

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Shirley Steffi Pérez Quintanilla

Lima - Perú

2019

DEDICATORIA

A mis padres por su apoyo incondicional

Que me han brindado para llegar a cumplir mis metas.

A mi madre por sus ánimos y fe.

Para poder concluir esta etapa de mi carrera.

A mi hija Vera Lucía, por ser mi motor y motivo para seguir perseverando a pesar de los obstáculos.

AGRADECIMIENTOS

A mi Padre Celestial, que con su amor y misericordia me ha brindado oportunidades para llegar a cumplir mis metas.

A mis padres, por sus palabras de aliento y ánimo.

A mis hermanas, por su apoyo incondicional en los momentos de difíciles.

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, según la Directiva N°003-FPs y TS.17, expongo ante ustedes mi investigación titulada Habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito San Juan de Lurigancho, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

La presente investigación la cual expongo ante ustedes, trata sobre investigaciones realizadas a nivel internacional, nacional y local, la cual habla de la importancia de las habilidades sociales para nuestra Sociedad.

Atentamente,

Shirley Pérez Quintanilla.

INDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
INDICE.....	v
INDICE DE TABLAS	ix
INDICE DE FIGURAS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPITULO I.....	15
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.1.1. A nivel Internacional	15
1.1.2. A nivel nacional.....	18
1.1.3. Local	22
1.2. Formulación del Problema	27
1.2.1. Problema Principal	27
1.2.2. Problemas secundarios.....	27
1.3. Objetivos	27
1.3.1. Objetivo General	27
1.3.2. Objetivos específicos	28
1.4. Justificación e Importancia de la Investigación	28
CAPITULO II.....	30

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	30
2.1. Antecedentes. Internacionales y Nacionales.....	30
2.1.1. Internacionales.....	30
2.1.2. Nacionales	33
2.2. Bases Teóricas	36
2.2.1. Habilidades sociales. Definición por autores	36
2.2.2. Reseña histórica	38
2.2.3. Características	39
2.2.4. Componentes.....	40
2.2.5. Tipos	40
2.2.6. Teorías.....	41
2.2.7. Modelos	46
2.2.8. Enfoques.....	46
2.3. Definiciones conceptuales	51
CAPITULO III	53
METODOLOGIA	53
3.1. Tipo y diseño utilizado	53
3.1.1. Tipo.....	53
3.1.2. Diseño.....	53
3.2. Población y muestra	53
3.2.1. Población	53
3.2.2. Muestra	54
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	54
3.4. Técnica e instrumentos de evaluación y diagnóstico	56

3.5. Confiabilidad y validez	59
3.6. Elaboración de baremos	60
CAPITULO IV.....	62
PROCESAMIENTO, PRESENTACION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....	62
4.1. Procesamiento de los resultados	62
4.2. Presentación de los resultados	62
4.3. Análisis y Discusión de los Resultados	79
4.4. Conclusiones	83
4.5. Recomendaciones	84
CAPÍTULO V.....	86
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	86
5.1. Nombre del programa:.....	86
5.2. Justificación	86
5.3. Objetivos	87
5.3.1. Objetivo general	87
5.3.2. Objetivos específicos	87
5.4. Sector al que se dirige	88
5.5. Estableciendo de conducta problema- metas	88
5.6. Metodología de la intervención	89
5.7. Instrumentos materiales a utilizar	90
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	111
ANEXOS.....	115
Anexo 1. Matriz de consistencia.....	116
Anexo 2. Lista de chequeo y evaluación de habilidades sociales (Goldstein et. Al. 1,980)	118

Anexo 3. Carta de presentación de la universidad	120
--	-----

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.	<i>Matriz de operacionalización de la variable</i>	55
Tabla 2.	<i>Normas eneáticas para la muestra de escolares de secundaria de 1º a 5º año, colegio nacional, clase baja, 12 A 17 años. Lima-La Molina-Perú. 1995.</i>	60
Tabla 3.	<i>Medidas estadísticas descriptivas con respecto a los factores pertenecientes a los factores de las habilidades sociales.</i>	62
Tabla 4.	<i>Medidas estadísticas descriptivas respecto a los factores pertenecientes a los factores de las habilidades sociales.</i>	63
Tabla 5.	<i>Nivel de Habilidades sociales.</i>	65
Tabla 6.	<i>Frecuencia de las primeras habilidades sociales.</i>	67
Tabla 7.	<i>Frecuencia de las habilidades sociales avanzadas.</i>	69
Tabla 8.	<i>Frecuencia de las habilidades relacionadas con los sentimientos.</i>	71
Tabla 9.	<i>Frecuencia de las habilidades alternativas a la agresión.</i>	73
Tabla 10.	<i>Frecuencia de las habilidades para hacer frente al estrés.</i>	75
Tabla 11.	<i>Frecuencia de las habilidades de planificación.</i>	77

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados porcentuales de las primeras habilidades sociales	66
Figura 2. Resultados porcentuales de las primeras habilidades sociales	68
<i>Figura 3.</i> Resultados porcentuales de las habilidades sociales avanzadas.	70
Figura 4. Resultados porcentuales de las habilidades relacionados con los sentimientos	72
<i>Figura 5.</i> Resultados porcentuales de las habilidades alternativas a la agresión	74
Figura 6. Resultados porcentuales de las habilidades de planificación	76
Figura 7. Resultados porcentuales de las habilidades para hacer frente al estrés ...	76

RESUMEN

El concurrente estudio de tipo descriptivo y diseño no experimental, tiene como finalidad definir el nivel de Habilidades sociales 54 estudiantes (30 mujeres y 24 hombres) del 1° a 5° de Secundaria (secciones únicas) de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho. El instrumento utilizado fue la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein (1978), pero adaptada al Perú por Tomás Ambrosio (1994 -1995). La muestra estuvo constituida por 54 alumnos de ambos sexos, cuyas edades fluctúan entre 12 y 17 años, se utilizó un muestreo censal.

Entre los resultados se tuvo que tuvo un 44.44 % corresponde a un nivel “Deficiente” y un 14.81 % corresponde a un nivel “Bajo”, con respecto a las habilidades sociales.

En los siguientes IV factores, se muestran estos mismos resultados; por ello se realiza un programa de intervención con el propósito e intención de poder acrecentar los resultados de manera positiva en los alumnos en dicha institución.

Palabra clave: Habilidades sociales, estudiantes, interpretación, emociones, interactuar.

ABSTRACT

The concurrent study of descriptive type and non-experimental design, aims to define the level of social skills in high school students of a particular educational institution of San Juan de Lurigancho. The instrument used was the Checklist of Social Skills of Goldstein (1978), but adapted to Peru by Tomás Ambrosio (1994 -1995). The sample consisted of 54 students of both sexes, whose ages fluctuate between 12 and 17 years, a census sampling was used.

Among the results we had 44.44% corresponding to a "Deficient" level and 14.81% corresponds to a "Low" level, with respect to social skills.

In the following IV factors, these same results are shown; therefore, an intervention program is carried out with the purpose and intention of being able to increase the results in a positive way in the students in said institution

Keyword: Social skills, students, interpretation, emotions, interact.

INTRODUCCIÓN

El concurrente trabajo de investigación se realizó con las normas constituidas de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega titulada “Habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho”, es un estudio descriptivo y con diseño no experimental. Enfocado en el área educativa de psicología, teniendo como sujetos de estudio a los estudiantes de secundaria de dicha institución.

En cuanto al instrumento utilizado, la Escala de habilidades sociales de Arnold Goldstein y su equipo de colaboradores, los cuales seleccionaron 50 ítems, a partir de una relación de habilidades básicas que comprendía la descripción de seis tipos de habilidades: Habilidades Sociales Básicas, Habilidades sociales avanzadas, Habilidades relacionadas con los sentimientos, Habilidades alternativas a la agresión, Habilidades para hacer frente al estrés y Habilidades de planificación. Esta prueba puede ser aplicada tanto en forma individual como grupal. Está comprendida por 50 frases que están asociadas a la valoración que se tiene de cada habilidad basándose en la conducta personal frente a distintas situaciones. Esta prueba fue adaptada por Tomás Ambrosio en 1995.

La siguiente investigación está organizada por 4 capítulos y tiene como objetivo principal y general, definir el nivel de habilidades sociales en dichos estudiantes, teniendo como elementos fundamentales los cinco componentes que engloba la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein.

En el Primer capítulo, podemos contemplar que presenta el planteamiento del problema que se enfoca en la descripción de la realidad de los alumnos con respecto a sus habilidades sociales, la formulación de los problemas fundamentados a las necesidades del adolescente, los objetivos de la investigación y la justificación porque se realizó el tema.

En el segundo capítulo de la investigación, se mostrará el marco teórico que se explica los antecedentes nacionales e internacionales, las bases teóricas en los que se determinan los autores que afirman la investigación.

En el tercer capítulo de la investigación, se define la metodología del estudio que especifica el diseño, la población donde se toma la muestra, además las técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.

El cuarto capítulo de la investigación, es la exposición y análisis de resultados se deducirán mediante gráficos y tablas. Por tanto, se podrá elaborar la discusión, conclusiones y recomendaciones.

El quinto capítulo para concluir, se producirá un programa de intervención con la finalidad de mantener y fortalecer las habilidades según los resultados adquiridos. También se describirá la bibliografía y los anexos.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

1.1.1. A nivel Internacional

Todos los seres humanos necesitamos de la Sociedad para nuestro progreso, esto quiere decir que si no tenemos una interacción social adecuada será complicado alcanzar las metas que nos proponemos. La adolescencia es una de las etapas del desarrollo humano, la adolescencia significa “crecer” en latín y se caracteriza por cambios biopsicosociales complejos. Por lo tal el adolescente debe “aprender” hacer frente a las normas sociales, que muchas veces son infringidos por él mismo.

Según (OMS, 1997) Usa el concepto de habilidades para la vida, para narrar como una estrategia que impediría cuestiones que están relacionadas con la salud por ejemplo como: el uso de sustancias prohibidas, promiscuidad sexual, entre otros. Nos refiere que las habilidades para la vida, consisten en desarrollar nuestras habilidades psicosociales para tener una mejor condición de vida.

Según (OMS, 2008) Hace mención a siete puntos importantes sobre las habilidades sociales en la vida de la persona, como: el manejo de los sentimientos y emociones, el conocimiento propio de la persona, la comunicación efectiva, la correcta toma de decisiones, manejo de estrés, y solución de conflictos. Y a su vez resalta, que los conflictos que no se pueden solucionar, se convertirán tarde o temprano en enfermedades físicas, es decir en trastornos psicomáticos, mentales como la depresión, ansiedad, conflictos psicosociales con índole adictivo, como el consumo de drogas y alcohol. Es así, que se busca enseñar a los niños y adolescente a poner en práctica la habilidad de la resolución de conflictos de forma progresiva, pacífica y creativa. Resaltando las técnicas de relajamiento para evitar complicaciones con la salud.

Según (UNESCO, 2016) Describe que las habilidades sociales se ven incrementadas mediante el aprendizaje en la niñez y la adolescencia por las cuales pueden ser aprendidas y modificables, por lo consiguiente este compromiso de aprendizaje tiene que ser valorado por los padres, tutores educadores etc.

Las habilidades sociales han logrado ser una gran influencia en los logros sociales y personales de cada individuo, previniendo conductas agresivas e incrementando la facilidad de interactuar con las personas de manera asertiva y como consecuencia brindará estabilidad socioemocional al individuo.

De esta manera, nos advierte que los niños y adolescentes necesitan habilidades sociales y emocionales de manera equilibrada, para tener éxito en la vida, esto mejorará su autoestima y aumentará su confianza para poder cumplir sus metas y seleccionar estilos de vida saludables, descartando comportamientos agresivos.

Si bien es cierto todos identifican la importancia de las habilidades sociales en los adolescentes, pero hay muy poco conocimiento de cómo “lograr que funcione”, para poder plantearla correctamente. Por ello se sugiere fortalecer buenas relaciones entre los adolescentes y padres, docentes, maestros, tutores, e incluir en las tareas curriculares para estimular el aprendizaje de las habilidades sociales en los adolescentes.

Según (UNICEF, 2017) Nos hace referencia a los estilos de vida saludables como un conjunto de actitudes necesarias para un comportamiento correcto y positivo de la persona, que nos permite enfrentar de manera asertiva los retos y demandas de la vida cotidiana como: las habilidades cognitivas, habilidades emocionales y habilidades sociales. El desarrollo de estas habilidades es sumamente importante, ya que nos permite mejorar las relaciones con uno mismo, con las demás personas y con el contexto que nos rodea.

Con respecto a las habilidades sociales, nos menciona que son aquellas destrezas que nos permiten resolver problemas, comunicarnos de manera asertiva, expresar de manera correcta nuestros sentimientos, pensamientos y acciones, y así lograr relaciones estables, sanas y duraderas, logrando el control sobre nuestro comportamiento y en la toma de decisiones, adquiriendo valores y conductas positivas frente a la vida y contribuyendo al bienestar de uno mismo. El ser humano siempre está en la búsqueda del bienestar personal y social, es por ello que está en la necesidad de realizar acciones positivas para el crecimiento personal y la integración de su medio social.

La ley Orgánica (LOPNNA,2007) para la protección de Niños, Niñas y adolescentes en el artículo 32-A indica *“Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho al buen trato. Este derecho comprende una crianza y educación no violenta, basada en el amor, el afecto, la comprensión mutua, el respeto recíproco y la solidaridad. El padre, la madre, representantes, responsables, tutores, tutoras, familiares, educadores y educadoras deberán emplear métodos no violentos en la crianza, formación, educación y corrección de los niños, niñas y adolescentes. En consecuencia, se prohíbe cualquier tipo de castigo físico o humillante”*. Lo que quiere decir, que es importante practicar acciones y actitudes positivas que tenga como prioridad el trato respetuoso y amable en las relaciones interpersonales, logrando la capacidad de comprensión y empatía con los demás.

1.1.2. A nivel nacional

Según (MINEDU, 2012) en su publicación “Habilidades para el progreso social: “El poder de las habilidades sociales y emocionales” informa que los niños y adolescentes necesitan habilidades cognitivas sociales y emocionales en dosis equilibradas para poder tener éxito en la vida moderna.

A través de las pruebas de aptitud y calificaciones, queda demostrado que las habilidades cognitivas influyen en el éxito escolar y el desenvolvimiento adecuado en el área laboral en las personas.

Asimismo, las buenas habilidades sociales y emocionales, han demostrado que hacen un efecto positivo en la perseverancia, en la socialización, en la autoestima y en la salud de la persona; como también menores posibilidades de tener problemas de conducta. Así mismo las habilidades cognitivas y socioemocionales interactúan entre sí y se estimulan unas a otras y dan a los niños y adolescente la capacidad de tener éxito adentro y fuera de la escuela.

Esto quiere decir que las habilidades sociales y emocionales nos ayudan a concretar las intenciones en actos y aumentar las opciones que un adolescente pueda completar sus estudios, seleccionar un estilo de vida saludable, eludir conductas agresivas.

Recomienda que se pueda dar relaciones sólidas entre los educadores (es decir padres, docentes y tutores) con los niños y adolescentes para la utilización de ejemplos de la vida real y la experiencia práctica en las actividades curriculares existentes. Para tener mejores resultados en las habilidades sociales, no es preciso tener grandes recursos, sino aplicar nuevas reformas curriculares que se puedan cumplir desde la formación en la escuela.

Según (MINEDU, 2013) A través de su publicación “Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de zona rural” nos informa sobre un enfoque que apunta a las habilidades para la vida, dirigida a los

adolescentes, donde trata sobre aumentar las competencias psicosociales haciendo hincapié específicamente en las habilidades cognitivas.

De esta manera inicia esta investigación con el objetivo de reforzar las habilidades sociales, las habilidades cognitivas como la autoeficacia, afrontamiento de estrés para adolescente, de la cual se basa en dos programas de intervención psicoeducativa. La primera se basa en la metodología cuantitativa con diseño pre- experimental de manera descriptiva- correlacionar, en el que colaboraron 96 adolescentes.

Los resultados destacan una mejora en habilidades sociales; además de encontrar asociación entre habilidades sociales avanzadas y autoeficacia, así como en afrontamiento activo con las habilidades sociales; no se observaron cambios en autoeficacia ni afrontamiento. Se concluye que el programa fue efectivo al mejorar las habilidades sociales de los adolescentes; sin embargo, se requiere de mayor tiempo para el mejoramiento de las habilidades cognitivas, dadas las condiciones de una zona rural.

Según el (Ministerio de la Salud ,1999). A través de su publicación el documento técnico “Modelo de abordaje de promoción de la salud - acciones a desarrollar en el eje temático de habilidades para la vida”, nos indica que, en cuanto a la situación de las habilidades en la vida de los peruanos, no hay un desarrollo adecuado en la interacción social familiar, violencia en todas sus formas, riesgo psicosocial al que están altamente expuestos los niños y adolescentes. Con respecto a la población infantil está cada vez más expuesto al peligro psicosocial, así como dentro y afuera de su propia casa.

El Estudio Epidemiológico Metropolitano en Salud Mental (EEMSM) 2002, refiere que el 36.2% de las personas adultas encuestadas maltratan psicológicamente a sus hijos, insultándolos o desvalorizándolos, cuando no obedecen o cuando no hacen las tareas, mientras que el 43.2%, alguna vez ha castigado físicamente a sus hijos, aduciendo como razones la desobediencia, las peleas con los hermanos o las bajas notas. En el año 2004, de todos los

casos atendidos por las Defensorías Municipales del Niño y del Adolescente - DEMUNAS, se registraron 3953 casos de maltrato infantil y 601 casos de atentado contra la libertad sexual, máxima expresión de violencia contra niñas y niños.

