



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA PARA FORTALECER LAS HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "D" DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANEXA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, 2013- 2014.

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Psicología Educativa y Orientación.

AUTORA

Ariana Elizabeth Cabrera Franco

DIRECTORA DE TESIS

Dra. Sonia M. Sizalima Cuenca Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

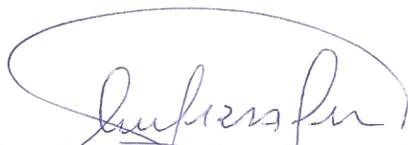
Dra. Sonia Sizalima Cuenca. Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Haber asesorado, revisado y orientado en todas sus partes, el desarrollo de la presente investigación titulada: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA PARA FORTALECER LAS HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "D" DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANEXA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, 2013- 2014, autoría de la Srta. Ariana Elizabeth Cabrera Franco, egresada de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, la misma que estipula el Reglamento del Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, por lo que autorizo su presentación y continuar con los trámites pertinentes para la calificación privada y sustentación pública.

Loja, junio del 2015



Dra. Sonia Sizalima Cuenca Mg. Sc.
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Ariana Elizabeth Cabrera Franco declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido en la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autora: Ariana Elizabeth Cabrera Franco

Firma:



Cédula: 1105226987

Fecha: Loja, Octubre del 2015

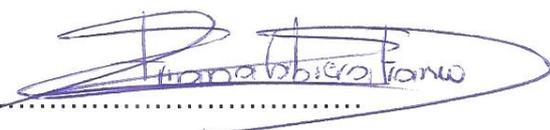
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA LA CONSULTA PARCIAL O TOTAL Y LA PUBLICACIÓN ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Ariana Elizabeth Cabrera Franco, declaro ser autora de la tesis titulada: **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA PARA FORTALECER LAS HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO “D” DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANEXA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, 2013-2014**, como requisito para obtener el grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Psicología Educativa y Orientación; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de la información del país y del exterior, con los cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero.

Para la constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 22 días de octubre del dos mil quince, firma la autora.

Firma: 

Autora: Ariana Elizabeth Cabrera Franco

Cédula: 1105226987

Dirección: Sucre y 10 de Agosto

Correo electrónico: nenitaaris_xx1992@hotmail.com

Teléfono: 2677528

Celular: 0991611490 - 0969615947

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Tesis: Dra. Sonia Sizalima Cuenca Mg. Sc

Tribunal de Grado:

Presidente del tribunal: Dr. Ángel Misojo López Mg. Sc

Miembro del tribunal: Lic. Juan Rojas Guzmán Mg. Sc.

Miembro del tribunal: Lic. Katty Lemache Arboleda Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Mi más sincero agradecimiento a las Autoridades de la Universidad Nacional de Loja, a los docentes de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, por sus conocimientos impartidos en el transcurso de mi formación profesional.

De manera especial a la Directora de tesis Dra. Sonia Sizalima Cuenca Mg. Sc; por su esmero, dedicación y su valioso aporte académico, el cual fue de gran ayuda durante el proceso y culminación de la presente investigación.

Finalmente a las autoridades y estudiantes de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, por su apertura y colaboración, el proceso del trabajo de campo y la aplicación.

Ariana

DEDICATORIA

Con todo mi amor y cariño:

A Dios, ser supremo, creador del universo, fuente de sabiduría, entendimiento por concederme la luz en el sendero de mi vida para que me siga iluminando en el quehacer profesional hoy, mañana y siempre.

A mí abuelita Teresa, a mi tía Leonor y a mi mamá Mariana por su apoyo incondicional, pilar fundamental en mi vida, gracias a ellas ha sido posible llegar al éxito.

A mis hermanas Andrea y Pamela por la compañía y el apoyo que me han brindado siempre.

Ariana

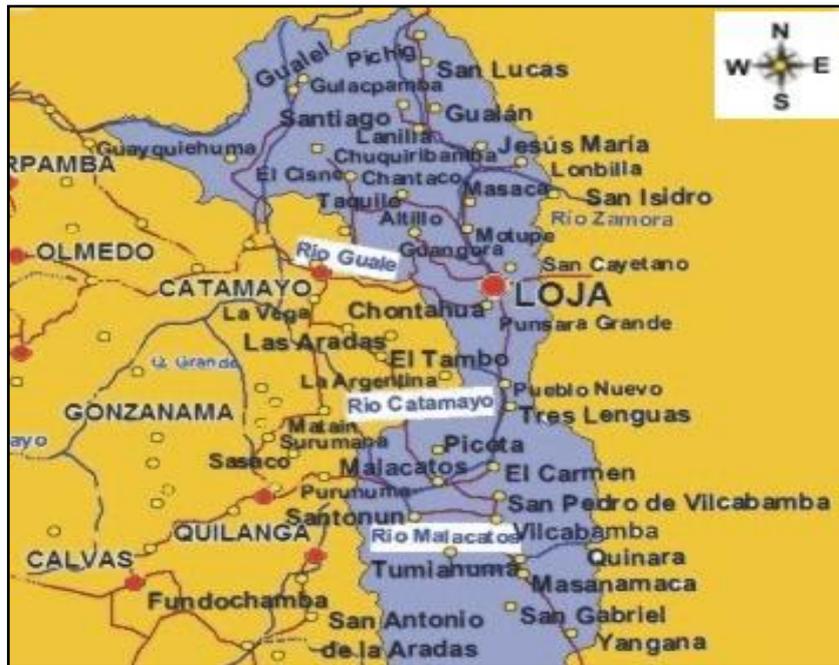
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

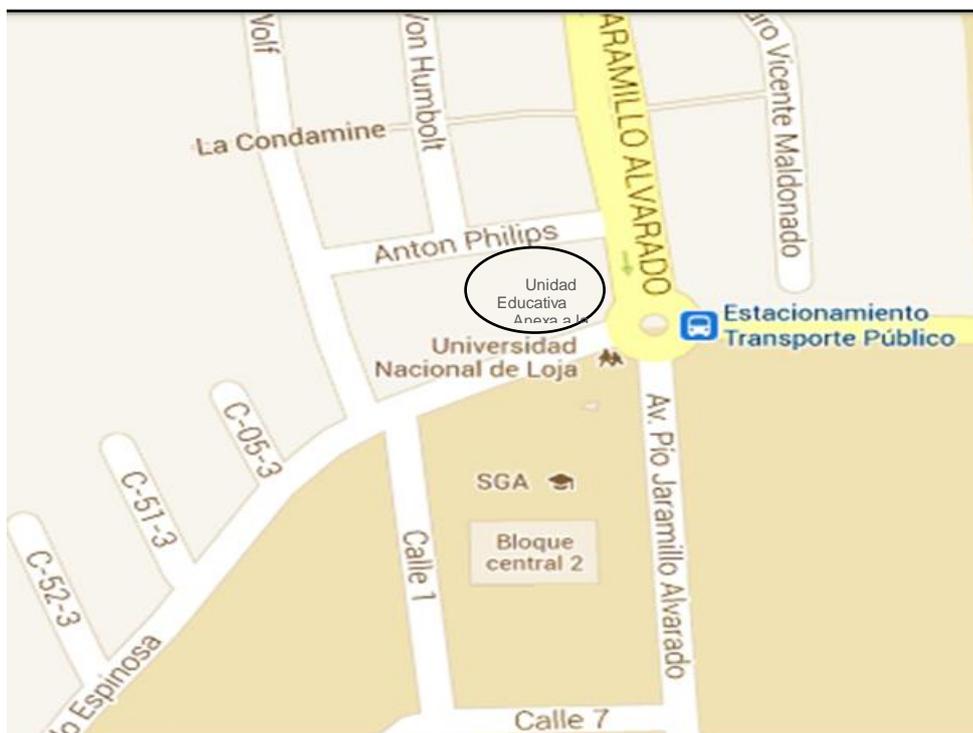
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

TIPO DE DOCUMENTO	AUTORA/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA / AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	<p>Ariana Elizabeth Cabrera Franco</p> <p>PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA PARA FORTALECER LAS HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "D" DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANEXA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, 2013- 2014.</p>	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTÍAN	LA ARGELIA	CD	<p>Lic. Ciencias de la Educación, Mención: Psicología Educativa y Orientación.</p>

MAPA GEOGRÁFICO YCROQUIS



CROQUIS DEL TERRITORIO INVESTIGADO



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN (Castellano e Inglés)
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS

a. TÍTULO

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA PARA FORTALECER LAS HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO “D” DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANEXA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, 2013- 2014.

b. RESUMEN

El presente trabajo investigativo tuvo como objetivo: Implementar un Programa de Intervención Psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales; fue un estudio descriptivo de corte transversal y un diseño cuasiexperimental, empleándose los métodos científico, inductivo- deductivo, analítico, sintético, comprensivo, diagnóstico de modelación y método estadístico de coeficiente de correlación lineal de Pearson; se utilizó una encuesta y la Escala de Habilidades Sociales para adolescentes en una muestra de 27 estudiantes. Resultados: en el pretest se conoce que existen bajas habilidades en un 59.26% habilidades comunicativas relacionales, 66,67% asertividad y 44.44% en habilidades de resolución de conflicto, luego de la aplicación de la intervención (postest) el déficit habilidades se disminuyó obteniéndose el 18.51% en habilidades comunicativas relacionales, asertividad 25.93 % y habilidades de resolución de conflicto 18.51%, de la correlación se obtiene $r(xy) = 0.19$ influencia positiva muy baja en habilidades comunicativas – relacionales, $r(xy) = 0.24$ influencia positiva baja en asertividad, $r(xy) = 0.07$ influencia positiva muy baja en habilidades de resolución de conflicto. Se concluye que la intervención Psicoeducativa posee la calidad requerida y se considera válida para su aplicación.

SUMMARY

The present research work aimed to: Implement a Program psychoeducational Intervention to strengthen social skills; It was a descriptive cross-sectional study and a quasi-experimental design, using scientific methods, inductive- deductive, analytical, synthetic, understanding, diagnosis and statistical modeling method linear correlation coefficient of Pearson; a survey was used and a Social Skills Scale for teenagers in a sample of 27 students. The Results: In The pretest we know that there are low skills in a relational communication with 59.26%, 66.67% assertiveness and 44.44% in a conflict resolution skills, after the application of the intervention (posttest) the skills deficit decreased getting 18.51% in the relational communication skills, assertiveness skills 25.93% and 18.51% conflict resolution, From the correlation we obtain $r(x) = 0.19$ very low positive influence on communication - relational skills, $r(x) = 0.24$ low positive influence assertiveness, $r(x) = 0.07$ very low positive influence on conflict resolution skills. We conclude that psychoeducational intervention has the required quality and is considered valid for application.

c. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un periodo crítico por ende los adolescentes experimentan falta de credibilidad en sí mismo, inseguridad, incremento de temores, inhibición para participar activamente en diferentes situaciones en el contexto social o en grupo, pensamientos depresivos, la baja habilidad de solución de problemas, limitaciones en la habilidad para ponerse en lugar de los otros, bajas expectativas sobre sí mismo, ansiedad, miedo, creencias irracionales. Ser dependiente es un proceso que altera la funcionalidad de los seres humanos en todos los ámbitos de su vida, afectando la comunicación, las interacciones y las habilidades sociales, entre otras.

El detrimento de las habilidades sociales en los adolescentes ocasionan problemas de autonomía e independencia, problemas interpersonales como introversión, inseguridad, dependencia, ansiedad social, falta de aserción, dificultad para relacionarse con el sexo opuesto, sensación de ineficacia, fracaso y falta de control en el ámbito escolar, laboral y social.

Los jóvenes con escasas habilidades sociales, no son agradables a sus compañeros y en consecuencia son rechazados o aislados. Así pues, esto es una fuente de problemas que conviene tener en cuenta y vigilar en los adolescentes. Para los adolescentes, el consumo de drogas es considerado como un acto social que produce diversión y una sensación de mayor personalidad y superioridad ante otras personas, no es de extrañar que para conseguir una autoestima social elevada, los adolescentes recurran, entre otras cosas, al consumo de sustancias adictivas.

De la misma manera para contrastar lo antes mencionado se tomó experiencias previas a través de la realización de las prácticas pre-profesionales en la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja se constata que el poco desarrollo de habilidades sociales en la mayoría de los adolescentes muestran baja autoestima, rechazo, aislamiento, problemas escolares, desajustes psicológicos, insatisfacción personal con su vida o carecen de un afecto consistente e intentan llenar esa carencia con drogas, alcohol o con conductas sin sustancias (compras, juego, Internet o móviles).

Esta serie de problemas que presentan los adolescentes a causa del déficit de habilidades sociales requieren de intervención para que sus efectos pasen por desapercibidos en la vida de los adolescentes es por ello que se plantea la siguiente pregunta de investigación **¿De qué manera un programa de intervención psicoeducativa fortalece las habilidades sociales en los adolescentes del octavo año de educación básica paralelo “D” de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja?**

Conociendo la problemática de los adolescentes en cuanto a sus habilidades sociales y con estos referentes se trabajó la tesis denominada: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA PARA FORTALECER LAS HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, PARALELO “D” DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANEXA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, 2013-2014, para lograr este propósito se concretó como objetivo general: Implementar un Programa de Intervención Psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes y de ello se derivan cinco objetivos específicos: Construir una base teórica fundamentada sobre las habilidades sociales; Diagnosticar las dimensiones de las habilidades sociales; Diseñar un Programa de Intervención Psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales en los adolescentes; Ejecutar el Programa de Intervención Psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales en los adolescentes y Valorar la eficacia del Programa de Intervención Psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales.

Para dar mayor relevancia al tema se ha realizado una revisión minuciosa de literatura en la cual muchos autores fundamentan este tema de estudio proporcionando modelos contemporáneos aprendizaje y desarrollo, orígenes, definición, componentes, clasificación, características, ámbitos de aplicación, proceso de socialización de las habilidades sociales, se fundamentó las formas de diagnóstico y la alternativa de intervención.

En el progreso de esta investigación, se emplearon diferentes métodos y procedimientos de investigación. Los métodos teóricos utilizados fueron: el Analítico –Sintético, el Inductivo – Deductivo, y el Histórico – Lógico. Además se seleccionó un conjunto de métodos como el comprensivo, de diagnóstico, de

elaboración y aplicación de modelos, método de valoración de la efectividad de la alternativa.

La técnica utilizada en esta investigación fue una encuesta dirigida a estudiantes con el fin de conocer la problemática así mismo se aplicó la escala de Habilidades Sociales para adolescentes, en una muestra de 27 estudiantes del octavo año paralelo "D".

Los resultados obtenidos se analizaron utilizando la técnica del ROPAI (recoger los datos, organizar en cuadros, presentar gráficos y el análisis e interpretación), y la propuesta de intervención fue procesado a través del modelo correlacional lineal de Pearson, para esto se utilizó el programa Minitab 14.12.

Los resultados encontrados de acuerdo al pretest fueron que los investigados presentan bajas habilidades relacionadas con la asertividad el 66.67%, habilidades comunicativas- relacionales el 59.26% y habilidades en la resolución de conflicto el 44.44% y luego de la intervención (postest) se mejoraron estas dimensiones en un 62.96% en las habilidades de resolución de conflicto, 59.26% en habilidades comunicativas relacionales y el 44.44% en asertividad; la propuesta de intervención alcanzo una correlación de $r(xy) = 0.19$ influencia positiva muy baja en habilidades comunicativas – relacionales, $r(xy) = 0.24$ influencia positiva baja en asertividad, $r(xy) = 0.07$ influencia positiva muy baja en habilidades de resolución de conflicto.

Se concluye los estudiantes que participaron en el programa de intervención psicoeducativa, al inicio mostraron bajas sus habilidades en las dimensiones comunicativas relacionales, asertividad y resolución de conflictos; luego del trabajo de intervención en estas dimensiones las puntuaciones subieron sutilmente en el grupo de alumnos investigados.

