los casos al brindarle la atención prestada. Es importante porque identificando el nivel del problema se realizará un plan estratégico para mejorarlo, por otra parte, no solo será beneficioso para los alumnos que presenten deficiencia en habilidades sociales, sino también para el centro educativo y la sociedad en sí.

Las soluciones que pretendo proponer son: Realizar talleres de habilidades sociales, donde los alumnos obtendrán las herramientas necesarias para entablar una conversación asertiva con sus compañeros y profesores. Asimismo, realizar talleres para padres, informándoles acerca de la problemática y de qué forma sus hijos de verán afectados no

sola en la escuela sino también en el futuro, darle las pautas de como poder reforzar la intervención del caso dentro del hogar.

Los aportes que proporcionará el estudio a realizar será la información que obtendré acerca de las habilidades sociales que como psicóloga me brindara herramientas importantes para poder abordar el tema en el centro educativo donde aplicaré mi investigación y también será un aporte para los próximos estudios de los que tengan el interés de investigar acerca de las habilidades sociales.

Antes de realizar mi investigación no tenía claro cuál era la magnitud del problema de los casos en los alumnos del centro educativo y de que no es suficiente intervenir tan solo con los alumnos, sino también con los padres de familia, porque es el hogar donde se forman los primeros cimientos de habilidades sociales y si estas son inadecuadas se tendría que intervenir también con los padres brindándoles la información y las pautas necesarias para apoyar a sus hijos. Por otro lado mediante la información que recaude también no tenía conocimiento acerca de los casos que existen a nivel internacional y nacional y de que hoy por hoy en una encuesta realizada a nivel local e internacional, las empresas consideran más a las personas con habilidades blandas en vez de las personas con conocimientos cognitivos, porque dicen que se les es más fácil capacitar en las habilidades técnicas que las habilidades blandas y también me sirvió de mucho los aportes de algunos historiadores que investigaron el tema de habilidades sociales.



## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### 2.1. Antecedentes

##### 2.1.1. Internacionales

Real Barrera (2016) Llevó a cabo una investigación que tuvo como objetivo determinar “la influencia de la familia en el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales de los niños y niñas”. El instrumento que se utilizó fueron dos cuestionarios anónimos uno dirigido hacia los padres y el otro a los niños. La muestra estuvo conformada por 190 participantes divididos en dos grupos, grupo 1 (conformado por los padres) 110 fueron los evaluados y el segundo grupo conformado por los (niños y niñas) en este grupo fueron un total de 80 participantes. Los resultados de la investigación fueron que los niños pertenecientes a una Familia Conyugal presentan un desarrollo en las habilidades socioemocionales del 82,9%, siendo el grupo que mejor las ha adquirido. En contraposición, los niños pertenecientes a las Familias monoparental por divorcio con relaciones conflictivas fueron los que peor las han adquirido (48,54%), teniendo un déficit considerable. En segundo lugar, se encuentran los niños de Familia monoparental por divorcio con buenas relaciones que obtuvieron un 73,68%, seguido por los criados en pareja de hecho a un (66,2%). Los niños pertenecientes a Familia monoparental por viudez, familia monoparental por soltería y familia reconstruida, tienen un desarrollo muy equilibrado, del 55,4%, 55,04% y 57,22% respectivamente.

Córdoba Díaz (2015) Esta investigación tuvo como objetivo “analizar la manera en que se promueve la adquisición de habilidades sociales para el manejo de conflictos a través de la estrategia interactiva del juego de roles en alumnos de 5° de la Institución Educativa Técnico Industrial”. La población a la que se suministró la prueba fueron 34 estudiantes. Los instrumentos que se utilizaron para el estudio fueron dos, el primero fue una entrevista semiestructurada y el segundo fue La guía

de observación naturalista. Los resultados arrojaron que el 20% de los estudiantes tiene la facilidad para hablar frente al grupo y establecer afinidades con sus compañeros, el 66.7% lo hacía ocasionalmente y el 3.3% nunca lo haría. Por otro lado, los indicadores: “Se comunica asertivamente” y “Respeto el uso de la palabra” el 26,7% de los estudiantes siempre lo hacía, el 53,3% ocasionalmente y el 20% nunca. Por último, en Los indicadores “Muestra seguridad ante sus compañeros” y “Muestra seguridad ante el profesor” los resultados fueron que el 53% mostró seguridad con sus compañeros, el 33% respondió ocasionalmente y nunca el 13%. Mientras que con el profesor los valores fueron 33.3% siempre mostró seguridad, el 53,3 % lo hace ocasionalmente y el 13,3 % siempre se mostraron nerviosos, incómodos y temerosos al conversar con el profesor.

José Antonio Monzón Monroy (Monroy, 2014) Realizó una investigación titulado “Habilidades Sociales En Adolescentes Institucionalizados Entre 14 Y 17 Años De Edad.” La investigación tuvo como objetivo “definir el nivel de las habilidades sociales de los adolescentes institucionalizados”. La metodología de esta investigación tiene como diseño descriptivo además se utilizó el instrumento para medir las habilidades sociales el test Cuestionario De Habilidades en el Aprendizaje Estructurado de Goldstein (Goldstein, et al. 1989). Por otra parte, la muestra que se tomo fue de 60 adolescente entre 14 a 17 años del hogar san Gabriel ubicado en san José pínula en el país de Guatemala. La investigación expresa los resultados del nivel de habilidades sociales y su seis dimensiones que son : las primeras habilidades sociales el 75% de adolescentes son aptos para ser agradecidos sin embargo el 68.33% de adolescentes presenta dificultad para presentarse a otro sujeto, las habilidades sociales avanzadas reflejan que el 73.33% tiene la mayor capacidad de pedir ayuda en cuanto el 73.33% presenta deficiencia para que las ideas prevalezcan , las habilidades relacionadas con los sentimientos muestran que el 76.6% tiene dificultada para comprender sentimientos no obstante se observa que el 63.3% tienen competencias para conocer sus propios sentimientos,

las habilidades alternativas muestra que el 61.67% que presenta dificultad para evitar problemas sin embargo el 70% muestra competencia para pedir permiso, las habilidades para hacer frente a estrés reflejan que el 63.33% presenta dificultad para formular una queja sin embargo el 61.67% presenta competencias para enfrentar mensajes contradictorios y las habilidades de planificación muestra que el 55% tienen dificultad para reconocer sus habilidades propias no obstante el 73.33% expresa que posee capacidades para tomar decisiones. Dentro de las conclusiones encontramos que ciertas habilidades ocuparon un alto grado por ejemplo algunas de ellas es el de participar, negociar, dar las gracias, hacer frente a las presiones de grupos sin embargo también se ubica la habilidad más deficiente que es expresar sentimiento.

Urbina (2013), realizó una investigación teniendo como objetivo “Conocer las Habilidades Sociales en los adolescentes que practican juegos tradicionales guatemaltecos durante su niñez”. El tipo y diseño de esta investigación es descriptiva y cuantitativa, el instrumento que se utilizó fue la Escala de Habilidades Sociales, de Gismero, E. (2000). Los resultados arrojaron que las mujeres representan el 56% de la población y los hombres el 44% y coinciden en que mantiene en promedio la habilidad de auto expresión de situaciones sociales ambos no tienen dificultad en expresarse ante cualquier ambiente social. Tanto los hombres como las mujeres el 100% de la población que practicaron juegos tradicionales guatemaltecos coinciden en que ambos presentan deficiencia en la habilidad social de hacer peticiones. El 44% de la población de hombres que practican juegos tradicionales guatemaltecos son capaces de expresarse cuando están en desacuerdo ante cualquier situación y son capaces de decir “no” cuando no tiene ganas de hacer alguna actividad.

Cabrera Hernández (2013) realizó una investigación titulada, “Desarrollo de Habilidades Sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del Centro Municipal de Formación Artesanal Huancavilca de la

ciudad de Guayaquil 2013”, del cual tiene como objetivo “identificar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del Centro Municipal de Formación Artesanal Huancavilca de la ciudad de Guayaquil”. La población estuvo constituida por estudiantes de la carrera de mecánica automotriz en el Centro Municipal de Formación Artesanal N°9 “Huancavilca”, de los cuales se les administró el test a diez participantes, fueron dos los instrumentos a utilizar el primero fue el “Test de Asertividad de Rathus” y el segundo fue la lista de chequeo de habilidades sociales de Arnold Goldstein. Donde los resultados arrojaron un nivel “deficiente” de las habilidades sociales en los adolescentes del Centro Huancavilca, asimismo los resultados arrojaron que el 60% tiene bajo a lo que concierne a las primeras habilidades, habilidades avanzadas, habilidades relacionadas a los sentimientos y a las habilidades para hacer frente al estrés y el 20% tiene alto a las habilidades relacionadas con habilidades avanzadas y habilidades para hacer frente al estrés.

### **2.1.2. Nacionales**

Gálvez Quintana (2017) realizó una investigación titulada Programa de habilidades sociales en adolescentes de la Institución Educativa “Luis Armando Cabello Hurtado” Manzanilla - Cercado de Lima. Su investigación tuvo como objetivo determinar de qué manera el programa “habilidades sociales” optimiza las habilidades sociales de los alumnos del 3er año de secundaria de la I.E Luis Armando Cabello Hurtado. La población estuvo conformada por todos los estudiantes del 3er año de secundaria. La muestra seleccionada estuvo conformada por 47 alumnos. El instrumento que se utilizó fue la lista de chequeo de las habilidades sociales de Arnold Goldstein. Los resultados que se obtuvieron fueron que el 29,2% de los estudiantes del grupo control y el 26,1% del grupo experimental perciben un nivel bajo en cuanto a las habilidades sociales antes de realizarse la investigación, así también se observó un nivel mediano de compromiso correspondiendo a un 50% del

grupo control frente a un 52,2% del grupo experimental y para el nivel alto se observó que un 20,8% del grupo control frente a un 21,7% del grupo experimental. En el post test arrojó que el 91,3% de los estudiantes consideraron que sus habilidades sociales mejoraron frente a un 16,7% del grupo control.

Chuquin Elizabeth (2017) en el Distrito de Comas– Perú, desarrollando un estudio titulado “Habilidades sociales y el rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa presentación de María, distrito de comas-2016”. El objetivo del estudio es definir relación entre habilidades sociales y el rendimiento académico a fin de que se realice estrategias de apoyo para fortalecer sus competencias que les permitirá que los adolescentes puedan optimizar sus relaciones interpersonales en su entorno social además por efecto mejore su rendimiento escolar. La metodología del estudio es una investigación descriptiva de diseño no experimental, mientras se utilizó se utilizó el instrumento para recolectar información es la escala de Lista de Chequeo de Habilidades sociales de Goldstein y la adaptación en el Perú se realizó el Lic. Tomás Rojas en 1994-1995 (Rojas L. A., 1994-95) por lo cual la prueba se aplicó en la población del estudio fue de 1312 y para la muestra se utilizó el método no probabilístico que consiguió 205 estudiantes del 4to grado del nivel secundaria de las sesiones A, B, C, D, E, F. Así mismo los resultados fueron de Nivel habilidades sociales agrupados que son el 49.8% es regular , nivel de primeras habilidades 47.8% es regular , nivel de habilidades sociales avanzadas 57.6% es regular , nivel de habilidades sociales relacionadas con los sentimientos 51.2% es regular , nivel de habilidades alternativas 47.8% es regular, nivel de habilidades sociales para hacer frente al estrés 46.3% regular , nivel de habilidades sociales para la planificación 38.8% regular y el 92.7% de los estudiantes tiene un nivel “logrado” en su rendimiento académico. Por tanto, las conclusiones de esta investigación es que si presenta una relación entre las habilidades sociales y el nivel de rendimiento académico con sus seis factores ya que todos adquirieron un nivel de significancia menor a  $p < 0.05$ . Esto quiere decir que las habilidades sociales

adecuadas fomentan un rendimiento académico satisfactorio para el estudiante.

Santiago Brayan (2016) La presente investigación que realizó tuvo como objetivo Determinar la relación entre habilidades sociales y conducta disocial en los adolescentes de una institución educativa nacional del distrito de Nuevo Chimbote. La población estuvo constituida por 345 alumnos de 12 a 18 años de edad. La muestra estuvo constituida por 182 alumnos en edades entre 12 a 17 años. las pruebas que se utilizaron fueron la escala de habilidades sociales construida por Elena Gimero y el cuestionario para la detección de los trastornos del comportamiento en niños y adolescentes. Los resultados nos dieron con respecto a las habilidades sociales 87% de los alumnos se encuentran en nivel promedio, mientras que el 50% se encuentra en nivel bajo y finalmente el 24.7% se encuentra en el nivel alto. En los niveles de conducta disocial el 51.6% se encuentra en nivel promedio, el 24,2% se encuentra en el nivel bajo y por último el 24,2% se encuentra en nivel bajo.

Casana Carmen (2016), Realizó una investigación titulado “Auto concepto y habilidades sociales en estudiantes de una academia pre universitaria – Trujillo”. El objetivo de este trabajo se basa en si el autoconcepto se relaciona con las habilidades sociales de los alumnos de la academia Pre Universitaria Kepler, con el fin de mejorar las habilidades sociales de los alumnos mediante programas de prevención y promoción. Asimismo, la investigación es de diseño descriptivo correlacional y la población es de 228 adolescentes entre las edades de 15 a 18 años mientras que la muestra se utilizó el método probabilístico aleatorio simple que el resultado fue de 103 estudiantes de la academia. Por otra parte, el instrumento que se utilizo fue la escala de Lista de Chequeo de Habilidades sociales de Goldstein y la adaptación en el Perú se realizó el Lic. Tomás Rojas en 1994-1995 (Rojas L. A., 1994-95) y el instrumento de autoconcepto fue el Cuestionario de autoconcepto de la autora es Belén García torres (Torres, 2001). Los resultados fueron en autoconcepto que

alcanzo un porcentaje de 50.5% nivel medio en la escala general esto se interpreta que el nivel es medio y con respecto a las dimensiones de habilidades sociales predominan en el nivel medio , las primeras habilidades sociales 51.5% , habilidades sociales avanzadas 39.8%, habilidades relacionadas con los sentimientos 43.7%, las habilidades alternativas a la agresión 51.5% , habilidades para hacer frente al estrés 48.5% , las habilidades de planificación 42.7% y en nivel general de habilidades sociales es 53.4% , estos resultados obtenidos quieren decir que no hay dificultad para poder interrelacionar con entorno social y comprueba que si existe una correlación con las dos variables mencionadas. Las conclusiones mencionan que cuando se tenga una mejor valorización de un mismo que es el autoconcepto se tendrá mejores habilidades sociales.

Cotrina (2015) Esta investigación tuvo como objetivo “Identificar las habilidades sociales que muestran los niños de cuatro años durante sus actividades de juego en una IE particular del distrito de San Isidro”. El test psicométrico que se utilizó fue el test de habilidades sociales de Goldstein y también la técnica de observación. La población estuvo constituida por la totalidad de 16 niños y niñas de cuatro años de edad. Los resultados arrojaron que en las habilidades sociales básicas en este grupo de niños y niñas se han logrado en su mayoría, No obstante, son pocos los niños y niñas que agradecen cuando reciben ayuda, Las habilidades sociales avanzadas son logradas por los niños y niñas, siendo el ítem de mayor incidencia, Sin embargo las habilidades sociales avanzadas tienen la mayor cantidad de no, respecto a recibir ayuda de los demás y pedir disculpas, en las habilidades sociales relacionadas a los sentimientos aún no logran identificar y expresar las emociones, sentimientos y logros. Las Habilidades Sociales Alternativas a la Agresión muestran cómo el ítem de mayor suceso. Las Habilidades Sociales para hacer frente al estrés tiene gran cantidad de sí que las habilidades Sociales Alternativas a la Agresión el ítem con mayor incidencia fue “Se muestra contento por haber participado de un juego” y “Tiene iniciativa para tomar decisiones y autonomía”. Finalmente, respecto a este tipo de habilidad social el ítem:

“Identifica situaciones en que se sienten avergonzado” ha sido el menos observable en los distintos momentos de juego

## **2.2. Bases teorías**

Es extensa la literatura, que existe sobre las habilidades sociales, donde además la comunidad científica a utilizado indistintamente otros términos para referirse a las habilidades sociales, términos como el de competencia social, el de asertividad o el de comportamiento adaptativo. Aún hoy día se puede constatar que no existe una aceptación universalmente consensuada por lo que se refiere a una definición de la expresión “habilidades sociales” y tampoco por lo que respecta a emplear un término u otro indistintamente.

Alberti y Emmons (1978:2) La define como la actitud que tiene una persona para defenderse sin ansiedad inapropiada, actuar según sus intereses más importantes, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás.

Anaya (1991) considera la habilidad social como la capacidad de actuar coherentemente con el rol que los demás esperan de uno.

Caballo (1986,1993) Considera la conducta socialmente habilidosa como: “Un conjunto de conductas emitidas 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 posibles problemas”.

Combs y slaby (1977) La definen como: “La capacidad para interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente y, al mismo tiempo, personalmente beneficioso, mutuamente beneficioso, o principalmente beneficioso para los demás”.



### **2.2.1. Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner**

Gardner define la inteligencia como el conjunto de actividades que se manifiestan independientemente y que provienen de las diferentes regiones de nuestro cerebro, plantea que existen ocho tipos de inteligencia de las cuales se hará mención a dos de ellas, la inteligencia interpersonal e intrapersonal denominadas por el mismo Gardner como inteligencias personales, estas expresan formas de ser de los individuos en cuanto a sus competencias socio personales básicas. Para Gardner la inteligencia interpersonal es la inteligencia del reconocimiento de los otros, de la capacidad empática que expresa habilidades sociales, es decir que el individuo posee la habilidad para comprender sus sentimientos, formas de pensar, sentir y actuar, asimismo, poseen también la capacidad para relacionarse con las personas de una forma asertiva, manejar los conflictos, siendo esto posible por el buen estado emocional y el adecuado manejo de emociones propias y ajenas. Según Gardner este tipo de inteligencia nos permite sintonizar con otras personas y de manejar los desacuerdos antes de que se conviertan en rupturas insalvables.

### **2.2.2. Enfoque Según Elena Gismero (2000)**

Las habilidades sociales para Gismero constan de seis componentes importantes que son:

- Autoexpresión de situaciones sociales. Hace referencia a la aptitud de la persona para expresarse de manera natural y sin ansiedad, ante cualquier circunstancia en su vida social (entrevista laboral, en grupos y reuniones social).
- Defensa de los propios derechos como consumidor. Se refiere a la habilidad para afrontar de forma asertiva frente a desconocidos la 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 de forma alturada, sin ocasionar conflicto o contradicciones.

- Decir no y cortar interacciones. Expresa la habilidad para interrumpir 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. Este componente hace referencia a la actitud de una persona para dar inicio a una interacción de manera espontánea con el sexo opuesto, por ejemplo, hablar con alguien que te resulta atractivo. En esta ocasión se trata de intercambios positivos.