Según el EEMSM (2002), la depresión, es el trastorno emocional que más afecta al adolescente, mostrando que el (29.1%) “alguna vez en su vida ha presentado deseos suicidas”, mientras que casi un tercio (3.6 %) de los adolescentes intentaron hacerse daño alguna vez, considera aún el intento de suicidio como una posibilidad de solución a sus problemas. Los motivos son: problemas con los padres, problemas con otros familiares, los estudios y problemas económicos. El mismo estudio reporta que los adolescentes se inician en el consumo de alcohol alrededor de los 12 años y de sustancias como la marihuana y cocaína a los 13 años. Mayormente, los adolescentes consumen alcohol (68.4%) y tabaco (30.4 %). Respecto de la violencia, señala que el 23.5% de la población adolescente se ha visto involucrada en algún tipo conducta violenta (peleas con empleo de armas, abuso físico a otros, etc.), mientras que 50% ha sido víctima de algún tipo de abuso en algún momento de su vida; siendo los adolescentes de la zona andina los más vulnerables. Con respecto a la salud sexual y reproductiva son dos los problemas principales que enfrentan: el embarazo no deseado y las ITS, VIH y SIDA. La principal causa es la iniciación sexual precoz sin protección, que estaría asociada a la falta de información, la incapacidad para negociar el uso de métodos de protección, o a la escasa capacidad de hacer frente a la presión de los padres o de la pareja.

Específicamente, sobre Habilidades para la Vida (HpV) según el estudio realizado en escolares por AMARES (2003), el 36% de dicha población refiere que “nunca se considera una persona valiosa”, el 36% que “cuando tiene problemas trata de resolverlos solo”, mientras el 80% presenta niveles entre bajo y mediano de asertividad.

Otro estudio, realizado en el 2003 por la Oficina de Tutoría y Prevención Integral – OTUPI del Ministerio de Educación - MINEDU, señala que el 31.3%

de adolescentes presentan serias deficiencias en todo su repertorio de habilidades sociales. Que de 31 estudiantes adolescentes de cada 100 mostraron importantes dificultades en las habilidades sociales. Y en forma general los estudiantes de nuestro país muestran preocupantes dificultades en las habilidades relacionadas con los sentimientos, afirmación personal y enfrentamientos de la ansiedad. En esta investigación las mujeres muestran mayores porcentajes en las habilidades sociales a comparación de los varones.

Según el mismo estudio son los alumnos de las regiones Huancavelica, Ancash, Ayacucho, Pasco y Lima, aquellos con mayores necesidades de entrenamiento en habilidades sociales.

Según (MIMP, 2014) El Ministerio de la mujer y poblaciones Vulnerables, nos informa que en la última encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2014, los índices de violencia contra la mujer en sus diversas manifestaciones han reducido desde el 2009 76.9 a 72.4; sin embargo, siguen siendo altas. La violencia psicológica es la que tiene mayores índices frente a la violencia física y sexual. La fuente así mismo señala que las mujeres que han confirmado haber sufrido violencia de su pareja o conviviente el 40.7% de ellas que experimentaron violencia física, solicitaron ayuda a personas cercanas y el 24.2% a instituciones. En Lima Metropolitana el 39.6% buscaron ayuda en personas cercanas y el 23.1% en instituciones; lo que evidencia un alto porcentaje de mujeres que no buscan ayuda en las instituciones que brindan servicios de atención a la violencia contra la mujer. Es por ello que a raíz de ello el Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables ha implementado el servicio del programa “Desarrollo de Habilidades para fortalecer la capacidad de decisión y la restauración del proyecto de vida de las mujeres en situaciones de violencia familiar”. La población beneficiaria de este servicio se encuentran las mujeres de 18 años del distrito de San Juan de Lurigancho y de manera excepcional, las adolescentes de 15 a 17 años que presenten nivel de riesgo leve o moderado (previa carta de consentimiento de parte de los padres o tutor).

De esta manera se busca establecer las habilidades sociales, autoestima, toma de decisiones y la reconstrucción de proyecto de vida.

1.1.3. Local

Según El diario (El país, 2015) en su artículo “Las emociones valen tanto como los conocimientos” nos explica la importancia de las habilidades sociales facilitan el éxito laboral y por ende contribuyen a reducir la pobreza. Hasta hace poco los empleadores han comenzado a fijarse en otras características más allá del conocimiento, como en la personalidad. Es por ello que un estudio del Banco Mundial, hace mención de la “determinación” que es la perseverancia para lograr objetivos a larga plazo, es la habilidad más buscada por las organizaciones ya que ello implica la productividad, adaptabilidad, honestidad y la capacidad de trabajar en equipo en el trabajador.

El artículo resalta la importancia de las habilidades socioemocionales que se caracteriza como la empatía y tolerancia, la confianza en sí mismo, la creatividad, la autorregulación y la perseverancia durante la niñez. Se ha visto que las personas que han desarrollado estas habilidades antes de los 5 años de edad, han tenido menos conductas de riesgo como el uso de drogas, el embarazo adolescente o no deseado, el pandillaje incluyendo la criminalidad.

Citando a la UNESCO, en América Latina y el Caribe hay casi 117 millones de niños y niñas adolescentes en edad escolar. Los educadores latinoamericanos han considerado que brindan a los jóvenes una buena preparación para el mercado laboral, sin embargo, los empleadores lamentan la falta de las habilidades sociales y emocionales. Esto tiene parte a que la educación está más preocupada en la parte cognitiva que al desarrollo y formación de las habilidades sociales en los estudiantes y esto se debe a que los educadores no están capacitados para desarrollar y hablar de las emociones y esta tarea se dificulta en las zonas de mayor pobreza y mayor violencia social.

Asimismo, nos refiere el “Costo de no tener habilidades sociales” el no haber desarrollado habilidades socioemocionales de niños tiene como resultado la poca capacidad de controlar sentimientos como la frustración o la ira y es más propensa las reacciones inapropiadas e intempestivas y por lo tanto las consecuencias serían negativas ya que estas personas no pueden mantener horarios fijos, tener buenas relaciones con otros colegas, negociar en momentos de conflictos o adaptarse a los cambios. Esto quiere decir que se vuelven incapaces de poder mantenerse en un trabajo fijo, tiene un impacto negativo para el mismo y para la sociedad.

Inés Kudo, especialista en educación del Banco Mundial, comenta que muchas investigaciones han demostrado que las habilidades socioemocionales son fundamentales para una vida con éxito y en la mayoría de casos posibilita salir de la pobreza ya que permite conseguir un buen trabajo, mantenerlo y rendir mejor. Las habilidades socioemocionales sirven para tener mejores relaciones saludables con la familia, la sociedad, y la comunidad.

Se están realizando iniciativas en Latinoamérica y en el Perú principalmente, se ha desarrollado un piloto en educación para empezar el trabajo con los educadores que trata en impulsar al desarrollo de las habilidades socioemocionales. Beatriz Montañez que es profesora de una escuela pública comenta: “La sesión que más me impactó fue la que trata sobre las metas a corto y a largo plazo. Esta sesión permite a los alumnos de 4to y 5to de secundaria reflexionen sobre qué hacer con su vida, cómo enfrentarse al futuro y cuál es su interés vocacional”.

El artículo concluye que el formar y capacitar a América Latina es una tarea a largo plazo, pero es de suma importancia incluir las habilidades socioemocionales en la agenda de la educación y cita Aristóteles “Educar la mente sin educar el corazón, no es educar en absoluto”.

Según, El diario (La República, 2011) En su artículo “Los adolescentes maduran desarrollando sus habilidades sociales”. Si bien para muchos la adolescencia es una etapa en donde los conflictos, los cambios hormonales y los problemas con los padres son el reflejo de la falta de madurez de los chicos, los psicólogos afirman que un debido estímulo de las habilidades sociales permitiría un desarrollo emocional más adecuado en los jóvenes. "Las habilidades sociales son un conjunto de conductas emitidas que expresan sentimientos, actitudes, opiniones o derechos de un modo adecuado, lo que incrementa los niveles de autoestima y la interacción positiva con el entorno, agregando además que dotan a la persona de una mayor capacidad para lograr sus objetivos ", afirmaron los voceros del Minsa. Es propicio que los jóvenes refuercen sus habilidades sociales pues esto favorecerá el aprendizaje de estrategias de comunicación, autocontrol emocional y el afronte de situaciones problemáticas. Los especialistas recomiendan la asistencia de talleres con sesiones psicoeducativas que ayude a los adolescentes a superar la timidez y mejore sus relaciones interpersonales.

Según, El diario (Gestión, 2017) En su artículo “Las habilidades sociales son necesarias e importantes para ayudarnos a alcanzar el éxito en el Mercado laboral”, destacando distintos estudios que indican que saber comunicarse o planificar con efectividad pueden ser un elemento decisivo para lograr a nuestro objetivo y que este tipo de actitudes son las más valoradas en el Mercado de trabajo actual y todo apunta que su relevancia será aún mayor en el futuro. Según el estudio basado en datos distintos países, cerca de un 51% de los empleadores identificaron alguna de estas habilidades como las más importantes y un 42% las identificaron como aquellas en donde hay las mayores brechas a nivel mundial. Asimismo, en una encuesta reciente a empleadores, el 11% citó las habilidades blandas como una de las razones por las cuales les es difícil llenar una vacante.

Según, El diario (El correo, 2017) En su artículo “Las habilidades sociales es el nuevo requisito para conseguir trabajo en el siglo XXI”, explica que en la actualidad es prácticamente un requisito para la empleabilidad. El modelo de trabajo siempre se ha visto de manera rígida y vertical, pero en estos tiempos se requiere que sea más interactivo. Ahora, ya no solo es el conocimiento o el saber de las operaciones, sino que destacan las habilidades sociales. Estas representan una ventaja preciada para conseguir y preservar un empleo ya que incluye las capacidades y destrezas que las personas tienen para poder relacionarse de manera asertiva con las demás personas que laboran con ella y de su entorno.

Según, el diario El correo, nos menciona que las habilidades más importantes que puede tener una persona en su trabajo son: el trabajo en equipo, la flexibilidad y adaptación, empatía, comunicación efectiva. Sin embargo, para que esto se pueda desarrollar de manera asertiva, tiene que venir de los altos directivos ya que, si uno de estos no permite una comunicación asertiva, las probabilidades que un trabajador se adapte son muy mínimas, ya que el miedo y la ansiedad se encuentra al medio de la agresividad y pasividad. Lo que quiere decir que el trabajador no dirá nada por temor a no ser expulsados de su puesto de trabajo. Por otro lado, nos informa que al tener el desarrollo pleno de las habilidades sociales nos garantiza una importante ventaja frente al resto de los trabajadores o postulantes.

Según, El diario (La razón, 2018) Nos informa sobre la importancia de las habilidades sociales para alcanzar el éxito, todos de alguna manera u otra queremos llegar al éxito ya sea en el plano familiar o en el profesional. Sin embargo, hay personas que no cuentan con las herramientas adecuadas para llegar al objetivo y estas tienden a cerrarse en ellas mismas y no establecen relaciones sociales saludables. Y es así que se ha demostrado científicamente que las habilidades sociales se pueden aprender e ir adquiriendo progresivamente.

Según El diario La razón, las habilidades sociales son el conjunto de conductas, sean verbales o no, que te beneficien en saber relacionarse con los demás, haciendo un lado el ambiente que te rodee y estas son muy importante en tu rutina diaria como en tu estilo de vida, pues en ellas se derivará la forma en la que serás tratado por las personas, debido a que te ayudan a integrarte y relacionarte con las personas que están a tu alrededor. Puede que existan personas extrovertidas, que tienen diferentes habilidades sociales innatas, así como personas introvertidas que necesitan ayuda para relacionarse y comunicarse efectivamente con las demás personas. Lo importante de ello, es que podemos, sin omisión, podemos en el camino aprender, practicar y desarrollar nuestras habilidades sociales.

Según El diario La razón, nos menciona algunas habilidades sociales para mantener una relación sana con otra persona, las cuales son: el optimismo, la empatía, la amabilidad, la cortesía, saber escuchar, saber callar y escuchar a los demás. Según Pau Forner Navarro especialista en inteligencia social y emocional “Existen evidencias científicas de que las relaciones sociales son el mayor predictor del nivel de felicidad de las personas, por encima de la salud, el dinero o el reconocimiento profesional”. Es por ese motivo que es importante para las personas mantener relaciones sociales de calidad, ya que se tendrá como resultados para mantener una vida feliz y sana.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

- ¿Cuál es el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de las primeras habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho?
- ¿Cuál es el nivel de habilidades sociales avanzadas en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho?
- ¿Cuál es el nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho?
- ¿Cuál es el nivel de Habilidades alternativas a la agresión en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho?
- ¿Cuál es el nivel de Habilidades para hacer frente al estrés en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho?
- ¿Cuál es el nivel de Habilidades de planificación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

- Determinar el nivel de habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar el nivel de las primeras habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho.
- Determinar el nivel de habilidades sociales avanzadas en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho.
- Determinar el nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho.
- Determinar el nivel de Habilidades alternativas a la agresión en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho.
- Determinar el nivel de Habilidades para hacer frente al estrés en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho.
- Determinar el nivel de Habilidades de planificación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho.

1.4. Justificación e Importancia de la Investigación

Esto podrá dar una definición sobre las habilidades sociales que tienen los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho. Con respecto al nivel de conocimiento de cómo afrontar situaciones de su vida diaria, además de tener una realidad de la población de alumnos que tienen conflictos para poder interactuar dentro de su entorno de esa manera poder trabajar con los alumnos con diferentes actividades para que sean beneficiados en su ámbito personal y escolar, ayudándolos a conocer más de las habilidades sociales, haciéndoles participe de la importancia de incluir las habilidades sociales en su vida diaria, aprendiendo a ser mejores personas. Y de esta manera mejorar las habilidades

sociales, reducir las conductas pasivas y agresivas, mejorar la autoestima favoreciendo el comportamiento asertivo en los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho.

Actualmente el gobierno no ha enfocado la importancia de las habilidades sociales de los adolescentes como algo establecido o permanentemente, solo lo ha tomado como un estudio de investigación, sin hacer seguimiento exhaustivo o algo parecido, para observar cómo las habilidades sociales influyen en la vida de los adolescentes.

Los temas que tomaron solo fueron un par de veces, sin llevar a cabo programas de largo plazo que lleve a lograr reestructuración conductual en ellos. Las habilidades sociales plantean muchos temas para que el adolescente pueda tener las herramientas suficientes para tomar buenas decisiones en situaciones complejas donde necesita un autocontrol.

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

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes. Internacionales y Nacionales.

2.1.1. Internacionales

López Rivas (2017) en Guatemala publicó la investigación "Habilidades sociales de los estudiantes de secundaria que participan en el taller de teatro de un colegio privado de secundaria, de la ciudad de Guatemala", cuyo objetivo general determinar las habilidades sociales de los estudiantes de secundaria que participaban en el taller de teatro del Liceo Javier; además la investigación permitió establecer el nivel global y específico de las habilidades sociales de los sujetos encuestados, así como establecer los resultados según el género, la edad, la jornada escolar y los años de pertenencia en dicho taller. El método empleado fue descriptivo de tipo cuantitativa, no experimental, de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2010) y para la evaluación se utilizó el instrumento estandarizado, Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero (2000). La población estuvo conformada por 52 personas (31 mujeres y 21 hombres) estudiantes de secundaria entre los 13 y los 17 años de ambas jornadas escolares, que estuvieran inscritos en el taller de teatro en el 2017 y que tuvieran no menos de 2 años de pertenecer al grupo. El instrumento utilizado fue estandarizado, Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero (2000). Una de las conclusiones importantes fue Las habilidades sociales globales de los estudiantes que participaban en el taller de teatro evidenciaron una puntuación Promedio cuyo resultado se ubicaron dentro de los rangos normales de interpretación según la prueba, lo que evidenció un resultado superior al que obtuvo la mayoría de los estudios presentados en los antecedentes.

Amaral, Pinto, Becerra, Robson, (2015) En Brasil se publicó la investigación "Las habilidades sociales y el comportamiento infractor en la

adolescencia”; cuyo objetivo principal fue analizar la relación del comportamiento infractor con las habilidades sociables en la adolescencia. El método empleado fue de tipo caso – control con enfoque descriptivo y analítico. La muestra fue de 203 adolescentes en la región de Quixeramobim, Ceará–Brasil. Se aplicó: inventario de habilidades sociales para adolescentes (Del Prette) y cuestionario semiestructurado, comparando las siguientes variables: situación escolar actual del adolescente, nivel de escolaridad, renta familiar, escolaridad del responsable del adolescente, implicación con drogas y habilidades sociales. A través del modelo estadístico de regresión logística es que se puede averiguar la probabilidad de ocurrencia al comportamiento de conducta que alcanza al nivel de 5%, las siguientes variables: educación del responsable. En esta investigación se concluye de la importancia de estudios de las habilidades sociales en la adolescencia debido a su influencia significativa con el acto infractor y la implicación con drogas.

Pérez Arenas, (2014) en España publicó la investigación “Habilidades Sociales en adolescentes institucionalizadas para el afrontamiento a su entorno inmediato”, cuyo objetivo fue: Desarrollar y aplicar un programa en habilidades sociales para adolescentes institucionalizadas que les permita mejorar el afrontamiento con su entorno. El método empleado fue de tipo descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 70 adolescentes institucionalizadas del sexo femenino con un rango de edad entre los 17 y 19 años. El instrumento utilizado fue el cuestionario y la técnica la encuesta. Una de las conclusiones más importantes tenemos: “el programa de habilidades sociales logró cambios significativos por lo que se concluye que el programa produjo los cambios efectivos esperados. No obstante, también se encontraron cambios no esperados en estrategias de afrontamiento improductivas resultado que en parte podría explicarse por la situación de ambigüedad e incertidumbre que están viviendo en el momento de la evaluación”.