La alternativa aplicada está habilitada a recibir cambios por lo cual se recomienda al colegio continuar con el Programa de Intervención Psicoeducativa a través de talleres con el objetivo de reforzar el trabajo realizado, teniendo la libertad de cambiar o mejorar la metodología para su próxima aplicación.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

1. Habilidades Sociales

Modelos Conceptuales de Habilidades Sociales

Las habilidades sociales son esenciales para nuestra competencia social y personal. Son necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria. Son las capacidades o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar completamente una tarea interpersonal, es decir, son conductas aprendidas.

Sacks destaca tres grandes modelos conceptuales de habilidades sociales, así tenemos: modelo de los rasgos, modelo molecular o centrado en los componentes y modelo molar del proceso o de sistemas:

El **modelo de los rasgos** asume que la habilidad o competencia social está predeterminada e incluida en la estructura de personalidad de los individuos. Así, el comportamiento social de un sujeto permanecerá estable a lo largo del tiempo y de las situaciones. Según Van Hasselt (citado por Arellano 2012) desde este modelo se podría asumir que los comportamientos pasivos o antisociales son simplemente parte de la personalidad, y ninguna actuación puede favorecer cambios. Actualmente el modelo apenas se utiliza, pues no dispone de una base empírica que lo apoye.

El **modelo molecular** está centrado en los componentes, las habilidades sociales son unidades observables de comportamientos verbales y no verbales aprendidos que, combinados, producen interacciones exitosas en situaciones específicas (Hersen y Bellack & McFall citados por Arellano 2012). Las personas utilizan estas habilidades en situaciones interpersonales para obtener o mantener reforzamiento del ambiente

Un modelo centrado en los componentes basa los entrenamientos en la enseñanza de cada parte del comportamiento hábil.

El **modelo molar**, centrado en el proceso, se asume que las habilidades sociales son los componentes de acciones específicas (como mirar, sonreír...)

o secuencias de comportamientos que crean encuentros concretos (como los saludos) que están regulados (Argyle, citado por Arellano 2012)

Como indica Trower (citado por Arellano 2012), estos componentes se aprenden mediante la experiencia y la observación, se retienen en la memoria de forma simbólica y, posteriormente, se recuperan para utilizarlos en la construcción de episodios concretos. Este enfoque subraya la necesidad de que existan metas u objetivos sociales (motivación) para alcanzar un conjunto de comportamientos socialmente hábiles, y está basado en la habilidad para percibir tanto el ambiente físico como las necesidades internas de los demás.

Una persona puede controlar la situación inmediata y evaluar su comportamiento en esa situación en función del feedback externo proporcionado por otros (verbal o no verbal) y de la evaluación interna.

De acuerdo con Sacks, desde este enfoque es posible distinguir siete componentes:

1. **Percepción de otras personas:** Habilidad para responder de forma eficaz a las necesidades y deseos de los demás.
2. **Ponerse en lugar del otro:** Habilidad no solo de reconocer los sentimientos del otro, sino también de comprender lo que la otra persona está pensando o sintiendo.
3. **Acompañamiento no verbal del discurso:** Consistente en utilizar durante la interacción una combinación de conductas verbales y no verbales para lograr un acercamiento y una orientación apropiados.
4. **Refuerzo:** Habilidad para reforzar el comportamiento social del otro o para iniciar la interacción a través de la sonrisa o del movimiento de la cabeza, por ejemplo.
5. **Autopresentación:** Habilidad para enviar a la otra persona pistas sobre la propia identidad, rol, estatus, etc.

6. Situaciones y sus reglas: Es la capacidad para comprender el significado completo de un conjunto dado de reglas que estructuran el encuentro concreto.

7. Secuencias de interacciones: Habilidad para organizar una serie de conductas verbales y no verbales en un orden concreto para obtener resultados positivos.

En la línea de este último enfoque, McFall (citado por Arellano 2012) “propuso el modelo interactivo en el cual se destacan, como variables importantes para producir la conducta, las variables ambientales, las características personales (no referidas a rasgos de personalidad) y las interacciones entre ellas”.

De acuerdo con Caballo, el modelo de McFall plantea que una respuesta socialmente habilidosa será el resultado final de una cadena de conductas que:

- Comenzaría con una recepción correcta de estímulos interpersonales relevantes (Decodificación). En esta fase es necesaria la recepción de la información a través de los sentidos de los órganos, la identificación de los rasgos relevantes de la situación, y la interpretación de acuerdo con el conocimiento y la experiencia previa.
- Le seguiría el procesamiento flexible de estos estímulos para generar y evaluar posibles opciones de respuesta a fin de seleccionar la mejor (toma de decisiones). Implica transformar la información y utilizar reglas concretas que asocian determinadas conductas con circunstancias específicas (adquiridas por la experiencia y almacenadas en la memoria).
- Así, las habilidades sociales pueden estar también inhibidas u obstaculizadas por perturbaciones cognitivas y emocionales ocurridas dentro de estos procesos y terminaría con la emisión apropiada de la respuesta seleccionada (codificación). Requiere poner en marcha conductas observables destinadas a alcanzar los propósitos planteados y un proceso de retroalimentación mediante el auto observación de las propias conductas y la valoración de su adecuación y del impacto de las mismas en los demás. Todo ello a fin de realizar ajustes sutiles para

optimizar la correspondencia de tales conductas y su impacto con lo que se esperaba.

De este modo, de acuerdo con Gumpel (citado por Arellano 2012), una persona socialmente competente se caracteriza por:

1. Utilizar de forma apropiada los comportamientos observables para crear respuestas apropiadas a estímulos externos.
2. Incrementar, en una situación particular y mediante un comportamiento observable, las posibilidades de recibir refuerzos mientras reduce el riesgo de obtener consecuencias negativas del ambiente.
3. Si la situación particular se repitiese, poner en marcha comportamientos observables y no observables que tengan mayores probabilidades de ser considerados habilidosos.

Modelos explicativos de las habilidades sociales

Según Mera (2012) al tratar un tema como las habilidades sociales, existen dentro de la psicología múltiples modelos que la abordan para su estudio e investigación. Por supuesto, ello dependerá del paradigma dentro del cual se desenvuelven los investigadores de cada corriente psicológica, siendo aquella una de las causas que provocan la falta de un acuerdo común a la hora de definir las HHSS (tal como sucede con la asertividad). Así tenemos:

Modelos conductuales

Los modelos conductuales que explican los diferentes aspectos de las habilidades sociales, se enfocan en el estudio y expresión de la conducta verificable y cuantificable (observable), tomando como un elemento básico para explicarlas, los procesos de reforzamiento positivo o negativo que pueden aumentar o disminuir la frecuencia con la que aparece determinada conducta, en este caso la habilidad social. Estos modelos se denominan modelos moleculares puesto que se centran en los diferentes elementos que componen las habilidades sociales.

Al respecto, Libel y Lewinsohn (citados por Olivos, 2010) definen las habilidades sociales como “habilidades complejas para emitir conductas que

son positivamente reforzadas y para no emitir conductas que son castigadas o extinguidas por otros”.

Modelo psicosocial básico de las habilidades sociales de Argyle y Kendon

Este modelo surge en Europa en los años 60 del siglo XX bajo el paradigma del procesamiento de la información, que hacía una analogía entre el ser humano y las máquinas. A la relación adecuada de los seres humanos con sus semejantes, se le llamó habilidad social. (Mera, 2012)

Estos autores Argyle y Kendon (citados por Mera, 2012), se basan fundamentalmente en el rol que cada ser humano desempeña, rol en el cual se adhieren o integran las diferentes conductas, percepciones y cogniciones. Al hacer una analogía entre hombre-máquina, se hace referencia a que las habilidades sociales son en cierta forma “herramientas” que permiten desempeñar un trabajo de forma eficiente y que como consecuencia traen una adecuada relación con los demás.

Precisamente, para explicar la habilidad social y las relaciones sociales en general estos autores utilizan una analogía de la interacción humana con los circuitos cerrados, que incluyen una serie de procesos de percepción, análisis y retroalimentación.

Modelos interactivos

Según este modelo explicativo, el individuo es considerado un elemento activo dentro del proceso de interacción social ya que no solamente recibe los estímulos siendo afectado por ello, sino que también es un ente activo que procesa información, observa sus propias conductas y siempre lo hace enfocándose a una meta, por tanto será capaz de influir en los demás.(León y Medina, citados por Olivos, 2010)

Dentro de este modelo explicativo, los diferentes autores nos señalan la presencia de factores personales y ambientales que pueden llegar a intervenir en las habilidades sociales y su expresión.

Así, tenemos en primer lugar a los factores personales, los cuales incluyen:

- **Factores personales:** Capacidades cognitivas y fisiológicas: Hace referencia a las capacidades que por naturaleza un ser humano debe poseer para poder interactuar a nivel social, por ejemplo, el adecuado funcionamiento sensorial y motriz necesario para entablar una mínima forma de comunicación.

Por otro lado también se refiere a las capacidades cognitivas que permitan interpretar o procesar información, resolver problemas y evaluación de respuestas.

Información: Se refiere al conocimiento tanto de las reglas que rigen un proceso comunicativo como también el conocer las intenciones del interlocutor dentro de, por ejemplo, una conversación.

- **Factores psicosociales:** Aquí se hace referencia a la pertenencia a un determinado grupo, etnia, subcultura, etc.; esto implica una cierta actuación de acuerdo a las reglas y normas de dichos colectivos humanos, lo cual determinará qué es lo correcto y qué es lo considerado socialmente hábil.
- **Factores motivacionales:** Se refiere a la presencia de objetivos o metas a corto, mediano y largo plazo, con el fin de conseguir un resultado, en base a las capacidades que el sujeto conoce acerca de sí mismo.
- **Factores de habilidad cognitiva:** Principalmente, este punto habla de la capacidad que tiene una persona para autorregular su comportamiento a través de autoinstrucciones. También hace referencia a la capacidad de autorreforzarse cuando se ha logrado ejecutar una conducta socialmente hábil.
- **Factores psicosociales:** Este punto habla acerca de factores sociales que determinan como una persona será vista en el entorno al momento de interactuar. Por ejemplo, hablamos de la autopresentación no verbal que se hace por medio del aspecto que la persona presenta a nivel físico.
- **Repertorio conductual:** Hace mención de la suma de conductas que una persona puede conocer y que le permiten actuar hábilmente en determinadas situaciones, sea a través del lenguaje, los gestos o por medio del lenguaje paraverbal. (Olivos, 2010).

Modelo de McFall

En este modelo la habilidad social se define por su autor como “un juicio evaluativo general referente a la calidad o adecuación del comportamiento social de un individuo en un contexto determinado”. Es decir, es la capacidad de una persona para regular el comportamiento en situaciones determinadas, aumentando el autor que dichas habilidades son manifiestas en relación con tareas concretas, a la cual una persona se adecua o adapta.

Según Schlundt y McFall (citado por Mena, 2012), el modelo puede explicarse en función de tres procesos sucesivos y encadenados entre sí, siendo los siguientes:

- **Descodificación:** Se reciben los estímulos o inputs en el contexto de una determinada situación, se produce así una identificación de los detalles o rasgos más importantes de la situación y posteriormente se interpretan dichos rasgos dentro de los esquemas que el sujeto ha adquirido en base a su experiencia, teniendo en cuenta el fin que guía su accionar.

- **Toma de decisiones:** Una vez interpretada la situación, el sujeto debe elaborar una respuesta que sea la más adecuada para responder a la demanda del estímulo.

- **Codificación:** Aquí todas las posibles respuestas pasan a la acción, es decir, los contenidos se muestran o evidencian en conductas observables. se produce la retroalimentación que permite por un lado comparar la conducta con los fines esperados y por otro, realizar ajustes sutiles para efectivizar las respuestas.

Modelos motivacionales

Michael Argyle (citado por Olivos, 2010) es uno de los teóricos motivacionales que abordaron el tema de las habilidades sociales, señalando que en la conducta interpersonal interactúan los objetivos del sujeto así como los objetivos y metas de los interlocutores e inclusive las de la situación en la que se desenvuelven.

En este modelo las habilidades sociales son entendidas como estrategias eficientes que permiten satisfacer demandas específicas.

El nivel de logro o de éxito con el que se ejecute una destreza, según este modelo, dependerá del aprendizaje previo que una persona haya tenido en relación de dichas destrezas, las cuales se cualifican por los resultados obtenidos. De la misma manera, al hablar de habilidades sociales no se hace referencia a alguna capacidad específica que sea considerada socialmente hábil (por ejemplo, la asertividad), sino que hace referencia al funcionamiento global o general de los mecanismos puestos en juego.

Igualmente se considera el factor del tiempo, lo que otras teorías no toman en cuenta al hablar de la habilidad social. Al hablar de este punto, hacemos referencia a que la eficacia de una habilidad es valorada en relación con el tiempo ya que lo que es socialmente hábil durante un tiempo no lo será para toda la vida, es decir, la persona debe saber adaptarse aplicando nuevas estrategias cuando entra en nuevas etapas de interacción, ya que lo que fue útil en una época vital no lo será en otra.

Modelos cognitivos- conductuales

Los modelos cognitivos – conductuales toman en cuenta principalmente a los aspectos mentales tales como la autopercepción, la meta percepción (es decir, cómo nos perciben) y en general los diferentes procesos que se producen en los interlocutores. De la misma manera dan importancia a los procesos cognitivos que se relacionan con las normas que la sociedad impone, así como a todos aquellos componentes afectivos y creencias que pueden influir en las habilidades sociales.

Aprendizaje y desarrollo de las habilidades sociales

Las habilidades sociales se aprenden y desarrollan a lo largo del proceso de socialización, como resultado de la interacción con otras personas. Este desarrollo se produce fundamentalmente en la infancia, los primeros años de vida son fundamentales para el aprendizaje de estas habilidades

Para comprender el desarrollo de habilidades sociales de los púberes es necesario conocer el proceso mediante el cual éstas se adquieren de forma natural, así como los factores que influyen en su adecuado desarrollo.

Como afirma Caballo no existen datos definitivos sobre cuándo y cómo se aprenden las habilidades sociales, pero la niñez es sin duda un periodo crítico. Así, los niños pueden nacer con un sesgo temperamental y su manifestación conductual se relacionaría con un sesgo fisiológico heredado que podría mediar la forma de responder. El mismo autor destaca la consideración de Buck (citado por Arellano, 2012), según la cual, el temperamento, considerado como la expresividad emocional espontánea, determina la naturaleza del ambiente socio-emocional interpersonal y la facilidad para el aprendizaje. De este modo, un sujeto emocionalmente expresivo tiende a crear para él un ambiente social y emocional más rico. En concreto, el niño expresivo proporciona más información a los demás sobre su estado emocional, obtiene más retroalimentación de los demás sobre su estado y consigue más información sobre los demás. Esto facilitaría el desarrollo de las habilidades sociales y fomentaría la competencia social.

Sin embargo, el desarrollo de las habilidades sociales depende principalmente de la duración y de las experiencias de aprendizaje (Argyle, citado en Arellano, 2012), no es una manifestación de rasgos internos y estables de personalidad. A lo largo de la vida, las personas van aprendiendo de sus propias experiencias sociales y de la observación de los demás, en definitiva, de las interacciones con su ambiente social. Los mecanismos de aprendizaje de las habilidades sociales son los mismos que los responsables del aprendizaje de otras conductas.

Así, como indica Monjas (citado en Arellano, 2012), es posible distinguir cuatro mecanismos de aprendizaje principales:

1. Aprendizaje por experiencia, la habilidad social que una persona muestra en una situación determinada está relacionada con la maduración y las experiencias que el individuo haya tenido en situaciones similares. Los niños, en sus interacciones con sus iguales y con los adultos, reciben refuerzos o

consecuencias aversivas del entorno, y de este modo van incluyendo en su repertorio de habilidades y poniendo en práctica aquellas conductas sociales con las que obtienen consecuencias reforzantes, y tienden a no realizar conductas que les suponen consecuencias aversivas. La oportunidad para practicar las conductas en diferentes situaciones (experiencias) es uno de los condicionantes del desarrollo de las habilidades sociales (Caballo citado en Arellano, 2012).