### **2.2.3. Teoría de la inteligencia emocional de Daniel Goleman**

Para Goleman las personas somos poseedores de dos tipos de mentes, es decir que tenemos una mente racional , que nos permite tener pensamientos para actuar de manera lógica y analítica, por otro lado tenemos la mente emocional encargada de nuestros sentimiento y emociones, del cual cuando ambas operan en armonía nos ayuda a tomar mejores decisiones y a tener comportamientos más asertivos, sin embargo debido a la estrecha relación que existe en nuestra parte racional y emocional, en ocasiones se produce lo que se denomina secuestro neuronal, donde nuestro cerebro límbico encargado de nuestras emociones es capaz de controlar nuestra racionalidad, es por ello que a veces impulsados únicamente por nuestras emociones, tenemos comportamientos completamente irracionales, como por ejemplo gritar, insultar e incluso golpear a alguien en un momento de ira. El controlar nuestras emociones viene hacer un factor fundamental y determinante para tener resultados satisfactorios en muchos aspectos de nuestras vidas. Para Goleman esta nueva perspectiva nos muestra que nuestro coeficiente intelectual no es el único factor clave que determinará tener

éxitos futuros. Para Goleman tener inteligencia emocional abarca cinco pilares fundamentales, el primero de ellos es entender y manejar nuestras propias emociones, estar motivados, poseer la habilidad para reconocer las emociones de los demás y por último administrar las relaciones que se tenga con los demás. Por otra parte, según Goleman las emociones más importantes que debemos aprender a controlar ya que pueden afectar negativamente nuestra vida es la ira ya que si no la controlamos va ir aumentando progresivamente, la segunda emoción es el controlar la ansiedad y evitar la depresión, controlar las emociones negativas es importante porque están pueden tener repercusiones directas en nuestra salud. Por otro lado, las emociones positivas que debemos de cultivar el optimismo y la esperanza, los cuales nos permiten tener altas perspectivas sobre nuestros resultados.

#### **2.2.4. Enfoque de Monjas (1992)**

Monjas define la destreza social como conductas necesarias para interactuar y relacionarse con otras personas de forma efectiva y satisfactoria. Además, refiere que la adquisición de esta habilidad se realiza por varios mecanismos, como el aprendizaje por experiencia directa, aprendizaje por observación, aprendizaje verbal o instruccional y aprendizaje por feedback interpersonal.

- Aprendizaje por experiencia: Está relacionada con las primeras habilidades sociales obtenidas por experiencias vividas desde la primera infancia, adquiridas principalmente por la familia o específicamente por las figuras de apego que tienen una importancia central para el comportamiento interpersonal del niño.
- Aprendizaje por modelado: A lo largo de la vida se va observando e imitando conductas de otras personas donde adquieren algunas y omiten otras.
- La instrucción indirecta: A través de diferenciar habilidades sociales y conductas inadecuadas con la ayuda de instrucciones verbales sistemáticas o informales de diferentes sujetos que se va aprendiendo.

- El feedback de otras personas: Otra forma de influencias el aprendizaje de las habilidades sociales es a través de comentarios de los demás sujetos acerca de la conducta que ejercemos. La cual nos ayuda a modificarla teniendo en cuenta la información recibida para así controlarla o cambiarla.

### **2.2.5. Teoría de Vicente Caballo**

Siguiendo los desarrollos de Caballo (2002) pueden diferenciarse tres estilos de relación interpersonal, a saber: el estilo inhibido, el asertivo y el agresivo. Por lo general y dependiendo de las circunstancias, una persona puede usar los tres estilos, pero generalmente usa, con mayor frecuencia, uno de los tres. Con respecto al primero, el inhibido, es un estilo caracterizado por la no expresión de los propios sentimientos, pensamientos y opiniones, o si se logra la expresión se la realiza con falta de confianza en sí mismo. Sus características son la pasividad, el conformismo y la sumisión. La persona con un estilo inhibido de relación no se hace respetar ni se respeta a sí mismo. El estilo asertivo, por su parte, supone la capacidad de poder expresar los propios sentimientos, necesidades, derechos y opiniones, pero respetando los derechos de los otros. Una persona asertiva puede decir lo que piensa, siente y escucha de los demás, tiene confianza en sí misma, se respeta a sí misma y respeta a los demás. El estilo agresivo, inicialmente, se caracteriza por la expresión de los propios sentimientos, opiniones y necesidades por encima de las de los otros. Es un estilo autoritario y dominante. La persona agresiva no respeta a los demás. Supone un estilo de lucha frente a los otros e implica la defensa de sus derechos personales y la expresión de sentimientos de una manera inapropiada, por lo que al interactuar con el otro generalmente viola sus derechos o no los tiene en cuenta. Se entromete en las elecciones de los demás, es beligerante, humilla y desprecia a los demás; es explosivo y hostil. La violencia constituye, desde este enfoque, el resultado del estilo agresivo. Los actos violentos están sujetos a un sistema de relaciones interpersonales, donde las emociones, los sentimientos, los pensamientos y la resolución de situaciones anteriores están presentes desde este estilo. El estilo

agresivo, además, genera ciertos efectos en el sujeto, como ser conflictos interpersonales, culpa, frustración, soledad, imagen pobre de sí mismo y sensación de falta de autocontrol (Caballo, 2002).

### **2.3. Paseo Histórico por el estudio de las habilidades sociales**

Las habilidades sociales conocieron su mayor apogeo en los años 70 y en la actualidad sigue siendo un área de continua investigación y aplicación. Es a Salter (1949) a quien se le atribuyen los inicios de las investigaciones de este constructo, es por ello que, es considerado uno de los padres de la terapia de conducta. Posteriormente Wolpe (1958) retomó las ideas de Salter utilizando por primera vez el término de “conducta asertiva”, del cual más adelante pasaría a ser sinónimo de habilidades sociales, además Wolpe también usó el término asertivo para referirse a la expresión externa de sentimientos de amistad, cariño y otros distintos de la ansiedad. No obstante, se enfocó en la expresión de sentimientos negativos como la expresión de molestia o enfado.

Más tarde, Lazarus (1966) incluía el entrenamiento asertivo como una técnica de terapia de conducta para su empleo en la práctica clínica. Además, propuso la denominación de “libertad emocional”, no obstante, se impuso la expresión de las “habilidades sociales”.

Alberti y Emmons (1978), escribieron su primer libro titulado *your perfect right* dedicado exclusivamente al tema de la “asertividad”. Otros autores como Eisler, Hersen, y otros (1973), McFall (1982), Goldstein y otros (1973), realizaron investigaciones sistemáticas sobre este tema y desarrollaron programas de entretenimiento para mejorar déficit en habilidades.

Una segunda fuente importante en el campo de las habilidades sociales la contribuyen los trabajos de Zigler y Phillips (1960) sobre “competencia social”. En una investigación llevada a cabo con adultos institucionalizados con problemas psiquiátricos se estableció lazo directo entre la competencia social de los pacientes, previa a su hospitalización y la sintomatología patológica de los mismos (menos severa), así como su

posterior proceso de rehabilitación (menor tiempo de hospitalización y menor probabilidad de recaídas).

Se realizaron otras investigaciones en el ámbito europeo, específicamente en Inglaterra con Argyle y Kendon (1976) como los más importantes representantes. Estos autores parten de los principios ergonómicos empleados por la psicología social Industrial basando el concepto de “habilidades” en la interacción hombre- máquina en donde la analogía con estos sistemas implicaba características perceptivas, decisorias, motoras u otras relativas al procesamiento de la información, adaptando dicho sistema a la interacción hombre-hombre.

En los años 60 y 70 se utilizaron diferentes denominaciones para referirse a las habilidades sociales, sin embargo, ninguno de los términos llegó a consolidarse de manera generalizada, es a mediados de los 70 cuando el término de “habilidades sociales” empezó a tomar fuerza y a sustituir el término de “conducta asertiva”, aunque fue bastante el tiempo que se llegó a utilizar estos términos de manera intercambiable. Un tercer término, el de “terapia de aprendizaje estructurado” también llega a ser considerado como equivalente a los anteriores, pero no se incide más sobre él porque únicamente es utilizado por Goldstein y otros (1976,1985,1989). Es en los años 60 también cuando del interés por el proceso de aprendizaje de la conducta social humana surge la teoría del aprendizaje social. Según este enfoque de Bandura, la regulación del comportamiento humano depende de los estímulos externos (según las leyes del condicionamiento clásico), de las consecuencias de la conducta (según las leyes del condicionamiento operante) y de procesos cognitivos mediacionales que están presentes en el aprendizaje observacional. Son en última instancia, los procesos cognitivos los que determinan a qué tipo de estímulos se presta atención, cómo se perciben o si afecta o no a la conducta futura. Se enfatiza el determinismo recíproco entre la conducta (las habilidades sociales en nuestro caso), los factores cognitivos y las influencias ambientales externas, de manera que se produce un alejamiento del paradigma del condicionamiento operante subrayándose la capacidad autorregulatoria de la persona. La importancia asignada al

autocontrol (de un tipo más cognitivo que en el condicionamiento operante) tiende a configurar al ser humano como capaz de iniciar comportamientos, activarlos y persistir en ellos. La persona en su interacción con el medio o entorno interpersonal va aprendiendo un comportamiento social que se muestra después de forma puntual y situacional.

No obstante, el campo de las habilidades sociales da un paso más al perfilarse un cuerpo teórico en el área de la modificación de conducta cognitiva poniendo el énfasis en los procesos cognitivos como desencadenantes del desarrollo, mantenimiento y modificación de las conductas de los seres humanos. En este enfoque se integran aportaciones tales como las de Ellis (1962), Mahoney (1974), Beck (1976) o Meichenbaum (1977).

Durante estos años de acrisolamiento y consolidación, el desarrollo de programas de entrenamiento de las habilidades sociales se extiende a diversas áreas: enseñanza, sanidad, ámbito laboral, etc. Ya no sólo son considerados objeto de estudio los casos puramente clínicos, sino que también se integra a otras personas que manifiestan conductas sociales desajustadas (delincuentes, niños y niñas hiperactivos, etc.), y se propone como alternativa al tratamiento individual un tratamiento grupal. Así mismo se reconoce la especificidad situacional de las habilidades sociales y la integración de habilidades y procedimientos cognitivos.

Goldstein (1985) apunta algunas de las razones que él considera que condujeron a la “conversión” a estas técnicas: “su simplicidad, brevedad, versatilidad y amplitud de aplicaciones, sin casi limitación del tipo de problemas y sin discriminación entre clientes de función de su condición social, cultural o económica”. Otras razones consideradas son la mejora de la calidad de vida, el ajuste social (permitiendo a determinadas personas hacer vida independiente), la reducción de la severidad de los síntomas y de la probabilidad de recaídas, la evitación de situaciones estresantes, etc.

## 2.4. Tipología y características de las habilidades sociales

Atendiendo a la tipología que estableció Arnold Goldstein, prestigioso profesor de psicología, podemos clasificar las habilidades sociales y sus características en:

- **Habilidades sociales básicas:** La persona que tenga desarrollada esta habilidad va a poseer la destreza para escuchar, dar inicio a una conversación, mantenerla y formular preguntas, además ser agradecidos, presentar a otras personas y hacer elogios.
- **Habilidades sociales avanzadas:** Expresa la destreza para lo relacionado con pedir ayuda, participar, dar instrucciones disculparse y convencer a los demás.
- **Habilidades alternativas a la agresión:** en la característica de esta habilidad encontramos la facilidad de conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo y al auto recompensarse.
- **Habilidades alternativas a la agresión:** En esta habilidad encontramos la facilidad para compartir algo, ayudar a los demás, negociar, empezar el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás y no entrar en peleas.
- **Habilidades para hacer frente al estrés:** la característica de esta penúltima habilidad es el de tener la facilidad para formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después de un juego, arreglárselas cuando le 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 y hacer frente a las presiones del grupo.
- **Habilidades de planificación:** Para esta última encontramos a las personas con facilidades para tomar decisiones, 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 y concentrarse en una tarea.



## **2.5. Niveles de análisis de las habilidades sociales**

Para realizar el análisis de las habilidades sociales McFall propone una doble exploración, donde nos explica que ante la conducta de las personas nosotros nos formamos una impresión global (llamada MOLAR) que está formada por mini conductas específicas (llamada MOLECULARES).

- Enfoque molar: Hace referencia a los aspectos que tienen que ver con la competencia social, como las habilidades de iniciación de interacción social y conversacionales, habilidades para cooperar y compartir, las relacionadas con los sentimientos y emociones y las de autoafirmación, pasando por un nivel de análisis intermedio configurado a través de diferentes sub habilidades ( iniciar, mantener y terminar conversaciones, pedir favores, hacer favores, seguir las normas y reglas establecidas en la interacción, mostrar compañerismo, ser cortés y amable, expresar los sentimientos y emociones, recibir sentimientos y emociones, defender los propios derecho y opiniones, respetar los derechos y la opinión de los demás, reforzar a los otros y autor reforzarse etc.
- Enfoque molecular: Estudia a las conductas concretas como los movimientos, la postura, mirar, sonreír, saludar escuchar, preguntar, ofrecer algo gestualmente, dar las gracias, pedir prestado, respetar los turnos de palabra, controlar el enfado, despedirse gestualmente etc.

## **2.6. Dimensiones de las habilidades sociales**

Es frecuente también que se hable de las dimensiones en relación a la habilidad, en relación a la persona y en relación a la situación, dando lugar a los componentes conductual, cognitivo, fisiológico de las HHSS (Caballo, 1993). Estos tres constituyen el comportamiento humano, del cual actúan de forma conexas conformando un todo. A continuación, detallaremos que conlleva cada componente.

### 2.6.1. Componentes conductuales

- Dimensión verbal

Hace referencia a los signos del lenguaje que se utiliza para la transmisión del mensaje y que refiere no solo a las palabras que utilizamos, sino a las inflexiones que realizamos con nuestra voz. Asimismo, podemos diferenciar algunos elementos que son centrales en desarrollo de las conversaciones como:

- a. Contenido. Se refiere al mensaje que se transmite y la usamos para diferentes propósitos como, por ejemplo, comunicar ideas, describir sentimientos, razonar y argumentar. Puede ser íntimo o interpersonal, sencillo o abstracto, informal o técnico.
- b. Duración del habla. Ballester y Gil, (2002) nos dice que, las personas consideradas socialmente competentes hablan más del 50% del tiempo, los que hablan más del 80% pueden ser considerados dominantes o descorteses, mientras que los que solo hablan un 20% del tiempo de la conversación pueden ser interpretados como fríos y poco atentos.
- c. Feedback o retroalimentación. Es la información de vuelta en una comunicación efectiva, es decir el resumen del mensaje que hemos escuchado, demostrándole que hemos interpretado correctamente su mensaje.
- d. Preguntas. Las preguntas utilizamos para obtener información, pero además tienen otros cometidos, como expresar interés, facilitar el inicio de una conversación y, más adelante, prolongarla o cortarla.

- Dimensión no verbal

En cualquier conversación la comunicación no verbal acompaña a la comunicación verbal ya que los gestos que hacemos nos ayudan a transmitir el mensaje. Según investigaciones realizadas por el psicólogo Albert Mehrabian y otros estudiosos de los procesos de comunicación, los componentes verbales del mensaje transmiten un 7% de la información total que emite el ser humano, los componentes

paraverbales un 38% y los componentes no verbales el 55% de la información restante. Esto no nos quiere decir que el lenguaje no verbal sea el más importante, sino que todos los detalles que lo fA continuación, detallaremos los elementos que conlleva la dimensión no verbal:

- a. **Expresión facial:** Los signos faciales juegan un papel clave en la comunicación ya que, gracias a su alta capacidad expresiva, nos permite ver los indicios más precisos del estado emocional de una persona, como también de su grado de intensidad.
- b. **Mirada:** La mirada refuerza el mensaje, recibe y emite información comunica actitudes y sentimientos llegando a generar implicación, intimidad o complicidad.
- c. **Sonrisas:** Es una de las conductas sociales más frecuentes e influyente de las relaciones interpersonales, siendo una de las expresiones fácil de controlar, se reconoce 18 tipos diferentes de sonrisas: conquistadora, falsa, triste, de temor etc.
- d. **Postura corporal:** Es la posición que tenemos de nuestro cuerpo ante una situación de interacción social, siendo una pieza clave en la expresión de actitudes y sentimientos propios hacia las personas con las que interactuamos.
- e. **Gestos:** Son los movimientos que hacemos con manos, brazos y cabeza y que no solo acompañan e ilustran nuestras palabras en prácticamente todas las situaciones comunicativas, sino que en ocasiones también la sustituyen.
- f. **Contacto físico:** Es un canal con gran impacto y relacionado con la intimidad, asimismo puede realizarse por otras razones diferentes a la íntima, de aprecio o profesional, por ejemplo, como los besos en la mejilla, apretones de manos o abrazos para los saludos, despedidas o felicitaciones, según el contexto o con la persona es que se llegará a determinar la adecuación del contacto personal.

- g. La distancia interpersonal: Es la distancia entre dos o más personas cuando están interactuando, esto puede llegar a beneficiar o a dificultar una comunicación cómoda

### **2.6.2. Componentes cognitivos**

En los factores cognitivos, encontramos a las percepciones, actitudes o expectativas erróneas ya que cierta clase de pensamientos puede facilitar la ejecución de conductas socialmente habilidosas mientras que otra puede inhibir u obstaculizar las mismas. Mark L. Knapp en sus investigaciones señaló seis diferentes modos de percepción de los ambientes de comunicación

1. Percepciones de formalidad: tienen una estructura más cerrada y las actuaciones son entonces limitadas, perdiéndose libertad y profundidad comunicativa.
2. Percepciones de ambiente cálido: cuando el entorno que nos rodea es suave e invita a la tranquilidad y la relajación, está bien acondicionado y no produce incomodidades, promueve actos comunicativos más libres y cercanos.
3. Percepciones de ambiente privado: Alude a los espacios en los que podemos sentir mayor confianza porque no seremos interrumpidos, o ser escuchados por otras personas de manera libre. Esa confianza provoca mayor proximidad, profundidad en las conversaciones e incluso abordar temáticas que no atravesaríamos en menor privacidad.
4. Percepciones de familiaridad: cuando el entorno nos es familiar, aunque pertenezca a alguna de las anteriores categorías como la formal, nos será más sencillo comunicarnos en cuanto que conoceremos mejor las pautas posiblemente adecuadas. Por el contrario, la respuesta social se produce más lentamente y de manera más cauta cuando nos es extraño y desconocemos la conducta social pertinente en ese contexto.
5. Percepciones de restricción: que pueden ser física o de carácter psicológico y que van a determinar el intercambio comunicativo.

6. Percepciones de la distancia: también pueden ser físicas o psicológicas, y se relacionan fundamentalmente con la posibilidad de mantener el contacto ocular con la persona a la que nos dirigimos o se dirige hacia nosotros. Cuanto más cercana y cómplice es la relación, la distancia deja de obstaculizar el intercambio personal y viceversa. Los sentimientos de afecto, bienestar y amparo parecen correlacionarse con la cercanía. Cuando percibimos un espacio físico reducido en el que no hay intimidad (por ejemplo, un ascensor), estableceremos una distancia psicológica (por ejemplo, evitando el contacto visual).