Llanos Baldivieso, (2006) En España se desarrolló un estudio titulado “Efectos de un Programa de Enseñanza en Habilidades Sociales”. El objetivo

general es conocer las características de las competencias sociales en la etapa de la infancia además se elaboró un programa de intervención para niños en las insuficiencias de algunas competencias sociales. Se realizó dos tipos de investigación: el análisis descriptivo y cuasi experimental el cual se efectuó un programa de enseñanza de las habilidades sociales. La muestra son de 138 sujetos 73 son del sexo femenino (53%) y 65 del sexo masculino (47%) que se toma del colegio Eagle´ del País de Bolivia de la ciudad Santa cruz de la Sierra. Se utilizó el instrumento como la Escala de Conducta social en escuela SBSS por García Berbén T, Pichardo M.C, Benítez J.L, García A.B y traducido y adaptado por K. Merrell (2003). Se concluye que no existe diferencia en la percepción con referencia al estatus social de los niños y niñas, lo que si se observa es que los niños tienen un nivel muy alto en popularidad, confianza de sí mismo y el espíritu de servicio, también el programa ayudo que los niños y a niñas a incrementar la parte positiva de la socialización como ser más sensible, respeto a las normas y a la vez se vio disminuida la apatía, la agresividad y la timidez.

Monzón Monroy, (2014) En Guatemala se desarrolló una investigación titulado "Habilidades Sociales En Adolescentes Institucionalizados Entre 14 Y 17 Años De Edad." El objetivo del estudio es el definir el nivel de las habilidades sociales de los adolescentes institucionalizados. La metodología de esta investigación tiene como diseño descriptivo. 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. El instrumento que se utilizó para medir las habilidades sociales fue el Cuestionario De Habilidades de Aprendizaje Estructurado de Goldstein (Goldstein, et al. 1989). 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.

2.1.2. Nacionales

García Núñez Del Arco (2005) En la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada “Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes”. Este Estudio tiene objetivo principal establecer la relación entre las habilidades sociales y el clima social familiar con el rendimiento académico en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Para ello se trabajó con un diseño descriptivo correlacional, con una población de 205 estudiantes, de ambos sexos, mayores de 16 años, que cursaban el I ciclo de estudios en Psicología, procedentes de Universidad Particular de San Martín de Porres y de Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Los instrumentos que se aplicó fue la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein, traducida y adaptada a nuestro país por Ambrosio Tomás entre 1994 – 95 y la escala de clima social en la familia de Moos y Trickett estandarizada en el Perú por Ruiz y Guerra en 1993. Los resultados arrojaron una correlación positiva y significativa entre habilidades sociales y el clima social en la familia, encontrándose también que no existe estadísticamente una correlación significativa entre habilidades sociales y clima social en la familia con el rendimiento académico; se encontró además que en relación con las variables

habilidades sociales y clima social en la familia más del 50% de los alumnos de la muestra total se ubicaron en el nivel promedio (65.9% y 62.7% respectivamente) y en rendimiento académico solo un porcentaje bajo de alumnos (9.8%) obtuvo notas desaprobatorias.

Muñoz y Santos, (2012) En la ciudad del Callao, se realizó la tesis titulada “El clima social familiar y las habilidades sociales de los alumnos de una institución educativa del Callao”. Este estudio tiene como objetivo principal establecer la relación entre el clima social familiar y las habilidades sociales en alumnos de una institución educativa del Callao. Para ello se trabajó con un diseño de investigación descriptivo correlacional, con una población 255 alumnos de 11 a 17 años seleccionados mediante una muestra no probabilístico de tipo disponible. Los instrumentos que se utilizó fueron, para evaluar la variable clima familiar se utilizó la escala de clima social en la familia de Moos, Moos y Trickett (2001) y para medir las habilidades sociales se aplicó un cuestionario de habilidades sociales de Golstein, Sprafkin, Gershaw y Klein (1989), ambos instrumentos adaptados por Santos (2010) con validez y confiabilidad aceptables. Asimismo, para la relación de variables y dimensiones se utilizó la prueba de correlación r de Spearman. Los resultados de la investigación demuestran la existencia de una relación positiva y significativa entre ambas variables, concluyendo que los alumnos presentan niveles adecuados de clima familiar además de niveles avanzados y desarrollados con respecto a las habilidades sociales, los mismos que tiene relación directa con el clima familiar.

Alanya Reque, (2012) En la ciudad del Callao, se realizó la tesis titulada “Habilidades sociales y actitud emprendedora en estudiantes del quinto de secundaria de una institución educativa del distrito del callao”. Este estudio tiene como objetivo principal determinar la relación entre las habilidades sociales y la actitud emprendedora de los estudiantes del quinto de secundaria de una institución educativa del distrito del Callao. Para ello se trabajó la metodología fue descriptivo- correlacional. La muestra estuvo conformada por 151

estudiantes. El instrumento aplicado para medir la actitud emprendedora fue el Cuestionario Perfil del potencial emprendedor de García (2001) adaptado por Peralta (2010), y para las habilidades sociales se utilizó la Escala de habilidades sociales de Gismo (2000). Los resultados demuestran que existe una correlación moderada entre la actitud emprendedora y las habilidades sociales, así mismo en sus dimensiones: Capacidad de realización, capacidad de planificación con las habilidades sociales existe una correlación alta y en la capacidad de relacionarse socialmente con las habilidades sociales existe una correlación moderada.

Ikemiyashiro Higa, (2017) En la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada "Uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de lima metropolitana". Este estudio tiene objetivo principal objetivo describir la relación entre el uso de las redes sociales virtuales y las habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana. Para ello se realizó la investigación es de tipo correlacional con un diseño no experimental transaccional. La muestra estuvo conformada por 333 personas de 15 años (adolescencia) hasta los 30 (adulto joven). En el grupo final de participantes se encontró que 51.2% de ellos eran varones mientras que el 48.8% eran mujeres. En relación a la edad, el segmento que reúne el 41.9% de participantes es entre los 23 y 25 años. Los instrumentos aplicados fueron el Test Adicción a las redes sociales de Ecurra y Salas (2014) y Escala de Habilidades Sociales de Gismo (2010), adaptado en 2009 por Cesar Ruiz en Perú. Los resultados demuestran que el uso de las redes sociales virtuales se relaciona de forma negativa e inversa con las habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos

Verde Loyola, (2014) En la ciudad de Trujillo, se realizó la investigación de postgrado "Taller aprendiendo a convivir para el desarrollo de habilidades sociales en los alumnos del primer año de educación secundaria de la i.e. Víctor Raúl haya de la torre el porvenir". Este Estudio tiene como objetivo determinar en qué medida el Taller Aprendiendo a Convivir desarrolla habilidades sociales

en los alumnos del Primer Grado de Educación Secundaria de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre. Para ello se utilizó el método inductivo deductivo, el diseño es pre-experimental. La muestra la población estuvo conformada por 43 alumnos y la muestra fue de 21 estudiantes pertenecientes al primer grado de educación secundaria. El instrumento que se aplicó fue la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein, traducida y adaptada a nuestro país por Ambrosio Tomás. A todos estos alumnos se le aplicó un pre y postest, consistente en 50 ítems. Después de la aplicación del Taller Aprendiendo a Convivir, se concluye que hubo un incremento significativamente en 42.0 puntos, entre el nivel promedio de la habilidad social general pretest (135.4 puntos) vs el nivel promedio de la habilidad social general postest (177.4 puntos) en los estudiantes del Primer Grado "A" de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Habilidades sociales. Definición por autores

Existen numerosas definiciones de habilidades sociales y además la comunidad científica utiliza distintos términos para hacer mención de las habilidades sociales como los términos de competencia social, asertividad o del comportamiento adaptativo

Goleman (2012), Las habilidades sociales son herramientas imprescindibles para tener éxito personal y en todas las facetas de la vida. Naturalmente el ser humano pasa gran parte de su tiempo relacionándose con las personas que se encuentran a su alrededor, por lo que es fundamental que establecer las habilidades sociales favorables para que sus interacciones sean de importancia. Por naturaleza somos seres sociales, las habilidades sociales no son una característica natural, ni genéticas, sino un conjunto de comportamientos que nos permite interactuar con diferentes personas, haciendo uso de las capacidades verbales o no verbales y de esta manera

contamos con ciertas habilidades de escuchar, mantener una conversación, pedir disculpas etc.

Según Goleman (2012), define: “Lo que realmente importa para el éxito, carácter, felicidad y logros vitales es un conjunto definido de habilidades sociales, no solo habilidades cognitivas que son medidas por test convencionales de coeficiente intelectual.”

Según lo planteado por Coronel, Levin y Mijael (2011) indica que “resulta complejo, debido a la naturaleza pluriconceptual de las mismas” (p.244). En la literatura se encuentra algunas acepciones, como, por ejemplo:

Monjas (1993) citado en De Miguel (2014), indica que las habilidades como el comportamiento que se adopta para una relación satisfactoria y efectiva con otras (p. 18).

Según Caballo (2005) citado por Betina (2011) las habilidades sociales son aquellas conductas que hacen posible que la persona se desenvuelva de manera asertiva en un contexto individual o interpersonal (p.164).

Según Del Prette y Del Prette (2008), citado en Betina (2011) menciona que son comportamientos de tipo social que facilitan la interacción con los demás, ya que mejora las competencias sociales. (p. 65) y esto aumentaría el conocimiento de cómo actuar frente a diferentes situaciones sociales. Asimismo, nos indica que los comportamientos sociales aprendidos pueden ser modificados.

Según el Ministerio de Salud (2005) Las HHSS hacen efectivo que los adolescentes cuenten con herramientas sociales para que los cambios hacia otras etapas de su vida puedan darse de manera sana y madura, contando con capacidades que necesiten para afrontar diferentes retos a lo largo de su vida. De esta manera mejorar los niveles de socialización, comunicación, toma de decisiones efectivas y resolución de conflictos que pueden ser influyentes en

los diferentes estilos de vida como el consumo de alcohol y drogas, conductas violentas, relaciones sexuales precoces, etc.

2.2.2. Reseña histórica

Phillips (1958), los orígenes de las habilidades sociales se podrían haber iniciado en los años 30, desde la psicología social, ya que se estudiaba a niños en diferentes aspectos, que actualmente podemos incluirlos dentro de las habilidades sociales. Murphy y Cols en 1937 estudian la conducta social en los niños y diferencian entre dos clases de asertividad, una socialmente asertiva y otra socialmente molesta. Adler (1931); Horney (1945) y Sullivan (1953); logran realizar el análisis de las relaciones sociales tempranas y personalidad, de la cual describen aspectos poco adaptativos del funcionamiento del individuo.

Ya en las décadas de los setenta, surgen nuevas publicaciones que muestran el auge que se va adquiriendo dentro del estudio de modificación de conducta. Para ello se estudia la conducta asertiva y sobre programas o tratamientos de entrenamientos que le permita disminuir el déficit de asertividad o habilidades sociales, en esta misma década aparecen varios cuestionarios para medir la conducta asertiva.

Zigler y Phillips (1960, 1961, 1962) realizan trabajos sobre competencia social y de esta manera concluyen que cuanto mayor era la competencia social de los pacientes, menor era la permanencia en el centro, aduciendo que había menor posibilidad de una recaída.

Las investigaciones posteriores que se realizaron en Inglaterra sobre los procesos básicos de interacción social, logrando que Oxford, se formule un modelo de competencia social basado en las similitudes entre la conducta social y la ejecución de habilidades motoras, dando una gran importancia a las señales no verbales.

Podemos manifestar que las habilidades sociales, tienen un origen diferente entre EEUU e Inglaterra. Mientras en EEUU las HHSS están

enraizados en la psicología clínica en Inglaterra y toda Europa, se debe más a la psicología ocupacional y social (Furnham, 1985).

A partir de mediados de los setenta, cuando el término habilidades sociales ya estaba en uso en Inglaterra en reemplazo de conducta asertiva, va quedando englobada al irse ampliando el concepto y que además está siendo utilizada hasta la actualidad.

2.2.3. Características

Según Monjas (2007) nos indica que las habilidades sociales tienen la siguiente característica de las habilidades sociales:

- ✓ Son conductas que se adquieren principalmente a través del aprendizaje.
- ✓ Son componentes motores, emocionales y cognitivos; son respuestas específicas a situaciones específicas, es la maximización del esfuerzo y están presentes los comportamientos adaptativos.

Según Ballesteros (1994) citado por Betina (2011) nos indica que las habilidades sociales tienen las siguientes características:

- ✓ Heterogeneidad, que la construcción de las habilidades sociales se da de acuerdo a cada etapa de la vida, al contexto y a los niveles en que el ser humano se desarrolle o interactúe.
- ✓ Naturaleza interactiva del comportamiento social, ya que depende de la conducta de los individuos involucrados.

Especificidad situacional del comportamiento social, tener en cuenta y considerar el contexto sociocultural del individuo.

Según Meza (1995) nos indica que las habilidades sociales tienen las siguientes características:

- ✓ Capacidad para entender, percibir, descifrar y responder a los estímulos que están presentes en situaciones de interacción social.

Según Betina (2011), nos menciona que las principales características de las habilidades sociales, resaltan las conductas aprendidas que son específicas según la situación.

2.2.4 . Componentes

Según Galarza (2012) Los componentes de las habilidades, son los siguientes:

- ✓ **Los componentes no verbales:** Hacen referencia al lenguaje corporal, expresado a través del contacto ocular al hablar con otra persona, movimiento de los brazos o de las piernas, la distancia que se toma al interactuar con alguien, el contacto, la postura y gestos faciales.
- ✓ **Los componentes verbales:** Lo conforma el volumen, tono, entonación y timbre de voz, así como el tiempo, la claridad y la velocidad que se usa para hablar y el contenido del mensaje.

2.2.5. Tipos

Los tipos de habilidades sociales se clasifican de la siguiente manera:

- ✓ **Cognitivas:** Esta se relaciona con los procesos mentales y psicológicos. Ya que estas habilidades consisten en identificar las necesidades y preferencias propias y de otros, diferenciar las conductas socialmente deseables, la capacidad de usar el pensamiento alternativo, de consecuencias y de relación para solucionar problemas, la autorregulación por medio del auto-refuerzo y el autocastigo y la identificación de estados de ánimo en uno mismo y en los demás.

- ✓ **Emocionales:** Estas son todas las habilidades que nos permiten manifestar lo que sentimos, expresando emociones como la tristeza, la ira, la vergüenza, el enfado, la alegría, etc.
- ✓ **Instrumentales:** Estas habilidades son aquellas que nos permiten actuar, permitiéndonos iniciar o mantener conversaciones, preguntar, responder (conductas verbales), rechazar provocaciones, negociar en situaciones conflictivas (habilidades alternativas a la agresión). Asimismo, se consideran a aquellas habilidades que nos permiten caracterizarnos por la postura, tono de voz, intensidad, ritmo, gestos y contacto visual (conductas no verbales). (Peñafiel & Serrano, s.f, p.14)

2.2.6. Teorías

Teoría de Vicente E. Caballo

Según Caballo (Caballo 2007) realizó 90 trabajos entre 1970 a 1986 e investigó las conductas de habilidades sociales la cual menciona los elementos conductuales de las habilidades sociales que son más usadas:

Los componentes No verbales

1. Mirada.
2. Latencia.
3. Sonrisas.
4. Gestos.
5. Expresión facial.
6. Postura.
7. Distancia /proximidad.
8. Expresión corporal.

9. Automanipulación.
10. Asentimientos con la cabeza.
11. Orientación.
12. Movimientos de las piernas.
13. Movimiento nervioso de las manos.
14. Apariencia personal.

Componentes paralingüísticos

1. Volumen.
2. Tono.
3. Claridad.
4. Velocidad.
5. Timbre inflexión (duración de la respuesta y número de las palabras dichas).
6. Tiempo del habla (duración de la respuesta).
7. Perturbaciones del habla (pausas, muletillas y vacilaciones).
8. Fluidez del habla.

Componentes verbales

1. Peticiones de nueva conducta.
2. Contenido de anuencia.
3. Contenido de alabanzas.

4. Preguntas (Abiertas y cerradas).
5. Contenido de aprecio.
6. Autorrevelación.
7. Refuerzo verbal.
8. Contenido de rechazo.
9. Atención personal.
10. Humor.
11. Verbalizaciones positivas.
12. Variedad de los temas.
13. Contenido de acuerdo.
14. Contenido de enfrentamiento.
15. Manifestación empática.
16. Formalidad.
17. Generalidad.
18. Claridad.
19. Ofrecimiento de alternativas.
20. Peticiones para compartir la actividad.
21. Expresiones en primera persona.
22. Razones, explicaciones.
23. Iniciar la conversación.

24. Retroalimentación.

Componentes mixtos más generales

1. Afecto.
2. Conducta positiva espontánea
3. Escoger el momento apropiado.
4. Tomar la palabra.
5. Ceder la palabra.
6. Conversación en general.
7. Saber escuchar.

Teoría del aprendizaje Social

Se conoce como el Modelo Cognitivo de Aprendizaje Social. Fue propuesto por Albert Bandura en el año 1977, él menciona que los individuos no sólo aprenden recibiendo instrucciones, sino también por la observación.

Este enfoque de las habilidades sociales proviene de la teoría del Aprendizaje Social (Bandura y Walters, 1963;1976 y 1986) donde señala que la conducta, los factores personales y cognitivos interactúan entre sí (Bandura, 1986).