2. Aprendizaje por modelado. De acuerdo con la teoría del aprendizaje social (Bandura citado en Arellano, 2012), muchas conductas se aprenden principalmente a través de la observación e imitación de otras personas. Entre estas conductas se encuentran también las habilidades sociales. A lo largo de la vida, las personas están expuestas a diferentes modelos gracias a los cuales adquieren determinadas conductas sociales (verbales y no verbales) o inhiben otras.

3. Instrucción directa mediante las instrucciones verbales informales o sistemáticas de los otros se aprende a llevar a cabo determinadas habilidades sociales y a reconocer conductas inadecuadas.

4. Feedback de otras personas. La información que los demás dan sobre nuestras conductas es otro de los mecanismos que influyen en el aprendizaje de las habilidades sociales. En las interacciones sociales se manifiestan, directa o indirectamente (a través de gestos, expresiones, posturas del cuerpo) la consideración del comportamiento de la otra persona.

Este feedback ayuda a controlar la conducta, a cambiarla en función del contenido de la información proporcionada por quien da el feedback y a servir como reforzamiento social contingente a las conductas sociales.

Es evidente que el aprendizaje de cualquier conducta, sobre todo el de las habilidades sociales, se produce siempre en contextos interpersonales, gracias a la interacción con los demás. Hasta no hace mucho tiempo se dio gran importancia, de forma casi exclusiva, a las relaciones tempranas con los padres y cuidadores, y la mayor parte de los estudios se centraron en analizar estas

primeras relaciones para identificar variables que pudiesen influir en el desarrollo social.

Orígenes

La habilidad representa una unidad de análisis en la que se integran dos o más hábitos de respuesta. En este sentido, se proponen tres grandes tipos de habilidad: las relacionadas con la motricidad, las que se refieren a los lenguajes y, las que se refieren al mundo social- interpersonal.

Según Pelechano (citado por Peres, 2008), en cada uno de estos dominios se encuentran posteriores subdivisiones y en el caso de las habilidades interpersonales o sociales, éstas son las disposiciones cognitivas que promueven una comprensión hacia los problemas de los demás, se plasman en la solución de los problemas interpersonales propios y ajenos, y permiten considerar a los seres humanos como personas, y no como objetos o elementos instrumentales, que se utilizan para el propio provecho.

Empatía, altruismo, previsión de consecuencias de acciones propias y ajenas, atribución de causas de las acciones de uno mismo y de los demás y, la utilización de medios social y éticamente permitidos para el logro de fines, son elementos conceptuales que deberían ser tomados en consideración a la hora de la dimensionalización empírica de las habilidades sociales (HHSS). Claro que los correlatos operativos y formas correctas de expresión de estas habilidades dependen del contexto sociocultural y grupo de referencia dentro del cual se presentan.

Desde esa fecha a la actualidad han surgido disímiles criterios que distan más o menos del primero, sin embargo, se mantiene la esencia donde se encuentran exponentes como Wolpe (1958), Albert y Emmens (1978), Linehan (1984), Phillips (1985), Curran (1985), Argyle y Kedon (1987) y finalmente Caballo, quien en 1987 emite un criterio con la cual la mayor parte de los investigadores trabajan en la actualidad.

Hubo 3 fuentes importantes. La primera, reconocida como la más importante que se apoya en el temprano trabajo de Salter (1949) denominado "Conditioned

Reflex Therapy" (Terapia de Reflejos Condicionados), a su vez influido por los estudios de Pavlov sobre la actividad nerviosa superior. El trabajo de Salter fue continuado por Wolpe (1958), que fue el primer autor en emplear el término "asertivo", y más tarde por Lazarus (1966) y Wolpe (1966) y Wolpe y Lazarus (1966). Albert y Emmons (1970), dieron nuevos impulsos a la investigación de habilidades sociales. Una segunda fuente la constituyen los trabajos de Zigler y Phillips (1969, 1961), sobre la "competencia social". Esta área de investigación con adultos institucionalizados mostró que, cuanto mayor es la competencia social previa de los pacientes que son internados en el hospital, menor es la duración de su estancia en él y más baja su tasa de recaídas. El nivel de competencia social anterior a la hospitalización demostró ser mejor predictor del ajuste posterior a la hospitalización, que el diagnóstico psiquiátrico o el tipo de tratamiento recibido en el hospital.

El movimiento de las habilidades sociales tuvo parte de sus raíces históricas en el concepto de habilidad, aplicado a las interacciones hombre-máquina, donde la analogía con estos sistemas implicaba características perceptivas, decisorias, motoras y otras relativas al procesamiento de la información (Caballo citado por Peres, 2008).

Se dio una serie de evoluciones de diferentes términos hasta llegar al de habilidades sociales. Primero Salter (citado por Peres, 2008) empleó la expresión "personalidad excitatoria", que más tarde Wolpe sustituirá por la "conducta asertiva". Posteriormente, algunos autores propusieron cambiar el término de Salter por otros nuevos, "libertad emocional" (Lazarus, 1971 citado por Peres, 2008), "efectividad personal" (Lieberman & cols, citado por Peres, 2008) o "competencia personal", entre otros.

A mediados de los años setenta se emplea el término de habilidades sociales debido a su mayor implantación, y a que muchos autores, consideran que el constructo de la aserción debiera ser eliminado (Caballo citado por Peres, 2008).

El término habilidad se utiliza para indicar que la competencia social no es rasgo de personalidad, sino más bien un conjunto de comportamientos

aprendidos que incluyen comportamientos verbales y no verbales, suponiendo iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas, acrecentando el reforzamiento social, es decir (Bonet citado por Peres, 2008):

- 1.- Las habilidades sociales se adquieren, principalmente, a través del aprendizaje (por ejemplo, mediante la observación, la imitación, el ensayo y la información).
- 2.- Las habilidades sociales incluyen comportamientos verbales y no verbales, específicos y discretos.
- 3.- Las habilidades sociales suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas.
- 4.- Las habilidades sociales acrecientan el reforzamiento social (por ejemplo, las respuestas positivas del propio medio social).
- 5.- Las habilidades sociales son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia efectiva y apropiada (por ejemplo, la reciprocidad y coordinación de comportamientos específicos).
- 6.- La práctica de las habilidades sociales está influida por las características del medio (por ejemplo, especificidad situacional). Es decir, factores como son: la edad, el sexo y el estatus del receptor, afectan la conducta social del sujeto.
- 7.- Los déficit y excesos de la conducta social pueden ser especificados y objetivados a fin de intervenir.

Tanto Michelson como Caballo concuerdan con la definición de Habilidades Sociales. Por tanto, fusionando ambas definiciones tendremos que, las Habilidades Sociales son un conjunto de comportamientos aprendidos realizados por un individuo en un contexto interpersonal, expresando comportamientos verbales y no verbales, sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, derechos, suponiendo así iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas a la situación acrecentando de este modo el reforzamiento social, pero a la vez, resolviendo los problemas inmediatos de la situación mientras se reduce la probabilidad de que aparezcan futuros problemas.

Dentro de esta definición hay que considerar 3 elementos:

- 1 - Manifestación de conductas en situaciones interpersonales. Es necesario, por tanto, describir en qué consiste la situación, contexto, qué personas.
- 2 - Conductas que se realizan de un modo adecuado a la situación. Necesidad de describir cuál es la manifestación adecuada de esa conducta de forma objetiva. Conductas verbales y no verbales (mirada, expresión de la cara, tono de voz, expresión corporal), conductas molares y moleculares.
- 3 - Normalmente resuelve los problemas. La conducta habilidosa se entiende en términos de su posibilidad de llevar hacia la consecución de objetivos, de consecuencias reforzantes. Hay que preguntarse, por tanto, qué quiero conseguir yo en esa situación determinada. Puede querer conseguir:
 - Un objetivo material determinado (cambiar mercancía defectuosa). "Efectividad de los objetivos".
 - Mantener o mejorar la relación con la otra persona en la interacción. "Efectividad en la relación".
 - Mantener la autoestima de la persona socialmente habilidosa. "Efectividad en el respeto a uno mismo"

Definición

Existen varios autores que definen a las habilidades sociales como conductas aprendidas en el medio es así como:

- Caballo reafirma esta definición puesto que para él las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación. Generalmente, posibilitan la resolución de problemas inmediatos y la disminución de problemas futuros en la medida que el individuo respeta las conductas de los otros.
- Así mismo Kelly considera a las habilidades sociales como un conjunto de conductas aprendidas, que emplean los individuos en las situaciones

interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente.

- De la misma manera para Michelson las habilidades sociales se adquieren a través del aprendizaje, por lo que la infancia es una etapa crítica para la enseñanza de éstas. Igualmente señala que su acrecentamiento está ligado al reforzamiento social. Precisamente, la práctica de las habilidades sociales está influida por las características del entorno; habilidades tales como pedir favores a otros niños, preguntar por qué a un adulto, tomar decisiones, son ejemplos en ese sentido. (citados en Betina & Contini 2011).
- Para Andrés, J (2009) las Habilidades Sociales son las conductas o destrezas sociales específicas que nos permiten actuar con más eficacia en nuestras relaciones interpersonales, señalando, que las habilidades sociales no son rasgos de personalidad, sino comportamientos adquiridos y por tanto susceptibles de aprenderse y entrenarse.
- Peñafiel y Serrano (2010), señalan que las habilidades sociales son conductas o destrezas específicas que permiten ejecutar competentemente una tarea en el ámbito interpersonal.

Componentes de la habilidad social

En general, según Peres 2008, se consideran 3 componentes de la habilidad social: verbales, no verbales, y paralingüísticos.

1. Componentes no verbales

Se trata de uno de los componentes más importantes dada la dificultad que supone su control. Está claro que podemos decidir qué decimos y qué no, pero aunque optemos por no hablar, seguimos emitiendo mensajes y, en esa medida, aportando información sobre nosotros. Por lo tanto, se trata de un factor inevitable y que cuenta con un poder extraordinario. La comunicación verbal tiene diversas funciones. A veces nos permite enfatizar un aspecto de nuestro discurso, otras, nos permite sustituir las palabras. Pero también a veces puede contradecir lo que estamos diciendo:

- a) La mirada:** se define como el mirar a otra persona a los ojos, o de forma más general, a la mitad superior de la cara. La mirada mutua implica que

se ha establecido "contacto ocular" con otra persona. Una gran parte de las interacciones de los seres humanos dependen de miradas reciprocas. Los significados y funciones de las pautas de miradas son múltiples. Se utiliza generalmente para abrir y cerrar los canales de comunicación y es especialmente importante para regular y manejar turnos de palabra. Se considera que la función de la mirada es sincronizar, acompañar o comentar la palabra hablada. Si la persona que escucha mira más, produce más respuesta del hablante, y si el que habla mira más, se percibe como más persuasivo y seguro. Por otro lado, algunos patrones extremos de la mirada como, por ejemplo, duración o desviación excesiva de la mirada, pueden ser conductas desadaptativas en la comunicación.

Expresión facial: la cara es el principal sistema de señales para mostrar las emociones. Hay seis emociones principales y 3 áreas de la cara responsables de su expresión. Las emociones son: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y asco/desprecio. Las tres regiones fáciles implicadas son la frente-cejas, los ojos- parpados y la parte inferior de la cara. Una conducta socialmente habilidosa requiere una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje. Por ejemplo, si una persona muestra una expresión facial de miedo o de enfado mientras intenta iniciar una conversación con alguien es probable que no tenga éxito.

- b) La sonrisa:** es un componente importante de la comunicación social y puede tener diferentes funciones. Puede utilizarse como sonrisa defensiva, para ocultar otra emoción, como gesto de pacificación o para expresar una actitud favorable creando un buen clima. Aunque algunos de los tipos de sonrisa suponen una intención oculta para la persona que la recibe, en general, sus funciones son más positivas que negativas: puede servir para transmitir el hecho de que a una persona le gusta otra, puede suavizar un rechazo, comunicar una actitud amigable y animar a los demás a que le devuelvan a uno una sonrisa (Abascal, 1999 citado por Peres, 2008). A pesar de que existen pocos datos al respecto y algunos datos contradictorios, la mayoría de la literatura coincide en señalar que la sonrisa es un componente que correlaciona positivamente con la habilidad social.
- c) Los gestos:** un gesto es cualquier acción que envía un estímulo visual a un observador. Los gestos se constituyen en un segundo canal de

comunicación, aquellos que sean apropiados a las palabras que se dicen servirán para acentuar el mensaje añadiendo también franqueza, confianza en uno mismo y espontaneidad por parte del que habla. Los elementos más importantes en los gestos son las manos, aunque también pueden contribuir la cabeza y los pies. La cultura constituye un elemento central para poder interpretar de manera adecuada el significado de la mayoría de los gestos.

- d) La postura:** se refiere a la posición del cuerpo y de los miembros, la forma en que la persona refleja sus actitudes y sentimientos sobre sí misma y su relación con los otros. Las dos principales dimensiones de la postura en contextos sociales son el acercamiento (inclinación hacia delante, proximidad física, orientación directa) y la relajación-tensión que sirve para comunicar actitudes (dominancia, sumisión). Las posiciones de la postura transmiten actitudes (determinación, calidez, sorpresa...) y emociones específicas (indiferencia, ira...).

También se han diferenciado cuatro categorías posturales (Mehrabain, citado en Caballo, 2002):

- Acercamiento: Postura atenta comunicada por una inclinación hacia delante del cuerpo.
 - Retirada: Postura negativa, de rechazo o de repulsa, que se expresa retrocediendo o volviéndose hacia otro lado.
 - Expansión: Postura arrogante o despreciativa que se refleja en la expansión del pecho, el tronco recto o inclinado hacia atrás, la cabeza erguida y los hombros elevados.
 - Contracción: Postura cabizbaja o de abatimiento que se caracteriza por un tronco inclinado hacia adelante, una cabeza hundida, los hombros que cuelgan y el pecho hundido.
- e) Proximidad:** se puede señalar que el tipo de orientación espacial denota el grado de intimidad/formalidad de la relación. Cuando más cara a cara es la orientación, más íntima es la relación y viceversa. El grado de proximidad expresa claramente la naturaleza de cualquier interacción y varía con el contexto social.

Dentro del contacto corporal, existen diferentes grados de presión y distintos puntos de contacto que pueden señalar estados emocionales, como miedo, actitudes interpersonales o un deseo de intimidad.

- f) La apariencia personal:** La cara, el pelo, las manos y la ropa son los aspectos fundamentales en los que basamos los juicios sobre el atractivo físico. Si bien estos elementos son importantes en un primer momento, van perdiendo importancia según la relación va avanzando.

Los déficit o errores en los componentes no verbales provocan un impacto emocional negativo en el interlocutor y puede generar un juicio sobre cómo somos. Es cierto que en la mayor parte de las ocasiones no somos conscientes de ello y, por ello, atribuimos nuestros fracasos a otros componentes de los que sí tenemos registro.

2. Componentes paralingüísticos

Nos referimos a una serie de aspectos que acompañan al habla y que contribuyen a modular el mensaje.