### **2.6.3. Componentes fisiológicos**

Caballo (2007) menciona que en este componente están:

1. La tasa cardíaca: Hace referencia a la detección indirecta de los cambios de volumen que tienen lugar en cada latido del corazón en los órganos periféricos.
2. La presión sanguínea: Una de sus mediciones indirectas se realiza por medio del, conocido popularmente como el instrumento empleado para medir la "tensión arterial". Este elemento fisiológico puede ser de interés para investigar algunas hipótesis que señalan a los hipertensos como menos asertivos.
3. El flujo sanguíneo: Es la circulación de la sangre a través de un determinado tejido, circulación producida por las contracciones del corazón.
4. La respuesta electromiografía: Es el registro obtenido de la actividad eléctrica asociada, que precede a la actividad muscular. El registro de esta respuesta en el músculo frontal podría darnos una idea de la relajación/activación de un sujeto.
5. Las respuestas electrodermales: Hace referencia a la actividad de las glándulas sudoríparas.
6. La tasa respiratoria: La medida de la respiración se compone fundamentalmente por dos parámetros: la profundidad de la respiración y la tasa respiratoria, combinadas en ocasiones para obtener el

volumen de aire inspirado por minuto, siendo alterada según los estados emocionales.

## **2.7. Factores de riesgo que influyen en el desarrollo de HH. SS**

Los factores de riesgo que influyen en el desarrollo adecuado de las HH. SS de debe a algunas conductas inapropiadas en los adolescentes, como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, estilos de vida, condiciones sociales inapropiadas y desajustes personales, los cuales son asociados a factores de riesgo influyentes. En general es un conjunto de situaciones, circunstancias o características: personales, sociales, económicos, culturales y otros, el cual constituye un patrón de vulnerabilidad para el adolescente.

### 1. Factores personales

- Inconformismo social.
- Baja motivación para el rendimiento académico.
- Independencia.
- Rebeldía.
- Tendencia a la búsqueda de sensaciones nuevas e intensas como el fumar o beber alcohol.
- Tendencias antisociales tempranas (agresividad, delincuencia,).
- Carencia de habilidades sociales (autoestima, asertividad, autocontrol, etc.)
- Dificultad para el contacto social.
- Depresión.

### 2. Factores sociales

- Estructura de familia (padres presentes o ausentes)
- Comunicación familiar (frecuencia, amplitud)
- Crisis de la edad adulta (de los padres y su manejo intrafamiliar)
- Conflictos familiares (violencia, abuso sexual) Ejemplo familiar (hábitos, drogas, etc.)

- Presión negativa por otros adolescentes para que actué según los deseos del grupo.

### 3. Factores económicos

- El bajo ingreso familiar.
- Numero extenso de miembros de la familia.
- Desigualdad de oportunidades en términos de acceso a los sistemas de salud educación, trabajo, empleo del tiempo libre y bienestar social.
- Padres que trabajan todo el día, dejando al adolescente sin control.
- Características de la vivienda no adecuadas.
- Carencia de Servicios Básicos (agua, desagüe, luz).
- Adolescentes que trabajan y dejan de estudiar para ayudar en su casa.

### 4. Factores culturales

- Cambios determinantes por la urbanización, migración y turismo; con su innegable influencia en las oportunidades y desarrollo del adolescente.
- Creencias y costumbres que tiene la familia.
- Nivel de Instrucción de los padres

## 2.8. Definiciones conceptuales

Al hablar de habilidades sociales nos referimos a todas las destrezas relacionadas con la conducta social en sus múltiples manifestaciones. El término habilidad social es 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.

Gresham (1982) La define como “aquellas respuestas que, en una situación dada se demuestran efectivas, o, en otras palabras, maximizan

la probabilidad de producir, mantener o intensificar los efectos positivos para el sujeto en interacción”.

Hersen y Bellack, (1977) la definen como “la capacidad de expresar interpersonalmente sentimientos positivos y negativos sin que se dé como resultado una pérdida de reforzamiento social”.

Kelly (1982) la define como “aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener refuerzo del ambiente”.

Mc Fall (1982) la define como “conductas específicas y observables de una persona para realizar una tarea en una situación social dada”.

Monjas nos habla que las habilidades sociales son: “capacidades específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. Son conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria”.

Philips (1878) nos habla de las habilidades sociales como: “el grado en que una persona se puede comunicar con los demás de una manera que satisfaga los propios derechos, necesidades, placeres y obligaciones hasta un grado razonable sin dañar los derechos, necesidades, obligaciones similares de otra persona y comparta este derecho, con los demás en un intercambio libre y directo”.

Rimm (1974) se refiere a las habilidades sociales como: “la conducta interpersonal que implica la honesta y relativamente directa expresión de sentimiento”.

Según Goldstein y Cols (1970) 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:



a) Primeras habilidades sociales: La persona que cuenta con esta habilidad tiene la capacidad de escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas y hacer un cumplido.

b) Habilidades sociales avanzadas: La persona que cuenta con esta habilidad tiene la capacidad para pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás.

c) Habilidades relacionadas con los sentimientos: Se refiere a la persona capaz de conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfadarse con el enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo y autorrecompensarse.

d) Habilidades alternativas a la agresión: La persona que cuenta con esta habilidad tiene la capacidad de pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, empezar el autocontrol, defender los propios derechos, responder a bromas, evitar los problemas con los demás, no entrar en peleas.

e) Habilidades para hacer frente al estrés: Esto quiere decir que se tiene la capacidad de formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando lo dejan de lado, defender a un amigo, responder 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.

f) Habilidades de planificación: Por último, la persona que cuente con esta habilidad tiene la facilidad para tomar decisiones, 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, concentrarse en una tarea.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA**

#### **3.1. Tipos y diseño de investigación**

##### **3.1.1. Tipo**

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 Tamayo. Este tipo de estudio tiene como objetivo describir situaciones o acontecimientos, no la comprueba solo recolecta información mediante encuestas, entrevistas, cuestionarios, etc. Para finalmente informar de manera apropiada los resultados.

##### **3.1.2. Diseño**

El diseño es no experimental, puesto que se efectúan sin manipular en forma deliberada ninguna variable, (Santa Paella y Feliberto Martins (2010), es decir 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**

##### **3.2.1. Población**

La población de estudio es del turno de la mañana y está conformada por alumnos del 1ero al 5to año de secundaria del I.E.P "San Juan Bautista" obteniendo una población de 130 alumnos entre 12 a 17 años de ambos sexos, 56 hombres y 74 mujeres. Asimismo, está dividido de la siguiente manera: 1° de secundaria 26 alumnos, 2° de secundaria 26, 3° "A" de secundaria con 22 alumnos, 3° "B" de secundaria con 16 alumnos, 4° de secundaria con 19 alumnos y por último el 5° año de secundaria con 26 alumnos. Según Tamayo y Tamayo, (1997), "La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde la

unidad de población posee una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación.

### 3.2.2. 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 del primer año hasta el quinto año de secundaria de la institución educativa I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho. 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.

### 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.

Operacionalización de la variable “habilidades sociales”, mediante el instrumento de Escala-Test de la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein y adapta por el licenciado Ambrosio Tomás (Tomas, 1994-95)

Tabla N°1

*Instrumento de Escala-Test de la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein y adapta por el licenciado Ambrosio Tomás*

Variable	Dimensiones	Peso	N° de Ítems	Indicadores	Niveles
<b>Habilidades Sociales</b>	<b>Primeras habilidades sociales</b>	<b>16.66 %</b>	8	Primeras habilidades sociales	Deficiente Nivel
					Bajo Nivel
					Normal Nivel

	Sabe iniciar una conversación y mantener sus relaciones interpersonales. (Tomas, 1994-95)			(1,2,3,4,5,6,7,8)	Buen Nivel Excelente Nivel
	Habilidades sociales avanzadas  Responsable, fácilmente ayuda al prójimo y es muy cortés. (Tomas, 1994-95)	16.66 %	6	Habilidades sociales avanzadas (9,10,11,12,13,14,)	Deficiente Nivel Bajo Nivel Normal Nivel Buen Nivel Excelente Nivel
	Habilidades relacionadas con los Sentimientos  Puede influir en los demás, es emocionalmente estable, conoce sus debilidades y fortalezas y expresa sus sentimientos. (Tomas, 1994-95)	16.66 %	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  Sabe manejar sus emociones, evitar conflictos, es asertivo. (Tomas, 1994-95)	16.66 %	9	Habilidades alternativas a la agresión (22,23,24,25,26,27,28,29,30)	Deficiente Nivel Bajo Nivel Normal Nivel Buen Nivel Excelente Nivel

	Habilidades para hacer frente al estrés	16.66 %	12	Habilidades para hacer Frente al Estrés  (31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42)	Deficiente Nivel
	Tolerante a la frustración, manejando por ejemplo un fracaso, tiene madurez efectiva lo que puede hacer que sepa tomar decisiones e incluso ser resiliente. (Tomas, 1994-95)				Bajo Nivel
	Habilidades de planificación	16.66 %	8	Habilidades de planificación  (43,44,45,46,47,48,49,50)	Normal Nivel
	Plantearse objetivos, organizados, concluye proyectos, culmina sus trabajos para llegar a las metas trazadas.				Buen Nivel
		100%	50		Excelente Nivel

### 3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La técnica de recolección de datos 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 TECNICA**

**Autor:** Arnold Goldstein Año: 1978

**Administración:** Grupal o individual Tiempo: 15 minutos aproximadamente.

**Edad:** 12 años en adelante **Significancia:** Nivel de habilidades sociales de sujetos de 12 años para adelante

**Significancia:** Nivel de habilidades sociales de sujetos de 12 años para adelante como estudiantes de secundaria y nivel universitarios en las áreas de las 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.

**Adaptación y traducción:** Ambrosio Thomas (Tomas, 1994-95)

**Tipificación:** Los baremos eneatípicos provisionales que reflejan la muestra de estudiantes del nivel secundaria también se tomó una muestra universitaria que fue estudiantes de psicología.

La escala de habilidades sociales fue elaborada por Arnold Goldstein en New York en 1978, después fue traducido al español por rosa Vásquez en 1983 y fue elaborado para su adaptación y traducción

por el psicólogo licenciado tomas Ambrosio entre los de 1994-1995. Es un instrumento construido con la técnica de Likert que contiene 50 ítems que examina las variables de habilidades sociales que define la conducta de un adolescente dentro de una situación donde interactúa con su entorno.

Los seis factores que definen en función al estudio estadístico y cualitativo fueron los siguientes:

Primeras habilidades sociales (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,8)

Habilidades básicas para poder interactuar con las personas mediante una conversación fluida como empezar y terminar una conversación por lo cual se puede retener relaciones interpersonales. Ejemplo de ítems son:

- Escuchar.
- Iniciar una conversación.
- Mantener una conversación.
- Presentarse.

Habilidades sociales avanzadas (9, 10, 11, 12, 13, 14)

Son habilidades que permiten desarrollarse dentro de su entorno con mayor facilidad como cooperar en una actividad y seguir las reglas. Ejemplo de ítems son:

- Participar
- Seguir instrucciones
- Disculpase

Habilidades relacionadas con los sentimientos (15, 16, 17, 18, 19, 20, 21)

Son habilidades donde el individuo puede expresar sus sentimientos con los demás a la vez tenga una estabilidad emocional donde reconoce sus emociones y sentimientos. Ejemplo de ítems son:

- Conocer los propios sentimientos
- Expresar los sentimientos
- Expresar afecto

Habilidades alternativas a la agresión (22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30)

Son Habilidades que permiten observar el desarrollo del autocontrol y ponerse en el lugar de otra persona ante una circunstancia incómodo. Ejemplo de ítems son:

- Pedir permiso.
- Empezar el auto-control.
- No entrar en peleas.

Habilidades para hacer frente al estrés (31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42)

Son habilidades que aparecen en circunstancias de crisis que el sujeto va formando sus mecanismos para poder afrontar como un fracaso a la vez logra una madurez ante algún hecho como eso. Ejemplos de ítems son:

- Responder al fracaso.
- Responder una acusación.
- Preparase para una conversación difícil.

Habilidades de planificación (43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50)

Son habilidades que logran que se puedan establecer metas, objetivos, toma decisiones y también se pueda resolver conflictos. Ejemplos de ítems son:

- Tomar decisiones realistas.
- Establecer un objetivo.



- Tomar una decisión eficaz

La ejecución del instrumento se puede realizar por tipo manual o computarizada, para la calificación no obstante se requiere que se ingrese por medio del sistema computarizado para permitir a la puntuación por factores y escala general de habilidades sociales que de entendimiento a las normas técnicas se definen la puntuación máxima a conseguir es un ítem de 5 y el valor mínimo es 1. Es posible adquirir los siguientes puntajes de uso de satisfactorios o deficientes de las habilidades sociales al usar la escala general. El puntaje total es como máximo 250 puntos y el puntaje mínimo es de 50 esto varía de acuerdo a la función al número de ítems que representa cada valor de 1 a 5. La categoría diagnóstica menciona del instrumento que las puntuaciones vendrían ser directas esto quiere decir que a una mayor puntuación es aceptable el nivel de habilidades sociales. De esta forma se puede adquirir el nivel de grado del desarrollo de habilidades sociales en general o también en cada área.

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

#### **3.4.1. Adaptación**

Este manual inicialmente tuvo como objetivo normar dentro de ciertos parámetros de medida, en 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. Así mismo la versión final fue traducida y adaptada por Ambrosio Tomás entre 1994-95 quien además elaboró baremos eneatípicos 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

### **3.4.2. Confiabilidad y validez**

Al desarrollar el examen de ítems de la lista de chequeo de habilidades sociales se encontró correlaciones significantes ( $p < .05$ , y  $.001$ ), permaneciendo el instrumento integro, en otras palabras, todos sus ítems están saturados por lo cual no hubo causa para borrar alguno.

Se logró también que en las escalas de áreas que adquirieron una correlación positiva y altamente significativa a un nivel de  $p < .001$  con la escala total de habilidades sociales, con esto quiere decir que todos participan de alguna forma de la altamente significativa medición de las habilidades sociales.

Se calculó la prueba de test-retest mediante el coeficiente de correlación producto-momento de persona adquiriendo una “ $r$ ” = 0.6137 y una “ $t$ ” 3.011, la cual es muy significativa al  $p < 0.1$ . (Tomas, 1994-95) El tiempo que se utilizó fue entre el test –retest de 4 meses.

El objetivo de aumentar la exactitud de la confiabilidad se midió mediante el coeficiente de Alpha total adquiriendo “ $rtt$ ” = 0.9244. Los valores que se manifiesto muestran exactitud y equilibrio en la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein.

### **3.4.3. Elaboración de baremos**

El instrumento utilizado para la investigación contiene dentro del manual dos baremos que tienen una muestra mixta de estudiantes de secundaria y alumnos universitarios de la carrera de psicología. Los baremos han logrado convertir las puntuaciones directas (PD) en la escala de eneatis.

Las líneas continúan señalan los límites de los eneatis 4, 5 y 6 representan a la actuación del promedio (Eneatipo 5) y de las desviaciones estándar por debajo (Eneatipo 4) y por encima (Eneatipo 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). (Tomas, 1994-95).

Las muestras de los alumnos de secundaria se expresan en la tabla

Tabla N°2.

*Normas eneatis para la muestra de escolares de secundaria de 1° a 5° año, Colegio Nacional, Clase baja, 12 a 17 años. Lima - La Molina – Perú. 1995.*

Calific.	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	36	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

Fuente: <https://es.slideshare.net/joelcite/propiedades-psicometricas-de-la-lista-de-chequeo-de-habilidades-sociales-de-golstein-2015>

La conversión de los puntajes directos en Eneatipo permiten indicar a que nivel pertenecen mediante la tabla N°1 y la significación de los niveles se podrá interpretar cómodamente que son los siguientes:

- Eneatipo 1 : Deficiente nivel de habilidades sociales
- Eneatipo 2 y 3 : Bajo nivel de habilidades sociales
- Eneatipo 4,5 y 6 : Normal nivel de habilidades sociales
- Eneatipo 7 y 8 : Buen nivel de habilidades sociales
- Eneatipo 9 : Excelente nivel de habilidades sociales

## CAPITULO IV

### PRESENTACION, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

#### 4.1. Procesamiento de los resultados

Cuando se recolectó la información se siguió a:

- Se empezó a tabular la información para recopilar y trasladar a la base de datos con el sistema computarizado Excel 2016 y IBM SPSS 22
- Se definió la asignación de las frecuencias e indicadores de las incidencias de porcentajes de las referencias del instrumento de investigación.
- Se ejecutará las técnicas estadísticas de la siguiente manera:  
Valor máximo y mínimo  
Media aritmética.

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^N x_i}{N}$$

#### 4.2. Presentación de Resultados.

Tabla N° 3. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de habilidades sociales.

<b>Estadísticos</b>		
PUNTAJE.TOTAL		
N	Válido	130
	Perdidos	0
	Media	176,42
	Mínimo	91
	Máximo	232

Fuente: Elaboración propia

El estudio realizado de 130 sujetos, sobre las habilidades sociales como interpretación nos da los siguientes datos:

Una media de 176,42 que se categoriza como “Normal “

Un valor mínimo de 91 que se categoriza como “Deficiente “

Un valor máximo de 232 que se categoriza como “Excelente “

Tabla N° 4:

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

	Primeras Habilidades Sociales	Habilidades sociales Avanzadas	Habilidades sociales Relacionado Con Los Sentimientos	Habilidades sociales Alternativa a la agresión	Habilidades sociales Para hacer frente al estrés	Habilidades de planificación
N Válido	130	130	130	130	130	130
Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media	28,15	21,09	22,94	33,35	41,13	29,74
Mínimo	14	9	7	13	21	12
Máximo	38	30	35	45	60	40

Fuente: Elaboración propia.

En los factores que abarcan las habilidades sociales podemos observar los siguientes resultados:

En el factor de Primeras habilidades sociales se puede observar:

- Una media de 28,15% que vendría a categorizar como “Normal “
- Un minino de 14% que se categoriza como muy “Deficiente “
- Un máximo de 38% que vendría a categorizar como “Excelente “

En el factor de Habilidades sociales avanzadas se puede observar:

- Una media de 21,09% que vendría a categorizar como “Normal “

- Un mínimo de 9% que se categoriza como muy “Deficiente “
- Un máximo de 30% que se categoriza como “Excelente “

En el factor de habilidades relacionados con los sentimientos

- Una media de 22, 94% que vendría a categorizar como “Normal “
- Un mínimo de 7% que se categoriza como muy “Deficiente “
- Un máximo de 35% se categoriza como “Excelente “

En el factor de habilidades alternativas a la agresión

- Una media de 33,35% que vendría a categorizar como “Normal “
- Un mínimo de 13% que se categoriza como muy “Deficiente “
- Un máximo de 45% se categoriza como “Excelente “

En el factor de habilidades para hacer frente a al estrés

- Una media de 41,13% que se vendría a categorizar “Normal “
- Un mínimo de 21% que se categoriza como muy “Deficiente “
- Un máximo de 60% que se categoriza como “Excelente “

En el Factor de habilidades de Planificación

- Una media de 29,74% que se categoriza como “Normal “
- Un mínimo de 12% que se categoriza como “Deficiente “
- Un máximo de 40% que se categoriza como “Excelente “

En relación a los resultados que se mencionaron, a continuación, daremos una vista a las tablas estadísticas para poder observar el alto índice, que refiere a las categorías de habilidades sociales y sus respectivos factores.