Asimismo (Coheh, 2009, p.493). Beltrán y Bueno (1995) citado en Cherem A, et al (2015), nos dice que, en la década de los años 60, el enfoque conductual era el que más se empleaba, donde el aprendizaje se obtenía a través del apareamiento de estímulos. Pero Albert Bandura, mostró una postura contraria al conductismo, ya que sólo consideraban los estímulos que venían de afuera más no los internos las cuales influyen en el aprendizaje.

Y es así que las personas aprenden a comportarse según lo que observan y según la interacción que tengan con su medio social.

De tal forma, menciona que la conducta de los niños se modela de acuerdo a las consecuencias de su comportamiento y las respuestas que recibe de su entorno. Y es así que las personas aprender a comportarse según lo que observan y según la interacción que tengan con su medio social. (Coheh, 2009, p.493).

En tal sentido las personas puedan actuar según:

- La experiencia directa
- El aprendizaje por medio de modelos

Según Sánchez (2009) indica que el aprendizaje por modelamiento es el que más influye para transmitir los valores, actitudes y patrones de pensamiento y comportamientos. (p. 111).

Teoría Socio-Histórica

Esta teoría fue planteada por Vigotsky en 1978, y menciona que las habilidades de una persona tienen origen en el contexto social donde se desenvuelve, mediante los procesos individuales, sociales, históricos y culturales. (Coheh, 2009, p.492). En esta teoría se basa en la interacción de otras personas y los procesos mentales superiores involucradas en ellas (Baquero, 11997, p.3).

Asimismo, nos dice que el aprendizaje no es solo académico sino también el cultural, teniendo en cuenta que son los recursos que disponemos las personas para enfrentar los problemas que se nos plantea la vida cultural. De esta manera la interacción social se convierte en nuestro motor del desarrollo.

2.2.7. Modelos

Cabe señalar que existen tres modelos que han tratado de ofrecer una explicación del cómo se adquieren las habilidades sociales y porqué hay un déficit de estas mismas.

Modelo de Aprendizaje Social

Bandura (1963) nos indica que las habilidades sociales se adquieren a consecuencia de mecanismos básicos del aprendizaje. Entre estos se incluyen: Los reforzamientos positivos directos de las habilidades sociales, experiencia de aprendizaje vicario (aprendizaje por imitación) u observacional, retroalimentación personal y el desarrollo de las expectativas en situaciones interpersonales.

2.2.8. Enfoques

Enfoque según Gismero

Gismero (2000) nos indica que las evaluaciones de las habilidades sociales están divididas de en seis áreas:

✓ **Autoexpresión de situaciones Sociales**

En esta área, se refiere a la autoexpresión, la espontaneidad y el manejo de la ansiedad en los diferentes espacios sociales.

✓ **Defensa de los Propios Derechos Como Consumidor.**

En esta área, se refiere a ser asertivos frente a una situación que se presentan en defensa de los derechos en el rol del consumidor.

✓ **Expresión de Enfado o Disconformidad**

En esta área, se toma en consideración la capacidad que tiene la persona de mostrar enfado y desacuerdos de manera justificada.

✓ **Decir no y Cortar Interacciones**

En esta área, nos habla sobre el poder de decir “no” y cortar interacciones a corto o largo plazo que no desean tener sin sentir culpabilidad.

✓ **Hacer Peticiones**

En esta área, se refiere a mostrar la expresión de peticiones a otras personas de algo que estemos interesados.

✓ **Iniciar Interacciones Positivas con el Sexo Opuesto**

En esta refiere, a tener habilidad para realizar el inicio de interacciones con el sexo contrario.

Enfoque según Peñafiel y Serrano

Peñafiel Pedrosa y Serrano García (2010) Según el enfoque plantea en tres clases de habilidades y según el tipo de destrezas:

✓ **Habilidades Cognitivas**

Estas habilidades son todas aquellas que se ponen en práctica el aspecto psicológico y del pensamiento, las acciones donde se identifican nuestras necesidades, las conductas socialmente aceptadas, la capacidad de resolución de conflictos, la auto regulación, el reconocimiento de los propios sentimientos e igual forma el de los demás.

✓ **Habilidades Emocionales**

Los autores definen que este grupo de habilidades se encuentran la expresión de emociones la cuales están relacionadas con el sentir como: la tristeza, la vergüenza, la ira, el asco, la ira entre otros.

✓ **Habilidades Instrumentales**

En ese grupo los autores nos hacen referencia a aquellas habilidades de conductas verbales, que tiene que ver con la acción y el actuar como: la capacidad para poder iniciar una conversación, saber formular preguntas y saber dar respuestas. En las conductas no verbales se encuentran la postura, tono de voz, gestos, contacto visual y otros.

Enfoque según Goldstein

La teoría de Según Goldstein se basa en una investigación de la estructura de aprendizaje de habilidades en adolescentes, la cual desarrolló en 50 habilidades agrupadas en 6 áreas (Goldstein, Sprafkin , Gershaw, & Klein, 1989) las cuales son:

Grupo I Primer habilidades sociales

1. Escuchar.
2. Iniciar una conversación.
3. Mantener una conversación.
4. Formular una pregunta.
5. Dar las gracias.
6. Presentarse.
7. Presentar a otras personas.
8. Hacer un cumplido.

Grupo II Habilidades sociales avanzados

9. Pedir ayuda.
10. Participar.

11. Dar instrucciones.
12. Seguir instrucciones.
13. Disculpase.
14. Convencer a los demás.

Grupo III Habilidades relacionadas con los sentimientos

15. Conocer a los propios sentimientos.
16. Expresar los sentimientos.
17. Comprender los sentimientos de los demás.
18. Enfrentarse con el enfado de otro.
19. Expresar efecto.
20. Resolver el miedo.
21. Autorrecompensarse.

Grupo IV Habilidades alternativas a la agresión

22. Pedir permiso
23. Compartir algo.
24. Ayudar a los demás.
25. Negociar.
26. Empezar el autocontrol.
27. Defender los propios derechos.
28. Responder a las bromas.

29. Evitar los problemas con los demás.

30. No entra en peleas.

Grupo V Habilidades para hacer frente al estrés

31. Formular una queja.

32. Responder a una queja.

33. Demostrar deportividad después de un juego.

34. Resolver la vergüenza.

35. Arreglárselas cuando le dejan de lado.

36. Defender a un amigo.

37. Responder a la persuasión.

38. Responder al fracaso.

39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios.

40. Responder a una acusación.

41. Prepararse para una conversación Difícil.

42. Hacer frente a las presiones del Grupo.

Grupo VI Habilidades de planificación

43. Tomar decisiones.

44. Discernir sobre la causa de un problema

45. Establecer un objetivo.

46. Determinar las propias habilidades.

47. Recoger información.

48. Resolver los problemas según su importancia.

49. Tomar una decisión.

50. Concentrarse en una tarea.

2.3. Definiciones conceptuales

- Habilidades Sociales

Son un conjunto de conductas interpersonales complejas aprendidos y adquiridos. (Gades, s.f., p.134).

- Primeras habilidades Sociales

Son todas aquellas habilidades sociales básicas que sirven para interactuar con los demás, tales como escuchar, iniciar una conversación, presentarse y agradecer. (Goldstein, 1989, p.75).

- Habilidades sociales avanzadas

Estas habilidades son todas aquellas que reflejan un nivel avanzado de interacción social, relacionadas a participar, dar instrucciones y seguirlas, disculparse y convencer a los demás. (Goldstein, 1989, p.75).

- Habilidades relacionadas con los sentimientos

Estas habilidades se refieren al nivel de empatía, expresar afecto, enfrentar el miedo y auto compensarse. (Goldstein, 1989, p.75).

- Habilidades alternativas a la agresión

Se refiere a las habilidades para emplear el autocontrol, defender sus derechos, responder a las bromas, evitar conflictos. (Goldstein, 1989, p.75).

- **Habilidades para hacer frente al estrés**

Son todas aquellas que permiten responder al fracaso, responder a las persuasiones, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una contradicción, prepararse para conversaciones difíciles y enfrentar presiones grupales. (Goldstein, 1989, p.75).

- **Habilidades de planificación**

Estas habilidades según Goldstein, permiten tomar decisiones, establecer objetivos, resolver los problemas según su importancia y concentrarse en una tarea. (Goldstein, 1989, p.75).

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1. Tipo y diseño utilizado

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 R. Hernández Sampieri (Sampiere, Baptista Lucio, & Fernández collado, 2006) la investigación descriptiva muestra especificar las características de las personas, objetos, conductas, procesos de cualquier fenómeno para medir la información de manera personal o grupal. También menciona que los estudios descriptivos son predicciones de algún suceso, aunque sea incipientes.

3.1.2. Diseño

La investigación es de tipo descriptivo de diseño no experimental porque no se relacionan variables para manipularlas libremente (Sampiere, Baptista Lucio, & Fernández collado, 2006). En efecto su objetivo no es especificar como se relacionan las variables medidas ya que las variables son independientes sin embargo el objetivo es someter a análisis las variables y se recolecta la información.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población de la investigación son los estudiantes del 1° al 5° de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho teniendo un total de 54 alumnos (30 mujeres y 24 hombres) entre 12 y 16 años de edad. La población según Ramírez (Ramírez, 2010) es un

conjunto de personas con características similares sin embargo es limitado por la investigación que se va realizar porque pone ciertos parámetros.

3.2.2. Muestra

Se trabajó con el 100 % de la población de los estudiantes con un tipo de muestra que es censal, considerando a 54 estudiantes (30 mujeres y 24 hombres) del 1° a 5° de Secundaria (secciones únicas) cuyas edades fluctúan entre 12 y 17 años del distrito de San Juan de Lurigancho. Según López (1998) menciona que la muestra censal es aquel tamaño que simboliza toda la población por tanto permite tomar toda la muestra de la población. El tamaño de la muestra es de 54 estudiantes.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

La variable a investigar son las habilidades sociales de los adolescentes que el objetivo es determinar el nivel de habilidades sociales que afectan en la conducta del sujeto dentro de su entorno para enfrentar alguna situación.

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 1. *Matriz de operacionalización de la variable*

Variable	Dimensiones	Peso	N° de Ítems	Indicadores	Niveles
Habilidades Sociales	Primeras habilidades sociales	16.66%	8	Primeras habilidades sociales	
	Sabe iniciar una conversación y mantener relaciones interpersonales. (Tomas, 1994-95)			(1,2,3,4,5,6,7,8)	
	Habilidades sociales avanzadas	16.66%	6	Habilidades sociales avanzadas	
	Responsable, fácilmente ayuda al prójimo y es muy cortés. (Tomas, 1994-95)			(9,10,11,12,13,14,)	
	Habilidades relacionadas con los Sentimientos	16.66 %	7	Habilidades relacionadas con los sentimientos (Deficiente Nivel
	Puede influir en los demás, es emocionalmente estable, conoce sus debilidades y fortalezas y expresa sus sentimientos. (Tomas, 1994-95)			15,16,17,18,19,20,21)	Bajo Nivel
	Habilidades alternativas a la agresión	16.66%	9	Habilidades alternativas a la agresión	Normal Nivel
	Sabe manejar sus emociones, evitar conflictos, es asertivo. (Tomas, 1994-95)			(22,23,24,25,26,27,28,29,30)	Buen Nivel
	Habilidades para hacer frente al estrés	16.66%		Habilidades para hacer Frente al Estrés	Excelente 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)			(31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42)	
Habilidades de planificación	16.66%	8	Habilidades de planificación		
Plantearse objetivos, organizados, concluye proyectos, culmina sus trabajos para llegar a las metas trazadas.			(43,44,45,46,47,48,49,50)		
		100%	50		

3.4. Técnica e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La técnica que se eligió para esta investigación es la evaluación que mediante la Escala-Test De La Lista de Chequeo De Habilidades Sociales De Goldstein y adapta por el licenciado Ambrosio Tomás (Tomas, 1994-95). Esto permite la recolección de datos para el análisis con respecto a las habilidades sociales y para determinar el grado de nivel. El tiempo de aplicación del test es aproximadamente 15 minutos y está constituido por 50 ítems que están agrupados en 6 factores que son: 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.

Ficha técnica

Nombre: Escala de Habilidades sociales

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 como estudiantes de secundaria y nivel universitario, 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 enea típicos 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 Tomás 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:

- 2 Escuchar.
- 3 Iniciar una conversación.
- 4 Mantener una conversación.
- 5 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.

- Disculparse.

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 incómoda. 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:

- 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 es 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.

3.5. 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 íntegro, 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 person 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 utilizo 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.

3.6. Elaboración de baremos

El instrumento utilizado para la investigación contiene dentro del manual dos baremos adquirido que tiene 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 continuas señalan los límites de los eneatis 4, 5 y 6 representan a la actuación del promedio (Eneatis 5) y de las desviaciones estándar por debajo (Eneatis 4) y por encima (Eneatis 6) del promedio. En la parte inferior de los baremos, figuran las medias (X), las desviaciones estándar (DS) y el número de sujetos de la muestra (N). (Tomas, 1994-95)

Las muestras de los alumnos de secundaria se expresan en la tabla N°1 de las normas eneatis.

Tabla 2. *Normas eneatis para la muestra de escolares de secundaria de 1º a 5º año, colegio nacional, clase baja, 12 A 17 años. Lima-La Molina-Perú. 1995.*

Calific	Puntuación directa en las escalas						TOTAL
	I	II	III	IV	V	VI	
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

La conversión de los puntajes directos en Eneatis 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:

- Eneatis 1 : Deficiente nivel de habilidades sociales.
- Eneatis 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

PROCESAMIENTO, PRESENTACION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Después de reunir la información se procedió a:

- Tabular la información, codificarla y transmitirla a una base de datos computarizada (MS Excel 2013 y IBM SPSS Statistics versión 22)
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

Valor Máximo y valor mínimo

Media aritmética

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

4.2. Presentación de los resultados

Tabla 3. *Medidas estadísticas descriptivas de respecto a los factores pertenecientes a los factores de las habilidades sociales.*

N	Válido	54
	Perdidos	0
Media		127,31
Mínimo		77
Máximo		187

El estudio realizado de 54 sujetos, respecto a las habilidades sociales, nos orienta a la siguiente interpretación los siguientes datos:

Una media de 127,31 se categoriza como “Normal media”

Un valor mínimo de 77 que se categoriza como “Deficiente Nivel”

Un valor máximo de 187 que se categoriza como “Excelente Nivel”

Tabla 4. *Medidas estadísticas descriptivas respecto a los factores pertenecientes a los factores de las habilidades sociales.*

	Primeras HH.SS.	HH.SS. Avanzadas	HH.SS. Relacionado con los sentimientos	HH.SS. Alternativas a la Agresión	HH.SS. Para hacer frente al Estrés	Habilidades de Planificación
N Válido	54	54	54	54	54	54
Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media	19,94	15,50	16,69	20,52	30,33	21,43
Mínimo	10	8	7	11	16	10
Máximo	31	24	25	32	43	32

En los factores correspondientes a las habilidades sociales, podemos observar los siguientes resultados:

En el factor de las Primeras habilidades sociales, se observa lo siguiente:

- Una media de 19,94 categorizada como “Normal”.
- Un mínimo de 10 categorizada como “Deficiente”.
- Un máximo de 31 categorizada como “Excelente”.

En el factor de las Habilidades sociales avanzadas, se observa lo siguiente:

- Una media de 15,50 categorizada como “Normal”.
- Un mínimo de 8 categorizada como “Deficiente”.
- Un máximo de 24 categorizada como “Excelente”.

En el factor de las habilidades relacionadas con los sentimientos, se observa lo siguiente:

- Una media de 16,69 categorizada como “Normal”.

- Un mínimo de 7 categorizada como “Deficiente”.
- Un máximo de 25 categorizada como “Excelente”.

En el factor de las Habilidades alternativas a la agresión, se observa lo siguiente:

- Una media de 20,52 categorizada como “Normal”.
- Un mínimo de 11 categorizada como “Deficiente”.
- Un máximo de 32 categorizada como “Excelente”.

En el factor de las Habilidades para hacer frente al estrés, se observa lo siguiente:

- Una media de 30,33 categorizada como “Normal”.
- Un mínimo de 16 categorizada como “Deficiente”.
- Un máximo de 43 categorizada como “Excelente”.

En el factor de las Habilidades de planificación, se observa lo siguiente:

- Una media de 21,43 categorizada como “Normal”.
- Un mínimo de 10 categorizada como “Deficiente”.
- Un máximo de 32 categorizada como “Excelente”.

En relación a los resultados descritos, se dará una vista a las tablas estadísticas para observar el mayor índice que refiere a las categorías de habilidades sociales y factores respectivos.

Tabla 5. *Nivel de Habilidades sociales.*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Deficiente nivel	24	44,4	44,4	44,4
Bajo nivel	22	40,7	40,7	85,2
Normal nivel	8	14,8	14,8	100,0
Total	54	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel predominante de habilidades sociales en los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana del Distrito de San Juan de Lurigancho, se considera dentro de la categoría “Nivel Deficiente” obteniendo como resultado lo siguiente:

- El 44,4%, corresponde a la categoría “Deficiente”.
- El 40,7%, corresponde a la categoría “Bajo”.
- El 14,8%, corresponde a la categoría “Normal”.