- a) Volumen de la voz:** la función más básica del volumen consiste en hacer que un mensaje llegue hasta un oyente potencial. El volumen alto puede indicar seguridad y dominio. Sin embargo, hablar demasiado alto que sugiere agresividad ira o tosquedad o el volumen muy bajo que pueden señalar actitud temerosa, pueden tener también consecuencias negativas. Los cambios en el volumen de voz pueden emplearse en una conversación para enfatizar puntos.
- b) Tono:** un mismo contenido puede contener diferentes mensajes según la entonación con que se pronuncie, por lo que se trata de un componente fundamental. La entonación sirve para comunicar sentimientos y emociones. Unas palabras pueden expresar esperanza, afecto, sarcasmo, ira, excitación o desinterés, dependiendo de la variación de la entonación del que habla. Una escasa entonación con un volumen bajo indica aburrimiento o tristeza. Un tono que no varía puede ser aburrido o monótono. Se percibe a las personas como más dinámicas y extrovertidas cuando cambian la entonación de sus voces a menudo durante una conversación. Las

variaciones en la entonación pueden servir también para ceder la palabra. En general una entonación que sube es evaluada positivamente (es decir como alegría), una entonación que decae, negativamente (como tristeza, una nota fija, como neutral). Muchas veces la entonación que se da a las palabras es más importante que el mensaje verbal que se quiere transmitir.

- c) **Fluidez:** la claridad a la hora de hablar es importante. Si se habla arrastrando las palabras o borbotones, con un acento o vocalización uno se puede hacer más pesado a los demás. El habla entrecortada por dudas o vacilaciones, a pesar de ser bastante frecuente, puede dar la impresión de inseguridad. Otro aspecto relacionado con la fluidez es el uso que se haga de los silencios. Resulta igualmente inadecuado abusar de ellos, porque pueden producir aburrimiento, como utilizar el tiempo con expresiones de relleno, que pueden denotar ansiedad.
- d) **Velocidad:** está directamente relacionada con los silencios. Cuando se habla muy rápido puede entorpecerse la comprensión del mensaje y puede interpretarse como ansiedad en unos casos o vehemencia en la defensa de lo que se está explicando a otros, mientras que hablar muy despacio puede hacer que se pierda el sentido de lo que se está diciendo.

3. Componentes verbales

- **La conversación**

La conversación es la principal herramienta que utilizamos para interactuar con los demás. También debemos tener en cuenta que las conversaciones pueden tener diferentes objetivos, que son los que van a determinar la idoneidad de los componentes que se describen a continuación. Podemos diferenciar una serie de elementos que son centrales en desarrollo de las conversaciones:

- a) **Contenido:** el hablar se emplea para una variedad de propósitos como, por ejemplo, comunicar ideas, describir sentimientos, razonar y argumentar. Las palabras dependerán de la situación en que se encuentre una persona, su papel en esa situación y lo que está intentando lograr. El tema o contenido del habla puede variar en gran medida. Puede ser íntimo o interpersonal,

sencillo o abstracto, informal o técnico. Algunos elementos verbales que se han encontrado importantes en la conducta socialmente habilidosa han sido por ejemplo, las expresiones de atención personal, los comentarios positivos, el hacer preguntas, los refuerzos verbales, el empleo del humor, la variedad de los temas, las expresiones en primera persona, etc. (Abascal, citado por Peres, 2008).

- b) Duración del habla:** se considera socialmente competentes a las personas que hablan más del 50% del tiempo (Ballester y Gil, 2002). Los que hablan más del 80% pueden ser considerados dominantes o descorteses, mientras que los que sólo hablan un 20% del tiempo de la conversación pueden ser interpretados como fríos y poco atentos. Es decir, debe establecerse un ritmo de intercambio en el que se asuma aproximadamente el 50% de la conversación.
- c) Retroalimentación:** al hablar necesitamos información de forma intermitente, pero regular, para adecuar nuestro discurso al interlocutor y conocer si estamos aburriendo, nos hacemos entender... la retroalimentación puede ofrecerse con la mirada y, en general, con la actitud. Es poco frecuente que se ofrezca una adecuada retroalimentación, en ocasiones, podemos ofrecerla en momentos inoportunos, interrumpiendo sin esperar una pausa apropiada, lo que genera sensación de que se desea es ser escuchado y no tanto escuchar.
- d) Preguntas:** aunque lo común es que se utilicen para obtener información, tienen también otros cometidos, como expresar interés, facilitar el inicio de una conversación y, más adelante, prolongarla o acortarla. Las preguntas abiertas amplían las posibilidades de expresión del interlocutor, por el contrario, las cerradas las reducen.

Habilidades sociales en la adolescencia

El pasaje de la niñez a la adolescencia supone la adquisición de habilidades sociales más complejas, puesto que los cambios físicos y psíquicos implican una modificación del rol del adolescente respecto a cómo se ve a sí mismo, cómo percibe al mundo y cómo es visto por los otros (Martínez Guzmán, 2007).

La adolescencia es un período crítico para la adquisición y práctica de habilidades sociales más complejas. Por un lado, los adolescentes han dejado los comportamientos sociales propios de la niñez puesto que adoptan comportamientos más críticos y desafiantes respecto a las normas sociales, y por otro lado, los adultos les exigen comportamientos sociales más elaborados (Zavala Berbena, Valadez Sierra y Vargas Vivero, 2008).

La interacción con pares en la adolescencia tiene funciones decisivas para la conformación de la propia identidad del adolescente.

Según Garaigordobil Landazabal (2008) el grupo es ahora la institución socializadora por antonomasia, puesto que las relaciones con los iguales del mismo o distinto sexo le permiten al adolescente nutrir su estatus como autoconcepto y formar las bases de las futuras relaciones entre los adultos. Para esta autora, la formación de grupos en esta etapa permite al adolescente elaborar ideas y experiencias, la discusión de ideologías y puntos de vista, el desarrollo de la amistad y el enamoramiento.

Si bien el grupo de pares contribuye a la definición de intereses, identidad y habilidades sociales, no siempre la influencia de éstos le resulta positiva al adolescente. Existen grupos que promueven una socialización que se orienta más a las conductas agresivas, al alejamiento de los estándares de comportamiento que se espera del joven y que, de persistir en el tiempo, pueden tornarse psicopatológicos.

Zabala Berbena y otros (2008) sostienen que las habilidades sociales juegan un papel muy importante para la aceptación social del adolescente.

La aceptación social es una condición personal de un sujeto respecto a un grupo de referencia; en el caso de los adolescentes, esta condición se relaciona con las habilidades de liderazgo, popularidad, compañerismo, jovialidad, respeto, entre otras.

Clasificación de Habilidades Sociales

Para la clasificación de las habilidades sociales básicas generalmente se las agrupa en distintas categorías de esta manera Goldstein nos presenta seis

categorías en donde estas están descritas claramente.

- Primeras habilidades sociales:
 - Escuchar.
Iniciar una conversación.
 - Mantener una conversación.
 - Formular una pregunta.
 - Dar las gracias.
 - Presentarse.
 - Presentar a otras personas.
 - Hacer un cumplido.
- Habilidades sociales avanzadas:
 - Pedir ayuda.
 - Participar.
Dar instrucciones.
 - Seguir instrucciones.
 - Disculparse.
 - Convencer a los demás.
- Habilidades sociales relacionadas a sentimientos:
 - Conocer los propios sentimientos.
 - Expresar los sentimientos.
 - Comprender los sentimientos de los demás.
 - Enfrentarse con el enfado del otro.
 - Expresar afecto.
 - Resolver el miedo.
 - Auto-recompensarse.
- Habilidades alternativas a la agresión:
 - Pedir permiso.
 - Compartir algo.
 - Ayudar a los demás.
 - Negociar.
 - Emplear el autocontrol.
 - Defender los propios derechos.
 - Responder a las bromas.

- Evitar los problemas con los demás.
- No entrar en peleas.
- Habilidades para afrontar el estrés:
 - Formular una queja.
 - Responder a una queja.
 - Demostrar deportividad después del juego.
 - Resolver la vergüenza.
 - Arreglárselas cuando le dejan de lado.
 - Defender a un amigo.
 - Responder a la persuasión.
 - Responder al fracaso.
 - Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
 - Enfrentarse a una acusación.
 - Prepararse para una conversación difícil.
 - Hacer frente a las presiones de grupo.
- Habilidad de planificación:
 - Tomar iniciativas.
 - Discernir sobre la causa de un problema.
 - Establecer un objetivo.
 - Recoger información.
 - Resolver los problemas según su importancia.
 - Tomar una decisión.
 - Concentrarse en una tarea. (citado por Benavides, R. 2009)

Para Peñafiel y Serrano (2010) “otra manera de clasificar a las habilidades sociales es agrupándolas según el tipo de destreza pues es así con tenemos las cognitivas, emocionales e instrumentales”. (pág. 14)

- **Cognitivas:** son todas aquellas en las que intervienen aspectos psicológicos, las relacionadas con el pensar.
 - Identificación de necesidades, preferencias, gustos y deseos en uno mismo y en los demás
 - Identificación y discriminación de conductas socialmente deseables.

- Habilidad de resolución de problemas mediante el uso del pensamiento, consecuencial y relacional.
- Autorregulación por medio de autorefuerto el autocastigo
- **Emocionales:** son aquellas habilidades en las que están implicadas la expresión y manifestación de diversas emociones. Es decir son todas las relacionadas con el sentir.
 - La ira
 - El enfado
 - La alegría
 - La tristeza
 - La venganza
- **Instrumentales:** se refiere a aquellas habilidades que tiene una utilidad. Están relacionadas con el actuar.
 - Conductas verbales: inicio y mantenimiento de conversaciones, formulación de preguntas, formulación de respuestas, etc.
 - Alternativas a la agresión, rechazo de provocaciones, negociación en conflictos, etc.
 - Conductas no verbales: posturas, tono de voz, intensidad, ritmo, gestos y contacto visual.

Características de las habilidades sociales

Hay una infinidad de características que describen a las habilidades sociales dentro de los autores que las caracterizan esta Fernández, (citado en Betina & Contini 2011):

- a. Heterogeneidad, ya que el constructo habilidades sociales incluye una diversidad de comportamientos en distintas etapas evolutivas, en diversos niveles de funcionamientos y en todos los contextos en los que puede tener lugar la actividad humana.
- b. Naturaleza interactiva del comportamiento social, al tratarse de una conducta interdependiente ajustada a los comportamientos de los interlocutores en un contexto determinado. El comportamiento social aparece en una secuencia establecida y se realiza de un modo integrado.

- c. Especificidad situacional del comportamiento social, por lo que resulta imprescindible la consideración de los contextos socioculturales.

Así mismo Monjas & Caballo, (citados en Arellano 2012) caracterizan a las habilidades sociales manera de la siguiente manera:

- Son conductas y repertorios de conducta adquiridos a través del aprendizaje: No son rasgos de personalidad, se adquieren a través del aprendizaje y por tanto, se pueden cambiar, enseñar o mejorar mediante los mecanismos del aprendizaje.
- Constituyen habilidades que se ponen en marcha en contextos interpersonales, esto es, requieren que se produzca una interacción. No incluyen otras habilidades de adaptación social como las habilidades de autocuidado (lavarse, vestirse), de vida en el hogar (limpiar, planchar, cocinar) o de vida en la comunidad (orientación, desplazarse, utilizar el transporte), sino que, al igual que éstas, constituyen una de las áreas del comportamiento adaptativo. Sin embargo, es habitual encontrar manuales de entrenamiento en habilidades sociales que incluyen habilidades como vestirse, preparar alimentos u orientarse en el espacio, que, si bien son habilidades de adaptación social relacionadas, no son estrictamente habilidades sociales.
- Son, por tanto, recíprocas y dependientes de la conducta de las otras personas que se encuentren en el contexto. Por ello, requieren la puesta en marcha de habilidades de iniciación y de respuestas interdependientes dentro de una reciprocidad e influencia mutuas. Así, la persona se ve influida por los demás y también influye sobre los otros para que modifiquen sus conductas.
- Contienen componentes manifiestos observables, verbales (preguntas, autoafirmaciones, alabanzas, peticiones) y no verbales (mirada, gestos, sonrisa, orientación, expresión facial, expresión corporal, distancia-proximidad), y otros componentes cognitivos y emocionales (conocimiento social, capacidad de ponerse en el lugar de otras personas, capacidad de solucionar problemas sociales, constructos personales, expectativas, planes y sistemas de autorregulación) y fisiológicos (tasa cardiaca,

respiración, presión sanguínea, respuestas electrodermales). La habilidad social es lo que la persona dice, hace, piensa y siente.

- Aumentan el refuerzo social y la satisfacción mutua. Disponer y manifestar un repertorio adecuado de habilidades sociales hace que la persona obtenga más refuerzo de su ambiente, y permite también que la interacción proporcione satisfacción a quienes forman parte de esta.
- Las habilidades sociales son específicas de la situación. Ninguna conducta en sí misma es o no socialmente habilidosa, sino que depende del contexto, de la situación y de sus reglas, de las personas con las que se interactúa, del sexo, de la edad, de los sentimientos de los otros, etc. Por ello, para que una conducta sea socialmente hábil, es necesario que la persona, además de motivación o metas sociales, tenga capacidad de percibir la información básica de dicho contexto o situación (percepción de indicadores verbales y no verbales, ambiente físico). Debe también ser capaz de procesar esa información en base a la experiencia, la observación, el aprendizaje y la maduración (interpretación de reglas de la situación, de los sentimientos y los deseos de los demás). Asimismo, ha de actuar sobre ella poniendo en acción secuencias adecuadamente ordenadas de conductas verbales y no verbales apropiadas. Por último, ha de evaluar, controlar y regular su conducta a través del feedback externo (verbal y no verbal) y de la evaluación interna (cogniciones, emociones).
- Es importante la existencia de metas, propósitos o motivación social para desarrollar un adecuado repertorio de habilidades sociales.

Ámbitos de aplicación

Existen muchos ámbitos en los cuales podemos aplicar las habilidades sociales dentro de ellos Caballo, 1998, 2002; Gil y León, 1998; Merino, 2000 citados por Peres 2008) nos mencionan que estas se aplican al momento de:

- **Hacer cumplidos y aceptar cumplidos:** se refiere a saber reforzar y aceptar refuerzos sociales. Los cumplidos, equivalen al reforzamiento y, en la medida en que sean sinceros y se emitan en el momento apropiado, predisponen de manera positiva a la otra persona en nuestro favor, facilitan el acercamiento y pueden servir para moldear a la otra persona. Si alabamos

aquellos aspectos del comportamiento de la otra persona que nos gusta, le estamos comunicando lo que es lo correcto o apropiado. Por otra parte, también es importante saber recibirlos, negarse a aceptar un cumplido puede considerarse una desconsideración porque puede interpretarse como una falta de interés por la opinión de la otra persona.

- **Hacer peticiones y rechazar peticiones:** es una habilidad de una gran importancia. Verbalizar los deseos y/o las necesidades con claridad y de forma adecuada favorece que podamos conseguir lo que nos interesa. Por otra parte, saber decir "no" de la manera correcta genera una sensación de control sobre las interacciones sociales lo que, a su vez, puede repercutir de manera positiva en nuestra autoestima. Además, se reduce la evitación de situaciones sociales porque disminuye el miedo a que en dichas situaciones se puedan presentar demandas por parte de otras personas que no se quieran atender, ya que si ocurren, la persona va a sentirse preparada para hacerles frente de manera adecuada. Al negarnos a hacer algo que consideramos inapropiado o no oportuno, no sólo obtenemos beneficios propios, también informamos al otro de que puede estar haciendo peticiones excesivas, aspecto del que quizás no era consciente.

- **Expresar desagrado o disgusto justificado y aceptar las quejas o críticas de los demás:** si somos capaces de formular quejas de manera adecuada prevenimos manifestaciones de rabia o frustración. Una estrategia adecuada debe tener en cuenta cuál es el momento más adecuado para hacerlo y cuál es la forma de hacerlo en la que se reducen las posibilidades de ofender a la otra persona. Si no expresamos el desagrado no ofrecemos la oportunidad a la otra persona de conocer cuáles es nuestra posición y favorece que el otro persista en dicha conducta. Por otro lado, ser capaz de aceptar quejas, refleja una adecuada apertura a los demás y nos hace más flexibles.