Tabla N° 5:

*Nivel de las habilidades sociales*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente nivel	7	5,4%	5,4%	5,4%
	Bajo nivel	13	10,0%	10,0%	15,4%
	Normal nivel	48	36,9%	36,9%	52,3%
	Buen nivel	40	30,8%	30,8%	83,1%
	Excelente nivel	22	16,9%	16,9%	100,0%
	Total	130	100,0%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia

- Comentario:

El nivel de las habilidades sociales en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa “San Juan Bautista se considera categoría “Normal”, teniendo como resultado:

- El 36,92 %, se considera categoría “Normal”
- El 30,8% se considera categoría “buen nivel”
- El 16,9% se considera categoría “excelente nivel”
- El 10% se considera categoría “bajo nivel”
- El 5,38% se considera categoría “Deficiente”



## NIVEL DE HABILIDADES SOCIALES

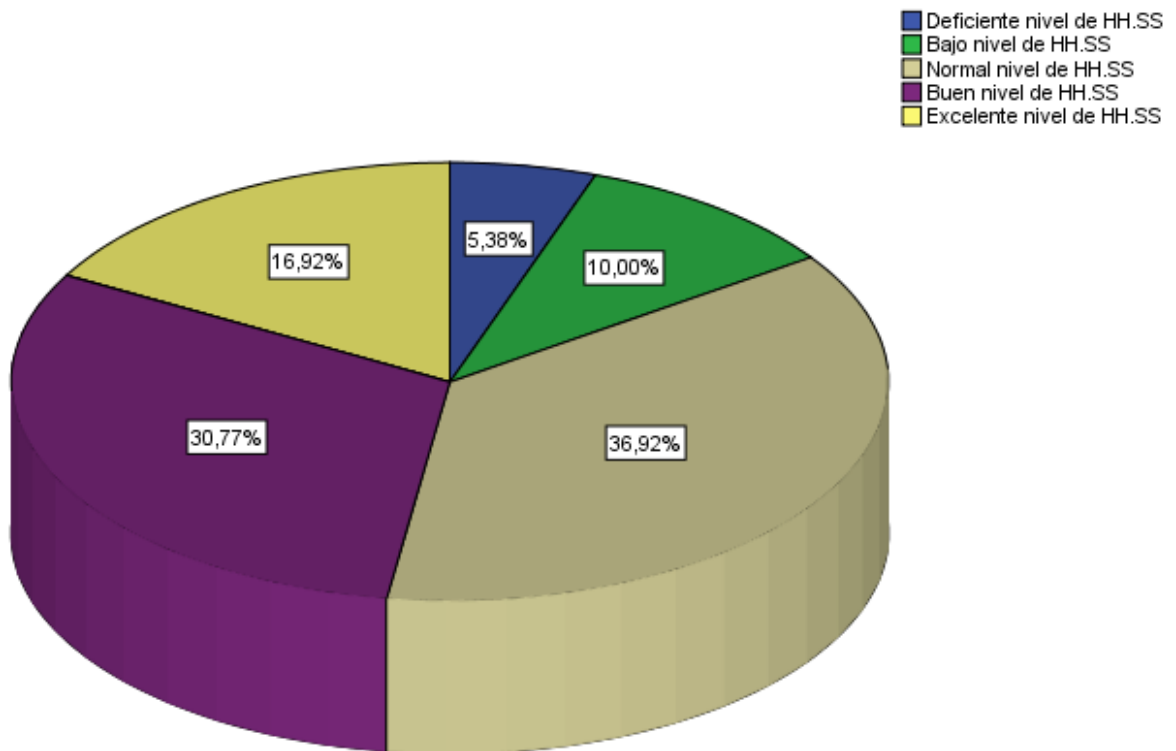


Figura 1. Resultados del nivel de las habilidades sociales

- Comentario:

El nivel de las habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa “San Juan Bautista se considera categoría “Normal”, teniendo como resultado:

- El 36,92 % se considera categoría “Normal nivel”
- El 5,38 % se considera categoría “deficiente nivel”

Tabla N° 6:

*Nivel de las primeras habilidades sociales*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Deficiente nivel	5	3,8%	3,8%	3,8%
Bajo nivel	16	12,3%	12,3%	16,2%
Normal nivel	41	31,5%	31,5%	47,7%
Buen nivel	55	42,3%	42,3%	90,0%
Excelente nivel	13	10,0%	10,0%	100,0%
Total	130	100,0%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia

- Comentario:

El nivel de las primeras habilidades sociales en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa “San Juan Bautista se considera categoría “buen nivel”, teniendo como resultado:

- El 42, 31 % se considera categoría “buen nivel”
- El 31, 54 % se considera categoría “normal nivel”
- El 12, 31 % se considera categoría “bajo nivel”
- El 10 % se considera categoría “excelente nivel”
- El 3, 85 % se considera categoría “deficiente nivel”

## NIVEL DE LAS PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES

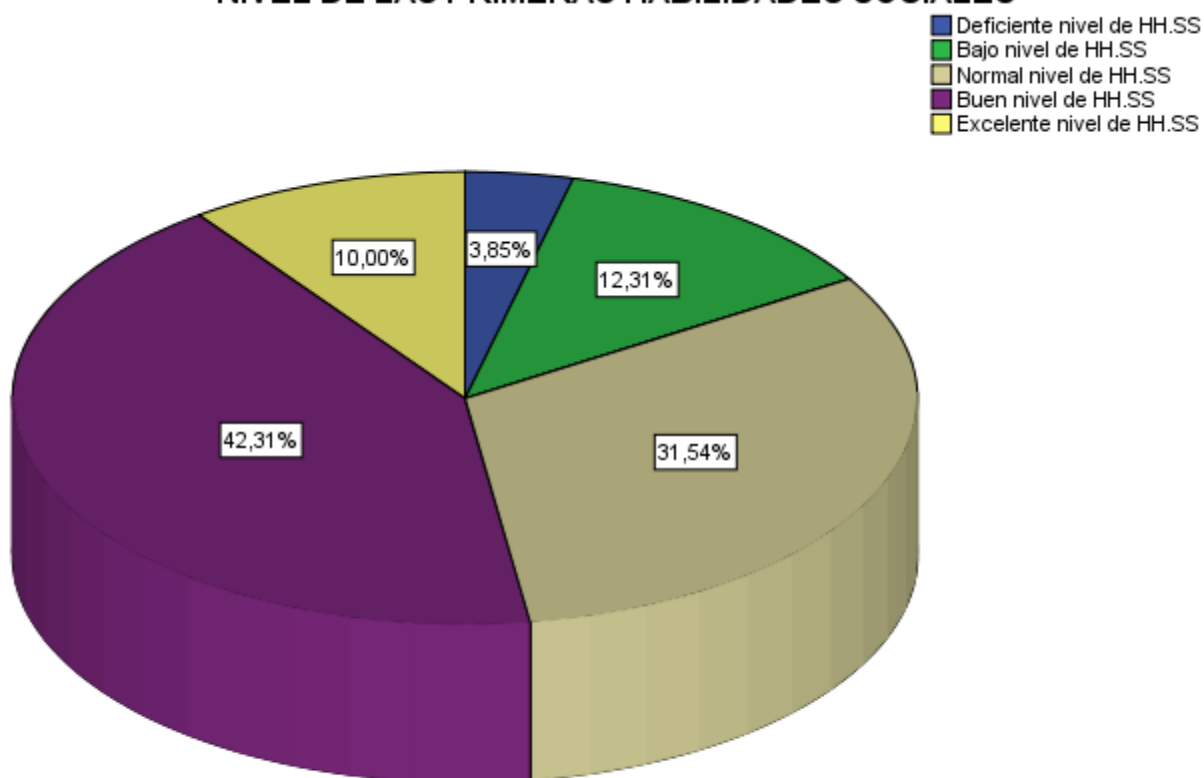


Figura 2. Resultados de las primeras habilidades sociales como factor de las habilidades sociales.

- Comentario:

El nivel de las primeras habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa “San Juan Bautista se considera categoría “Normal”, teniendo como resultado:

- El 42,31 % se considera categoría “buen nivel”
- El 3,85 % se considera categoría “deficiente nivel”

Tabla N° 7:

*Nivel de habilidades sociales avanzadas.*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Deficiente nivel	3	2,3%	2,3%	2,3%
Bajo nivel	21	16,2%	16,2%	18,5%
Normal nivel	56	43,1%	43,1%	61,5%
Buen nivel	41	31,5%	31,5%	93,1%
Excelente nivel	9	6,9%	6,9%	100,0%
Total	130	100,0%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia

- Comentario:

El nivel de las primeras habilidades sociales avanzadas en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa “San Juan Bautista se considera categoría “Normal nivel”, teniendo como resultado:

- El 43,8 % se considera categoría “Normal nivel”
- El 31, 54 % se considera categoría “Buen nivel”
- El 16, 15 % se considera categoría “bajo nivel”
- El 6,92 % se considera categoría “excelente nivel”
- El 2, 31 % se considera categoría “deficiente nivel”

### NIVEL DE HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS

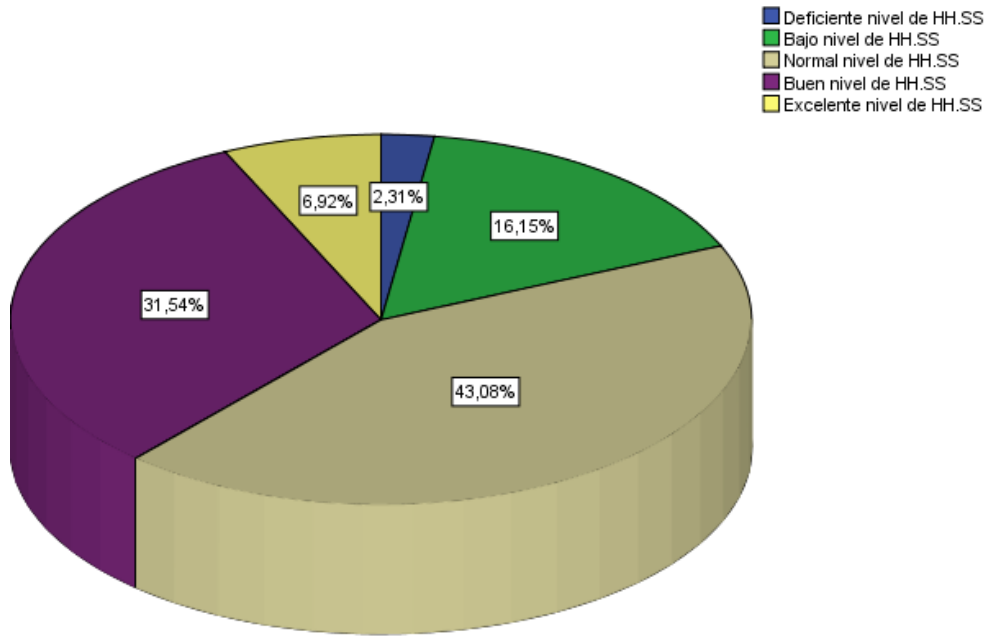


Figura 3. Resultados de las habilidades sociales avanzadas como factor de habilidades sociales.

- Comentario:

El nivel de las habilidades sociales avanzadas en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa “San Juan Bautista se considera categoría “Normal”, teniendo como resultado:

- El 43,8 % se considera categoría “Normal nivel”
- El 2,31 % se considera categoría “deficiente nivel”

Tabla N° 8:

*Nivel de habilidades relacionados con los sentimientos.*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Deficiente nivel	14	10,8%	10,8%	10,8%
Bajo nivel	27	20,8%	20,8%	31,5%
Normal nivel	53	40,8%	40,8%	72,3%
Buen nivel	28	21,5%	21,5%	93,8%
Excelente nivel	8	6,2%	6,2%	100,0%
Total	130	100,0%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia

- Comentario:

El nivel de las habilidades relacionadas con los sentimientos en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa “San Juan Bautista se considera categoría “Normal nivel”, teniendo como resultado:

- El 40,77 % se considera categoría “Normal nivel”
- El 20, 77 % se considera categoría “Bajo nivel”
- El 21,54 % se considera categoría “buen nivel”
- El 10,77 % se considera categoría “deficiente nivel”
- El 6,15% se considera categoría “excelente nivel”

## NIVEL DE HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS

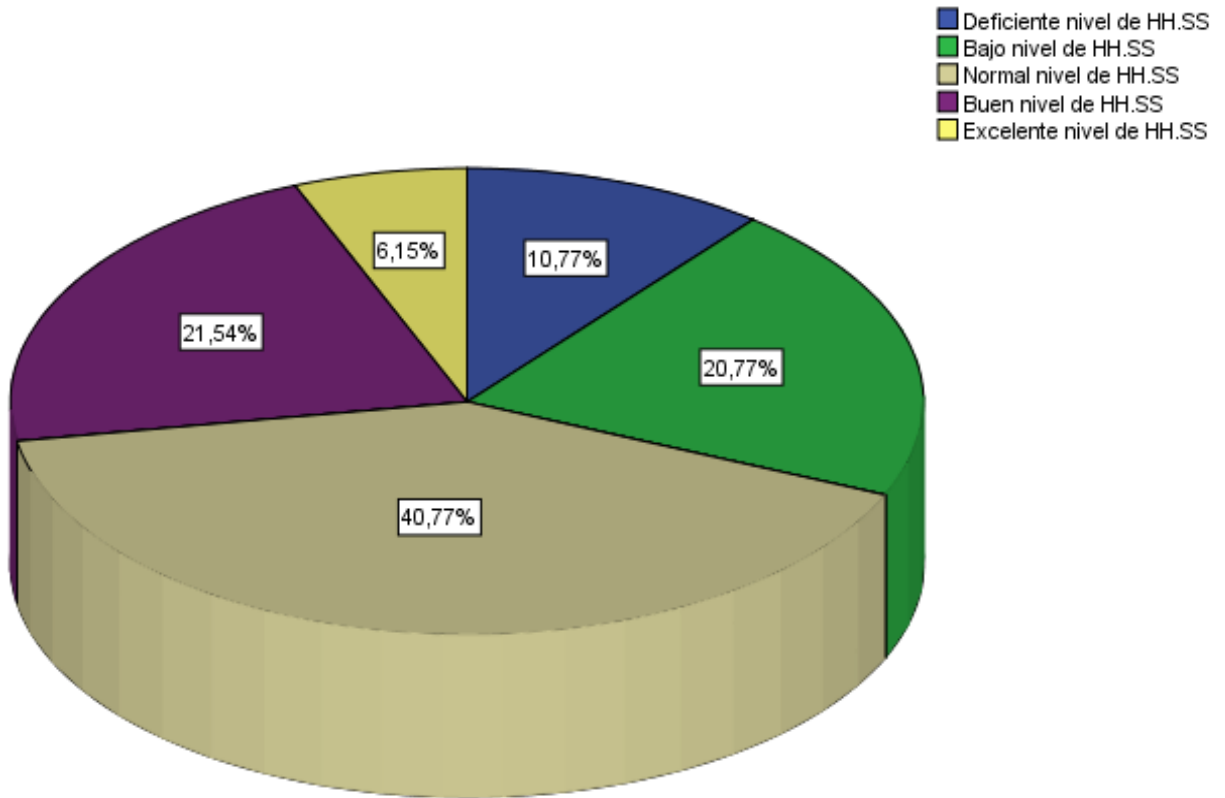


Figura 4. Resultados de habilidades relacionados con los sentimientos como factor de habilidades sociales.

- Comentario.

El nivel de las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa "San Juan Bautista se considera categoría "Normal", teniendo como resultado:

- El 40,77 % se considera categoría "Normal nivel"
- El 6,15% se considera categoría "excelete nivel"

Tabla N° 9

*Nivel de habilidades alternativas a la agresión.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Valido	Deficiente nivel	8	6,2%	6,2%	6,2%
	Bajo nivel	16	12,3%	12,3%	18,5%
	Normal nivel	54	41,5%	41,5%	60,0%
	Buen nivel	36	27,7%	27,7%	87,7%
	Excelente nivel	16	12,3%	12,3%	100,0%
	Total	130	100,0%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia

- Comentario:

El nivel de las habilidades alternativas a la agresión en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa “San Juan Bautista se considera categoría “Normal nivel”, teniendo como resultado:

- El 41,54% se considera categoría “Normal nivel”
- El 27,69% se considera categoría “Buen nivel”
- El 12,31 % se considera categoría “excelente nivel”
- El 12,31 % se considera categoría “bajo nivel”
- El 6, 15 % se considera categoría “deficiente nivel”



### NIVEL DE HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN

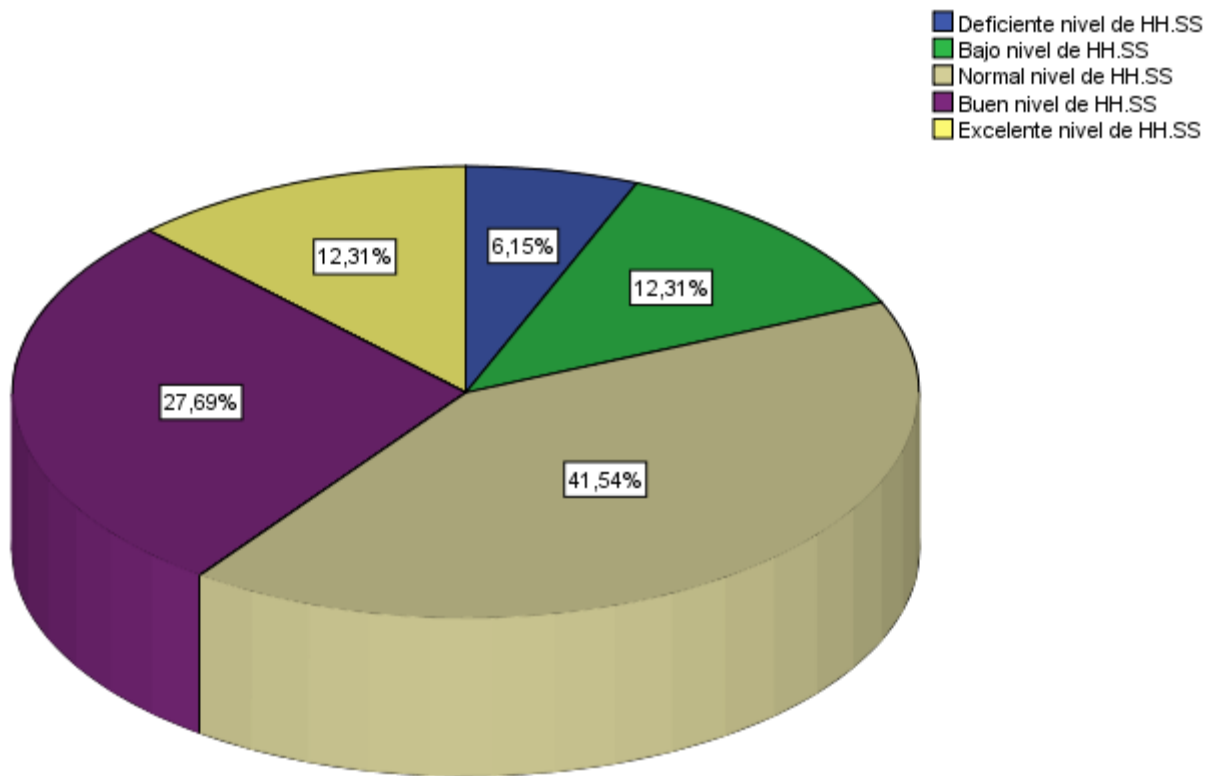


Figura 5. Resultados de habilidades alternativas a la agresión como factor de habilidades sociales.