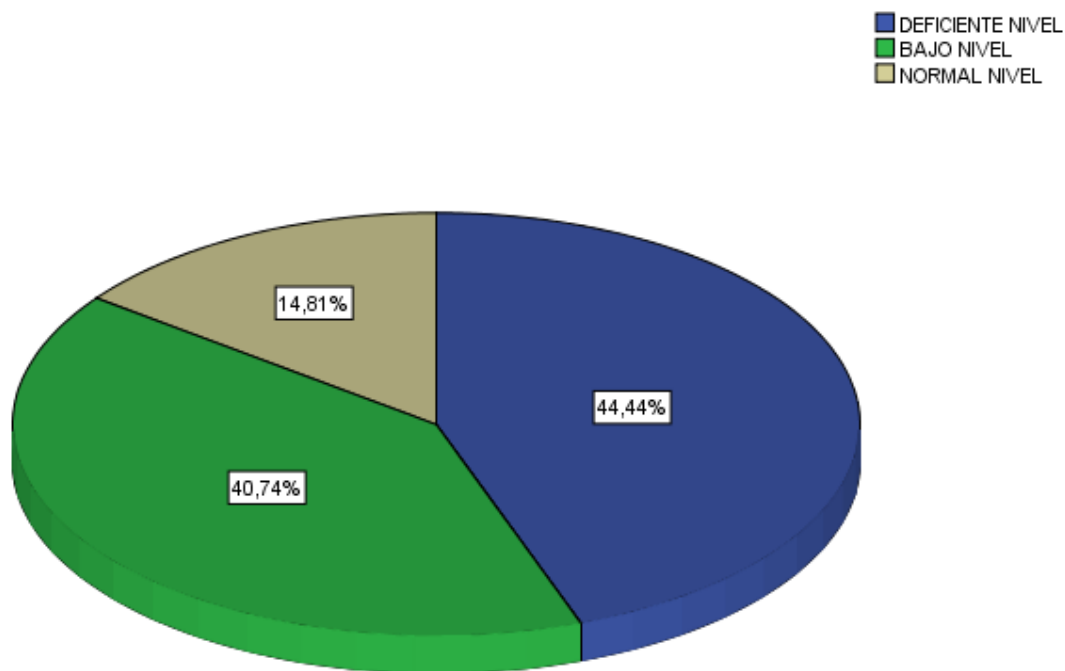


Figura 1. Resultados porcentuales de las Habilidades sociales

Comentario:

El nivel predominante de habilidades sociales en los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho, se considera dentro de la categoría “Deficiente” obteniendo como resultado lo siguiente:

- El 44,44%, corresponde a la categoría “Deficiente”.

A continuación, se muestran los resultados de los factores de las habilidades sociales.

Tabla 6. *Frecuencia de las primeras habilidades sociales.*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Deficiente nivel	13	24,1	24,1	24,1
Bajo nivel	29	53,7	53,7	77,8
Normal nivel	12	22,2	22,2	100,0
Total	54	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel predominante dentro de las primeras habilidades sociales de los estudiantes de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho, se considera dentro de la categoría “Bajo” obteniendo como resultado lo siguiente:

- El 53,7%, corresponde a la categoría “Bajo”.
- El 24,1%, corresponde a la categoría “Deficiente”.
- El 22,2%, corresponde a la categoría “Normal”.

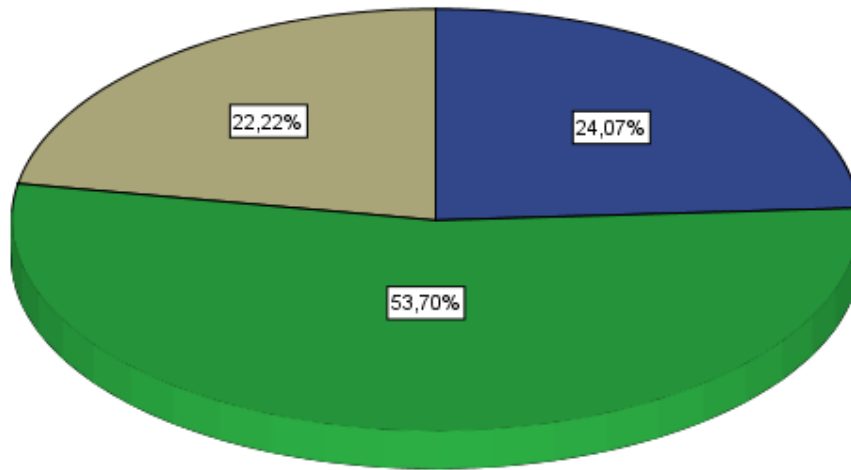
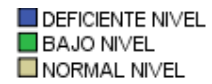


Figura 2. Resultados porcentuales de las Primeras habilidades sociales

Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades sociales avanzadas de los estudiantes de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho, se considera dentro de la categoría “Bajo” obteniendo como resultado lo siguiente:

- 53,70%, corresponde a la categoría “Bajo”.
- 24,07%, corresponde a la categoría “Deficiente”.
- 22,22% corresponde a la categoría “Normal”.

Tabla 7. *Frecuencia de las habilidades sociales avanzadas.*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Deficiente nivel	15	27,8	27,8	27,8
Bajo nivel	28	51,9	51,9	79,6
Normal nivel	9	16,7	16,7	96,3
Buen nivel	2	3,7	3,7	100,0
Total	54	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades sociales avanzadas de los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del Distrito de San Juan de Lurigancho, se considera dentro de la categoría “Bajo” obteniendo como resultado lo siguiente:

- El 51,9%, corresponde a la categoría “Bajo”.
- El 30,0%, corresponde a la categoría “Buen”.
- El 27,8%, corresponde a la categoría “Deficiente”.
- El 16,7%, corresponde a la categoría “Normal”.

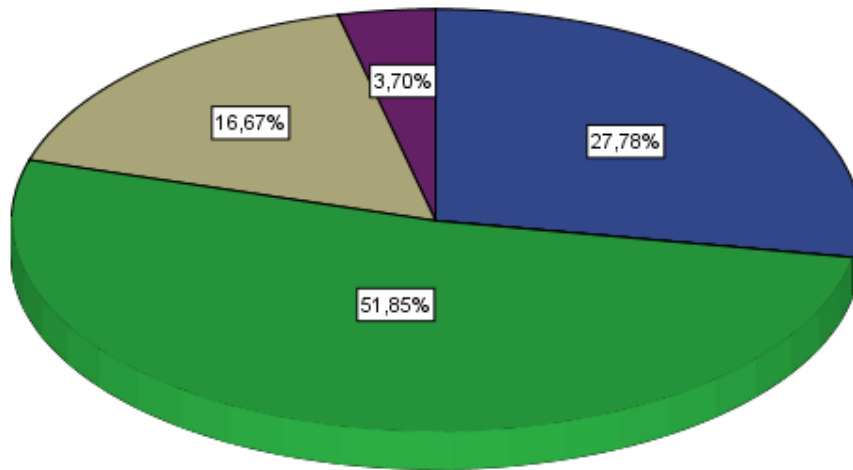
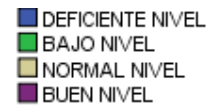


Figura 3. Resultados porcentuales de las habilidades sociales avanzadas.

Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades sociales avanzadas de los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del Distrito de San Juan de Lurigancho, se considera dentro de la categoría “Deficiente” obteniendo como resultado lo siguiente:

- 51,85%, corresponde a la categoría “Deficiente”.
- 3.7%, corresponde a la categoría “Buen nivel”.

Tabla 8. Frecuencia de las habilidades relacionadas con los sentimientos.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Deficiente nivel	28	51,9	51,9	51,9
Bajo nivel	17	31,5	31,5	83,3
Normal nivel	9	16,7	16,7	100,0
Total	54	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades relacionadas con los sentimientos, de los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho, se considera dentro de la categoría “Deficiente” obteniendo como resultado lo siguiente:

- El 51,9%, corresponde a la categoría “Deficiente”.
- El 31,5%, corresponde a la categoría “Bajo”.
- El 16,7%, corresponde a la categoría “Normal”.

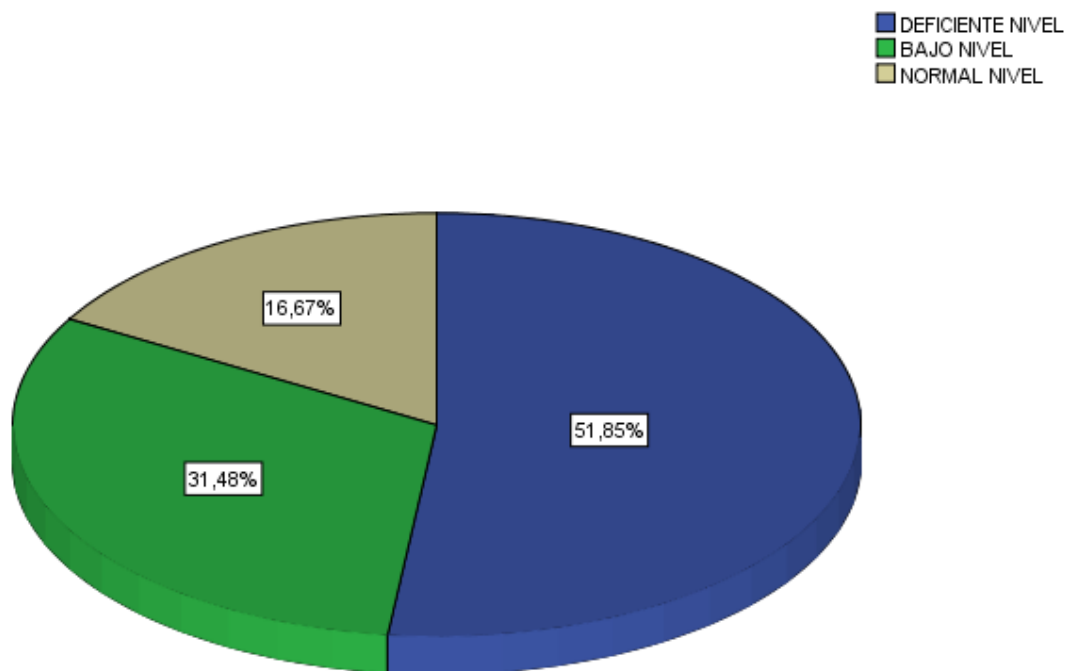


Figura 4. Resultados porcentuales de las habilidades relacionados con los sentimientos

Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades relacionadas con los sentimientos, de los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del Distrito de San Juan de Lurigancho.; se considera dentro de la categoría “Deficiente” obteniendo como resultado lo siguiente:

- 51,85%, corresponde a la categoría “Deficiente”.
- 16,67%, corresponde a la categoría “Normal”.

Tabla 9. *Frecuencia de las habilidades alternativas a la agresión*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Deficiente nivel	38	70,4	70,4	70,4
Bajo nivel	12	22,2	22,2	92,6
Normal nivel	4	7,4	7,4	100,0
Total	54	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades alternativas a la agresión de los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del Distrito de San Juan de Lurigancho; se considera dentro de la categoría “Deficiente” obteniendo como resultado lo siguiente:

- El 70,4%, corresponde a la categoría “Deficiente”.
- El 22,2%, corresponde a la categoría “Bajo”.
- El 7,4%, corresponde a la categoría “Normal”.

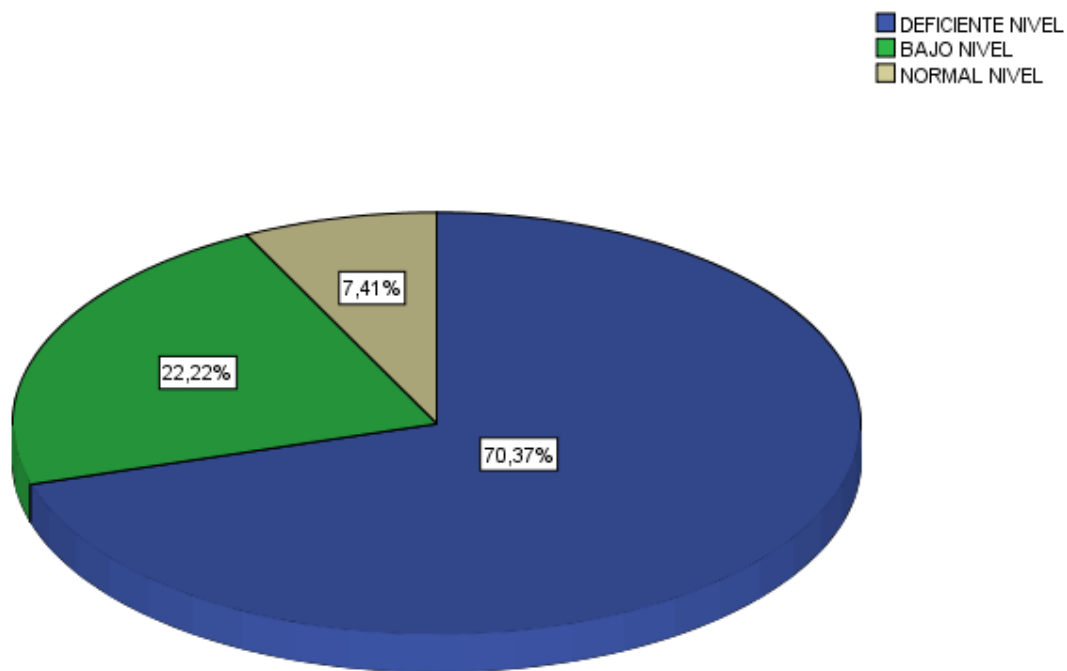


Figura 5. Resultados porcentuales de las habilidades alternativas a la agresión

Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades alternativas a la agresión de los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho; se considera dentro de la categoría “Deficiente” obteniendo como resultado lo siguiente:

- 70,37%, corresponde a la categoría “Deficiente”.
- 7,41%, corresponde a la categoría “Normal”.

Tabla 10. *Frecuencia de las habilidades para hacer frente al estrés.*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Deficiente nivel	17	31,5	31,5	31,5
Bajo nivel	25	46,3	46,3	77,8
Normal nivel	12	22,2	22,2	100,0
Total	54	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades para hacer frente al estrés de los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho; se considera dentro de la categoría “Bajo” obteniendo como resultado lo siguiente:

- El 46,3%, corresponde a la categoría “Bajo”.
- El 31,5%, corresponde a la categoría “Deficiente”.
- El 22,2%, corresponde a la categoría “Normal”.

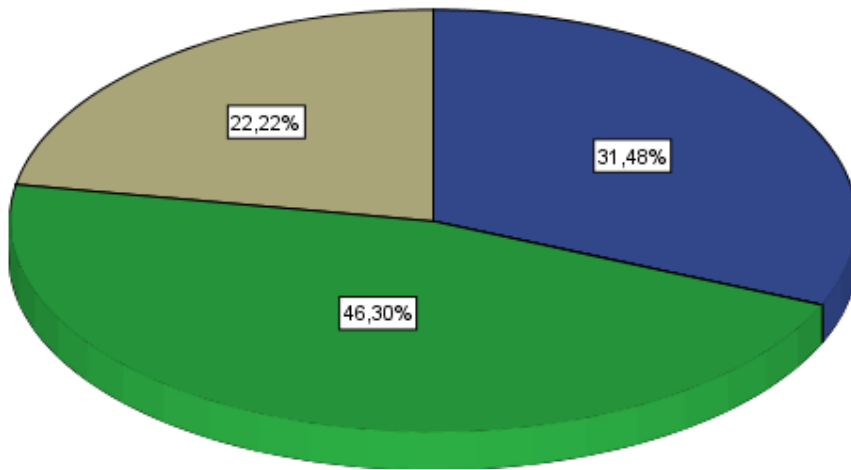
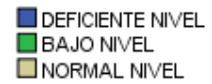


Figura 6. Resultados porcentuales de las habilidades para hacer frente al estrés

Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades para hacer frente al estrés de los estudiantes de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho; se considera dentro de la categoría “Bajo” obteniendo como resultado lo siguiente:

- 46,30%, corresponde a la categoría “Bajo”
- 22,22%, corresponde a la categoría “Normal”.

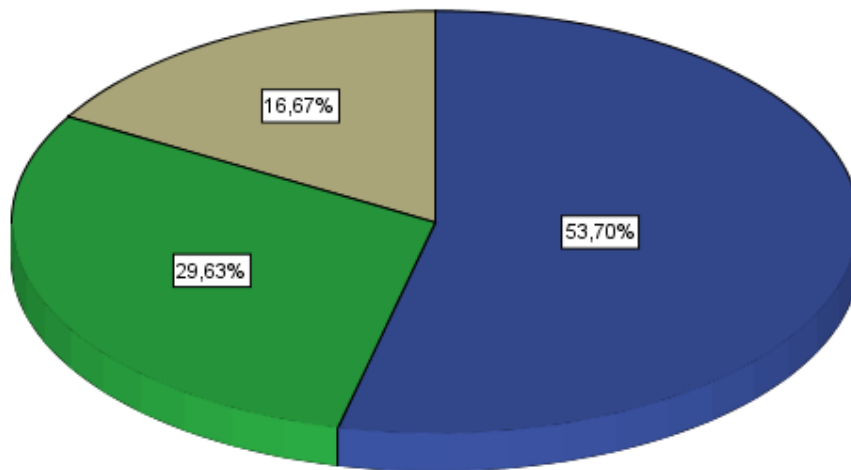
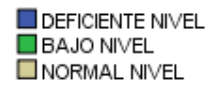
Tabla 11. *Frecuencia de las habilidades de planificación.*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Deficiente nivel	29	53,7	53,7	53,7
Bajo nivel	16	29,6	29,6	83,3
Normal nivel	9	16,7	16,7	100,0
Total	54	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades de planificación de los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho; se considera dentro de la categoría “Deficiente” obteniendo como resultado lo siguiente:

- El 53,7%, corresponde a la categoría “Deficiente”.
- El 29,6%, corresponde a la categoría “Bajo”.
- El 16,7%, corresponde a la categoría “Normal”.



Comentario:

El nivel predominante dentro de las habilidades de planificación de los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho; se considera dentro de la categoría “Deficiente” obteniendo como resultado lo siguiente:

- 53,70%, corresponde a la categoría “Deficiente”.
- 16,67%, corresponde a la categoría “Normal”.