- **Iniciar y mantener y finalizar conversaciones:** las conversaciones son la herramienta fundamental en nuestras interacciones con los demás. En primer lugar, saber cómo saludar o presentarse puede ser la vía para facilitar un intercambio agradable o, por el contrario, puede dar una imagen negativa de nosotros, generando rechazo. Una vez que la conversación se ha iniciado, es

fundamental saber manejar las pausas, controlar la duración de nuestras intervenciones y otra serie de habilidades, proporcionan la oportunidad de controlar, en buena medida, el flujo, duración y el discurrir de la conversación. Además, estas mismas habilidades permiten finalizar cuando creamos adecuado o captar las señales que indican que la otra persona quiere terminar.

- **Expresar opiniones personales y/o defender los propios derechos:** conocer cómo afirmarse en situaciones en las que se tiene un punto de vista diferente del que tiene el resto del grupo o en las que se han violado nuestros derechos constituye una habilidad fundamental. Son aspectos relacionados con el nivel de desarrollo y la madurez cognitiva de la persona, así como de su capacidad de analizar la situación, sopesar las diferentes opciones y, cuando se haya encontrado la más adecuada, expresarla de un modo correcto.

- **Disculparse o admitir ignorancia:** algunas veces, podemos herir a los demás con nuestros mensajes o comportamientos sin pretenderlo, esto es normal y comprensible. Si respondemos de manera rápida y sincera a su molestia, no sólo contribuimos a mejorar la visión que se haya hecho de nosotros, sino que además podemos recuperar una relación que acaba de entrar en crisis. Otra situación que puede tornarse desagradable ocurre cuando queda patente que desconocemos una información que se da por sabida. Pretender ocultar esta situación puede ofrecer una imagen de nosotros mismos bastante negativa, por el contrario, admitir abiertamente que no conocemos esa información refuerza una imagen de honestidad, franqueza y seguridad que minimiza la falta.

Proceso de socialización de las habilidades sociales y la pertenencia de grupo

Santillán, A. (2010) nos dice que el proceso de socialización se va dando a través de un complejo proceso de interacciones de variables personales, ambientales y culturales.

En la cual la familia es el grupo social básico donde se producen los primeros intercambios de conductas sociales y afectivas, valores y creencias, que tienen una influencia muy decisiva en el comportamiento social. Los padres

son los primeros modelos significativos de conducta social afectiva y los hermanos constituyen un sistema primario para aprender las relaciones con sus padres. Por otro lado los padres transmiten ciertas normas y valores respecto a la conducta social, ya sea a través de información, refuerzo, castigo o sanciones, comportamiento y modelaje de conductas interpersonales; por eso la familia es el primer eslabón para el aprendizaje de habilidades sociales.

La incorporación del niño al sistema escolar (segundo eslabón) le permite y obliga a desarrollar ciertas habilidades sociales más complejas y extendidas. El niño debe adaptarse a otras exigencias sociales: diferentes contextos, nuevas reglas y necesidades de un espectro más amplio de comportamiento social, al tener nuevas posibilidades de relación con adultos y con niños de su edad, mayores y menores que él. Este es un período crítico respecto a la habilidad social, ya que estas mayores exigencias pueden llevar al niño a presentar dificultades que antes no habían sido detectadas.

El tercer eslabón es la relación con el grupo específicamente en la relación con los pares que siendo un aparte significativa del contexto escolar representa otro agente importante de socialización en el niño. La interacción con sus iguales afecta el desarrollo de su conducta social, proporcionándole al niño muchas posibilidades de aprender normas sociales y las claves para diferenciar entre comportamiento adecuado e inadecuado en el ámbito social. Por último, la amistad contribuye a la socialización del niño a través de su impacto en la formación de la imagen de sí. La pertenencia a un grupo de pares, fuera de las fronteras familiares, le ayuda a desarrollar su propia identidad e individualidad y a ensayar patrones nuevos de conducta en un círculo más cerrado.

Al comienzo de la adolescencia el joven ya tiene una autoconciencia y se reconoce a sí mismo y a los demás como expuestos a la opinión pública, quien enjuicia la pertenencia y la adecuación social. Esta autoconciencia de sí mismo parece ser un rasgo generalizado del entrenamiento de la socialización.

Los niños son enseñados a que los demás observen su apariencia y sus maneras de comportarse socialmente. Esta tendencia no está presente en los

niños, no solo por la falta de entrenamiento si no por la carencia de la habilidad cognitiva.

El período de la adolescencia es una etapa en que el individuo debe encausar múltiples tareas que implican relaciones interpersonales diferentes a las de la infancia y debe desarrollar habilidades para resolver problemas de manera independiente. Los adolescentes deben de hacer amigos, amigas, compañeros y compañeras, aprender a conversar con sus coetáneos y semejantes, deben participar en diferentes grupos de actividades que no posee un vínculo directo con la actividad docente, aprender comportamientos heterosexuales y por sobre todas las cosas sentirse identificados e integrarse al grupo

Déficit de las Habilidades sociales como problema en la adolescencia

Modelos explicativos del Déficit en Habilidades sociales

En la literatura se encuentran dos modelos explicativos de la falta de habilidad social el modelo del déficit y el modelo de interferencia (Monjas, citado por Arellano, M 2012).

Modelo del Déficit: los problemas de competencia social se deben a que el sujeto no tiene un repertorio de conductas y habilidades necesarias para interactuar con otras personas porque nunca las ha aprendido. Esto puede deberse a que no ha tenido modelos apropiados o estimulación adecuada, a la falta de oportunidades de aprendizaje o a la existencia de una historia inadecuada de reforzamiento.

El modelo de la interferencia: describe al sujeto que tienen determinadas habilidades, pero no las pone en juego debido a determinados factores emocionales y/o cognitivos y motores que interfieren con su ejecución.

Entre las variables interferentes se incluyen los pensamientos depresivos, la baja habilidad de solución de problemas, limitaciones en la habilidad para ponerse en lugar de los otros, bajas expectativas sobre sí mismo, ansiedad, miedo, comportamiento motor deficiente o excesivo, creencias irracionales y déficit en percepción y discriminación social.

Consecuencias de la incompetencia social

La incompetencia social trae consigo una serie de consecuencias es así como Arellano, M (2012) nos describe algunas de ellas:

- Baja aceptación
- Rechazo
- Ignorancia
- Aislamiento social por parte de los iguales
- Problemas emocionales y escolares
- Desajustes psicológicos
- Delincuencia juvenil
- Diversos problemas de salud mental en la vida adulta.

A más de ello Villareal M, et al (2009) en sus investigaciones descubrió que los adolescentes con escasas o nulas habilidades sociales, corren el riesgo de no gustar a sus compañeros.

Según Arellano, M 2012 considera que paulatinamente se ha reconfigurado la esfera social de los jóvenes, por cuanto es más sencillo escribir tras una pantalla iniciando allí desde una amistad hasta una relación sentimental, que efectuar dichas relaciones en el contacto directo y personal. Este comportamiento puede generar el abandono o descuido de actividades laborales y/o académicas, así como las familiares. Así mismo diversas investigaciones (Cattan, 2005; Echeburúa & De Corral, 2010; Herrera, Pacheco, Palomar, Zavala, 2010; Ovejero, 2000; Young 1998) han coincidido en que el prolongado uso de Internet, especialmente de las redes sociales virtuales, denota una clara expresión de habilidades sociales en detrimento.

Respecto al déficit en habilidades sociales, Anguiano et al (2010) nos habla que el hecho de pasar más tiempo dentro de las redes sociales virtuales, no ha de significar que las personas aumenten su interacción social, ni su autoestima y ni que obtengan mayor satisfacción en sus relaciones.

Evaluación diagnóstica de las habilidades sociales

Instrumento para diagnosticar las habilidades sociales.

Tras una minuciosa selección del instrumento para la presente investigación se tomara en cuenta la escala de habilidades sociales creada por Alfredo Oliva, Lucía Antolín, Miguel Ángel Pertegal, Moisés Ríos, Águeda Parra, Ángel Hernando, M^a Carmen Reina contiene un numero de 12 ítems, la cual se puede aplicar de forma individual o colectiva a adolescentes de entre 13 y 18 años.

Que evalúa tres dimensiones:

- **Habilidades comunicativas o relacionales:** Se refiere al grado en que los adolescentes perciben que son hábiles o no para comunicarse y relacionarse con las personas. Está compuesta por 5 ítems.
- **Asertividad:** Se refiere a la percepción que los adolescentes tienen sobre su capacidad para ser asertivos, es decir, para expresar sus propias ideas o pedir información de forma adecuada y sin ser agresivo. Está compuesta por 3 ítems.
- **Habilidades de resolución de conflictos:** Los 4 ítems que componen esta subescala se refieren a la capacidad percibida del adolescente para resolver situaciones interpersonales conflictivas en las que pueden actuar para encontrar soluciones (“Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as”).

ALTERNATIVA DE INTERVENCIÓN COMO SOLUCIÓN AL DÉFICIT DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Según Betina (2011) la investigación de las habilidades sociales es relevante, no solo por su dimensión relacional, sino por su influencia en otras áreas de la vida del sujeto. En los adolescentes los déficits de habilidades sociales pueden incidir negativamente en la consolidación de la identidad. Está comprobado que los adolescentes que muestran dificultades al relacionarse o en la aceptación de sus compañeros de aula, tienden a presentar problemas a

largo plazo vinculados con la deserción escolar, comportamientos violentos y perturbaciones psicopatológicas en la vida adulta. (p 159)

Michelson y otros (1987 citado en Betina 2011, p 159) sostiene no solo son importantes respecto a las relaciones con los pares sino que también permite que el adolescente asimile los papeles y las normas sociales

Aproximación teórica a la intervención

Intervención desde el contexto educativo

Según Lozano (2012), las investigaciones realizadas indican que las habilidades sociales no mejoran por simple observación ni por la instrucción informal; se necesita de una instrucción directa. Hoy en día se tiene claro que determinadas habilidades sociales por ejemplo las relacionadas con la solución de problemas cognitivo- social no se adquieren si no se llevan a cabo actividades educativas de forma intencional. Además los adolescentes que tienen problemas en su habilidad social no adquieren competencia social por mera exposición al comportamiento de sus compañeros socialmente hábiles y para que esto se produzca se necesita de una intervención directa, deliberada y sistémica.

Uno de los recursos más utilizados para llevar a la práctica política educativa son los programas Entrenamiento en Habilidades Sociales, ya sea en forma de actividades específicas en la programación del aula con un tiempo y espacio propio (Educación para la Ciudadanía, Ética, Educación en Valores, Tutoría Grupal...), o como un elemento transversal a trabajar en los distintos contenidos a la hora de establecer los objetivos a conseguir por un equipo educativo en los distintos ámbitos de la educación formal como no formal.(pág. 64)

Definición de alternativa de intervención

Según Joseph M. (2012) una alternativa de intervención es un proceso de resolución de problemas, las cuales luego de un proceso de evaluación nos llevarán a tomar una decisión sobre la solución a implementar para que las alternativas de intervención sean válidas deben ser operativas y concretas, es

decir que puedan ejecutarse de manera efectiva, que nos permitan conseguir los resultados esperados.

Modelo de intervención

El presente programa se basa en los siguientes modelos:

Modelo de servicios

En el campo de la educación el modelo de servicios se ha caracterizado por la intervención directa de un equipo o servicio sectorial especializado sobre un grupo reducido de sujetos. Para Álvarez Rojo (citado en Alemán, 2006) “Este modelo suele tener carácter público y social, ser de intervención directa, actúa sobre el problema y no sobre el contexto que lo genera, actúa por funciones mas no por objetivos”. (pág. 45)

El presente programa es de servicio ya que como parte fundamental en los estudios de la proponente del programa es el de vinculación con la colectividad y en base a esto se pretende brindar un servicio de ayuda y apoyo a las diferentes problemáticas que la sociedad presenta, en este caso el uso adecuado de las redes sociales en los estudiantes a investigar; dando prioridad al problema y tratando de que el problema sea observado también desde su contexto.

Modelos de consulta o asesoramiento

El rasgo más importante de este modelo es la intervención indirecta, ya sea individual o grupal, que puede producirse con función tanto preventiva como de desarrollo o terapéutica. Uno de los objetivos principales de esta modelo es capacitar a los agentes educativos y sociales para que sean auténticos agentes de cambio y mejorar la situación de riesgo, por lo que la formación de profesionales y voluntarios es muy importante.

Este modelo es característico del programa expuesto ya que durante el sondeo de la problemática se conoció la realidad a través de entrevistas y mediante estas se conoció las manifestaciones de los estudiantes en cuanto al uso de las redes sociales, permitiendo de esta manera guiar el plan de trabajo

a desarrollar en este programa, teniendo como meta el potenciamiento del uso adecuado de las redes sociales.

Así mismo este programa de intervención se fundamenta en el enfoque psicoeducativo:

Este constituye un enfoque mixto, en el que la intervención esta conceptualizada, y presta especial atención a los componentes afectivos del problema y se adopta técnicas de intervención del enfoque conductual y de desarrollo de las organizaciones.

Es mixto por qué parte del asesoramiento grupal a través de los talleres, pero tiene también objetivos de asesoramiento individual si el caso lo requiere tanto para estudiantes como para padres de familia, y es afectivo por que ante la problemática la función del Psicólogo Orientador no es jugar las manifestaciones conductuales de las personas sino acompañar en el proceso de entender, comprender y atender la dificultad.

Concreción de la alternativa del presente trabajo de Titulación

Programa intervención psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales

Fernández (citado por Arellano, 2012) señala que la intervención psicológica tiene por base la aplicación de los conocimientos psicológicos con el objeto de procurar cambios concretos en el comportamiento. La intervención psicoeducativa es un proceso que incluye un conjunto de técnicas y estrategias basadas en los temas psicológicos aplicados a la educación, cuyo objetivo fundamental es facilitar y optimizar la conducta de los destinatarios con referencia a las variables involucradas en el proceso de enseñanza aprendizaje y llevado a la práctica en un programa. La intervención psicoeducativa a través de programas es sistemática y se efectúa sobre diferentes variables psicológicas que interactúan en el acto educativo.

Los aspectos psicológicos o educativos que afectan al estudiantado y que orientan el desenvolvimiento de las mejores potencialidades humanas provocando cambios que se esperan alcanzar en el comportamiento, suelen

ser de duración breve y específico en cuanto a sus objetivos. Las técnicas de intervención en psicología educativa son derivadas de las áreas básicas y aplicadas de la psicología general y de sus derivadas como lo es la psicología educativa.

El presente programa de intervención se realizó a través de la modalidad de taller entendiéndose como taller según el Manual de referencia para el profesorado (2009) a la actividad para el trabajo en grupo con un vasto número de opciones. Presupone que se asigna un trabajo concreto a los alumnos (como en el módulo tarea). Este trabajo puede ser la redacción de un texto sobre un tema, un dibujo, video, proyecto o cualquier otra cosa susceptible de ser enviada como un archivo de ordenador. Este trabajo puede realizarse de forma individual o colectiva. De hecho, la realización de la tarea en grupo no es el elemento principal del taller (eso también se puede hacer con el módulo tarea), sino que la colaboración y la interacción grupal se manifiestan por completo en la etapa de evaluación. (p. 309)

VALORIZACION DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO

Al ser la presente investigación de tipo cuasiexperimental se utilizó un pre-test y post-test definiéndose estos de la siguiente manera:

Definición de pre-test

Un pre- test según Díaz (2011) “tiene dos propósitos; establecer un rapport básico que ayudará a facilitar el proceso de prueba, tiene el fin de comunicarle al estudiante la naturaleza del pre-test, es necesario destacar la confidencialidad de los resultados y por qué se lo realiza” (p.14).

Definición de Post- Test

Para d Díaz (2011) un post test “representa la oportunidad para corroborar hipótesis generales del curso de la prueba. La meta consistiría en producir datos que aumenten la calidad de los resultados del pre- test Durante el periodo pos prueba puede aminorarse los temores o al menos confrontarlos”. (p.14).