- Comentario:

El nivel de las habilidades sociales alternativas a la agresión en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa “San Juan Bautista se considera categoría “Normal”, teniendo como resultado:

- El 41,54% se considera categoría “Normal nivel”
- El 6, 15 % se considera categoría “deficiente nivel”

Tabla N° 10

*Nivel de habilidades sociales para hacer frente al estrés.*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente nivel	5	3,8%	3,8%	3,8%
	Bajo nivel	28	21,5%	21,5%	25,4%
	Normal nivel	61	46,9%	46,9%	72,3%
	Buen nivel	28	21,5%	21,5%	93,8%
	Excelente nivel	8	6,2%	6,2%	100,0%
	Total	130	100,0%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia

- Comentario:

El nivel de las habilidades sociales para hacer frente al estrés en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa “San Juan Bautista se considera categoría “Normal nivel”, teniendo como resultado:

- El 36, 92 % se considera categoría “Normal nivel”
- El 21,54 % se considera categoría “Buen nivel”
- El 21,54% se considera categoría “bajo nivel”
- El 6,15 % se considera categoría “excelente nivel”
- El 3,85 % se considera categoría “deficiente nivel”

### NIVEL DE HABILIDADES SOCIALES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS

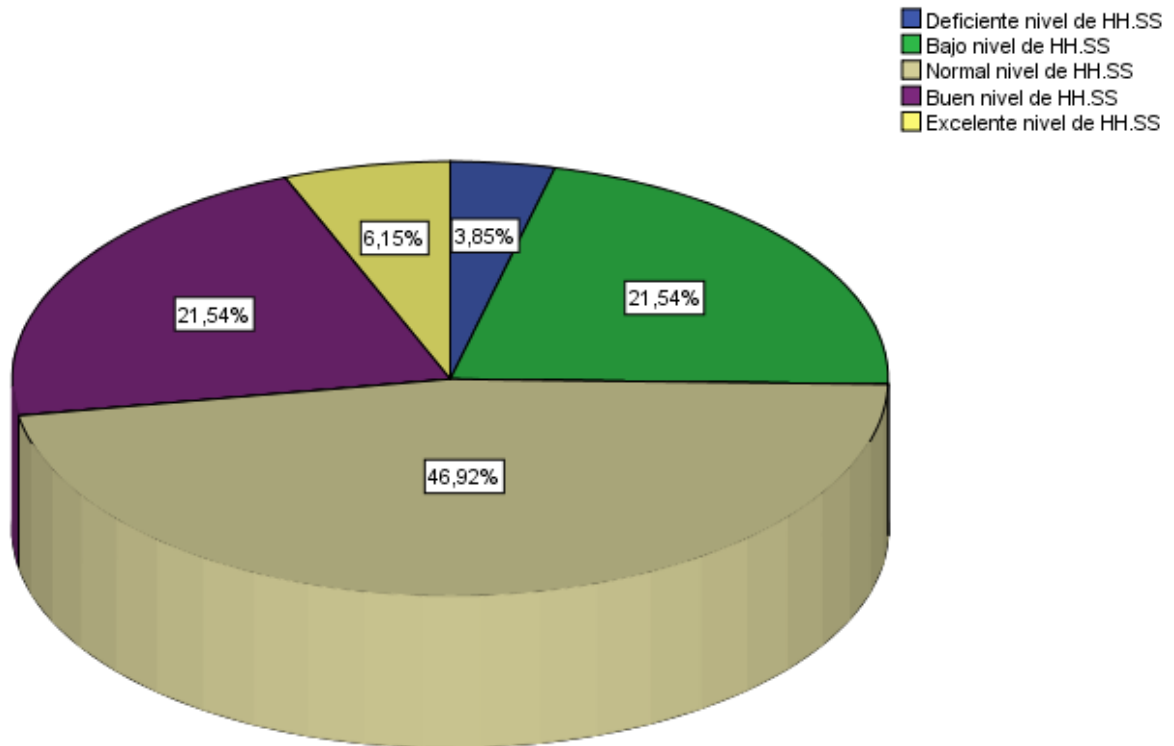


Figura 6. Resultados de habilidades para hacer frente al estrés como factor de habilidades sociales.

- Comentario:

El nivel de las habilidades para hacer frente al estrés en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa “San Juan Bautista se considera categoría “Normal”, teniendo como resultado:

- El 36, 92 % se considera categoría “Normal nivel”
- El 3,85 % se considera categoría “deficiente nivel”

Tabla N° 11

*Nivel de habilidades de planificación*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente nivel	11	8,5%	8,5%	8,5%
	Bajo nivel	20	15,4%	15,4%	23,8%
	Normal nivel	77	59,2%	59,2%	83,1%
	Buen nivel	19	14,6%	14,6%	97,7%
	Excelente nivel	3	2,3%	2,3%	100,0%
	Total	130	100,0%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia

- Comentario:

El nivel de las habilidades de planificación en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa “San Juan Bautista se considera categoría “Normal nivel”, teniendo como resultado:

- El 59,23% se considera categoría “Normal nivel”
- El 15,38% se considera categoría “Bajo nivel”
- El 14,62% se considera categoría “buen nivel”
- El 8,46 % se considera categoría “deficiente nivel”
- El 2,31 % se considera categoría “excelente nivel”

### NIVEL DE HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN

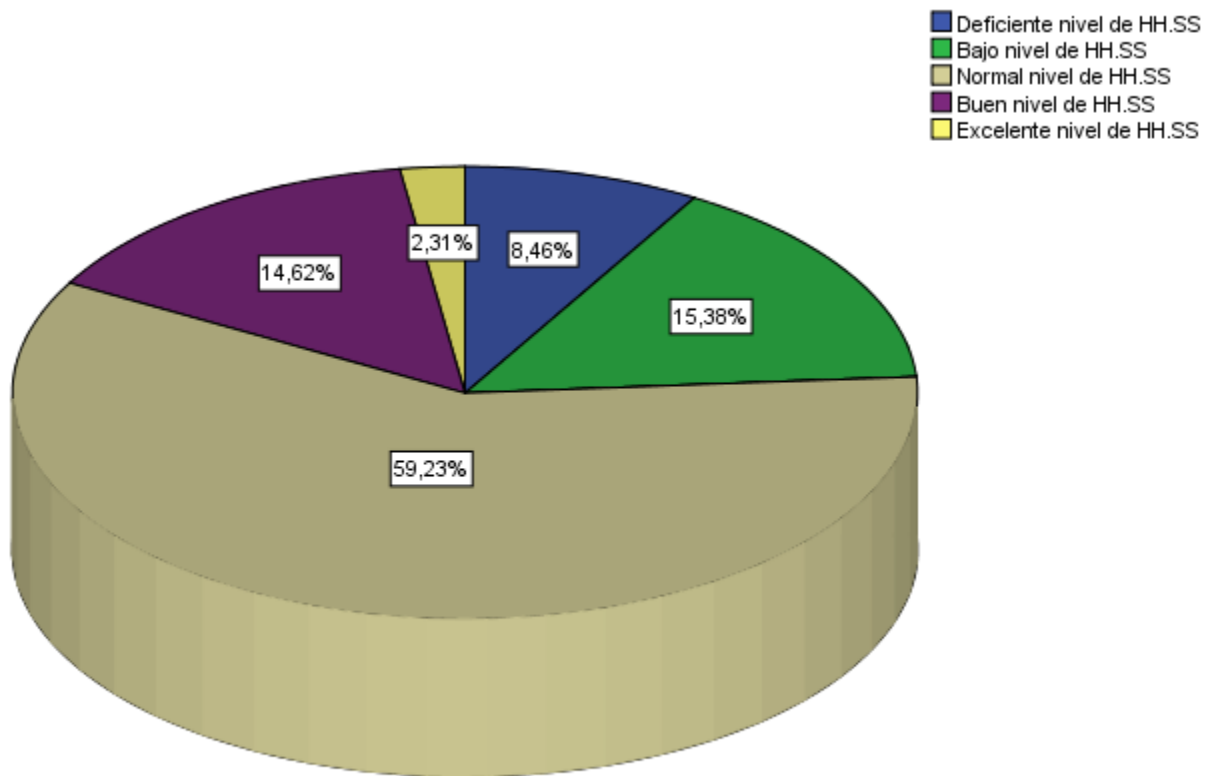


Figura 7. Resultados de habilidades de planificación como factor de habilidades sociales.

- Comentario:

El nivel de las habilidades de planificación en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa “San Juan Bautista se considera categoría “Normal”, teniendo como resultado:

- El 59,23% se considera categoría “Normal nivel”
- El 2,31 % se considera categoría “excelente nivel”

#### 4.3. Análisis y discusión de los resultados.

El objetivo del presente trabajo era determinar el nivel de habilidades sociales de 130 alumnos, donde se procedió a recolectar la información mediante

el instrumento de la Escala de Lista de Chequeo de Habilidades sociales (Tomas, 1994-95), del cual los resultados de la investigación apuntaron un promedio "Normal" de 36,92 %, que nos precisa existe una apreciación favorable de habilidades sociales para los alumnos de la institución educativa, sin embargo por otro lado vemos un 5,38% de la muestra que nos apunta un promedio "Deficiente" interpretándose como desfavorable ya que existe un grupo mínimo que tiene conductas inadecuadas para interrelacionarse.

Resultados similares se encontró en la investigación titulada Habilidades sociales y rendimiento académico en estudiantes del cuarto año de secundaria realizada por Elizabeth Chuquin Díaz en el distrito de comas, donde se obtuvo un porcentaje del 49.8% que representa un nivel regular en habilidades sociales y el 92.7% de los estudiantes tienen un nivel "logrado" en cuanto a su buen desempeño escolar. La autora de la investigación concluye expresando que las habilidades sociales si tienen relación con el rendimiento académico, pues los resultados de una deficiencia en habilidades sociales trae consecuencias negativas para el sujeto, a corto y largo plazo, las cuales mantienen una estrecha relación con lo que respecta a la baja aceptación, rechazo, ignorancia o aislamiento social por parte de los iguales, bajos niveles de rendimiento, fracasos, ausentismo, abandono del sistema escolar, expulsión en las escuelas e inadaptación escolar. Por otro lado, se debe resaltar la investigación internacional titulada "Habilidades sociales en adolescentes institucionalizados entre 14 y 17 años de edad" que realizó José Monroy en Guatemala (2014) donde encontró deficiencia 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, 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 y discernir sobre la causa de un problema. De todas las habilidades que puntuaron dentro de un rango deficiente la más afectada es la habilidad para expresar los sentimientos, en el indicador del instrumento que mide esa habilidad, un 76.67% de la muestra se auto calificó entre 1 y 3 puntos. Asimismo, en los resultados de

esta investigación se obtuvo un bajo nivel con lo que respecta a convencer a los demás, expresar sus sentimientos, resolver la vergüenza y arreglársela cuando le dejan de lado. Por otra parte, entre las habilidades sociales que registraron mayor punteo dentro del rango en la investigación de Jose Monroy, son principalmente las que se relacionan con las habilidades sociales básicas. Específicamente dar gracias, de igual manera en la presente investigación el ítem con mayor puntaje es con los que respecta a dar las gracias, del cual nos puede proporcionar un pronóstico positivo a la hora de implementar un programa que les ayude.

Comentario: En las conclusiones de las investigaciones podemos ver la similitud de los resultados, obteniendo un Nivel "Normal" en habilidades sociales, del cual nos permite afirmar ciertos criterios como el estar relacionado con el clima familiar y el rendimiento académico, donde además estoy en acuerdo con lo que concluyen los autores, en primer lugar con lo que respecta al clima familiar, este debe ser el adecuado, pues es aquí donde se va formando los cimientos de una conducta socialmente competente ya que estas comienzan a desarrollarse desde la más temprana infancia, estas primeras habilidades sociales adquiridas en el núcleo familiar continuarán a lo largo del desarrollo en función de las experiencias que tengan ya sea para facilitar dicha adaptación ante la sociedad o para dificultarla, incidiendo en su autoestima y confianza en sí mismo. Por otra parte, concuerdo con Elizabeth Chuquin Diaz acerca de la influencia de las habilidades sociales con lo que respecta al rendimiento académico, pues una persona socialmente competente cuenta con la aptitud necesaria para comportarse de manera adecuada y enfrentar con éxito las exigencias y desafíos no solo en lo académico sino también en la vida diaria.

En este factor de las primeras habilidades sociales observamos que los resultados adquiridos nos expresan que el 42,31% tiene un "buen nivel" siendo competentes en las habilidades para dar las gracias, formular una pregunta, escuchar, iniciar una conversación a la vez mantenerla esto le permite interactuar fácilmente en el primer contacto con otras personas sin embargo también encontramos un 3.85% que presenta un nivel " Deficiente" presentando

dificultades en las habilidades para hacer un cumplido, presentar a otras personas, y de no presentar a otras personas. En la investigación de Elizabeth se descubrió que el 47.8% posee un nivel regular para iniciar una conversación, desenvolverse con naturalidad ante otro individuo, asimismo en otra investigación internacional hecha por José Monzón en Guatemala en la dimensión de primeras habilidades sociales se obtuvo un porcentaje del 68.33% donde se precisa que los adolescentes presentan deficiencia en las habilidades de presentar a otras personas. Por otra parte, se evidencia que un 75% de los adolescentes son competentes en las habilidades relacionadas con ser agradecidos.

Comentario: En esta parte del factor analizamos que los adolescentes tienen las habilidades fundamentales para empezar a interactuar por sí mismo con una persona o grupo social de esta forma se desarrollara con soltura en una primera comunicación que tenga con alguien en cualquier circunstancia que se presente. El desarrollo de estas habilidades les permitirá a los adolescentes de esta investigación establecer relaciones satisfactorias con los demás, desenvolverse bien y con seguridad ante la vida diaria.

Al respecto del factor de las habilidades sociales avanzadas los resultados son que el 43.8% tiene un nivel "Normal" esto muestra que los adolescentes tienen capacidades aptas para desarrollarse sin complicaciones, como disculparse ante los demás, pedir ayuda y seguir las instrucciones, sin embargo, hay un 2,31,8% que tiene un nivel "Deficiente" esto significa que presentan dificultad con lo que respecta a convencer a los demás y participar. Asimismo, Elizabeth Martínez (Díaz, 2017) en su estudio en estudio de "Habilidades sociales y rendimiento académico en sus resultados encontró que el 57.6% de adolescentes tiene un nivel regular en las habilidades avanzadas esto plantea que una gran parte sigue instrucciones, consigue dar instrucciones a sus compañeros, sabe convencer a los demás y pedir ayuda. Por otra parte, en una investigación internacional hecha por José Antonio Monroy, observamos de una forma más detallada los resultados donde se observa que las habilidades más deficientes del grupo II son las que se refieren a convencer a los demás, mientras que las habilidades que denotan mayor competencia son las que están relacionadas a pedir ayuda.



Comentario: En este factor de las habilidades sociales avanzadas encontramos que la gran parte de los adolescentes están aptos como seguir las instrucciones y dar instrucciones en alguna actividad grupal, asimismo pedir ayuda en caso lo necesiten en un eventual problema, igualmente disculparse si fuera necesario hacerlo ante algún error y persuadir alguien para lograr un cometido. Estas habilidades son importantes para el adolescente porque es parte de su desarrollo en su ambiente escolar que podrá lograr seguir las normas del plantel.

El factor de las habilidades relacionadas con los sentimientos los resultados logrados son de 40,77 % de un nivel "Normal" por lo que nos manifiestan que los adolescentes saben reconocer las emociones que experimentan, comprender los sentimientos de los demás, expresar afecto y autorrecompensarse, a pesar de eso hay un "Deficiente nivel" de 6,15% que presenta inconvenientes con lo que respecta a expresar sus sentimientos y resolver el miedo. Por otra parte, encontramos datos semejantes en el estudio de Elizabeth Martínez (Díaz, 2017) que en su resultado obtuvo un nivel regular de 51.2%, por lo que refiere que los adolescentes tienen competencias satisfactorias para poder reconocer sus sentimientos al mismo tiempo poder comprender a los demás. Asimismo, se encontró otro estudio casi parecido en que fue hecho por José Monzón en Guatemala (Monroy, 2014) que obtuvo un porcentaje de 76.67% donde se evidencia deficiencia en las habilidades para expresar sus sentimientos, y comprender los sentimientos de los demás. Por otra parte, el 63.33% de los adolescentes son competentes en las habilidades relacionadas con conocer sus propios sentimientos y auto-recompensarse actitudes apropiadas.

Comentario: En este factor se examina que los adolescentes en gran parte logran desarrollar las habilidades relacionadas con comprender los sentimientos de los demás, demostrando ser capaces de tener empatía con otras personas, asimismo esta habilidad podrá ayudarlos en ciertas situaciones de la vida propia como la familia, la escuela y en un futuro también.

El factor de las habilidades alternativas a la agresión los resultados reflejan que el nivel es "Normal" con un porcentaje del 41.54 % es decir que los adolescentes dentro de la institución no tienen dificultades para pedir permiso,

ayudar a sus demás compañeros, defender sus derechos y evitar problemas con los demás, por el contrario, existe un conjunto mínimo de 6,15 % que indica inconveniente con lo que respecta a emplear el autocontrol y responder a las bromas. Por otro lado, Elizabeth Martínez en su investigación encontró datos similares donde sus resultados obtuvieron un nivel regular de 46.3 % que no tiene muchas complicaciones para controlar sus emociones al mismo tiempo evitar algún problema y saber responder a las bromas de una forma asertivo. Además, la investigación de José Monzón hecho en Guatemala con adolescentes institucionalizados evidencia que el 61.67% de los adolescentes evaluados presenta deficiencia en las habilidades para evitar problemas con los demás; mientras que el 70% de la muestra es competente en las habilidades que se refieren a pedir permiso

Comentario: En este factor podemos ver que los adolescentes en su gran parte mantienen habilidades alternativas a la agresión lo cual les ayuda a poder confrontar situaciones de conflicto con otros compañeros. La adquisición de estas habilidades les permitirá tener una convivencia armoniosa dentro de la institución educativa. Además, de desarrollar relaciones de intercambio y afecto, canalizar emociones y resolver problemas desde una actitud pacífica, a través de la palabra y el autocontrol.

El factor de habilidades para hacer frente al estrés, los resultados que se obtuvo son de un nivel "Normal" de 46,92% que señala que los adolescentes son factibles en desarrollar las competencias como responder a una persuasión, responder al fracaso, defender a un amigo y prepararse para una conversación difícil, asimismo tenemos un porcentaje de 3,85% que se considera "Deficiente nivel", esto quiere decir que tienen dificultad en resolver la vergüenza, arreglárselas cuando lo dejan solo, demostrar deportividad y formular una queja. Semejante resultado es su estudio de Elizabeth Martínez en un colegio en comas (Díaz, 2017) se obtiene que tienen un nivel regular es de 46.3% en efecto pueden desenvolverse de una manera adecuada en las presiones de grupos además mantienen la calma ante un fracaso y saben tomar decisiones asertivas al confrontar situaciones de tensión. Por otro lado, en la investigación internacional de José Antonio monzón Monroy se contempla que el 63.33% de la muestra posee habilidades deficientes para formular una queja sobre situaciones que no

son de su agrado, mientras que un 61.67% es competente en las habilidades para enfrentarse a los mensajes contradictorios a su voluntad.