4.3. Análisis y Discusión de los Resultados

En esta investigación se dio a conocer el nivel de Habilidades Sociales de los 54 Estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho. Por ello a través de los resultados presentados anteriormente mediante el uso de un instrumento denominado Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de A. Goldstein validado por (Tomás 1994-1995), se procedió a explorar el nivel de habilidades sociales.

A partir de ello, se descifró los resultados que se adquirieron con referencia al nivel de habilidades sociales, poniendo en relación al objetivo general de esta investigación, en el cual se indica que un 44,4 % de estudiantes presenta un “Deficiente Nivel” de habilidades sociales; mientras, un 14,8 % da luz a un “Normal Nivel” de habilidades sociales. Se entiende que un gran número de los adolescentes evaluados poseen un bajo nivel de habilidades sociales, lo que perjudica en su desenvolvimiento en su área social, como menciona Monjas (20116), ya que las habilidades sociales son comportamientos prescindibles para realizar de manera competente, el desenvolvimiento interpersonal, es decir la falta de estas habilidades dan origen a conductas des adaptativas para resolver las dificultades que se presentan en el día a día y tienen como resultado consecuencias negativas o desfavorables en el momento de relacionarse con los demás.

Eisler y Fredericksen (citó a Uribe, Cortez y Velásquez,2005) se refiere a que la ausencia de las habilidades sociales, no le permiten a la persona buscar soluciones cuando tenga un problema. Por lo contrario, las personas que son socialmente hábiles tienen un rango más amplio de respuesta y soluciones adecuadas.

Similares resultados se encontraron en (Delgado,2010) en su investigación “Relaciones interpersonales en la adolescencia e implementación de un programa de entrenamiento en asertividad y habilidades sociales”, en el cual expone que el 60% de los estudiantes evaluados mostró una puntuación total por debajo del centil 50, la cual corresponde al “Nivel bajo” de la escala de habilidades sociales. De esta manera, Gómez (2013), en su investigación sobre las habilidades sociales en un estudio comparativo e adolescentes según su género, halló que en el nivel global

de las habilidades sociales, 25 adolescentes, manifestaron habilidades sociales, sin embargo 75 adolescentes manifestaron baja incidencia en aquellas habilidades. Descubriendo que en las seis dimensiones prevalece el “Nivel bajo”.

En cuanto al factor I de las habilidades sociales, orientado a determinar el nivel de las primeras Habilidades Sociales se tuvo como resultados el 53,70 % posee un “Nivel Deficiente” de habilidades, mientras el 22,22 % posee el nivel Normal de habilidades; lo que quiere decir que los estudiantes no poseen habilidades relacionadas a la capacidad de escuchar, saber formular una pregunta , dar las gracias, saber presentarse y presentar a las demás personas, hacer un cumplido y dar las gracias, tomar la iniciativa para una conversación y saber mantenerla.

En una investigación similar realizada en Guatemala por (Monzón, 2014) “Habilidades sociales en adolescentes institucionalizados entre 14 y 17 años de edad.” dentro del grupo de primeras habilidades sociales se observa que en la muestra evaluada el 68.33 % de los adolescentes presenta deficiencia en las habilidades de presentar otras personas.

Para (Goldastein Sprafkin, Gershaw, & Klein,1989), mencionan que las primeras habilidades sociales, se trata de la capacidad de la persona para escuchar, tomar iniciativa para una conversación y saber mantenerla, saber formular una pregunta, dar gracias, saber presentarse, presentar a otras personas y hacer un cumplido.

En el factor II de las habilidades sociales, está orientado a definir el nivel de las habilidades sociales avanzadas un 51.85% de los alumnos presentan un “Nivel Bajo” de habilidades, mientras el 3,70% presenta un “Buen nivel” de habilidades, lo que quiere decir es que los alumnos manifiestan dificultades en las habilidades que están relacionados a la capacidad de saber pedir ayuda, en la participación, saber dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y poder convencer a los demás.

En las investigaciones similares desarrolladas en Lima-Perú por (Hurtado,2018) en su Investigación “Habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana, 2017”

dentro del grupo de las habilidades sociales avanzadas se examina que el 43.90 % de los estudiantes presenta un “Nivel Bajo” en habilidades.

Conforme a (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, 1989) con relación a las habilidades sociales avanzadas, se refieren a las habilidades de pedir ayuda, la participación, saber dar instrucciones, seguir instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y poder convencer a los demás.

En el factor III de las habilidades sociales, está orientado a definir el nivel de las habilidades relacionadas con los sentimientos se obtuvo como resultado que el 51.85 % presenta un “Nivel Deficiente” de habilidades, mientras el 16.67 % se encuentra en un “Nivel Normal” de habilidades; lo que quiere decir que los alumnos no tienen habilidades donde se considera acciones como la autopercepción, expresar sentimientos, empatía, manifestar afectos, enfrentar y resolver el miedo además de la auto-recompensa.

En investigación similar en Guatemala por (Monzón 2014) dentro del grupo de las habilidades relacionadas con los sentimientos se obtuvo el 76.67% de la muestra demuestra un “Nivel Deficiente” en las habilidades para dar a conocer sus sentimientos, y un 63.33% es deficiente en las habilidades para comprender los sentimientos de los demás.

Conforme a (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, 1989) nos menciona con respecto a las habilidades que se relacionan con los sentimientos, se toma de consideración las acciones como la autopercepción, empatía (capacidad de comprender los sentimientos de la otra persona), expresar los sentimientos, mostrar afecto, solucionar el miedo y el auto – recompensa.

En el factor IV de las habilidades sociales, indica a Determinar el nivel de las habilidades alternativas a la agresión, tiene como resultado que el 70.37 % posee un “Nivel Deficiente” y que el 7.41 % posee un “Nivel Normal” con respecto a dichas habilidades. Esto quiere decir que los alumnos no poseen habilidades cómo, saber compartir algo, poder pedir permiso, capacidad de saber negociar, brindar ayuda al prójimo, defender derechos propios, tener e iniciar el autocontrol, responder a momentos de bromas y evitar los problemas con el prójimo, así como evitar las peleas.

En la investigación semejante ejecutado por (Monzón 2014) en Guatemala, dentro de las habilidades alternativas a la agresión presenta que el 61.67 % de los adolescentes evaluados manifiesta “Nivel Deficiente” en dichas habilidades.

Conforme (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, 1989) nos hace mención que las habilidades alternativas a la agresión, estima las acciones como la capacidad de la persona para pedir permiso, brindar ayuda al prójimo, capacidad de saber negociar, responder a momentos de bromas, evitar los problemas con el prójimo, como evitar las peleas, saber compartir algo, tener e iniciar el autocontrol, así como también defender sus propios derechos.

En el factor V de las habilidades sociales, está orientado a determinar el nivel de habilidades relacionadas para hacer frente al estrés, la cual tiene como resultado que el 46.30 % de los estudiantes obtiene “Nivel Bajo” y el 22.22% presenta “Nivel Normal” en estas habilidades; lo que quiere decir que los alumnos no poseen habilidades que les permitan afrontar momentos complejos en la vida. Las acciones que se consideran son las siguientes: manifestar un espíritu deportivo, hacer frente a la persuasión o a una acusación, estar presto para una conversación complicada, así como hacer frente a la opresión del grupo, saber exponer un malestar o queja, así como responder a ellas.

En la investigación Nacional realizada en Lima-Perú por (Herrera,2018) en su investigación “Habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria en una institución particular del distrito de Ate Vitarte” refiere que dentro de las habilidades para hacer frente al estrés se puede observar que el 48.10 % de la muestra presenta “Nivel Bajo” en dichas habilidades para hacer frente al estrés.

Depende a (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, 1989) hace mención que las habilidades alternativas a la agresión, manifiesta que las acciones son las siguientes como: responder a ellas, demostrar espíritu deportivo, formular malestar o queja, hacer frente a la persuasión o una acusación, estar preparado para una conversación complicada, así como hacer frente a la presión del grupo, entre otras habilidades que nos permitan regular el estrés.

En el factor VI de las habilidades sociales, están orientadas a demostrar el nivel de las habilidades de planificación, tiene como resultado que el 53.70 % de los estudiantes muestra un “Nivel Deficiente” en dichas habilidades y un 16.67 % de los estudiantes demuestran un “Nivel Normal”. Resaltando que los alumnos no poseen habilidades para tomar decisiones por sí solos, discernir la causa de una dificultad, fijar un objetivo, explorar las propias habilidades, investigación, priorizar una necesidad o dificultad, decidir y poder concentrarse en una actividad; esto quiere decir que los estudiantes requieren aprender a fomentar ciertas habilidades correspondientes a este factor.

En la investigación internacional similar que se realiza en Guatemala realizada por (Monzón 2014) y en el grupo de las habilidades para hacer frente al estrés, se menciona que el 63.33 % de la muestra obtiene “Nivel Deficiente” en habilidades y mientras que el 26.67 % muestra “Nivel Bajo”.

Según (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, & Klein, 1989) hace mención a las habilidades de planificación, se contempla las acciones como: saber tomar decisiones, comprender la causa de un problema, fijar un objetivo, comprender las propias habilidades, poner en primer lugar una necesidad o dificultad, decidir y poder centralizarse en una actividad.

4.4. Conclusiones

- El Nivel de Habilidades Sociales que sobresale en los Estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho, que considera el resultado; corresponde a la categoría “Deficiente”.
- El Nivel de Habilidades Sociales que sobresale en el factor I que corresponde a las primeras habilidades sociales en los Estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho, que considera el resultado; corresponde a la categoría “Bajo”.
- El Nivel de Habilidades Sociales que sobresale en el factor II que corresponde a las habilidades sociales avanzadas en los Estudiantes de secundaria de una

institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho, que considera el resultado; corresponde a la categoría “Bajo nivel”.

- El Nivel de Habilidades Sociales que sobresale en el factor III que corresponde a las habilidades relacionadas con los sentimientos en los Estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho, que considera el resultado; corresponde a la categoría “Deficiente”.
- El Nivel de Habilidades Sociales que sobresale en el factor IV que corresponde a las habilidades alternativas a la agresión en los Estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho, que considera el resultado; corresponde a la categoría “Deficiente”.
- El Nivel de Habilidades Sociales que sobresale en el factor V que corresponde a las habilidades para hacer frente al estrés en los de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho, que considera el resultado; corresponde a la categoría “Bajo”.
- El Nivel de Habilidades Sociales que sobresale en el factor VI que corresponde a las habilidades de planificación en los Estudiantes de secundaria de una institución educativa particular del distrito de San Juan de Lurigancho, que considera el resultado; corresponde a la categoría “Deficiente”.

4.5. Recomendaciones

Según los resultados presentados seguidas por las conclusiones que se obtuvieron se expondrá las siguientes recomendaciones:

- Proyectar un programa de intervención para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de dicha institución.
- Con relación a la Institución Educativa, se propone a la dirección y docentes estimar dentro de su currícula educativa planificar temas que ayuden a fomentar y incrementar habilidades sociales dentro de las sesiones.

- Con relación al personal directivo, docente y administrativo, se evoca a capacitaciones respecto a temas de habilidades sociales para que puedan poseer conocimientos básicos y así también puedan adherir en su entorno laboral, social y familiar.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Nombre del programa:

“Fortaleciendo mis habilidades Sociales”

5.2. Justificación

Conforme el Ministerio de Salud (2005), los adolescentes pueden adquirir una madurez vigorosa y también tiene la capacidad oportuna para poder enfrentar a los retos de la vida, este se debe gracias a la enseñanza que ha adquirido de las habilidades sociales. De igual forma incrementa los niveles de socialización, toman mejores decisiones, se comunican más y solucionan conflictos que pueden ser poderosos en los diferentes estilos de vida. Es decir, as habilidades sociales nos ayudan a relacionarnos, integrarnos y comunicarnos de manera asertiva y efectiva con las personas que existen en nuestro alrededor ya que es una de las áreas más importantes de nuestra vida.

A continuación, el siguiente programa de intervención está orientado a los estudiantes de una institución particular de San de Lurigancho, en la cual se obtuvieron los siguientes resultados:

De acuerdo a las conclusiones y resultados, el nivel predominante de las Habilidades sociales en los estudiantes de secundaria, se considera dentro de la categoría “Deficiente” con el 44,44%.

Con respecto a la dimensión de las Primeras habilidades sociales se observa que el 53,7% de estudiantes corresponden a la categoría “Bajo”; el 24,1%, corresponden a la categoría “Deficiente” y el 22,2%, corresponden a la categoría “Normal”.

En la dimensión de las habilidades sociales avanzadas encontramos que los estudiantes obtienen el 51,9% correspondiente a la categoría de “Bajo”; el 30,0%, corresponden a la categoría “Buen nivel”; el 27,8%, corresponden a la categoría “Deficiente Nivel” y el 16,7%, corresponden a la categoría “Normal”.

En cuanto a la dimensión de las Habilidades relacionadas con los sentimientos, el 51,9% de estudiantes corresponden a la categoría “Deficiente nivel”; el 31,5% corresponde a la categoría “Bajo” y el 16,7% corresponde a la categoría “Normal”.

En la dimensión de las Habilidades alternativas a la agresión se observa que el 70,4% de los estudiantes corresponden a la categoría “Deficiente”, el 22,2%, corresponden a la categoría “Bajo” y el 7,4%, corresponden a la categoría “Normal”.

Por otro lado, en la dimensión de las Habilidades para hacer frente al estrés se concluye que el 46,3% de los estudiantes pertenecen a la categoría “Bajo”; el 31,5%, pertenece a la categoría “Deficiente” y el 22,2%, pertenece a la categoría “Normal”.

Y para finalizar, observamos que en la dimensión de las Habilidades de planificación el 53,7% de los estudiantes pertenecen a la categoría “Deficiente”, El 29,6%, pertenecen a la categoría “Bajo” y el 16,7%, pertenecen a la categoría “Normal nivel”.

5.3. Objetivos

5.3.1. Objetivo general

Desarrollar las habilidades sociales a los estudiantes de secundaria, mediante el programa de intervención, para poder adquirir y poner en práctica las herramientas ideales que produzcan una permuta en la conducta social y así lograr que los adolescentes puedan sentir autonomía, libertad y respeto por las demás personas.

5.3.2. Objetivos específicos

- Promover talleres que permita adquirir, mejorar y mantener las *Habilidades alternativas a la agresión en los estudiantes* de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho.

- Desarrollar talleres que permita adquirir, mejorar y mantener las *Primeras habilidades sociales* en los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho.
- Impulsar talleres que permita adquirir, mejorar y mantener las *Habilidades de planificación* en los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho.
- Fomentar talleres que permita adquirir, mejorar y mantener las *Habilidades Sociales avanzadas* en los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho.
- Provocar talleres que permita adquirir, mejorar y mantener las *Habilidades relacionadas con los sentimientos* en los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho.
- Promover talleres que permita adquirir, mejorar y mantener las *Habilidades para hacer frente al estrés* en los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho.

5.4. Sector al que se dirige

Al sector educativo.

Este programa de intervención titulado “Fortaleciendo mis habilidades Sociales”.

Está dirigido a los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho.

5.5. Estableciendo de conducta problema- metas

Aumentar las habilidades sociales en los estudiantes.

La meta: Es acentuar las habilidades sociales mediante las actividades y técnicas que se ejecutarán con el fin de que al terminar este programa de intervención los estudiantes puedan tener la noción de la importancia de las habilidades sociales.

5.6. Metodología de la intervención

La metodología que se ha utilizado en este trabajo es descriptivo aplicativo y para el empleo de este taller se está considerando la metodología “Ámate” de la autora Alejandrina Zamora Pariona & Aurea Baños Hidalgo en el 2007.

Según los autores esta metodología está planteada por lo siguiente:

Animación

La finalidad de la animación es poder empezar el taller con alguna actividad donde los integrantes se puedan estimular para que finalmente se integren e incorporar al grupo.

Motivación

La finalidad es que se puedan reconocer las perspectivas de cada integrante a cerca de lo que van conocer en el taller y conservarlas en un lugar visible hasta finalizar el taller.

Apropiación

Es la relación del conocimiento que tiene el participante y los nuevos aprendizajes van a garantizar que las ideas núcleos de las actividades que se van a desarrollar, se hagan propios.

Transferencia

Se fundamenta en hacer el objetivo central a través de las actividades que proporcionar protagonismo.

Evaluación

Es la oportunidad de que los integrantes examinen los aprendizajes obtenidos y puedan reconocer los aprendizajes que necesiten fortalecer.

5.7. Instrumentos materiales a utilizar

Acorde a los talleres programados, las mismas se detallan en cada sesión.

Cronograma de Intervención

N° de sesión	Actividades	Sem	Sem	Sem	Sem	Sem	Sem	Sem	Sem
		01	02	03	04	05	06	07	08
01	“Conociéndome”	x							
02	“Aprendo cada día”		X						
03	“Yo y los demás”			X					
04	“Empleando mis habilidades sociales”				X				
05	“Manejando al estrés”					X			
06	“Tolerancia a la frustración”						X		
07	“Manejando al estrés”							X	
08	“Mi Proyecto de Vida”								X

SESIONES O ACTIVIDADES

Semana 1

Sesión 1

Nombre de la actividad: “Conociéndome”

Objetivo: Adquirir, mejorar y mantener habilidades que les permita a los estudiantes, interactuar con los demás de una manera asertiva y con naturalidad.

Estrategia: Dinámica grupal, lluvia de ideas.

Tiempo: 90 minutos.