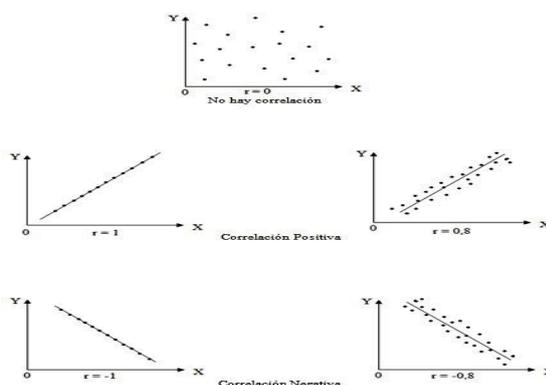
El programa de intervención aplicado para valorar su efectividad fue el Modelo de coeficiente de correlación lineal de Pearson (r Pearson)

Es una prueba estadística para el análisis de la relación que puede existir entre dos variables cuantitativas medidas a un nivel intervalo de dependiente (variable Y) se pretende saber si ambas variables están en alguna forma ligadas; si la variación en una afecta el comportamiento de la otra o viceversa. Es importante anotar que aunque se hable de estas variables, el coeficiente no evalúa causalidad, y se establece teóricamente la relación causa efecto, sin que la prueba considere dicha causalidad para ello; se emplea otro tipo de medidas estadísticas.

Dado dos variables, la correlación permite hacer estimaciones del valor de una de ellas conociendo el valor de la otra variable.

Los coeficientes de correlación son medidas que indican la situación relativa de los mismos sucesos respecto a las dos variables, es decir, son la expresión numérica que nos indica el grado de relación existente entre las 2 variables y en qué medida se relacionan. Son números que varían entre los límites +1 y -1. Su magnitud indica el grado de asociación entre las variables; el valor $r = 0$ indica que no existe relación entre las variables; los valores ± 1 son indicadores de una correlación perfecta positiva (al crecer o decrecer X, crece o decrece Y) o negativa (Al crecer o decrecer X, decrece o crece Y). (Ibujes, 2008)

Valores numéricos como -1,00, -0.95, -0.50, -0.10 indican una correlación negativa, en tanto que valores positivos como - 1,00, 0.95, + 0.50, +0.10, indican una correlación positiva. Con respecto al grado de asociación, mientras más cerca de 1,00 en una u otra dirección mayor es la fuerza de la relación.



Para interpretar el coeficiente de correlación utilizamos la siguiente escala:

Valor	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

El cálculo del coeficiente de correlación puede realizarse por medio de diferentes maneras, una de las cuales es la aplicación del coeficiente de correlación de Pearson (r), que puede calcularse mediante el uso de una fórmula alternativa que trabaja directamente con puntajes crudos. (Borda Pérez, Tuesca, & Navarro, 2009)

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales Utilizados

El estudio consistió en la creación de un programa de intervención psicoeducativa a partir del diagnóstico realizado sobre el estado de habilidades sociales en los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelo "D" de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja periodo 2013-2014. La misma se desarrolló de forma estructurada y sistemática, durante los meses de marzo a julio del 2014.

Tipo de estudio:

Fue descriptivo por que señala que: "la investigación descriptiva es: "la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o procesos de los fenómenos". (Roberto Hernández Sampieri 1996, p.54). Aquí se describe las habilidades sociales de los estudiantes, en la relación con sus iguales.

Es de corte transversal porque permitió analizar cuál es el nivel de una o diversas variables en un momento dado (Hernández, 2012, pág. 9). Se recolectaron datos con el propósito de describir las diversas variables, analizar la validez del Programa de Intervención Psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales.

Métodos

En el desarrollo de esta investigación, en correspondencia con los objetivos planteados, se emplearon diferentes métodos y procedimiento de investigación, de manera combinada para obtener mejores resultados.

Los métodos teóricos utilizados fueron:

El método científico, la metodología científica se utilizó para demostrar los resultados alcanzados a través de la observación, la determinación del problema y la recolección de datos, medios requeridos para lograr solucionar el déficit de habilidades sociales. El principio del método científico es aplicado en la educación y es una guía para el investigador.

Método analítico- sintético que se distinguen los elementos de un fenómeno y se procede a revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado. Consiste en la extracción de las partes de un todo, con el objeto de estudiarlas y examinarlas por separado, para ver, por ejemplo las relaciones entre las mismas, en este caso las manifestaciones de déficit de habilidades sociales en los estudiantes, la edad, el género, la familia, el contexto escolar. Estas operaciones no existen independientes una de la otra; el análisis de un objeto se realiza a partir de la relación que existe entre los elementos que conforman dicho objeto como un todo; y a su vez, la síntesis se produce sobre la base de los resultados previos del análisis. Es un proceso mediante el cual se relacionan hechos aparentemente aislados y se formula una teoría que unifica los diversos elementos. Consiste en la reunión racional de varios elementos dispersos en una nueva totalidad, este se presenta más en el planteamiento de la hipótesis. El investigador sintetiza las superaciones en la imaginación para establecer una explicación tentativa que someterá a prueba las habilidades sociales.

Método inductivo – deductivo, la deducción, tiene a su favor que sigue pasos sencillos, lógicos y obvios que permiten el descubrimiento de algo que se ha pasado por alto. La inducción, se encuentra en ella aspectos importantes a tener en cuenta para realizar una investigación como por ejemplo la cantidad de elementos del objeto de estudio, que tanta información podemos extraer de estos elementos, las características comunes entre ellos, y si se quiere ser más específicos como en el caso de la inducción científica, entonces se toma en cuenta las causas y caracteres necesarios que se relacionan con el objeto de estudio.

Método histórico– lógico que está vinculado al conocimiento de las distintas etapas de los objetos en su sucesión cronológica, para conocer la evolución y desarrollo del objeto o fenómeno de investigación se hace necesario revelar su proceso, las etapas principales de su desenvolvimiento y las conexiones históricas fundamentales. Mediante el método histórico se analiza la trayectoria concreta de la teoría, su condicionamiento a los diferentes períodos de la historia, que sirvió para estudiar todo el proceso histórico de los estudios del déficit de habilidades

sociales. Los métodos lógicos se basan en el estudio histórico poniendo de manifiesto la lógica interna de desarrollo, de su teoría y halla el conocimiento más profundo de esta, de su esencia. La estructura lógica del objeto implica su modelación. Los mismos estuvieron presentes en toda la investigación desde que se determinó la problemática a investigar, pero se usaron con mayor énfasis en la elaboración de la introducción y la fundamentación teórica, así como en la interpretación de los resultados que dieron los instrumentos. Roberto Hernández Sampieri, et., al., (1996)

Además se seleccionó un conjunto de métodos como:

Método comprensivo, que implican permanecer consciente de lo que se está tratando de investigar, seguir la pista de la historia de los referentes teóricos sobre el déficit de habilidades sociales y del programa de intervención psicoeducativa

Método de diagnóstico, permitió conocer aspectos intrínsecos a la realidad temática.

Método modelación, es justamente el método mediante el cual se creó abstracciones con vistas a explicar la realidad. El modelo como sustituto del objeto de investigación. En el modelo se revela la unidad de lo objetivo y lo subjetivo. La modelación es el método que opera en forma práctica o teórica con un objeto, no en forma directa, sino utilizando cierto sistema intermedio, auxiliar, natural o artificial, Roberto Hernández Sampieri, et., al., (1996).

Método estadístico de coeficiente de correlación lineal de Pearson para valorar la efectividad, permitió estudiar fenómenos que no son susceptibles de manipulación al ser constructos hipotéticos. Dado dos variables, la correlación permite hacer permite estimaciones del valor de una de ellas conociendo el valor de la otra variables es así como la r de Pearson permitió valorar la efectividad valorar la efectividad de la propuesta planteada.

Diseño de Investigación

Para alcanzar el objetivo de esta investigación, se empleó el diseño de investigación cuasi-experimental, tipo X-Y, donde:

X= Pre- test

- Intervención

Y= Post- test

La investigación fue de tipo cuasi- experimental, debido a que se toma un grupo a los que se les aplica una prueba previa al tratamiento experimental (programa de intervención) y finalmente, se aplica la misma prueba, posterior al tratamiento. Los sujetos fueron no fueron asignados al azar para el grupo de trabajo, sino que fueron seleccionados por el coordinador del plantel, de acuerdo al criterio que emplearon, anteriormente mencionado.

Muestra

Para la aplicación del Programa de Intervención Psicoeducativa se consideró a la población de los octavos años distribuidos en los paralelos A, B, C, D con 123 estudiantes de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja, de los cuales se consideró una muestra de 27 estudiantes pertenecientes al octavo año paralelo "D" que es un grupo que presentaba con mayor frecuencia déficit en sus habilidades sociales.

Población	N° total de estudiantes	Muestra
Estudiantes de los octavos años (A, B C ,D)	123	27 octavo "D"
Total	123	27

Fuente: Secretaría de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014.

Elaboración: Ariana Elizabeth Cabrera Franco

Técnicas

Encuesta, se utilizó una encuesta con nueve preguntas, con la finalidad del que caractericen al grupo a investigar, y obtener un primer diagnóstico de la problemática que presenta el grupo en cuanto a las habilidades sociales.

Instrumentos

Pre test y Post test: El instrumento para la recolección de la información fue: La escala de habilidades sociales (Anexo 2) creada por Alfredo Oliva,

Lucía Antolín, Miguel Ángel Pertegal, Moisés Ríos, Águeda Parra, Ángel Hernando, M^a Carmen Reina contiene un número de 12 ítems.

Normas de aplicación y corrección

Normas de aplicación

Este instrumento es una escala autocumplimentable que puede aplicarse tanto de forma individual como colectiva. El sujeto que completa el cuestionario debe responder indicando si los define en mayor o menor grado las expresiones recogidas en cada uno de los ítems. Deben situar sus respuestas en una escala que va de 1 (totalmente falsa) a 7 (totalmente verdadera). Es importante explicar a los sujetos que no deben elegir sólo las puntuaciones extremas de 1 y 7.

Normas de corrección

En primer lugar, deben invertirse las puntuaciones de los ítems incluidos en la subescala de habilidades comunicativas y relacionales (ítems 1, 3, 5, 6 y 8). Para ello, se tendrían que cambiar las puntuaciones de esta manera: (1 = 7), (2 = 6), (3 = 5), (4 = 4), (5 = 3), (6 = 2) y (7 = 1).

Por otro lado, deben sumarse las puntuaciones asignadas a los ítems que componen cada una de las escalas o dimensiones. A continuación se presenta cómo se agrupan estos ítems y, entre paréntesis, las puntuaciones máximas y mínimas que pueden obtenerse.

Habilidades comunicativas y relacionales: ítem1 + ítem3 + ítem5 + ítem6 + ítem8 (5-35).

Asertividad: ítem2 + ítem 7 + ítem11 (3-21).

Habilidades de resolución de conflictos: ítem 4 + ítem9 + ítem 10 + ítem12 (4-28).

Una vez calculadas estas puntuaciones directas, deben transformarse en puntuaciones baremadas (centiles) usando las tablas correspondientes al sexo y la edad del chico o chica que haya cumplimentado el cuestionario. Los

baremos se han elaborado con una muestra de adolescentes pertenecientes a las provincias de Sevilla, Cádiz, Huelva y Córdoba de la Comunidad Andaluza, cuyas características y distribución, se han descrito al inicio de este manual.

Normas de Interpretación

En primer lugar, es importante indicar que aunque con esta escala se obtiene una puntuación global en habilidades sociales, este constructo incluye otras dimensiones que no han sido incluidas en este instrumento. Este dato es importante tenerlo en cuenta para la interpretación de los resultados.

También es importante tener en cuenta que las puntuaciones reflejan la percepción que tiene el propio sujeto evaluado sobre sus propias habilidades sociales, siendo posible que algunos sobreestimen sus capacidades y que otros las infravaloren. Además, la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido el sujeto evaluado al responder a las preguntas. Por todo ello, los resultados deben ser interpretados con cautela y conviene contrastarlos con evaluaciones de observadores externos u otros instrumentos de evaluación.

Las dimensiones que integran esta escala informan sobre aspectos positivos de las habilidades sociales del sujeto evaluado, por lo que a mayor puntuación obtenida por el adolescente, mejores habilidades sociales posee según su propia percepción.

Las personas que obtienen puntuaciones en percentiles altos -de 90, por ejemplo- suelen relacionarse bien con los demás, siendo capaces de comunicar abiertamente sus ideas, sentimientos y deseos al mismo tiempo que son hábiles para hacerlo de un modo adecuado para los demás. Cuando surgen conflictos interpersonales, son personas activas en su resolución, siendo elegidos por sus compañeros como mediadores o personas de confianza cuando se encuentran con un problema. Es probable que las capacidades emocionales y cognitivas de estos adolescentes estén bien desarrolladas, siendo competentes en la percepción, comprensión y regulación de las emociones propias y de los demás

Los sujetos que se sitúan en el polo bajo del baremo de su edad y sexo, poseen las características contrarias al adolescente que hemos descrito en el párrafo anterior. Por ejemplo, suelen tener conflictos con los demás que no resuelven de forma adecuada, presentando problemas de agresividad o de pasividad ante este tipo de situaciones. Cuando expresan sus ideas, sentimientos o deseos, lo hacen de forma inadecuada o simplemente no los expresan.

Procedimiento

Para realizar este trabajo se llevó a cabo el siguiente proceso.

La primera sesión tuvo el propósito de presentarse ante la dirección de la institución y plantear los objetivos de la investigación, así como conocer la disposición y apoyo para participar y a la vez solicitar el consentimiento para el trabajo de campo.

En la segunda sesión se efectuó un dialogo con el psicólogo educativo del paralelo con el objetivo de conocer su criterio sobre el déficit de habilidades sociales y como estos estaban incidiendo en el rendimiento académico para realizar el estudio, por lo tanto la muestra quedó conformada por 27 estudiantes de octavo año de Educación Básica paralelo "D" de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja.

Ya seleccionados la muestra la investigadora trabajo con los estudiantes de forma grupal en la aplicación de la encuesta inicial, con el objetivo de reconocer el déficit de habilidades sociales.

En la siguiente sesión se inició la ejecución del programa de intervención psicoeducativa, mediante talleres.

La investigación se realizó en el período comprendido entre los meses de marzo a julio del 2014. La duración de cada sesión fue de 30 a 35 minutos de la investigación de campo y para cada taller se utilizó 120 minutos.

En la última sesión de trabajo se organizó una reunión con el psicólogo y profesor guía para dar información del trabajo realizado y a su vez obtener la

certificación del cumplimiento de todo el proceso de investigación.

Métodos estadísticos y/o de procesamiento matemático.

Los resultados porcentuales y representados en cuadros y gráficos, se realizó el análisis e interpretación psicológica de la información obtenida.

Los resultados obtenidos se trabajaron utilizando programas de Word y Excel, y mediante la técnica del ROPAI (recoger los datos, organizar en cuadros, presentar gráficos y el análisis e interpretación), se elaboró el análisis e interpretación, para valorar el programa psicoeducativo se usó el coeficiente de correlacional lineal de Pearson, para esto se utilizó el programa Minitab14.12.

Valoración del programa.- fue a través del coeficiente de Pearson para establecer su confiabilidad, acerca de la calidad e importancia de utilizar el programa de intervención psicoeducativa elaborado para fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes del octavo año de Educación Básica

f. RESULTADOS

Diagnóstico de las habilidades sociales

1. ¿Cómo es la relación con sus compañeros?

Tabla: 1

Relación con los compañeros	f	%
Buena	13	48.1 5
Regular	10	37.0 4
Mala	4	14.8 1
TOTAL	27	100

Fuente: estudiantes de octavo año de Educación Básica paralelo "D" de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja 2013-2015

Autora: Ariana Elizabeth Cabrera Franco

Gráfica 1



Según Garaigordobil Landazabal (2008) la interacción con pares en la adolescencia tiene funciones decisivas para la conformación de la propia identidad del adolescente. El grupo es ahora la institución socializadora por antonomasia, puesto que las relaciones con los iguales del mismo o distinto sexo le permiten al adolescente nutrir su estatus como autoconcepto y formar las bases de las futuras relaciones entre los adultos.