Comentario: En este factor de habilidades frente al estrés la gran parte de adolescentes tiene facilidad de desarrollar estas capacidades dentro del colegio ya que se enfrentan a presiones en trabajos grupales y exámenes, pero esto no los intimida para seguir buscando soluciones e intentarlo otra vez. La adquisición de estas habilidades implicará decir las palabras adecuadas en el momento oportuno, sin agresividad, con tono y volumen adecuado especialmente cuando la situación es tensa y complicada.

El factor de habilidades planificación los resultados adquiridos son el 59.23 % que es un nivel "Normal", esto expresan que los adolescentes del centro educativo son competentes con respecto a las habilidades de tomar una decisión, tomar iniciativas y resolver los problemas según su importancia. Por el contrario, existe un grupo mínimo que tiene un nivel "Deficiente" de 8,46% con lo que respecta a concentrarse en una tarea y establecer un objetivo. Además, descubrimos información similar de Elizabeth Chuquin realizado en un colegio del distrito de comas (Diaz, 2017) que el 38.00% presenta un nivel regular esto quiere decir que los estudiantes toman decisiones con respecto a su futuro como ponerse metas, objetivo y además buscar el origen del problema para ver si tiene una gran importancia. Por otro lado, con respecto a los antecedentes internacionales de José Monzón en Guatemala se observa que el 55% de los adolescentes evaluados presenta habilidades deficientes para reconocer las propias habilidades; y un 73.33% de la muestra posee habilidades competentes para la toma de decisiones en pro de aprovechar de mejor manera su tiempo.

Comentario: En este factor de habilidades de planificación los adolescentes examinados han conseguido resultados favorables como se observa, los adolescentes pueden plantearse objetivos y ante los deberes escolares ponerse prioridades para saber por dónde empezar.

#### **4.4. Conclusiones**

- El nivel de habilidades sociales en los estudiantes del Centro Educativo San Juan Bautista que considera los resultados “Normal”.
- El nivel de las primeras habilidades sociales del Centro Educativo San Juan Bautista que considera los resultados “Buen nivel”
- El nivel de las Habilidades sociales avanzadas del Centro Educativo San Juan Bautista que considera los resultados “Normal”
- El nivel de las Habilidades relacionadas con los sentimientos del Centro Educativo San Juan Bautista que considera los resultados “Normal”
- El nivel de las Habilidades alternativas a la agresión del Centro Educativo San Juan Bautista que considera los resultados “Normal”
- El nivel de las Habilidades para hacer frente al estrés del Centro Educativo San Juan Bautista que considera los resultados “Buen nivel”
- El nivel de las Habilidades planificación del Centro Educativo San Juan Bautista que considera los resultados “Normal”

#### **4.5. Recomendaciones**

- Se sugiere diseñar un programa de intervención para mantener o mejorar las habilidades de los estudiantes.
- Se recomienda también que puedan identificar a los estudiantes que tuvieron un nivel bajo de habilidades sociales para una intervención temprana.
- Se le recomienda al centro educativo implementar talleres de habilidades sociales y otros temas.
- Se sugiere que también puedan ser evaluados los docentes con referente a las habilidades sociales propias.
- Se sugiere realizar talleres para padres donde se les explique y oriente acerca del tema, con el objetivo de crear conciencia de la importancia de las habilidades sociales para el beneficio de sus hijos en la actualidad y en su vida futura en general.

## **CAPITULO V**

### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE HABILIDADES SOCIALES**

#### **5.1. Introducción**

El presente programa de intervención se hace pensado en mejorar las relaciones interpersonales de los ciento treinta alumnos del nivel secundaria del centro educativo San Juan Bautista. Los alumnos están en constante interacción social, lo cual significa que la necesidad de poseer una conducta socialmente habilidosa es necesarias e importantes para lograr el éxito escolar y esto a su vez mejorar las relaciones con su entorno social y familiar, siendo esto beneficioso no solo para el presente del alumno, sino también para su vida futura. Asimismo, aunque los resultados hayan arrojado un promedio normal, existe un porcentaje importante que se debe trabajar ya que se puede notar que los estudiantes de secundaria en su proceso de educación no han generado herramientas necesarias para un contacto social adecuado ocasionando en ellos ciertas dificultades en su desarrollo educativo, social y familiar. A partir de lo anterior mencionado, el presente programa de intervención se denomina “Habilidades Sociales” el que a continuación vamos a desarrollar surge ante la necesidad de dar respuesta a la deficiencia de una conducta socialmente competente, asimismo está encaminado a fomentar estrategias sociales en los adolescentes a través de diversas sesiones que se aplicaran de forma sistemática permitiendo dotar a los alumnos de herramientas para mantener relaciones sociales positivas, de esta manera lograr mejorar no solo la convivencia escolar , sino también el buen desempeño académico, debido a que existe un porcentaje deficiente en los resultados de la investigación se dio a notar la carencia en algunas áreas de las habilidades sociales. Concluyendo es necesario poner en práctica el desarrollo de las habilidades sociales en los alumnos, debió a que es esencial para el éxito en la vida en general, además cabe mencionar que para obtener el logro de dicha intervención es necesario considerar la participación activa de los estudiantes, padres de familia, de la Institución Educativa y psicóloga.

## **5.2. Descripción del problema**

En los resultados obtenidos sobre Habilidades Sociales, en los alumnos de secundaria de la I.E. "San Juan Bautista" en el distrito de San Juan De Lurigancho, se mostró un nivel "Normal" a nivel general de Habilidades sociales, sin embargo, aunque los resultados de la investigación nos dieron positivos, existe un porcentaje considerable en algunas áreas por mejorar, como en las Habilidades de planificación que se obtuvo un 59,23% del cual está en un nivel normal, al igual que las habilidades para hacer frente al estrés (46,92%), las habilidades sociales avanzadas (43,8%), las habilidades sociales alternativas a la agresión (41,54%) y las habilidades relacionadas con los sentimientos (40,77%), todas están en el "Nivel normal". Asimismo, es importante reforzar dichas dimensiones, por ende, a través de este programa se modificará las deficiencias sociales mostradas y a su vez se prevendrá la aparición de disfunciones sociales.

## **5.3. Justificación del programa**

El presente programa se justifica al tratarse de un tema presente en los centros educativos y que es crucial para el éxito escolar y desarrollo futuro de los alumnos. Aunque los resultados obtenidos son favorables, se tiene un porcentaje con deficiente nivel que se debe de mejorar. La importancia de llevar a cabo este programa parte en que los alumnos mejoren sus habilidades sociales, para que puedan tomar decisiones, autocontrolarse, plantearse metas, resolver problemas, responder ante una queja, resolver la vergüenza, hacer frente a las presiones, defender sus propios derechos y expresar sus sentimientos. Los beneficios que traerá este programa de intervención serán en primer lugar a que los alumnos desarrollen las habilidades necesarias destinadas a mejorar su calidad de vida tanto en la escuela, la familia y la sociedad en sí, del cual nos permita tener jóvenes asertivos, emocionalmente sanos y capaces de enfrentar las adversidades de la vida de una manera positiva.

## **5.4. Objetivos**

### **5.4.1. Objetivo general**

- Fomentar las habilidades sociales en los estudiantes del nivel de secundaria del centro educativo San Juan Bautista, a través de la realización de talleres con el fin de mejorar su bienestar social y emocional.

### **5.4.2. Objetivo específico**

- Potenciar las Habilidades de Planificación en alumnos del nivel secundario por medio del ensayo conductual.
- Desarrollar Habilidades para hacer frente al estrés en los alumnos de nivel secundario a través del psicodrama.
- Desarrollar las Habilidades Sociales avanzadas en los alumnos de nivel secundario a través de la técnica de discusión de casos.
- Consolidar las Habilidades Alternativas a la agresión en los alumnos de nivel secundario mediante la reestructuración cognitiva
- Establecer vínculos relacionados con los sentimientos en los alumnos de nivel secundario, mediante la técnica ensayo conductual.

## **5.5. Alcances**

El programa de intervención está dirigido a los 130 estudiantes del nivel secundario de la institución educativa San Juan Bautista, hombres y mujeres.

## **5.6. Metodología**

Este programa de intervención se aplicará a los estudiantes en sus propias aulas, consta de 10 sesiones, del cual se realizarán 1 vez por semana, teniendo una duración de dos meses y medio aproximadamente, cada sesión se realizará en 90 minutos.

Las sesiones son las siguientes:



- ✓ Sesión 1: “Logrando mis metas”
- ✓ Sesión 2: “Aprendiendo a decidir”
- ✓ Sesión 3: “Perdiendo la vergüenza”
- ✓ Sesión 4: “Liberándome del estrés”
- ✓ Sesión 5:” Persuadir a los demás”.
- ✓ Sesión 6:” Integrándome a un grupo”
- ✓ Sesión7: “Control de la ira”
- ✓ Sesión8:” Autocontrol”
- ✓ Sesión 9” Siendo Empático”
- ✓ Sesión 10” Demostrando mis sentimientos”
- ✓ Sesión 11: “Comprender los sentimientos de los demás”

Asimismo, el programa tiene un enfoque cognitivo- conductual desempeñando un trabajo directo hacia la modificación de pensamiento, emociones y conducta, con el objetivo de lograr lo propuesto, el mismo será empleado mediante las siguientes técnicas:

- ✓ El modelado, el cual se enfocará en enseñar conductas determinadas, mostrando como se realizan.
- ✓ Ensayo conductual, consistirá en ensayar un conjunto de conductas determinadas.
- ✓ Discusión de casos, se dará a los participantes diversas tareas para realizar y así reforzar la conducta deseada.
- ✓ Psicodrama, Consiste en hacer que los pacientes representen en grupo, como si de una obra de teatro se tratara, situaciones relacionadas con sus conflictos patológicos, con el objetivo de que tomen conciencia de ellos y los puedan superar.se concientizará a los participantes, asumiendo un rol y luego cambiarlo.
- ✓ Role-playing, Paciente y el terapeuta hacen un role playing de una situación con carga emocional.
- ✓ Reforzamiento, se enfocará en hacer que los participantes repitan las conductas aprendidas en el taller.

## 5.7. Recursos

### 5.7.1. Humanos

- Director de la institución educativa.
- Responsable del programa.
- Tutoras de cada salón correspondiente.

### 5.7.2. Materiales

- Pizarra
- Hojas bond
- Lápices
- Borrador
- Plumones.
- Post it
- Sillas

## 5.8. Financieros

Este programa será financiado por la institución educativa.

Tabla N° 12: Costos de los materiales

<b>Materiales</b>	<b>Costo</b>
Hojas bond	S/ 25.00
Lápices	S/ 10.00
Borradores	S/ 10.00
Plumones	S/ 8.00
Post it	S/ 5.00
<b>Total</b>	<b>S/ 72.00</b>

Fuente: Elaboración propia.

## 5.9. Cronograma de actividades

Tabla N°13: *Cronograma de actividades*

ACTIVIDADES	Septiembre				Octubre				Noviembre			
	1°	2°	3°	4°	1°	2°	3°	4°	1°	2°	3°	4°
Sesión 1: “Logrando mis metas”	x											
Sesión2: “Aprendiendo a decidir”		x										
Sesión3: “Perdiendo la vergüenza”			x									
Sesión 4: “Liberándome del estrés”				x								
Sesión5:” Persuadir a los demás”.					x							
Sesión 6:” Integrarse a un grupo”						x						
Sesión7: “Control de la ira”							x					
Sesión8: “Autocontrol”								x				
Sesión 9: “Siendo Empático”									x			
Sesión 10: “Demostrando mis sentimientos”										x		
Sesión 11: “Comprender los sentimientos de los demás”											x	

Fuente: Elaboración propia

## PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

### Sesión 1: “Logrando mis metas”

### Habilidades de planificación

**Objetivo:** Potenciar las habilidades de establecer un objetivo en los alumnos del nivel secundario por medio del ensayo conductual.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida y presentación del Programa.	Saludar y presentar los puntos a tratar en el taller.	Se inicia brindando un saludo cordial a los alumnos presentes, para luego explicar brevemente en que consiste esta sesión brindándoles algunos alcances.	5”	
Dinámica: “Mi compromiso”	Practicar el establecimiento de metas.	Se le entrega a cada alumno una hoja titulado “Mi compromiso”, (Anexo 4), donde los participantes van a escribir una meta a cumplir en dos semanas. Luego comentan a sus compañeros acerca de sus metas y hacen una lista de tres pasos específicos que le ayudará a lograr su meta. Firman el compromiso y su compañero lo atestigua y se compromete a ayudarlo a conseguir la meta (por ejemplo, quedando con él o llamándole por teléfono para preguntarle cómo va y darle consejos). El mejorar esta habilidad a los alumnos les va a permitir ser más organizados con el tiempo, tomar decisiones, desempeñar tareas en equipo, plantearse un objetivo, trazar un plan para alcanzarlo y tomar las decisiones oportunas que le conduzcan hacia él.	40”	Hoja lapicero
Exposición del tema “Establecer un objetivo”	Instruir a los alumnos a cómo establecer un objetivo.	Se procederá a tocar los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de metas.</li> <li>• Importancia.</li> <li>• Características.</li> <li>• Plan para establecer un objetivo</li> </ul>	20”	Pizarra plumón
Ensayo conductual	Ensayar un conjunto de conductas determinadas.	Los alumnos deberán escribir una lista de todas las cosas que les gustaría alcanzar en la vida, luego de estar realizada la lista se les mencionará que, si solo les quedará 5 años de vida qué cosas de la lista pondrían primero?, invitándolos eliminar lo que ellos creen es menos importante. Enseguida, se les pide ahora eliminar de la lista lo que les parece menos importante si les quedará 2 años de vida, solo eligiendo solo 3 ó 4 cosas más importantes. Finalmente se concluye expresando que este ejercicio no es para que renuncien a sus objetivos que le llevarán 5-10 años para realizarlos. Este ejercicio es para ayudarte a decidir cuáles son los objetivos en los que deben centrarte en primer lugar y poner en ellos más esfuerzo.	15”	

Preguntas y respuestas	Fortalecer el conocimiento y disipar dudas.	Se preguntará a cada uno de los participantes que fue lo que más le gustó cerca del tema y cual su conclusión acerca del tema.	10"	
------------------------	---	--	-----	--

## Sesión 2: "Aprendiendo a decidir"

## Habilidades de planificación

**Objetivo:** Potenciar la toma de decisiones, mediante la técnica de discusión de casos.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida y Presentación del Programa	Saludar y presentar los temas a tratar en el taller.	Se inicia expresando un saludo cordial a los participantes, para luego explicar brevemente en qué consiste esta sesión brindándoles algunos alcances y motivarlos explicándoles que las habilidades que van adquirir les servirá para su vida actual y futura.	5"	
Dinámica "Tomar decisiones"	Llegar a conclusiones concretas e inmediatas de un problema determinado. Ejercitarse en la toma de decisiones a partir de hechos concretos.	Esta dinámica se basa en representar una reunión al estilo de un grupo directivo o de ministros. Se prepara de antemano un documento, donde se plantea el problema. Se reparte al conjunto de participantes y se da tiempo para que puedan investigar, consultar y analizar. En la sesión de gabinete y es el que dirige la sesión. Se debe nombrar un secretario. Para iniciar la sesión, el que conduce la reunión, plantea un problema, expone los distintos aspectos que cree conveniente discutir y da su opinión sobre las posibles soluciones que él ve en el problema. Luego, el resto de los miembros exponen su opinión y la propuesta de solución hecha por el presidente del gabinete. Se abre una discusión general, esta debe realizarse tomando en cuenta la información recogida por todos y las opiniones aportadas. Agotado el tiempo propuesto para el debate, se pasa a la redacción de los acuerdos y decisiones tomadas, que los anota el secretario.	30"	
Tema "Toma de decisiones"	Dar a conocer los pasos para tomar una decisión.	Se tocarán los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>Definición de decidir.</li> <li>Procesos de la toma de decisiones.</li> <li>Elementos que influyen en la toma de decisiones.</li> <li>Toma de decisiones grupal (ventajas y desventajas).</li> </ul>	30"	

Técnica "Discusión de casos"	Reforzar la toma de decisiones.	<p>La psicóloga entrega unas hojas con dos casos (Anexo 5), donde se deberá tomar una decisión, luego debajo de la historia deberán responder a unas preguntas, terminado haremos la reflexión del caso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caso 1: Quieres pertenecer a un grupo y piensas que haciendo lo mismo que ellos hacen puedes ser aceptado. (presiones internas).</li> <li>• Caso 2: Un grupo de personas te condiciona diciéndote que si quieres ser parte de ellos tienes que fumar. (presiones externas). Finalmente se hacen las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Describe la situación, de tal manera que se parezca a la vida real.</li> <li>✓ Anota lo que tiene que pensar, hacer o decir la persona que no desea fumar, pero que ve a todos los amigos fumar.</li> <li>✓ Piensa en qué puede llegar a sentir esa persona al hacer lo contrario al grupo, y qué tiene que pensar en caso de sentirse mal.</li> <li>✓ Hacer una reflexión a la situación y a las maneras de no sentirse presionado por los demás.</li> </ul> </li> </ul>	20"	
Preguntas y respuestas	Reforzar el tema y disipar dudas	<p>Se realizarán las siguientes preguntas relacionadas al tema:</p> <p>¿qué aprendiste hoy sobre la toma de decisiones?</p> <p>¿En qué situación lo puedes aplicar?</p>	10"	

### Sesión 3: “Perdiendo la vergüenza”

### Habilidades para hacer frente al estrés

**Objetivos:** Afrontar la vergüenza, mediante la técnica del psicodrama.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación del programa.	Saludar y dar los puntos del tema a tratar.	Se inicia con un saludo cordial a los alumnos presentes en el programa y se les explica brevemente de todo lo que se va a tratar en el taller, finalmente pedirles su total atención y colaboración.	5”	
Dinámica: “El piojo Juancho”.	Perder la vergüenza.	La psicóloga da una breve descripción acerca de la vergüenza comentando que es una emoción normal y natural de las personas, todos en algún momento sentimos vergüenza y no pasa nada pero que a veces la vergüenza nos impide hacer cosas, nos impide preguntar, no nos deja hacer lo que queremos, etc. Luego se les pide hacer un círculo donde se les explica que el modelador entonará una canción, titulada “el piojo Juancho”, donde todos imitarán la forma de cantar del animador, es decir la misma entonación de voz y la misma postura con que se cante.	25”	Pizarra Plumón
Tema: “La vergüenza”	Dar a conocer los puntos importantes del tema.	Se desarrollará los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto de la vergüenza.</li> <li>• Características.</li> <li>• Consecuencias.</li> <li>• Afrontamiento (Identificar los miedos e ir anotándolo, restarle importancia al qué dirán, preguntarse ¿qué es lo peor que puede pasar?, entre otras...</li> </ul>	20”	Pizarra Plumón
Técnica del psicodrama	Fortalecer la habilidad para afrontar la vergüenza mediante la actuación.	Se da a conocer a alumnos el siguiente caso: Para Luisa hablar con un compañero del colegio, dar un examen oral, presentarse a los demás, contratar un servicio, entre otras cosas, se vuelve una situación cada vez más que difícil para ella. Después de oír la escena, se les pide ayudar a Luisa a identificar qué reacciones físicas podría ella experimentar. (La psicóloga va apuntando en la pizarra). Luego se invita a los alumnos a formar dos grupos y que dramatizen una escena de vergüenza basa en sus propias experiencias y al grupo que le toque observar, deberán darles mensajes positivos para superarlo. Finalmente realizar un análisis frente a los casos e intercambiar conocimientos y experiencias que tienen cada miembro del grupo.	30”	
Preguntas y respuestas	Fortalecer el conocimiento y disipar dudas.	La psicóloga realizará preguntas a los alumnos acerca de situaciones donde hayan sentido vergüenza, como: ¿qué harás para afrontarlo?, ¿cuál es tu mensaje acerca de la vergüenza?	10”	