“Conociéndome”
TÉCNICA: ANIMACIÓN.
NOMBRE: “Me presento”
MATERIALES: Pelota
HABILIDAD QUE DESARROLLA: Reconoce las virtudes y defectos con las que cuenta.
DURACIÓN: 10 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none">• Se forma un círculo con todos los participantes.• Cada integrante debe presentarse y decir algunas características que más lo represente diciendo fuertemente su nombre y acompañado con un gesto, luego lanzará la pelota a otro integrante y así pasará la pelota.• Ningún integrante debe repetir el mismo gesto, para ello se les pedirá que usen su imaginación.
TÉCNICA: MOTIVACIÓN.
NOMBRE: “Perdidos en el Amazonas”
MATERIALES: Ninguno
HABILIDAD QUE DESARROLLA: Relación con los demás.
DURACIÓN: 30 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none">• Se imagina una situación de emergencia entre un grupo de viajeros perdidos en una selva. Entre todos, deben elegir cuál de los integrantes es el elegido para ir a buscar ayuda. Ello determinará qué rol desempeñará cada uno.• A cada integrante se le facilitará tarjetas de colores donde está escrito el nombre del personaje con alguna habilidad o dificultad.

<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes tienen como consigna buscar la solución y dar un final a la historia narrada. • Luego se preguntará sobre la dinámica realizada: ¿Lograron escapar de la tribu? ¿Quién tomó la posición de líder? ¿Se les hizo difícil poder coincidir juntos en una solución?. • Una vez que hayan concluido con una solución de la historia, se felicitará la participación activa de los integrantes.
TÉCNICA: APROPIACIÓN.
NOMBRE: “Yo soy”
MATERIALES: Papeles pequeños, lapiceros, bolsa, canasta de plástica.
HABILIDAD QUE DESARROLLA: Reflexionar sobre las cualidades y defectos con las que posee.
DURACIÓN: 40 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • El exponente facilitará papeles y lapiceros. Se pondrá música relajante para que los integrantes puedan reflexionar y puedan escribir 3 cualidades y 3 defectos. • Luego el exponente pedirá las hojas con las anotaciones a cada integrante y lo depositará en una canasta de plástico. • El facilitador sacará al azar un papel que se encuentra dentro de la canasta y lo leerá en voz alta las cualidades y defectos de los estudiantes. • La persona que reconozca sus cualidades y defectos, deberá hablar en voz alta “Yo soy” y los demás participantes aplaudirán fuertemente. • Después se realizarán las siguientes preguntas: ¿cómo se sintieron?, ¿qué es lo que esperan de sí mismos?, ¿cómo pueden mejorar la imagen positiva de sí mismos?, ¿cómo pueden hacer para que sus defectos se conviertan en cualidades?, se le dará un tiempo para que reflexionen y compartan con sus compañeros. • Al finalizar se les recuerda a los estudiantes la importancia de reconocer nuestras cualidades ya que nos ayudarán a afianzar nuestra autoestima sintiéndonos orgullosos de nosotros y considerando que podemos corregir nuestros defectos para convertirnos en mejores seres humanos recordando que somos personas únicas e irrepetibles.
TÉCNICA: EVALUACIÓN.
NOMBRE: “La pelota preguntona”
MATERIALES:

Una pelota música y tarjetas de colores con preguntas y/o acciones que deben responder o realizar.
DURACIÓN: 10 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none">• Se realizará un círculo con los integrantes y luego se coloca las tarjetas de preguntas al medio del grupo.• Se le indicará que tienen que pasarse la pelota y cuando la música pare, la persona que se queda con la pelota tendrá que seleccionar una tarjeta y responder la pregunta.• Luego que se haya contestad la pregunta, el participante pasará nuevamente la pelota al compás de la música y así sucesivamente hasta terminar las tarjetas de preguntas.• Para finalizar se agradece la participación de los asistentes.
CRITERIO DE EVALUACIÓN: Se cumplió el objetivo esperado.

Semana 2

Sesión 2

Nombre de la actividad: “APRENDIENDO CADA DÍA”

Objetivo: conseguir, enriquecer y mantener el nivel de habilidades avanzadas de interacción social.

Estrategia: Dinámica grupal, trabajo en equipo, exposición.

Tiempo: 90 minutos

“Aprendiendo cada día”	
TÉCNICA:	ANIMACIÓN.
NOMBRE:	“Al compás del Paracaídas”
MATERIALES:	Paracaídas.
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none">• El facilitador pedirá a los integrantes del grupo que puedan hacer un círculo.• Luego se le brindará un paracaídas para que cada integrante sujete alrededor de este.• El facilitador mencionará que deben seguir las instrucciones de lateralidad (derecha, izquierda, arriba, abajo).• La consigna será que los participan deben seguir la indicación del facilitador y tratar de hacer todos los movimientos en conjunto.• Verificar que todos los estudiantes participen. al finalizar felicitar su participación.
TÉCNICA:	MOTIVACIÓN.
NOMBRE:	“Nombre – Súper nombre”
MATERIALES:	Ninguno
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none">• El facilitador, formará un círculo con todos los participantes.• La cual pedirá que todos los participantes deben decir su nombre seguido de su SÚPER nombre, el súper nombre es mencionar una característica positiva que tiene el participante, por ejemplo “Yo soy Shirley SÚPER colaboradora” “Yo soy Juan SÚPER estudioso”

<ul style="list-style-type: none"> De esta manera todos seguirán la secuencia con todos los integrantes hasta que todos se hayan manifestado.
TÉCNICA: APROPIACIÓN.
NOMBRE: “Pensamiento erróneos”
MATERIALES: Decálogo de los pensamientos erróneos, papelotes plumones para cada grupo y Masking tape.
DURACIÓN: 30 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> El facilitador forma un círculo con los participantes, y se le enseñará las técnicas de relajación como la respiración e inhalación por 5 veces e irá acompañada por estiramiento. Seguidamente el facilitador leerá el decálogo de los pensamientos erróneos y luego se le brindará casos de frases de pensamientos erróneos. Se dividirá en cuatro grupos y se le dará la hoja donde están los casos de pensamiento erróneos y puedan convertirlo en pensamientos positivos. Una vez terminada la resolución de casos, el facilitador motiva la participación de los asistentes para que puedan expresar sus pensamientos. El facilitador felicitará la participación y el trabajo de los grupos. Finalmente el facilitador realiza un feedback y concluye, que en la vida diaria siempre van estar presente los pensamientos erróneos de nuestra persona, pero que es importante reconocerlas para modificarlas y no permitir que estas nos limiten a alcanzar los objetivos que nos proponemos.
TÉCNICA: TRANSFERENCIA.
NOMBRE: “Las buenas actitudes mejorar mis habilidades”
MATERIALES: Casos de situaciones impresas, hojas, plumones, papelotes y masking tape.
DURACIÓN: 30 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> El facilitador expone una situación hipotética 1, recolecta las propuestas y estrategias que dan los integrantes, para aumentar las habilidades sociales y lo escribirá en un papelote. Se felicitará por cada aporte. El facilitador reforzará las estrategias alcanzables expuestas por los integrantes y no deberá minimizar ninguna intervención. De esta manera Complementará los aportes de los integrantes con las ideas de las estrategias alcanzadas.

<ul style="list-style-type: none"> • Luego se generarán compromisos en la importancia de poner en practicar las estrategias señaladas para ayudar a los integrantes del grupo a tener más confianza en sí mismos y también se comprometen a mejora sus habilidades. • Que los participantes puedan considerar que depende de cada uno mejorar y perfeccionar las habilidades sociales a nivel personal, comprendiendo la importancia en desarrollarlas.
TÉCNICA: EVALUACIÓN.
NOMBRE: “Plasmando lo que siento”
MATERIALES: Pizarra, plumones.
DURACIÓN: 10 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador escribirá en la pizarra preguntas como: ¿Qué te pareció el taller? y ¿Qué se llevan del taller? • Se le invitará a cada integrante a pasar y escribir un comentario sobre lo aprendido. • Finalmente, el facilitador agradecerá a la participación activa de cada uno de los integrantes.
CRITERIO DE EVALUACIÓN: Se cumplió el objetivo esperado.

Semana 3

Sesión 3

Nombre de la actividad: “YO Y LOS DEMÁS”

Objetivo: Lograr, aumentar y mantener habilidades que permitan la comprensión de las emociones propios y el de los demás.

Estrategia: Dinámica grupal, trabajo en equipo, exposición.

Tiempo: 90 minutos

“Yo y los demás”	
TÉCNICA:	ANIMACIÓN.
NOMBRE:	“Hablando en diferentes idiomas”
MATERIALES:	Varita mágica.
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none">• Se reunirá a los participantes y se les pedirá que hagan un círculo.• Se le brindará una varita mágica y cada uno pasará y expresará un deseo que quieran realizar que desea realizar.• El facilitador animará para que todos los participantes puedan exponer su deseo libremente.
TÉCNICA:	MOTIVACIÓN.
NOMBRE:	“Sálvese el que pueda”
MATERIALES:	Ninguno
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none">• El facilitador pedirá a los integrantes del equipo que hagan un círculo y se le pondrá música y los participantes deberán caminar dentro del aula y enseguida que se apague la música el facilitador indicará el número de grupo que deben hacer. Por ejemplo: Grupo de 3, grupo de 4 etc.• Luego el facilitador animará y felicitará a todos los grupos por la participación.
TÉCNICA:	APROPIACIÓN.
NOMBRE:	“ Los sentimientos de los demás importan”
MATERIALES:	Imágenes, papelotes, plumones

DURACIÓN: 40 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • Se separa a los estudiantes en cuatro grupos y se mostrará a continuación imágenes y se le cuestionará lo siguiente: ¿Qué te dice esta imagen?, ¿Qué historia podrías crear de esta persona?, ¿Por qué estará ahí?, ¿cómo crees que se siente?, ¿Qué le estará pasando? ¿qué solución tomará? Luego se le solicitará que armen una historia acerca de la persona que aparece, se tomará un momento para que los integrantes puedan dialogar y manifiesten lo que sintieron de manera ordenada. • Cada grupo saldrá a exponer y se les reforzará con las siguientes preguntas: ¿Se hizo difícil poder armar las historias?, ¿Fue fácil descifrar que es lo que sentían las personas de las imágenes? • A partir de estas preguntas el facilitador realiza un feedback con el mensaje de la actividad.
TÉCNICA: TRANSFERENCIA.
NOMBRE: “Me gusta moverme”
MATERIALES: Ninguna
DURACIÓN: 20 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador indica que hay un concurso de movimientos originales del cuerpo. • Cada participante tomará unos minutos para crear el movimiento que lo represente, se busca originalidad. • Cada participante realizará un movimiento y se resaltarán algunas particularidades observadas del movimiento de los participantes. • Se Finaliza la actividad felicitando la participación e invitando para que en sus ratos libres puedan ir descubriendo otros movimientos con sus cuerpos.
TÉCNICA: EVALUACIÓN.
NOMBRE: “Tarjeta de colores”
MATERIALES: Tarjetas de colores rojo amarillo y azul y una Ánfora
DURACIÓN: 10 minutos
PROCEDIMIENTO:

- Se les brindará a los estudiantes 3 tarjetas de colores la cual ellos podrán escoger y se les dirá que tienen que escoger una de estas tarjetas para evaluar si están satisfechos con la clase del día.
- Se le explicará que cada color de tarjeta tiene un significado (rojo: no satisfecho, amarillo regularmente satisfecho y verde felizmente satisfecho).
- Se le dejará al estudiante unos minutos a solas para que pueda escoger el color de tarjeta que desee de manera personal.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se cumplió el objetivo esperado.

Semana 4

Sesión 4

Nombre de la actividad: “EMPLEANDO MIS HABILIDADES SOCIALES”

Objetivo: Conseguir, aumentar y mantener habilidades que permitan el autocontrol frente a las diferentes situaciones que la vida nos presenta.

Estrategia: Dramatización y trabajo en equipo.

Tiempo: 90 minutos

“Empleando mis habilidades con mi entorno”	
TÉCNICA:	ANIMACIÓN.
NOMBRE:	“No sueltes el globo”
MATERIALES:	Globos
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none">• El facilitador agrupará a los integrantes en dos equipos de manera equitativa.• A cada uno de ellos le dará un globo la cual la consigna es que deben mantenerlos en el aire y no permitir que se caigan, mientras va avanzando el tiempo se le aumentará al grupo unos 2 globos más, por la cual el grupo tiene que usar su creatividad y cooperación para que ninguno de los globos que están dentro de su grupo no se caigan al suelo.• Al finalizar el facilitador felicitará a los integrantes y explicará cuán importante es poder trabajar en equipo.
TÉCNICA:	MOTIVACIÓN.
NOMBRE:	“Mis experiencias importan”
MATERIALES:	Música instrumental, papelotes y plumones.
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none">• El facilitador acondicionará un espacio adecuado para que los participantes puedan sentarse y sentirse cómodos.• Se le pondrá música clásica y relajante, luego se le pedirá que inhalen y exhalen suavemente aproximadamente 5 veces relajando el cuerpo.

<ul style="list-style-type: none"> • Luego se le dirá a cada participante que cierre los ojos y se imaginen que están en sus hogares, con la familia, se le pedirá que identifiquen cómo se siente, cómodos o incómodos, si recuerdan algunas experiencias agradables o desagradables con sus padres o con las personas que están viviendo. • De igual forma se le pedirá que ahora se proyecten que están en su escuela y puedan identificar alguna situación agradable o desagradable que hayan tenido, ya sea con sus profesores o compañeros. Se les pedirá que realicen los ejercicios de respiración y que abran lentamente los ojos. • En forma de lluvias de ideas los estudiantes irán participando y manifestado si reconocieron alguna experiencia que no le agradó. • El facilitador escribirá en papelotes todas las experiencias negativas o positivas que los jóvenes mencionen. • Finalmente se explicará que todas las personas estamos hechas por experiencias ya sean negativas o positivas, que marcan nuestra vida. • Se le dará a conocer la importancia que tiene la familia y la escuela, cuando se trata de fortalecer nuestra autoestima.
TÉCNICA: APROPIACIÓN.
NOMBRE: “Dramaticemos”
MATERIALES: Ninguno.
DURACIÓN: 40 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador dividirá en dos grupos de trabajo. • Dos de los grupos representarán a una familia donde se aplica la crianza positiva fomentando la buena autoestima. • Y al siguiente grupo se le pedirá que representen alguna experiencia donde sus maestros hayan reforzado su autoestima • Se les Brindará un tiempo de 10 minutos para organizar su guion y dramatización haciendo referencia al tiempo. • El facilitador estará atento y supervisando los guiones que se están creando, a fin de que si el grupo necesite, poder aportar o guiar. • Luego los grupos pasarán a dramatizar sus casos. • El facilitador felicitará las escenificaciones y resaltará la importancia de las buenas acciones de aquellas personas que han mostrado aprecio. • Se cierra la sesión haciendo que los integrantes se comprometan a hacer referentes de manera positiva para su vida.
TÉCNICA: TRANSFERENCIA.

NOMBRE: ¡Yo soy mi mejor referente!
MATERIALES: Hojas bond, Lápices de dibujo y Lapiceros
DURACIÓN: 20 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • En este caso el facilitador indicará al grupo que analice y piense en alguna persona, ya sea de su entorno familiar o estudiantil y pueda mencionar las cualidades positivas de esa persona. • Se le brindará a cada participante una hoja bond y lapiceros para que pueda describirla, colocando primero el nombre. • Se felicitará al grupo por su participación en la dinámica y se le dirá que las personas que han elegidos se convierten en su referente positivos, son como mentores y que también tenemos la capacidad de poder lograr ser como ellos o mejorarlos.
TÉCNICA: EVALUACIÓN.
NOMBRE: “Realizando una estrella”
MATERIALES: Un ovillo de lana y tarjetas de preguntas impreso.
DURACIÓN: 10 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • Se formará a los integrantes para que puedan hacer círculo grande. • Se les realizará una pregunta sobre lo aprendido y cada uno de ellos responderá y con la mano derecha sujetará el ovillo y con la izquierda lo pasará a su compañero, la figura que tendrá que realizar con el ovillo será de una estrella. • Todos tratarán en darle forma a esta imagen. • Finalmente se felicitará la participación de los integrantes ejecutando un feedback y conclusiones.
CRITERIO DE EVALUACIÓN: Se cumplió el objetivo esperado.

Semana 5

Sesión 5

Nombre de la actividad: “MANEJANDO AL ESTRÉS”

Objetivo: Que los estudiantes puedan identificar y aumentar la capacidad para mejorar el estrés o situaciones de presión y adaptación al cambio sin que se pueda perder la efectividad.

Estrategia: Trabajo en equipo.

Tiempo: 90 minutos

“Desarrollando mis habilidades para hacer frente al estrés”	
TÉCNICA:	ANIMACIÓN.
NOMBRE:	“Torneo de sillas”
MATERIALES:	Ninguna
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none">• En el centro del salón se hará un círculo de sillas poniendo una menos de la cantidad de integrantes.• Luego el facilitador pondrá una música y todos los participantes caminarán con los brazos sujetos detrás de ellos, cuando la música pare las personas tendrán que sentarse rápidamente en una de ellas el que no llegue a tiempo perderá su silla.
TÉCNICA:	MOTIVACIÓN.
NOMBRE:	“No nos soltamos”
MATERIALES:	Un Ula – ula.
DURACIÓN:	20 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none">• Se crearán dos grupos y se le brindará una ula-ula.• Se le pedirá a los integrantes que se tomen de la mano y no se suelten por ninguna circunstancias.• Se pondrá la ula- ula en unos de los brazos de algún participante y se le dirá que lo pasen por sus cuerpos sin soltarse las manos.• Se les preguntará en cuanto tiempo creen que podrán hacerlo, para aumentar el reto, se le da la indicación juntamente con el cronómetro.