Garaigordobil 2008, afirma que el grupo par es la institución socializadora por excelencia, en esta población el 48.15% de estudiantes investigados mantienen buenas relaciones con sus compañeros ya que existe un ambiente de compañerismo en donde las buenas relaciones y el respeto mutuo

contribuyen al buen desarrollo de sus habilidades sociales. Sin embargo el 14.81% no mantienen buenas relaciones con sus compañeros ya por razones de diferentes ideologías, maneras de actuar y de comportarse según sus compañeros; todo ser humano por naturaleza es un ser social, por ello deben involucrarse en actividades de grupo, posiblemente esta forma de no mantener buenas relaciones responda a sus experiencias familiares o sociales.

El grupo par en los adolescentes son una parte muy importante en su desarrollo psicoafectivo pues en esta etapa se conforma su personalidad y es importante tener modelos en los cuales reflejarse e identificarse. De esta manera el grupo par opera como un modelo y las conductas que tenga van a tener que ver directamente con el mismo.

2. Según su opinión la limitada habilidad social (incompetencia social) origina en sus compañeros

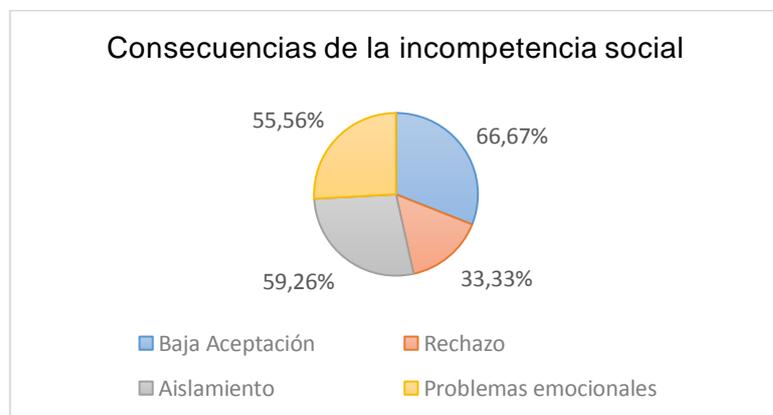
Tabla: 2

Consecuencias de la incompetencia social	f	%
Baja aceptación	18	66.67
Rechazo	9	33.33
Aislamiento	16	59.26
Problemas emocionales	15	55.56
TOTAL		

Fuente: estudiantes de octavo año de Educación Básica paralelo "D" de la Unidad Educativa Anexas a la Universidad Nacional de Loja 2013-2015.

Autora: Ariana Elizabeth Cabrera Franco

Gráfica: 2



Según Arellano, M (2012), la incompetencia social se relaciona con baja aceptación, rechazo, ignorancia o aislamiento social por parte de los iguales, problemas emocionales y escolares, desajustes psicológicos y psicopatología infantil, delincuencia juvenil y diversos problemas de salud mental en la vida adulta. Además Villareal M, et al (2009), los jóvenes con escasas o nulas habilidades sociales, corren el riesgo de no gustar a sus compañeros.

En este sentido el 66.67% los investigados creen que la incompetencia social ocasiona baja aceptación puesto que si los estudiantes no poseen habilidades sociales adecuadas para relacionarse con sus compañeros corren el riesgo de no ser aceptados; por lo tanto esta inhabilidad social afectara a la aceptación social siendo esta una condición muy importante dentro de las relaciones de los adolescentes, de las cuales algunos no se involucran en el contexto social. Es necesario considerar que el 33.33 % de estudiantes opinan que los jóvenes con bajas habilidades sociales son rechazados y no incluidos en ninguna actividad pues sino no poseen habilidades para relacionarse es un impedimento para que fluyan sus relaciones interpersonales.

La incompetencia social en los adolescentes ocasiona que las demás personas tomen decisiones por ellos, en lugar de enseñarles cómo enfrentarlas. La desventaja social de emplear dicha estrategia es que les quitan la oportunidad de resolver sus propios problemas y de sentirse bien respecto a sí mismo por sus logros.

3. ¿Le resulta fácil para relacionarse con las demás personas

Tabla: 3

Facilidad para relacionarse con las demás personas	f	%
Si	8	29. 63
No	19	70. 37
TOTAL	27	10 0

Fuente: estudiantes de octavo año de Educación Básica paralelo "D" de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja 2013-2015

Autora: Ariana Elizabeth Cabrera Franco

Gráfica: 3



Según Oliva et al (2009) consideran tres dimensiones muy importantes dentro de las habilidades sociales: habilidades comunicativas o relacionales, la asertividad y habilidades de resolución de conflictos. Así mismo León, H. 2008, sostiene que el detrimento de las habilidades sociales en los adolescentes ocasionan problemas de autonomía e independencia, problemas interpersonales como introversión, inseguridad, dependencia, ansiedad social, falta de aserción, dificultad para relacionarse con el sexo opuesto, sensación de ineficacia, fracaso y falta de control en el ámbito escolar, laboral y social.

Ante estos criterios, la población investigada en un 70.37% tienen detrimento en sus habilidades sociales por ello se les dificulta relacionarse con las demás personas, expresar sus propias ideas o resolver sus problemas, aspectos manifiestos que acertadamente lo explican Oliva y León. En un 29.63% de los investigados aseguran poder relacionarse bien con las demás personas expresando sus propias ideas resolviendo sus propios problemas lo que quiere decir que poseen estas dimensiones de habilidades sociales debidamente desarrolladas en este grupo.

Para los adolescentes él no relacionarse bien limita su manera de pensar y actuar frente a los demás, de esta manera esto se convierte en la principal influencia para que no se puedan poner a flote sus habilidades sociales dando paso a los diferentes problemas interpersonales.

4. ¿Prefiere usted iniciar una amistad o una conversación a través del internet (redes sociales)?

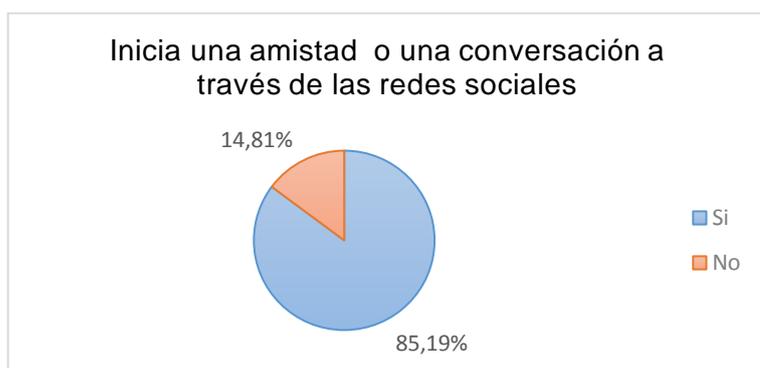
Tabla: 4

Inicia una amistad o una conversación a través de las redes sociales	f	%
Si	2	85.1
	3	9
No	4	14.8
	1	
TOTAL	2 7	100

Fuente: estudiantes de octavo año de Educación Básica paralelo "D" de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja 2013-2015

Autora: Ariana Elizabeth Cabrera Franco

Gráfica 4



Según Arellano, M 2012 considera que paulatinamente se ha reconfigurado la esfera social de los jóvenes, por cuanto es más sencillo escribir tras una pantalla iniciando allí desde una amistad hasta una relación sentimental, que efectuar dichas relaciones en el contacto directo y personal. Este comportamiento puede generar el abandono o descuido de actividades laborales y/o académicas, así como las familiares. Así mismo diversas investigaciones (Cattan, 2005; Echeburúa & De Corral, 2010; Herrera, Pacheco, Palomar, Zavala, 2010; Ovejero, 2000; Young 1998) han coincidido en que el prolongado uso de Internet, especialmente de las redes sociales virtuales, denota una clara expresión de habilidades sociales en detrimento.

Respecto al déficit en habilidades sociales, Anguiano et al (2010) nos habla que, el hecho de pasar más tiempo dentro de las redes sociales virtuales, no ha

de significar que las personas aumenten su interacción social, ni su autoestima y ni que obtengan mayor satisfacción en sus relaciones.

Siendo así 85.19% inician una amistad o una conversación a través de las redes sociales, afirman que a través de las redes sociales pueden tener más amigos y estar en contacto a cualquier hora del día sin tener que salir de sus hogares si este resultado se contrasta con el criterio de Anguiano, los adolescentes están equivocadamente en vista de que no significa que esta forma de hacer amigos aumenten su interacción social.

Por otra parte un 14.81% están en contra de iniciar conversación o amistades a través de las redes sociales por que están conscientes de los peligros y riesgos que hay tras una pantalla, este criterio si se relaciona con Anguiano.

La existencia de redes sociales y el desarrollo de la tecnología no son el problema, sino el mal uso de estas herramientas que ponen en riesgo la integridad de los adolescentes existe el peligro de desvirtualización de la calidad de las relaciones humanas al quedar sustituido el contacto físico-real por la relación virtual que supone relacionarse a través de una pantalla.

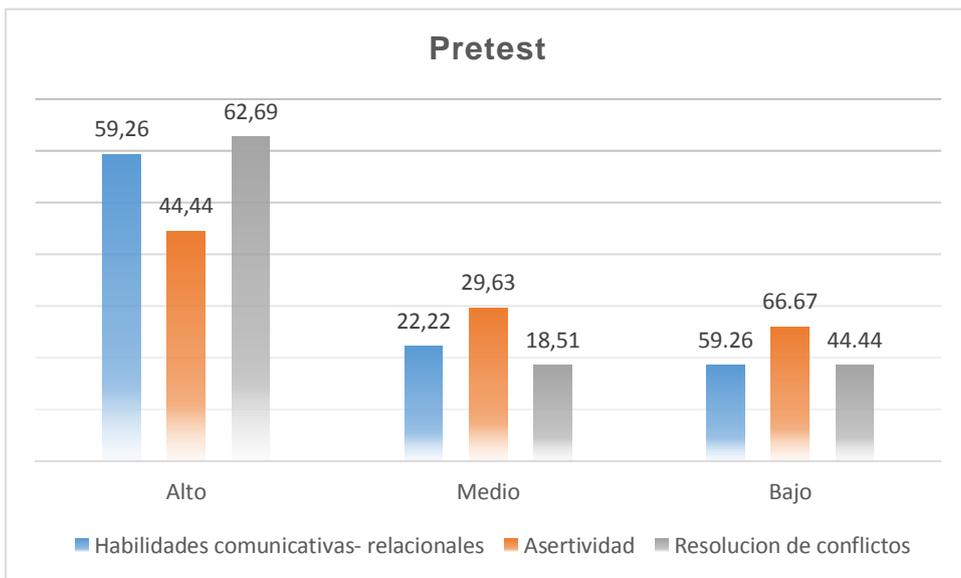
5. Resultados de la Escala de Habilidades Sociales para adolescentes creada por Alfredo Oliva, Lucía Antolín, Miguel ángel Pertegal, Moisés Ríos, Águeda Parra, Ángel Hernando, Carmen Reina (2009), pre test y post.

Pretest

Dimensiones de las habilidades sociales	Niveles de percentiles						Total	%
	Alto		Medio		Bajo			
	f	%	f	%	f	%		
Habilidades comunicativas-relacionales	5	18.51	6	22.22	16	59.26	27	100
Asertividad	4	14.81	5	18.51	18	66.67	27	100
Resolución de Conflictos	7	25.92	8	29.62	12	44.44	27	100

Fuente: Escala de habilidades sociales para adolescentes aplicado a estudiantes del octavo año de educación básica de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014.

Autora: Ariana Elizabeth Cabrera Franco

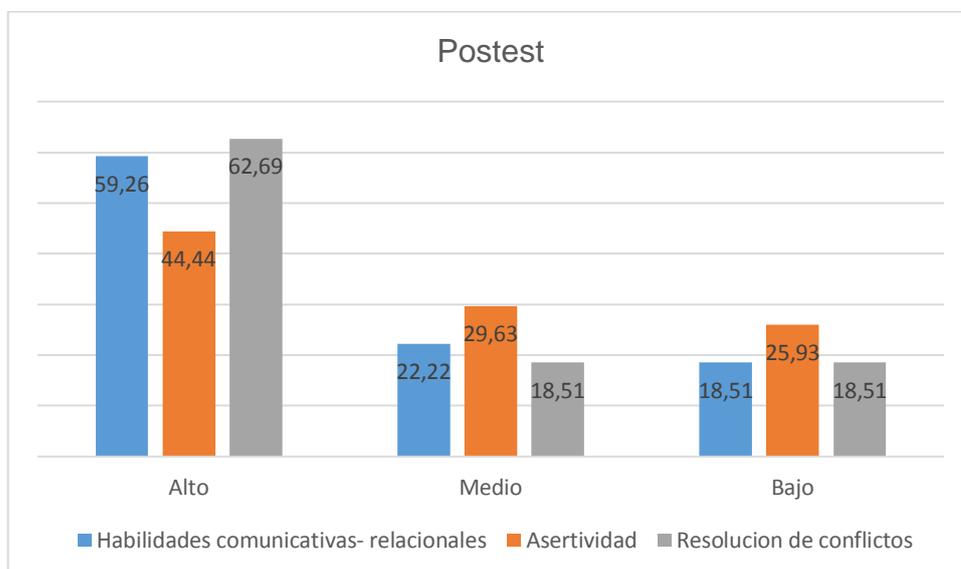


Postest

Dimensiones de las habilidades sociales	Niveles de percentiles						Total	%
	Alto		Medio		Bajo			
	f	%	f	%	f	%		
Habilidades comunicativas- relacionales	16	59.26	6	22.22	5	18.51	27	100
Asertividad	12	44.44	8	29.63	7	25.93	27	100
Resolución de Conflictos	17	62.69	5	18.51	5	18.51	27	100

Fuente: Escala de habilidades sociales para adolescentes aplicado a estudiantes del octavo año de educación básica de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014.

Autora: Ariana Elizabeth Cabrera Franco



Análisis e interpretación:

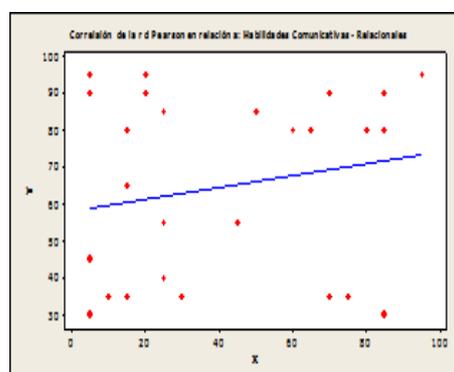
Caballo (2005) afirma que las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación. Generalmente, posibilitan la resolución de problemas inmediatos y la disminución de problemas futuros en la medida que el individuo respeta las conductas de los otros (citado en Betina & Contini 2011) y en cuanto al bajo desarrollo de habilidades sociales o incompetencia social Arellano, M (2012) afirma que ocasiona en los adolescentes baja aceptación, rechazo, ignorancia, aislamiento social por parte de los iguales, problemas emocionales y escolares, desajustes psicológicos, delincuencia juvenil y diversos problemas de salud mental en la vida adulta. Además de ello Villareal M, et al (2009) en sus investigaciones descubrió que los adolescentes con escasas o nulas habilidades sociales, corren el riesgo de no gustar a sus compañeros.