**Sesión 4:** Liberándome del estrés

**Habilidades para hacer frente al estrés**

**Objetivo:** Desarrollar una actitud positiva ante una situación de estrés, con la técnica ensayo conductual.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida y presentación del Tema.	Saludar y brindar información breve de los puntos a tocar.	Se da la bienvenida a los participantes, para luego explicar brevemente acerca del tema a tratar en el taller, de los beneficios que obtendrán si conocen el tema y ponen en práctica las técnicas que se les brindará.	5"	
Dinámica: "Evitar aplaudir"	Tomar conciencia para evitar situaciones que generen estrés, enfocándose en el presente.	Se inicia hablando acerca de lo cansado que puede quedar una persona si tiene en mente varias cosas que desea solucionar etc....Luego se les indica coger las muñecas de las manos de sus compañeros para evitar que este pueda aplaudir, causando risas en el intento...Se les pregunta ¿qué estaban pensando en el momento que estaban aplaudiendo? ellos responden solo aplaudir. Finalmente, se les hace una reflexión diciendo... Si te concentras en una tarea al 100% puedes ser más eficiente que tener en mente varias cosas por resolver, asimismo una persona enfocada en el presente al 100% puede disfrutar más, ser más eficiente, tener más energía y liberar tensiones.	30"	
Exposición del tema "El estrés"	Brindar conocimiento para manejar el estrés.	Se aplicará los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto de estrés.</li> <li>• Síntomas.</li> <li>• Consecuencias.</li> <li>• Afrontamiento (Afrontar y analizar los problemas con calma, aprender técnica de relajación, adoptar una actitud positiva etc.)</li> </ul>	30"	Pizarra Plumón
Técnica Ensayo Conductual.	Aprender a afrontar el estrés.	Se les invita a los alumnos imaginar una situación de estrés, Luego en una hoja anotar las reacciones físicas que manifiesten. (tensión muscular, dolor de cabeza, respiración pesada etc.) Se forman 3 grupos y comparten sus experiencias, finalmente analizaremos los casos de cada historia manifestada por los alumnos e identificaremos, además, los pensamientos distorsionados que se les vino a la mente, cambiándolos por positivos y a su vez haciendo uso de las técnicas de relajación y respiración. Luego se les da el siguiente caso para reforzar: Sara acaba de rendir su examen de sustitutorio y tendrá los resultados dentro de tres días, la incertidumbre no le permite concentrarse y estudiar para su siguiente examen y término estresándose ... ¿Qué harías tú si fueras	20"	Papel Lapicero



		Sara? ¿Cuál sería tu estrategia para afrontar la situación? (Entre ellos van compartiendo sus ideas para luego exponerlo ante la psicóloga).		
Repaso y ejercicio de relajación	Hacer el cierre con un repaso del taller y despedirse con un ejercicio de relajación	Se pedirá al azar a algunos miembros del grupo que expresen lo que han aprendido, luego se les pide cerrar los ojos, concentrarse y llenar los pulmones por completo de aire, expirar a fondo exhalando un gran suspiro. Finalmente, se les indica que de este modo se expulsa mucho mejor el aire que queda en los pulmones y se descarga la energía negativa haciendo desaparecer los nervios y tensión.	10 minutos	

**Sesión 5:** Persuadir a los demás**Habilidades sociales avanzadas****Objetivo:** Asumir una comunicación persuasiva con resultados positivos, mediante la técnica de discusión de casos.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida y presentación	Brindar información breve de los puntos a tocar.	Al inicio del taller, se brinda un saludo cordial a los participantes, también agradeciendo por su participación activa en todos los talleres, para después indicar puntualmente los puntos a tocar en el taller.	5"	
Dinámica: Vamos a vender.	Desarrollar la imaginación y creatividad en los alumnos.	Todos los participantes se sientan formando un círculo, luego se les explica que al compañero que tengan al lado deberán presentarlo como un producto existente en el mercado, explicando cuál es su función, comodidades, ventajas, forma de uso. Por ejemplo, lo presenta como una cama que hace masajes, este debe de demostrar cuales son las cualidades de la cama, informando de su funcionamiento y uso, así como su fantástico precio y sus facilidades de pago. Esta actividad me va a permitir conocer mejor al grupo con el que se está trabajando y desarrollar la creatividad e imaginación de los alumnos, que son dos de las características incluidas en el arte de persuadir.	30"	Pizarra Plumón
Tema: "La persuasión"	Brindar conocimiento de la persuasión en los alumnos.	La psicóloga explicará los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Concepto de persuasión.</li> <li>✓ Características.</li> <li>✓ Ventajas.</li> <li>✓ Estrategias para persuadir (transmitir confianza, atraer con emoción, Crear expectativa, curiosidad y mostrar seguridad de lo que se habla.)</li> </ul>	30"	
Técnica discusión de casos	Reforzar situaciones relacionado con persuadir a los demás.	Se forman 2 grupos, donde se le asignará a cada grupo un caso de persuasión, del cual los alumnos tendrán que emplear las técnicas que se le hizo mención en la exposición. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escena 1: Juan quiso jugarle una broma a Pedro quitándole su reloj y en un descuido el reloj cayó de las manos de Juan y este se rompió, Pedro molesto quiso pegarle a Juan, en ese momento entra Sara para tratar de convencer a Pedro que resuelva su diferencia de otra manera.</li> <li>• Escena 2: Ximena se ganó dos entradas a Disney World gratis, más estaba todo pagado, ¿cómo la convences para que te lleve?</li> </ul>	20"	
Lluvia de ideas	Realizar la retroalimentación.	¿Qué se llevan del taller? ¿qué fue lo que más les gustó?	10"	

## Sesión 6: “Integrándome a un grupo”

## Habilidades sociales avanzadas

**Objetivo:** Fortalecer las Habilidades para integrarse a un grupo, mediante la técnica discusión de casos.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida y presentación.	Saludar y tocar puntos del tema.	Se inicia el taller brindando un saludo cordial a los alumnos por su participación para luego la psicóloga indicará brevemente los puntos más importantes de lo que se tratará en el taller.	5”	
Dinámica: “La presión del ambiente”	demostrar cómo las personas no somos indiferentes ante situaciones de crítica o de alabanza. También, ante momentos de éxito y de fracaso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ En primer lugar, se pide a dos personas que abandonen la sala para explicar la actividad a los compañeros.</li> <li>✓ Se formarán dos grupos, de manera que las personas que se encuentran fuera, cada una de ellas pertenecerá a uno de los grupos. Se trata que estando ellos sentados dándose la espalda, construirán una figura con las piezas y la ayuda de sus compañeros.</li> <li>✓ Cada uno de los equipos recibirá una instrucción. En grupo A que va a ayudar y motivar a su compañero durante la construcción y el grupo B que actuará de manera contraria, desmotivando, mostrándose indiferente e incluso, desanimando a su compañero.</li> <li>✓ Se pide a las dos personas que se encuentren fuera que entren y se les explica que, por grupos, deben realizar una figura y que cuentan con el apoyo de sus compañeros.</li> </ul> <p>una vez pasado el tiempo establecido, se forma un debate del grupo completo en el que cada miembro exprese cómo se ha sentido a lo largo de la actividad. Se les contará a los compañeros las órdenes que se le habían dado a los integrantes de los grupos. Se analizará cómo afecta, a nivel individual y a la hora de ejecutar una tarea, el ánimo que exista entre los compañeros.</p>	30”	Pizarra Plumón
Exposición del tema “Integrarse a un grupo”	Dar conocimiento de cómo participar e integrarse a un grupo.	<p>La psicóloga procederá a explicar los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Concepto de Participación e integración.</li> <li>✓ Fases de la vida grupal.</li> <li>✓ Elementos que intervienen en el proceso de selección consolidación y disgregación de un grupo.</li> <li>✓ Técnicas aplicables para la integración grupal. (Tener confianza en uno mismo, no hacer caso a los pensamientos negativos, el sonreír indica que eres amistoso e invitan a las personas a acercarse, mantener un lenguaje corporal abierto etc....)</li> </ul>	30”	
Discusión de casos.	Promover la práctica de lo aprendido mediante el debate u opinión del alumnado	<p>La psicóloga da un caso, donde los alumnos expondrán sus estrategias e inquietudes.</p> <p>Caso 1: María es nueva en la escuela y escucha a sus compañeras que están planeando reunirse en casa de una de las chicas del grupo, ella está pensando en acercarse a participar, pero no se anima. ¿Qué estrategias y consejos le darías a María para integrarse al grupo? Finalmente, se les pide contar alguna experiencia propia donde se les haya costado integrarse algún grupo, con el fin de reforzar.</p>	15”	
Metacognición	Conocer el aprendizaje de cada alumno	Se mencionará preguntas de metacognición: ¿Qué has aprendido hoy sobre integrarse a un grupo? ¿Con qué te quedas del taller? los alumnos responderán de forma individual dando a conocer el aprendizaje referente a la integración grupal.	10”	

**Sesión 7: Control de la Ira**

**Habilidades alternativas a la agresión**

**Objetivo:** Desarrollar el manejo de la ira, mediante la técnica de reestructuración cognitiva

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida y presentación del Tema.	Saludar y brindar los puntos del tema a tratar.	Al inicio del taller, se brinda un saludo cordial a los participantes, también agradeciendo por su participación activa en todos los talleres, para después indicar puntualmente los puntos a tocar en el taller.	5 minutos	
Dinámica "Expresando ira"	Desarrollar la habilidad para mejorar la expresión de la ira.	<p>La psicóloga hace entrega de cuatro tiras de papel, un plumón y una tira de cinta adhesiva a cada participante e indica a los alumnos que se les darán cuatro oraciones para completar, una a la vez, y que tendrán que escribir lo primero que le venga a la mente, sin censurarla o modificarla. La psicóloga lee las siguientes cuatro oraciones, una a la vez dando tiempo para que cada participante pueda responder. Luego se les pide pegar la tira de papel sobre su pecho.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Me enojo cuando los demás...</li> <li>✓ Siento que mi enojo es...</li> <li>✓ Cuando los demás expresan su enojo hacía, me siento...</li> <li>✓ Siento que el enojo de los demás es...</li> </ul> <p>Finalmente, se les pide que discutan la experiencia y compartan sus sentimientos de ira con el grupo invitándolos a que se centren en el impacto personal. Asimismo, se les va dando algunos alcances de diversas aproximaciones a respuestas con ira, en situaciones entre dos personas. (Explosiva, implosiva y asertiva).</p>	30 minutos	Papel Plumón Cinta adhesiva
Tema "La Ira"	Brindar conocimiento acerca de la ira.	<p>Se tocarán los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de la ira.</li> <li>• Características</li> <li>• Tipos de ira.</li> <li>• Efectos de ira.</li> <li>• Importancia de manejar la ira.</li> </ul>	20 minutos	Pizarra Plumón
Técnica Reestructuración cognitiva	Cambiar la forma de pensar de los	La psicóloga inicia mencionando un ejemplo: Hoy es cumpleaños de Lucia y ella se queda esperando todo el día la llamada de su mejor amiga. Luego empieza a preguntarse ¿Por qué no me ha llamado? ¿Es que no le importo lo	30 minutos	Pizarra plumón

	alumnos ante situaciones tensas.	<p>suficiente? En mayor o menor medida se va sintiendo dolida, e incluso enfadada. La psicóloga dibuja un cuadro en la pizarra, donde, se pondrá los siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pensamiento: Lucia piensa que no es importante para su mejor amiga.</li> <li>2. Emoción: Tristeza y rabia.</li> <li>3. Conducta: Se queda sola en su cuarto sin hacer nada.</li> <li>4. Reestructuración: Tengo personas a mi lado que me aprecian y están esperando que salga para celebrar mi cumpleaños, no tengo por qué estar triste, además será mejor llame a mi mejor amiga, talvez este en problemas y necesite mi ayuda.</li> </ol> <p>Finalmente, se invita a los alumnos a revivir alguna experiencia que les haya generado ira, para luego ir apuntando en el cuadro y haciendo la reflexión a cada caso.</p>		
Preguntas	Intercambiar ideas y disipar dudas.	<p>La psicóloga realizará las siguientes preguntas: ¿Qué aprendiste?, ¿Qué te llevas de este taller?</p>	10 minutos	

**Sesión 8:** Manejando el autocontrol.

**Habilidades alternativas a la agresión**

**Objetivo:** Desarrollar la habilidad del autocontrol, con la técnica reestructuración cognitiva y respiración profunda

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida y presentación del Tema.	Dar el saludo y mencionar el desarrollo del taller brevemente.	Se inicia saludando a los alumnos presentes en el aula, asimismo, se agradecerá por su participación en los talleres, luego la psicóloga indicará los puntos a tratar en el taller.	5 minutos	
Dinámica "Autocontrol"	Reconocer los estilos de afrontar situaciones de agresión.	Se explicará al alumnado que al momento de afrontar situaciones de agresión se adopta varios estilos. (el Pasivo, el agresivo y asertivo). En un papelógrafo, la psicóloga plasma situaciones (anexo 4) donde los estudiantes tendrán que llenar unas hojas indicando qué estilos usarían para cada situación. Terminando el tiempo, cada uno expondrá el estilo que eligió y se generará un debate u opiniones del tema.	20 minutos	Hoja Lápiz
Exposición del tema "Autocontrol"	Indicar los puntos importantes del tema	Se expondrá todo lo relacionado del autocontrol de las emociones:  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Autocontrol definición</li> <li>✓ Importancia del autocontrol.</li> <li>✓ Diferencias entre represión y autocontrol.</li> <li>✓ Identificar las emociones.</li> <li>✓ Técnicas para el autocontrol. (Identificar la emoción que se está sintiendo, técnica de distracción, respiración etc.)</li> </ul>	30 minutos	Pizarra Plumón
Técnica Reestructuración cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlar el pensamiento que nos causa problemas.</li> <li>• Controlar las situaciones emocionalmente intensas mediante la respiración profunda.</li> </ul>	<p>Se les pide a los alumnos pensar en una situación donde se hayan sentido incómodos, nerviosos o alterados, luego se les indica prestarle atención al tipo de pensamientos que están teniendo, e identificar todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.), para luego decirse uno mismo "¡Basta!" y finalmente sustituir esos pensamientos por otros más positivos. Ejemplo</p> <p><b>Pensamiento Negativo</b> (Soy un desastre, no puedo soportarlo, todo va a salir mal, lo hace a propósito).</p> <p><b>Pensamiento Positivo</b> (Soy capaz de superar esta situación, Si me esfuerzo tendré éxito, esto no va a ser tan terrible, posiblemente no se haya dado cuenta</p>		

		<p>que lo que hace me molesta. Finalmente, la psicóloga invita a los alumnos a poner en práctica la técnica de relajación mencionando los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4.</li> <li>• Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4.</li> <li>• Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8.</li> <li>• Repetir el proceso anterior.</li> </ul> <p>Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal).</p>		
Preguntas	Intercambiar ideas y disipar dudas referentes al autocontrol	La psicóloga realizará las siguientes preguntas: ¿Qué aprendiste? ¿Cómo aprendiste? Y ¿Qué te llevas de este taller? Los alumnos responderán de forma individual dando a conocer el aprendizaje que obtuvieron en el taller.	10 minutos	

**Sesión 9:** Siendo empático con los demás**Habilidades alternativas a la agresión****Objetivo:** Desarrollar la empatía, mediante la técnica role playing.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida y Presentación del Tema.	Dar un saludo e Introducir y comentar acerca del tema a tratar.	Al inicio del taller, se dará el saludo para el alumnado presente, luego la psicóloga mencionará en brevedad todos los puntos a tocar en el taller.	5 minutos	
Dinámica: "Salúdame"	Desarrollar la habilidad de empática.	<p>Los alumnos representarán diferentes expresiones de saludos que la psicóloga les irá dando, haciendo hincapié que la expresión del saludo se adaptará según el destinatario, ejemplo: si es adulto o no, si le conocemos mucho o poco, si nos cae bien o mal, si le vemos habitualmente, si tiene más sentido del humor o menos, etc. Asimismo, acotar que en el saludo también influye nuestra forma de ser, si somos extrovertidos o no, si vamos con prisas, si estamos preocupados, etc. Continuando con las expresiones de saludo ahora pasamos a introducir otras variables:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• saludamos siendo alguien muy tímido, muy efusivo, muy serio ...</li> <li>• saludos desde distintos estados de ánimo: enfadado, preocupado, alegre, cansado, triste...</li> <li>• saludo formal, informal, saludos variando el receptor (un bebe, un policía, un médico, un amigo que hace mucho tiempo que no veo, mi hermano, etc.</li> </ul> <p>Se concluye expresando la manera más fácil de conocer los estados emocionales de las personas que nos rodean es a partir de lo externo: su rostro, sus gestos, sus comportamientos. Una vez que los identificamos, podemos dar el paso de empatizar con ellos, recordando otras circunstancias en las que nosotros nos hayamos sentido igual.</p>	30 minutos	Multimedia
Exposición "Empatía"	Brindar conocimiento acerca de la empatía.	<p>Se tocarán los siguientes puntos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definición de empatía</li> <li>2. Características</li> <li>3. Ejemplos de empatía y antipatía</li> <li>4. Cómo desarrollar esta habilidad</li> </ol>	20 minutos	



Técnica Role playing	Explorar los comportamiento s y emociones al enfrentar situaciones embarazosas.	La psicóloga mostrará dos emotivos vídeos, donde nos mostrará diferentes situaciones de personas, Luego terminando el video analizaremos y haremos reflexión. Finalmente recomendamos que cada alumno elija uno de los personajes del video e intente presentar uno frente al otro cómo se siente y cómo reaccionaría ante los diversos hechos. ¿Trataríamos de forma diferente a los demás si conociéramos por aquello que están pasando? Mirando la vida desde otros corazones: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=swWi4YYrX_8">https://www.youtube.com/watch?v=swWi4YYrX_8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GJ89dk9chnk">Empatía: https://www.youtube.com/watch?v=GJ89dk9chnk</a>	30 minutos	Multimedia
Preguntas	Intercambiar ideas y disipar dudas referentes a las emociones	La psicóloga realizará las siguientes preguntas: ¿qué has aprendido hoy?, ¿A qué te ayudará las estrategias mencionadas?	10 minutos	