<ul style="list-style-type: none"> • Después de haber realizado la dinámica, se le preguntará si se le hizo difícil cumplir con la consigna de no soltarse las manos, si se les hizo fácil o difícil pasar la ula-ula a su compañero que estaba a su lado. • Finalmente felicitar a los participantes por su participación y esmero.
TÉCNICA: APROPIACIÓN.
NOMBRE: Tomar de decisiones
MATERIALES: Un telegrama y cinta adhesiva.
DURACIÓN: 40 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador entregará a cada uno de los participantes un telegrama donde cada persona debe expresar lo que ha sido para él pertenecer a este grupo. • Los integrantes señalarán aspectos que han sido determinantes en este grupo, que cosas ha fallado y que cosas se puede mejorar. • Ya una vez que todos hayan terminado de realizar su telegrama, cada uno saldrá a exponerlo.
TÉCNICA: TRANSFERENCIA.
NOMBRE: Yo decido como sentirme.
MATERIALES: Cartel con casos para la toma de decisiones.
DURACIÓN: 20 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador dividirá el grupo en subgrupos de cuatro, los participantes dialogarán que decisiones tuvieron que tomar en la mañana antes de venir al colegio y tendrán que seleccionar una de ellas y lo compartirán con el grupo para así analizar cuáles fueron los resultados de esa decisión. • Luego se le dará a cada grupo el cartel de la toma de decisiones para que puedan completar su participación siguiendo dichos pasos. • Cada grupo saldrá a exponer su trabajo ante los demás compañeros aclarando que deben escoger acciones que les motiven a sentirse bien.
CRITERIO DE EVALUACIÓN: Se cumplió el objetivo esperado.

Semana 6

Sesión 6

Nombre de la actividad: “TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN”

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a tomar conciencia de sus respuestas ante posibles situaciones de frustración y capacitarlos para que centren más sus observaciones en los comportamientos no verbales.

Estrategia: Tolerancia ante la frustración.

Tiempo: 90 minutos

“Tolerancia a la frustración”	
TÉCNICA:	ANIMACIÓN.
NOMBRE:	“Fiesta de presentación con variaciones”
MATERIALES:	Hojas, colores, lápices plumones.
DURACIÓN:	20 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none">Se le brindará a todos los estudiantes los diversos materiales para que puedan realizar una caricatura, dibujo, silueta de ellos mismo.
TÉCNICA:	MOTIVACIÓN.
NOMBRE:	“El alambre pelado”
MATERIALES:	Ninguno
DURACIÓN:	20 minutos
	<ul style="list-style-type: none">PROCEDIMIENTO: Se le invitará a un compañero a salir del aula.Los demás participantes que queden harán un círculo y se le explicará al grupo, que simularán ser un circuito eléctrico y se agarrarán de las manos.El facilitador indicará que la persona que está afuera del aula será el cable pelado.Se le invita al alumno a pasar y unirse al grupo tomándose de la mano. Él tendrá que utilizar su imaginación para descubrir que es lo que está pasando y quien es.
TÉCNICA:	APROPIACIÓN.
NOMBRE:	“Frustración”

MATERIALES: Hoja de Instrucciones para cada uno de los participantes, lápiz o lapiceros.

DURACIÓN:

30 minutos

PROCEDIMIENTO:

- Se dividirá en subgrupos de 4 participantes y se le pedirá que planteen un tema libre.
- Luego se realizará un debate y cada grupo defenderá su postura con respecto al tema que le haya tocado.
- El grupo contrario tendrá una postura contraria y tratará de agotar todas sus posturas defendiendo sus ideas.

TÉCNICA:

Evaluación.

NOMBRE:

“Analizando”

MATERIALES: papalotes y plumones.

DURACIÓN:

20 minutos

PROCEDIMIENTO:

- Se les pedirá a los grupos que puedan pensar y recordar cuales fueron las expresiones que pudieron observar de sus compañeros.
- Finalmente analizar cuáles son sus expresiones cuando perdemos la paciencia ante alguna situación.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se cumplió el objetivo esperado.

Semana 7

Sesión 7

Nombre de la actividad: “MANEJO DE ESTRÉS”

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a manejar sus emociones y desarrollar en ellos habilidades intrapersonales e interpersonales con actividades lúdicas.

Estrategia: Habilidades para hacer frente al estrés.

Tiempo: 90 minutos

“Manejando al estrés”	
TÉCNICA:	ANIMACIÓN.
NOMBRE:	“Esto me recuerda”
MATERIALES:	Ninguno
DURACIÓN:	10 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none">• Esta dinámica consiste en que un participante recuerda alguna cosa en voz alta. El resto de los participantes manifestarán lo que a cada uno de ellos eso les hace recordar espontáneamente.• Deberá realizarse de manera rápida. Si se tarda más de 4 segundos, da una prenda o contará un chiste.
TÉCNICA:	MOTIVACIÓN.
NOMBRE:	Palos a sus micos.
MATERIALES:	Ninguno.
DURACIÓN:	30 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none">• Se les pide a los alumnos dividirse en dos grupos grandes y formarse por círculos.• Los participantes deberán cantar varias canciones en grupo y girar para diferentes lados. Las funciones que deben realizar son: Palos a sus micos, durmientes a sus camas, ardillas a sus casas, jinetes a sus caballos, espalda con espalda y la última pareja que se siente será eliminada.
TÉCNICA:	APROPIACIÓN.
NOMBRE:	Gánale al estrés.

MATERIALES: cobijas
DURACIÓN: 30 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • Se forman dos equipos. • Luego se le separa con cobijas, sábanas, y cada equipo va a poner a una persona delante de la manta, el facilitador bajará la manta dejando cara a cara a los elegidos, y el primero que mencionen el nombre del otro ese ganará y así se realizará con los siguientes participantes, a manera que todos participen.
TÉCNICA: Evaluación
NOMBRE: Cuando tengo estrés...
MATERIALES: Ninguno
DURACIÓN: 20 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • Se le pedirá que cada alumno pueda compartir con el grupo que situaciones le hacen sentir estresado. • El facilitador finalizará con una técnica de relajación que enseñará al grupo.
CRITERIO DE EVALUACIÓN: Se cumplió el objetivo esperado.

Semana 8

Sesión 8

Nombre de la actividad: “MI PROYECTO DE VIDA”

Objetivo: Que los estudiantes comprendan que es fundamental la planificación de sus vidas “pensando en el futuro” y poder plasmarlo ayudará que puedan tener presente sus objetivos.

Estrategia: Habilidades de planificación.

Tiempo: 90 minutos

“Mi Proyecto de Vida”	
TÉCNICA:	ANIMACIÓN.
NOMBRE:	Quítame la cola
MATERIALES:	Cuerdas, pañuelos silbato
DURACIÓN:	20 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none">• Todos los estudiantes se pondrán un pañuelo en la parte superior del cinturón y deberán amarrarlo, luego pasarán su brazo izquierdo por detrás de la cintura y se amarrarán con las cuerdas al brazo derecho, con el fin de que no se mueva.• El facilitador tocará el silbato en señal de empezar la carrera. Donde los participantes tratarán de quitar los pañuelos de los demás compañeros con la mano izquierda.• Ganará el estudiante que tenga más pañuelos.
TÉCNICA:	MOTIVACIÓN.
NOMBRE:	“Yo en cinco años”
MATERIALES:	Música clásica.
DURACIÓN:	20 minutos
PROCEDIMIENTO:	<ul style="list-style-type: none">• Se les pedirá a los alumnos que cierren los ojos y se les realizará las siguientes preguntas:• ¿Cómo te ves físicamente en cinco años?• ¿Qué actividad estás realizando?• ¿Trabajas o estudias / realizas ambas actividades?• ¿Te gusta cómo te ves?• ¿Te gusta lo que eres? Etc.

<ul style="list-style-type: none"> • A fin de que pueda tomar conciencia de cómo se verá en los próximos cinco años y hacer reflexionar que las decisiones son muy decisivas e influyen en nuestras vidas.
TÉCNICA: TRANSFERENCIA.
NOMBRE: “Mi libro de Proyectos”
MATERIALES: Cartulina, Hijas de colores, tijera, cintas decorativas.
DURACIÓN: 40 minutos
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> • Se les indicará a los estudiantes que deberán escribir que metas quisieran realizar en cinco años. En el ámbito personal y profesional. • Luego de haber realizado las metas que desean en cinco años. Se le pedirá que puedan plasmarlo y decorarlo en la cartulina. • Al finalizar cada uno de ellos, saldrá a exponer lo que realizó frente a sus compañeros. • Se concluirá con un compartir y se le pedirá un fuerte voto de aplauso a los estudiantes y de esta manera se concluirá este taller.
CRITERIO DE EVALUACIÓN: Se cumplió el objetivo esperado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Caballo V (2002) Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Editorial SXXI.
- Goleman D. (2002) Inteligencia Emocional
- Goleman D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional.
- Kernis M. (2003) Hacia y conceptualización de la autoestima óptima Capítulo 14 pág. 1-26.
- Arias Y. (2014) “Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes que viven en contextos de vulnerabilidad social”. CHILE.
- Bandura A. (1986). Teoría del Aprendizaje cognoscitivo social.
- Roca E. (2012) “Como manejar las habilidades sociales”.
- Huari V. (2016) “Habilidades sociales en estudiantes de secundaria víctimas y no víctimas de violencia intrafamiliar” Lima.
- López R. (2017) “Habilidades sociales de los estudiantes de secundaria que participan en el teatro de un colegio privado de secundaria” Guatemala.
- Machado O. (2014) “Personalidad y habilidades sociales de los estudiantes de psicología clínica de la universidad Nacional de Chimborazo” Riobamba.
- V. Cabrera (2012) “Desarrollo de Habilidades Sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del Centro Municipal de Formación Artesanal Huancavilca de la ciudad de Guayaquil”.
- J. Monroy (2014) “Habilidades sociales en adolescentes institucionalizados entre 14 y 17 años de edad”.
- A. Huamán (2015) “Habilidades sociales en estudiantes de quinto año de nivel secundaria de una institución educativa de Chiclayo 2015”.
- J. Mamani (2016) “Habilidades sociales y conductas de riesgo en los adolescentes escolares de la institución educativa secundaria José Antonio encinas,

Juliaca”.

M. Torres (2014) “Las habilidades sociales. Un programa de intervención en Educación Secundaria Obligatoria”.

A, Vélez (2017) Programa “fastuosa” en habilidades sociales en adolescentes féminas – Chiclayo.

Arellano, M. (2012). *Efectos de un programa de intervención psicoeducativa para la optimización de las habilidades sociales de alumnos de primer grado de educación secundaria del centro educativo diocesano El Buen Pastor* (tesis magistral). Universidad Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Bandura, A. y Walters, R. (1983) *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid, España: Alianza.

Betina, A., y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en humanidades*, 12 (23) 159-160.

Caballo, V. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid España: Siglo XXI.

Cabrera, V. (2012). *Desarrollo de habilidades sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del Centro municipal de formación artesanal Huancavelica de la ciudad de Guayaquil* (tesis de pregrado). Universidad de Guayaquil, Ecuador.

Castorina, J.A. y Dubrosky, S. (2004). *Psicología, cultura y educación: perspectivas desde la obra de Vygotsky*. Buenos Aires, Argentina: Novedades Educativas.

Galarza, C. B. (2012). *Relación entre el nivel de habilidades sociales y el clima social familiar de los adolescentes de la I. E.N. Fe y Alegría 11*. (tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Gismero, E. (2002). *Escala de habilidades sociales*. Madrid, España: TEA.

- Goldstein, A., Sprafkin, R. Gershaw, J. y Klein, P. (1989) *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Gómez, A. E. (2013). *Habilidades sociales: un estudio comparativo en adolescentes según su género* (tesis de pre grado). Universidad Mariano Galvez, Guatemala.
- Hidalgo, C. y Abarca, N. (1999). *Comunicación interpersonal: programa de entrenamiento en habilidades sociales*. Colombia: Alfa omega.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática INEI (2009) *Una mirada a Lima Metropolitana*. Recuperado de [http:// www.inei.gob.pe/ media/ Menu Recursivo/ publicaciones digitales/ Est/ Lib 1168/ libro.pdf](http://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones-digitales/Est/Lib1168/libro.pdf)
- Lorenzo, F. y Bueno, M. (2011) Entrenamiento de habilidades sociales en fútbol base: propuesta de intervención. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 21 (2) 40-51.
- Ministerio de Salud MINSA (2005) *Lineamientos de políticas de los y las adolescentes*. Recuperado de [http://www. Minsa.gob.Pe/ portal/ servicios/ su salud es primero/ adolescente/RM 107-2005.pdf](http://www.Minsa.gob.Pe/portal/servicios/su_salud_es_primero/adolescente/RM_107-2005.pdf)
- Ministerio de Educación (2003) *Ley General de Educación*. Recuperado de [http://www.minedu.gob.pe/p/ley_general_de_educación_28044.pdf](http://www.minedu.gob.pe/p/ley_general_de_educacion_28044.pdf)
- Monjas, M.I. (2006) Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) Madrid, España: Cepe.
- Monzón, J.A. (2014). *Habilidades sociales en adolescentes institucionalizados entre 14 y 17 años de edad*. (tesis de pre grado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Pedagogía y psicología del adolescente (2000) Madrid, España: Cultural.
- Peñafiel, E. y Serrano, C. (2010) *Habilidades sociales*. Madrid, España: Editex.
- Pizarro, R. A. (2016). *Relación entre el clima familiar y habilidades sociales en adolescentes trabajadores que asisten a dos escuelas públicas de Lima*

Metropolitana (tesis de pre grado). Universidad Privada Cayetano Heredia, Lima, Perú.

Santiago, B. J. (2016). *Habilidades sociales y conducta disocial en adolescentes de una institución educativa nacional del distrito de Nuevo Chimbote* (tesis de pre grado). Universidad Privada César Vallejo, Chimbote, Perú.

Uribe, R., Escalante, M., Arévalo, M., Cortez, E., y Velásquez, W. (2005) Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares. Perú: Inversiones Escarlata y Negro SAC.

Vera, A.C. (2015). *Habilidades sociales y auto concepto en hijos únicos y con hermanos, de colegios de Lima Metropolitana* (tesis de pre grado). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	VARIABLES	TIPO DE INVESTIGACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Problema principal	Objetivo General	Habilidades Sociales		
¿Cuál es el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho?	Determinar el nivel de habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho.	Dimensiones Primeras habilidades sociales. Habilidades sociales avanzadas.	Tipo de investigación: Descriptiva	Escala-Test denominado: “Lista de Chequeo De Habilidades Sociales De Goldstein”.
Problemas Secundarios	Objetivos Específicos		Diseño: No experimental	
¿Cuál es el nivel de las primeras habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho?	Determinar el nivel de las primeras habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho.	Habilidades relacionadas con los sentimientos. Habilidades alternativas a la agresión. Habilidades para hacer frente al estrés.	Población: 54 alumnos de ambos sexos del nivel secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho	
¿Cuál es el nivel de habilidades sociales avanzadas en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho?	Determinar el nivel de habilidades sociales avanzadas en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho.	Habilidades de planificación		
¿Cuál es el nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho?	Determinar el nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho.			

<p>¿Cuál es el nivel de Habilidades alternativas a la agresión en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho?</p>	<p>Determinar el nivel de Habilidades alternativas a la agresión en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho.</p>			
<p>¿Cuál es el nivel de Habilidades para hacer frente al estrés en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho?</p>	<p>Determinar el nivel de Habilidades para hacer frente al estrés en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho.</p>			
<p>¿Cuál es el nivel de Habilidades de planificación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho?</p>	<p>Determinar el nivel de Habilidades de planificación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de San Juan de Lurigancho.</p>			

Anexo 2. Lista de chequeo y evaluación de habilidades sociales (Goldstein et. Al. 1,980)

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (A. Goldstein & col. 1978)

A continuación te presentamos una tabla con diferentes aspectos de las "Habilidades Sociales Básicas". A través de ella podrás determinar el grado de desarrollo de tu "Competencia Social" (conjunto de HH.SS necesarias para desenvolverte eficazmente en el contexto social). Señala el grado en que te ocurre lo que indican cada una de las cuestiones, teniendo para ello en cuenta:

1 Me sucede **MUY POCAS** veces

2 Me sucede **ALGUNAS** veces

3 Me sucede **BASTANTES** veces

4 Me sucede **MUCHAS** veces

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4
1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo				
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes				
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos				
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada				
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores				
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa				
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí				
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza				
9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad				
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad				
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica				
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente.				
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal.				
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona				
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas.				
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes.				
17	Intentas comprender lo que sienten los demás.				
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona				
19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos.				
20	Piensas porqué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo.				
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa.				
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada.				

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás.				
24	Ayudas a quien lo necesita.				
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes.				
26	Controlas tu carácter de modo que no se te "escapan las cosas de la mano".				
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura.				
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas.				
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas.				
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte.				
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución.				
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien.				
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado.				
34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido.				
35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento.				
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo.				
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer.				
38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro.				
39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen.				
40	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación.				
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática.				
42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta.				
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante.				
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control.				
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea.				
46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea.				
47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información.				
48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero.				
49	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor.				
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo.				

Anexo 3. Carta de presentación de la universidad



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas
Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 27 de noviembre del 2018



Carta N° 2737-2018-DFPTS

Señora
María HERRERA JULCAPOMA DE MONTENEGRO
DIRECTORA
"ARCA DE NOE - CELIM "
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Shirley PÉREZ QUINTANILLA** estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 050022298 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada 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

RGS/tzv
Id. 992577




María Herrera Julcapoma
DIRECTORA

shirley: 995890744.

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