**Sesión 10:** Demostrando mis sentimientos a los demás**Habilidades relacionado con los sentimientos****Objetivo:** Desarrollar la habilidad para expresar mis sentimientos a los demás, mediante la técnica ensayo conductual.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida y Presentación del Tema	Dar la bienvenida y la introducción de los puntos a tocar.	Se da la bienvenida y se hace mención de todos los puntos importantes a tratar en el taller motivándolos para que pongan el interés debido en todo momento.	5 minutos	
Dinámica "Se murió Chicho"	Desarrollar habilidades relacionadas con los sentimientos	Se colocan todos los participantes sentados en el suelo formando un círculo. Uno de ellos inicia la rueda diciendo al que tiene a su derecha "se murió chicho", pero como si estuviera llorando y haciendo gestos exagerados. El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra, pero de la misma manera, llorando y con gesto de dolor continuando con la misma noticia hasta el último participante. Luego se inicia nuevamente, pero cambiando la emoción. Pueden realizarse diferentes emociones, por ejemplo, se puede realizar de manera alegre, asustada, nerviosa, tartamudeando, etc. el que recibe la noticia siempre deberá asumir la misma actitud del que la dice.	20 minutos	
Exposición "Los sentimientos"	Informar acerca de los sentimientos	Se tocará los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Concepto de los sentimientos.</li> <li>✓ Características.</li> <li>✓ Tipos de sentimientos.</li> <li>✓ Formas de expresar.</li> </ul>	30 minutos	
Técnica "Ensayo conductual"	Mejorar la expresión de los sentimientos.	La psicóloga les brinda tres escenarios, donde se verá reflejado 3 formas indirectas de mostrar los sentimientos: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ A través de los gestos.</li> <li>✓ A través de las emociones físicas.</li> <li>✓ A través de lo que uno hace.</li> <li>✓ Finalmente, la psicóloga analizará las tres escenas con los participantes.</li> </ul>	30 minutos	

Preguntas	Hacer el cierre con un repaso del taller	Se pedirá al azar a algunos miembros del grupo que expresen sus propias conclusiones acerca del taller, ¿qué aprendieron hoy acerca de los sentimientos? ¿Qué mensaje tienen para dar?	15 minutos	
-----------	--	--	------------	--

**Sesión 11:** Comprender los sentimientos de los demás**Habilidades relacionados a los sentimientos****Objetivo:** Afianzar la habilidad para comprender a los demás, con la técnica ensayo conductual

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida y Presentación.	Saludar a los alumnos y resumir los puntos a tocar en el taller.	Se inicia brindando un saludo cordial a los alumnos presentes y explicarles brevemente en que consiste esta sesión brindándoles algunos alcances.	5"	
Dinámica "Nos ponemos en el lugar del otro".	Presentarse unos con otros de forma divertida favoreciendo la empatía.	<p>La psicóloga explica que el alumno deberá de presentar a su compañero, mientras el presentado permanece sentado, el presentador se coloca de pie detrás, moviéndole la mano y usando la primera persona al hablar. El presentado mueve la boca al ritmo que le marca el presentador con el movimiento de la mano completando las siguientes frases:</p> <p>Me siento bien cuando...  Me siento herido/a cuando...  Me cuesta...  Me gusto porque...  Una buena decisión que tomé esta semana fue...  Me siento triste cuando...  Tengo miedo cuando...</p> <p>La psicóloga refuerza mencionando acerca de los sentimientos nos sirven para comunicarnos con los demás. Por eso es importante que la expresión de los sentimientos sea bien reconocida y bien manifestada pues en caso contrario no podremos reconocerlos en los demás o comunicárselos eficazmente. Cuando no se reconoce el estado interno de un interlocutor es difícil poder "acompañarlo", solucionar conflictos interpersonales o ayudarlo.</p>	20"	Sillas
Tema	Brindar información acerca del tema.	<p>Se tocarán los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Significado de comprensión a los demás.</li> </ul>	30"	Pizarra y plumón

<p>“Comprensión de los sentimientos a los demás”</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cómo comprender los sentimientos de los demás (Identifica tus emociones, recuerda tus propias vivencias, no reaccionar de inmediato antes de emitir un juicio pensar antes en los motivos, escuchar con atención etc.)</li> <li>✓ Cómo desarrollar esta capacidad (Observar la expresión y el lenguaje corporal, mejora escuchando, transformar la comprensión en compasión ejemplo preguntando a los demás que necesitan, muestra tener interés real por los otros etc.)</li> </ul>		
<p>Técnica Ensayo conductual</p>	<p>Desarrollar en los alumnos la habilidad de la automotivación.</p>	<p>La psicóloga invita a los alumnos a realizar el siguiente ejercicio donde deberán comprender los sentimientos de los demás: Caso 1: En la clase de las 8 am, tu amigo está sonriente, lleno de energía y es amigable. A la tarde, parece estar triste y con ganas de llorar. ¿Qué crees que ha pasado entre la mañana y la tarde? A. Se enfadó con su novia, y dejaron de hablar. B. Pasó el examen de álgebra del cuarto período. C. Acaba de saber que no fue aceptado en el equipo de básquet. D. La maestra de química le dio muchos deberes. E. Simplemente tuvo un mal día. La psicóloga va guiando a los alumnos y preguntando ¿Por qué escogiste esa opción? La psicóloga culmina añadiendo que no siempre es fácil predecir o comprender lo que siente otra persona. Algunas personas son mejores determinando esto que otras, pero toda la gente puede mejorar con la práctica. Saber comprender se reduce a saber observar y escuchar.</p>	<p>20 minutos</p>	
<p>Preguntas</p>	<p>Conocer lo aprendido por los alumnos y disipar dudas.</p>	<p>La psicóloga plasmara las siguientes preguntas: ¿qué aprendiste hoy?, ¿Qué mensaje tienen para dar?, ¿A qué te ayudo esta sesión?</p>	<p>10 minutos</p>	

## 5.10. Referencias bibliográficas

- Angela.H, (2013) HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES QUE PRACTICARON EN SU NIÑEZ JUEGOS TRADICIONALES GUATEMALTECOS. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Urbina-Angela.pdf>
- Ana Redondo.C, (2013) Guía de habilidades sociales. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=lgWXAwAAQBAJ>
- Alexis, L. (2013). Tonos e inflexion de la voz. Recuperado de <https://prezi.com/e5ndpauhaog7/tonos-e-inflexion-de-la-voz/>
- Centre GUIA SCP, (2012). Recuperado de <http://centreguia.cat/es/senales-alarma/etapa-escolar/11-comunicacion/74-a%20http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/es/usencia-de-habilidades-sociales>
- Colegio oficial de diplomados en el trabajo social de Málaga. (1996). Documento de trabajo social N°7. Recuperado de [http://www.trabajosocialmalaga.org/archivos/revista\\_dts\\_numeros/DTS\\_7.pdf](http://www.trabajosocialmalaga.org/archivos/revista_dts_numeros/DTS_7.pdf)
- Carlos, H. (2015). A medir las habilidades sociales en los colegios. Recuperado de <https://www.elespectador.com/noticias/bogota/medir-habilidades-sociales-los-colegios-articulo-570550>.
- El Prado Psicólogos, (2018). Recuperado de <http://www.elpradopsicologos.es/timidez/habilidades-sociales/>
- El espectador. (2015). Reforzar las habilidades sociales, otra forma de educar a los niños. Recuperado de <https://www.elespectador.com/noticias/educacion/reforzar-habilidades-sociales-otra-forma-de-educar-los-articulo-566508>.
- Gaceta Sanitaria, (March 2012) Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911112000052>
- Isabel.P, (2000). Habilidades sociales: educar hacia la autorregulación: conceptualización, evaluación e intervención. Barcelona: Horsori
- Jorge.M. (2016) Habilidades sociales: Recuperado de <http://www.diarioinformacion.com/opinion/2016/11/30/habilidades-sociales/1834176.html>

- Julio, C (2015). Las emociones valen tanto como los conocimientos. Recuperado de [https://elpais.com/internacional/2015/06/14/actualidad/1434242841\\_826171.html](https://elpais.com/internacional/2015/06/14/actualidad/1434242841_826171.html)
- Mind the cap. (2014). Guía Metodológica para el Desarrollo de las Habilidades Sociales. Recuperado de [http://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/06/guia\\_completa-habilidades-sociales-para-adolescentes.pdf](http://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/06/guia_completa-habilidades-sociales-para-adolescentes.pdf)
- María, P. (2009). Efecto de un taller de habilidades sociales en el comportamiento asertivo de niños y niñas de la I etapa de la educación básica. Recuperado de <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/9218-08-02747.pdf>
- PUND México, (2016). Ismael Hernández, 2º Taller Virtual Construye T para estudiantes. Recuperado de <http://www.mx.undp.org/content/mexico/es/home/presscenter/articles/2016/11/29/participa-ismael-hernandez-medallista-ol-mpico-en-r-o-de-janeiro-2016-en-2-taller-virtual-construye-t-para-estudiantes-saber-qui-n-eres-es-clave-para-alcanzar-tus-metas-.html>
- Paul, M. (2018). Hay que darle al niño tiempo para jugar. Recuperado de <https://www.unicef.org/peru/spanish/Entrevista-Paul-Martin-Hay-que-darle-al-nino-tiempo-para-jugar.pdf>
- Ruth.V, (2015) TALLER APRENDIENDO A CONVIVIR PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES. Recuperado de [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/975/1/VERDE\\_RUTH\\_TALLER\\_APRENDIENDO\\_CONVIVIR.pdf](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/975/1/VERDE_RUTH_TALLER_APRENDIENDO_CONVIVIR.pdf)
- Revista de innovación pedagógica y curricular, (2008). Recuperado de <https://innovemos.wordpress.com/2008/03/03/la-teoria-del-aprendizaje-y-desarrollo-de-vygotsky/>
- ROBERTO.A, PAULA.C, CRISTINA.M, (2011). HABILIDADES SOCIALES, Madrid, editorial: Paraninfo.
- Rosa, F. (2018). Adquirir habilidades blandas influye en el éxito laboral. Recuperado de <https://www.unicef.org/peru/spanish/Entrevista-Rosa-Maria-Flores-Araoz-Adquirir-habilidades-blandas-influye-en-exito-laboral.pdf>

- Ruth V. (2015). Taller aprendiendo a convivir para el desarrollo de habilidades sociales en los alumnos del primer año de educación secundaria de la i.e. Victor Raúl haya de la torre. Recuperado de [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/975/1/VERDE\\_RUTH\\_TALLER\\_APRENDIENDO\\_CONVIVIR.pdf](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/975/1/VERDE_RUTH_TALLER_APRENDIENDO_CONVIVIR.pdf)
- Silvina, C y Claudia, C. (2009). Aportes de la teoría de las habilidades sociales a la comprensión del comportamiento violento en niños y adolescentes. Recuperado de <https://www.academica.org/000-020/753.pdf>
- UNICEF, (2002) *División de Comunicaciones*. Recuperado de [https://www.unicef.org/spanish/publications/files/pub\\_adolescence\\_sp.pdf](https://www.unicef.org/spanish/publications/files/pub_adolescence_sp.pdf)
- Universidad Autónoma del estado de México, (2015) Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/3382/338230785022/>
- Chóliz, M. (2002). Motivos secundarios II (conducta de ayuda y agresión. En F.Palmero, E.G: Fernández-Abascal, F. Martínez y M. Chóliz (eds.), *Psicología de la Motivación y Emoción* (pp. 253.-285). Madrid: McGrawHill. Recuperado de <https://www.uv.es/choliz/AgresionAyuda.pdf>
- Verónica, G. (2018). *Habilidades sociales*. Recuperado de [https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/BBF448C9-11C6-48B3-A574-558618E4E4F2/138615/Cap\\_04\\_97122.pdf](https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/BBF448C9-11C6-48B3-A574-558618E4E4F2/138615/Cap_04_97122.pdf)
- Vicente C. (2007). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*. Recuperado de <https://mmhaler.files.wordpress.com/2012/08/caballo-2007-manual-para-el-tratamiento-cognitivo-conductual-de-los-trastornos-psicolc3b3gicos-vol-1.pdf>
- Asamblea antimilitarista (2010) Taller para aprender a manejar el miedo. Recuperado de [https://www.antimilitaristas.org/IMG/pdf/Taller\\_miedos\\_final\\_.pdf](https://www.antimilitaristas.org/IMG/pdf/Taller_miedos_final_.pdf)
- Álvarez María. (2014) *Habilidades sociales. Programa de intervención de educación secundaria obligatoria*. Recuperado en Septiembre 2014 de [http://masteres.ugr.es/psicopedagogica/pages/info\\_academica/trabajo\\_fin\\_de\\_master/tfmhabilidades sociales/](http://masteres.ugr.es/psicopedagogica/pages/info_academica/trabajo_fin_de_master/tfmhabilidades sociales/)
- Cruz María. (2015) *Dinámicas de grupo*. Recuperado el 14 de noviembre 2015 de <http://dinamicasdegrupo2015.blogspot.com/2015/11/habilidades-alternativas-la-agresion.html>



- Cruz María. (2015) Dinámicas de grupo. Recuperado el 14 de Noviembre del 2015 de <https://dinamicasdegrupo2015.blogspot.com/search/label/habilidades%20relacionadas%20con%20los%20sentimientos>
- Córdoba P (2008) Dinámicas para aprender empatía. Recuperado el 09 de febrero del 2008 de <http://buscarempleo.republica.com/formacion/dinamicas-para-aprender-empatia.html>
- Del Castillo Carlos (2004) Establecimiento de metas personales. Recuperado de <https://aulainteractiva.org/establecimiento-de-metas-personales-1133/>
- Pómez Cristina. (2018) Habilidades sociales en estudiantes del 4to y 5to de secundaria. Recuperado en enero del 2018 de [https://repositorio-utc.edu.co/tesis%20de%20hhss/TRAB.SUF.PROF.Christina%20Angelita%20Pomez%20Aedo.pdf\(%20maria%20coronado\).pdf](https://repositorio-utc.edu.co/tesis%20de%20hhss/TRAB.SUF.PROF.Christina%20Angelita%20Pomez%20Aedo.pdf(%20maria%20coronado).pdf)
- Gallego Oscar (2009) Universidad privada de Bogotá. Recuperado el 2 de Julio del 2009 de <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297225531003.pdf>
- Pacheco María (2009) Taller de habilidades sociales en el comportamiento asertivo de niñas y niños de I etapa de educación básica. Recuperado de <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/9218-08-02747.pdf>
- Olaya Mota (2017) Dinámica del gabinete. Recuperado el 14 de Noviembre del 2015 de <https://jugamos.jimdo.com/din%C3%A1micas-de-toma-de-decisiones/discusi%C3%B3n-de-gabinete/>
- Mondet Julieta (2007) Cómo vencer el drama de la timidez a través del teatro. Recuperado el 22 de Marzo del 2007 de <https://www.minutouno.com/notas/18996-como-vencer-el-drama-la-timidez-traves-del-teatro>
- Franciscanos V (2012) Juegos y dinámicas para educar. Recuperado de <https://es.slideshare.net/franciscanosvalladolid/juegos-y-dinmicas-para-educar>
- Martines Alejandra (2010) Dinámicas de integración grupal. Recuperado de <https://www.lifeder.com/dinamicas-integracion-grupal/>

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Metodología
<p><b>Problema General:</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de habilidades sociales de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho?</p> <p><b>Problemas Específicos:</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de las primeras habilidades sociales de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho?</p> <p>¿Cuál es el nivel de las habilidades sociales avanzadas de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho?</p> <p>¿Cuál es el nivel de las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos de los</p>	<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>Determinar las habilidades sociales de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho.</p> <p><b>Objetivo Específico:</b></p> <p>Determinar el nivel de primeras habilidades sociales de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho.</p> <p>Determinar el nivel de habilidades sociales avanzadas de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho.</p> <p>Determinar el nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos de los alumnos de educación</p>	<p><b>Población:</b></p> <p>La población de estudio es del turno de la mañana y está conformada por alumnos del 1ero al 5to año de secundaria, siendo un total de 130 alumnos entre 12 a 17 años de ambos sexos, 56 hombres y 74 mujeres.</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>La muestra del estudio es tipo censal pues se elige el 100% de la población</p> <p>Delimitación temporal</p> <p>Marzo– Junio 2018</p> <p><b>Tipo de investigación</b></p> <p>Investigación descriptiva</p>

<p>alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho?</p> <p>¿Cuál es el nivel de las habilidades alternativas a la agresión de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho?</p> <p>¿Cuál es el nivel de las habilidades para hacer frente al estrés de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho?</p> <p>¿Cuál es el nivel de las habilidades sociales de planificación de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho?</p>	<p>secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho.</p> <p>Determinar el nivel de habilidades alternativas a la agresión de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho.</p> <p>Determinar el nivel de habilidades para hacer frente al stress de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho.</p> <p>Determinar el nivel de habilidades de planificación de los alumnos de educación secundaria del I.E.P San Juan Bautista del distrito de San Juan De Lurigancho.</p>	<p>Diseño de investigación</p> <p>No experimental</p> <p><b>Variable:</b></p> <p>Habilidades sociales</p> <p><b>Instrumento:</b></p> <p>Escala-Test de La Lista de Chequeo de Habilidades Sociales De Goldstein adapta por el licenciado Ambrosio Tomás (Tomas,</p>
--	--	---

## Anexo 2: Lista de Chequeo de habilidades sociales

### LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES

Arnold Goldstein

Nombre: ..... Edad: .....

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 esa 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 seguirlas 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?					
6. 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 3: Carta de presentación



# Universidad Inca Garcilaso de la Vega

**Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas**

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 14 de Marzo del 2018


Carta N° 616-2018-DFPTS

Señor  
CLAUDIO CAFERINO ALBINO LEON  
DIRECTOR  
I.E.P. SAN JUAN BAUTISTA  
UGEL-05  
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Evelyn Carol GARCIA CALDERÓN**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 40-915922-0, 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

  
*Recibido 6*  
*de marzo y Martes*  
*Hora 12.50*

RGS/crh  
Id. 838543

Av. Petit Thouars 248, Lima  
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304  
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe



**Anexo 4:** Hoja de compromiso

<b>Mi Compromiso</b>	
<b>Meta</b>	<b>3 pasos para realizarlo</b>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

## Anexo 5: Hoja de toma de decisiones

### TOMA DE DECISIONES

Caso 1: Quieres pertenecer a un grupo y piensas que haciendo lo mismo que ellos hacen puedes ser aceptado. (presiones internas).

Preguntas.

- ✓ Anota lo que tiene que pensar, hacer o decir la persona que no desea fumar, pero que ve a todos los amigos fumar.

.....  
.....

- ✓ Piensa en qué puede llegar a sentir esa persona al hacer lo contrario al grupo, y qué tiene que pensar en caso de sentirse mal.

.....  
.....

- ✓ Hacer una reflexión a la situación y a las maneras de no sentirse presionado por los demás.

.....  
.....  
.....

Caso 2: Un grupo de personas te condiciona diciéndote que si quieres ser parte de ellos tienes que fumar. (presiones externas). Finalmente se hacen las siguientes preguntas:

- ✓ Anota lo que tiene que pensar, hacer o decir la persona que no desea fumar, pero que ve a todos los amigos fumar.

.....

.....

- ✓ Piensa en qué puede llegar a sentir esa persona al hacer lo contrario al grupo, y qué tiene que pensar en caso de sentirse mal.

.....

.....

- ✓ Hacer una reflexión a la situación y a las maneras de no sentirse presionado por los demás.

.....

.....

.....

**Anexo 6:** Resultados del software de detector de plagio “Plagiarism Detector”



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 24%**

Date: jueves, Setiembre 27, 2018

Statistics: 6429 words Plagiarized / 27299 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

-----

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO

SOCIAL / Trabajo de Suficiencia Profesional Habilidades sociales en estudiantes de

educación secundaria del I.E.P. San Juan Bautista San Juan De Lurigancho Para optar el

Título profesional de Licenciada en Psicología Presentado por: Autora: Bachiller Evelyn Carol

García Calderón Lima – Perú 2018

## Anexo 5: Mensaje del asesor con aprobación de tesis.