Es importante reconocer estos criterios en los resultados del pre-test y post-test; en vista de que en el pre- test se evidencian porcentajes que demuestran bajas habilidades relacionadas con la asertividad el 66.67%, habilidades comunicativas- relacionales el 59.26% y 44.44% en la resolución de conflictos; estas conductas no les permiten a los estudiantes desarrollarse ni en el contexto personal ni en el interpersonal coincidiendo con lo que expresa Caballo (2005); cabe recalcar que con el programa de intervención psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales aplicado en seis talleres con la participación proactiva de los estudiantes se concretaron los resultados del post- test afirmando que las habilidades se fortalecieron en las dimensiones relacionadas con la asertividad 55.56% y 40.74% habilidades comunicativas relacionales.

6. Resultados de la aplicación del modelo estadístico correlación lineal r de Pearson.

Habilidades sociales área Comunicativas- relacionales $r(xy)=0.196$

Habilidades Relacionales	Comunicativas-Relacionales
X	Y
10	35
15	65
5	95
70	35
50	85
15	80
25	85
80	80
15	35
25	40
75	35
25	55
95	95
70	90
85	30
85	80
20	90
20	95
5	30
85	90
5	90
5	30
45	55
65	80
60	80
5	45
30	35
1090	1740

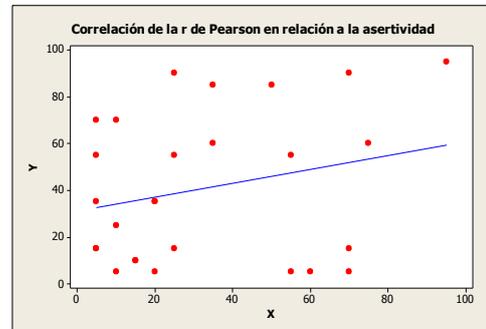


Análisis e interpretación

Mediante la correlación de la asociación lineal de la r de Pearson tomando como referencia los valores de las escalas se determina que existe una correlación positiva muy baja ya que su valor es de 0.196 por ello se puede evidenciar que la intervención tuvo influencia positiva muy baja en esta dimensión.

Habilidades sociales área Asertividad $r(xy) = 0.24$

Habilidades relacionadas con la Asertividad	
X	Y
20	35
95	95
50	85
10	25
60	5
15	10
20	5
10	70
20	35
35	85
70	15
5	35
75	60
5	70
35	60
25	55
15	10
10	5
5	55
5	15
55	5
25	15
25	90
55	55
5	15
70	5
70	90
890	1105

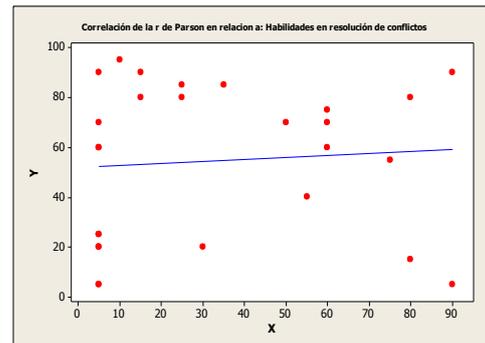


Análisis e interpretación

Mediante la correlación de la asociación lineal de la r de Pearson tomando como referencia los valores de las escalas se determina que existe una correlación positiva baja ya que su valor es de 0.24 por ello se puede evidenciar que la intervención tuvo influencia positiva baja en esta dimensión.

Habilidades Sociales en el área de Resolución de Conflicto $r(xy)= 0.077$

Habilidades de resolución de conflicto	
X	Y
35	85
15	90
60	70
60	60
80	80
5	20
5	25
25	85
50	70
5	70
90	90
5	60
5	25
60	75
25	80
90	5
5	5
5	60
5	5
5	20
80	15
10	95
75	55
55	40
5	90
30	20
15	80
905	1475



Análisis e interpretación

Mediante la correlación de la asociación lineal de la r de Pearson tomando como referencia los valores de las escalas se determina que existe una correlación positiva muy baja ya que su valor es de 0.077 por ello se puede evidenciar que la intervención tuvo influencia positiva muy baja en esta dimensión.

g. DISCUSIÓN

Tras el desarrollo de los resultados obtenidos procede ahora a realizar una valoración global de los mismos, con el objetivo de aportar claridad en lo que deben ser los datos más relevantes de este trabajo. Así, en la investigación se llevó a cabo un Programa de Intervención Psicoeducativa en estudiantes de 12 a 15 años. La finalidad de este programa se centró en el fortalecimiento de las habilidades sociales. Se cree que la institución educativa es el lugar idóneo para fomentar y favorecer valores y habilidades sociales, que construyan conductas sociales adaptativas, deseables en el contexto educativo y social.

Revisado la literatura se encuentra que intervenciones realizadas en el contexto educativo con alumnos de educación secundaria, han obtenido resultados positivos, utilizando una gran diversidad de técnicas y estrategias provenientes de los diferentes marcos teóricos, cuyo objetivo ha sido fortalecer las habilidades sociales. Varias investigaciones manifiestan que la mayoría de los aprendizajes se producen en contextos de interacción social y son modulados por esta interacción. Ello es aún más evidente cuando hablamos de aprender habilidades sociales. No sólo hablamos del carácter social del resultado de lo aprendido, sino también de que los procesos mediante los que ese aprendizaje se produce son necesariamente sociales y culturales

La escasas o bajas habilidades sociales, ya sea en el polo no asertivo como en el agresivo se encuentran vinculados con la escasa aceptación, rechazo o aislamiento social por parte de los pares; con bajo rendimiento escolar, expulsión de la escuela o inadaptación escolar; baja autoestima; desajustes psicológicos y psicopatología en la infancia, tales como la depresión; en la adolescencia se asocia con la iniciación en la delincuencia, alcoholismo, suicidio o toxicomanías.

En muchas ocasiones, la inhibición de comportamientos sociales o las manifestaciones agresivas pueden minimizar las oportunidades de niños y/o adolescentes de relacionarse utilizando comportamientos asertivos. Para estos déficits sociales resultan efectivas las intervenciones, enseñando y entrenando habilidades más eficaces, que pueden dar más posibilidades para aprender, madurar y ser feliz.

Los resultados de este estudio muestran la efectividad del programa en el fortalecimiento de las habilidades sociales, al generar cambios a lo largo de la ejecución del programa de intervención psicoeducativa. Los efectos del programa se observaron en dimensiones que evalúan las habilidades sociales que se midieron con la escala de habilidades sociales para adolescentes.

En el pre- test los investigados presentan bajas habilidades relacionadas con la asertividad el 66.67%, habilidades comunicativas- relacionales el 59.26% y habilidades en la resolución de conflicto el 44.44% y luego en el post- test incrementan sus habilidades relacionadas con la resolución de conflicto a un 62.69%, habilidades comunicativas- relacionales a un 59.26% y asertividad a un 44.44% manifestándose de esta manera que requiere diseñar programas desde una perspectiva educativa para ser desarrollados en el aula por los docentes, impregnando las metodologías del profesor, introduciendo nuevos objetivos en el aprendizaje de las materias escolares y ajustados al contexto escolar. Aquí es donde las habilidades sociales pueden jugar un papel importante, pues ayudan, mejoran la convivencia, previenen y reducen previsible conflictos de convivencia.

La enseñanza de las habilidades sociales se fundamenta en modelos teóricos que sostienen la capacidad de aprender que tiene todo sujeto por lo que la intervención se dirige a provocar cambios en su manera de interactuar y responder al medio externo.

Fortalecer las habilidades sociales significa inculcar a los alumnos hábitos y modos de actuar en sociedad de manera educada y cívica, respetando a los demás, a las diferentes características personales, creencias, culturas y opiniones.

Desde una descripción más amplia de los efectos del programa, podemos señalar en la dimensión de asertividad los estudiantes que participaron en la propuesta mostraron una mejoría; con respecto a las dimensiones comunicativas relacionales y resolución de conflictos pues mostraban menos cambios en estas.

h. CONCLUSIONES

Una vez analizados los resultados se presentan las conclusiones:

- Del diagnóstico realizado a la población investigada sobre habilidades sociales se pudo constatar que la mayoría mostró bajas sus habilidades sociales.
- Los estudiantes que participaron en el programa de intervención psicoeducativa, mostraron niveles bajos, en las dimensiones comunicativas relacionales, asertividad y resolución de conflictos.
- Luego de la ejecución del programa de intervención los niveles en las dimensiones incrementaron en el grupo de alumnos investigados, mostrándose la efectividad del programa.
- El fortalecimiento de las habilidades influyó de manera positiva en los estudiantes, la metodología utilizada resultó eficiente; lo demuestran los resultados comprobados a través del modelo estadístico correlacional lineal de la r de Pearson, lo cual cumple con los objetivos para los que fue creada; es factible, válida y pertinente para su aplicación.
- La valoración de la alternativa de intervención fue positiva muy baja en las dimensiones comunicativas relacionales y resolución de conflicto y positiva baja en cuanto a la asertividad.

i. RECOMENDACIONES

- A las autoridades de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja organizar talleres educativos dirigidos al personal docente sobre la importancia de las habilidades sociales, con la finalidad de promover el bienestar en la comunidad educativa.
- A los directivos de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja, para que implementen actividades académicas en las cuales los estudiantes tengan mayores posibilidades de utilizar y fortalecer sus habilidades sociales.
- Al personal docente fortalecer las habilidades sociales integrando a la comunidad educativa, estudiantes y docentes para optimizar la convivencia escolar y generar de esta manera un ambiente armónico enriquecido de habilidades sociales.
- A los estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa para que retomem el Programa de Intervención Psicoeducativa y mejoren su planificación incorporando metodología activa- participativa y aplicar la misma a mayores poblaciones.

Autora:

- Ariana Elizabeth Cabrera Franco

Alternativa de intervención

Programa de Intervención Psicoeducativa para fortalecer las Habilidades Sociales de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelo "D" de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014.

Presentación

El Programa de intervención psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes del octavo año de educación básica paralelo “D” de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013- 2014 , se realizó con la finalidad de que contribuyera a fortalecer las habilidades sociales de los adolescentes y así mejorar la comunicación y las relaciones con los demás, la forma de expresar sus propias ideas o pedir información de forma adecuada, sin ser agresivos y la manera como resuelven los problemas.

Esta propuesta debe considerarse como un material de apoyo para los docentes que pueden adaptar a la realidad social y cultural en su contexto de trabajo. Las habilidades sociales son un tema muy relevante para la población estudiantil ya que un buen desarrollo de las mismas constituye el pilar fundamental para un buen desenvolvimiento en el medio que los rodea.

Objetivo:

Fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes del octavo año de educación básica paralelo “D” de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013- 2014

Talleres

Título: Tus amigos son la familia que tú eliges... Ríe, juega, diviértete y comparte con ellos...

Objetivos Generales:

- Facilitar la creación de espacios de reflexión grupal para que las y los adolescentes puedan analizar sus contradicciones en aspectos relacionados las habilidades sociales.
- Proporcionar elementos de análisis que les permitan fortalecer las habilidades sociales.

El programa se desarrollara en seis talleres:

Desarrollo

Taller 1

Tema: Exprésate..... Déjate conocer y conoce a los demás: Autoestima y autoconocimiento.

Datos informativos:

- **Institución:** Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja
- **Paralelo:** Octavo "D"
- **Destinatarios:** Estudiantes

Objetivos:

- Establecer un ambiente de confianza.
- Valorar las expectativas que genera la actividad y las primeras expresiones grupales.
- Presentar el programa y la metodología a seguir.
- Plantear la problemática de las habilidades sociales en los adolescentes.

Contenidos:

- Presentación del programa, la coordinación y los/as participantes.
- Expectativas
- Habilidades sociales
 - Definición
 - Importancia de las habilidades sociales en los adolescentes

Secuencia de Actividades:

1. Encuadre.

2. Entrega de materiales

- Se les entregara a cada estudiante su respectiva bolsita que contendrá:
 - Esfero
 - Lápiz
 - Cuaderno
 - Carpeta
 - Pinturas

3. Constatación de la asistencia

4. Elaboración de compromisos: Me comprometo a

- Se les entregara a los estudiantes una cartulina vacía a cada uno para que ellos escriban su nombre y a que se comprometen en el transcurso del taller esta cartulina será elaborada de forma creativa, luego darán lectura de sus compromisos y estas será colocadas en una cartulina en salón de clases como símbolo de aportación al taller.
- Ejemplo de Tarjeta de compromiso

Me comprometo a

Nombre: Andrea Arévalo

Me comprometo a:

- Me comprometo a llegar temprano al taller
- Me comprometo a respetar las opiniones de los demás
- Me comprometo a poner atención al taller.
- Me comprometo trabajar en silencio

Firma:

Motivación: lectura reflexiva “La rosa y el sapo”, los estudiantes reflexionaran acerca de la lectura y daran sus puntos de vista.

Había una vez una **rosa** roja muy **hermosa** y **bella**. Que **maravilla** al saber que era la rosa más bella del **jardín**. Sin embargo, se daba cuenta de que la gente la veía de lejos.

Un día se dio cuenta de que al lado de ella siempre había un sapo grande y oscuro y que era por eso que nadie se acercaba a verla de cerca. Indignada ante lo descubierto le ordeno al sapo que se fuera de inmediato; el sapo muy **obediente** dijo: Esta bien, si así lo quieres. Poco tiempo después el sapo paso por donde estaba la rosa y se sorprendió al ver la rosa totalmente marchita, sin hojas y sin **pétalos**. Le dijo entonces: Vaya que te ves muy mal. ¿Que te paso? La rosa contesto Es que desde que te fuiste las hormigas me han comido día a día, y nunca pude volver a ser igual. El sapo solo contesto, Pues claro, cuando yo estaba aquí me comía a esas hormigas y por eso siempre eras la más bella del jardín.

Moraleja:

Muchas veces despreciamos a los demás por creer que somos más que ellos, mas bellos o simplemente que no nos "sirven" para nada.. Dios no hace a nadie para que este sobrando en este **mundo**, todos tenemos algo **especial** que hacer, algo que **aprender** de los demás o algo que **enseñar**, y nadie debe despreciar a nadie. No vaya a ser que esa persona nos haga un bien del cual ni siquiera estemos conscientes.

5. Técnica:

- Elaboración de un carnet de identidad
 - Cuya finalidad es fomentar el autoconocimiento de los participantes.
 - Pasos: Cada uno, individualmente, crea una tarjeta de identificación, escribiendo:

1. Su nombre
2. Un hobby, algo que le guste hacer en su tiempo libre.
3. Una persona conocida o importante que le guste (modelo).
4. Algo que sepa o pueda hacer.
5. Algo que no pueda hacer y que le gustaría aprender.

Después, cada participante presentará brevemente su tarjeta al grupo explicando cada aspecto y se la colocara con un alfiler

- Ejemplo del Carnet de identidad



CARNET DE IDENTIDAD

- ❖ Andrea Arévalo, 14 años, este nombre me lo eligió mi mama porque es el que más le gusta a ella
- ❖ Me jugar básquet y salir a correr
- ❖ Mi modelo a seguir es mi abuelita porque es una persona luchadora.
- ❖ Soy muy buena bailando
- ❖ No soy muy buena cocinando.

6. Materiales:

- Pinturas
- Alfileres
- Cartulinas de colores
- Salón de clases
- Sillas
- Mesas
- Lista de asistencia

7. Cierre

- Realización de conclusiones generales sobre el tema.
- Entrega de un pequeño refrigerio

8. Aplicación de encuesta

EVALUACIÓN DEL TALLER

Nombre.....

Fecha.....

Taller N°.....

1. ¿Te gusto el taller?

Sí.....

No.....

¿Por qué?

.....

2. ¿Qué actividad te gusto más del taller?

.....

¿Por qué?

.....

3. ¿Te gusto como trabajo la docente con el grupo?

Sí.....

No.....

¿Por qué?

.....

4. ¿Qué aprendiste en este taller?

.....

5. ¿Qué sugerencias pondrías para mejorar el próximo taller?

.....

....

Gracias por tu colaboración..

Taller 2

Tema: Comunícate de manera eficaz empleando tus habilidades sociales

Datos informativos:

- **Institución:** Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja
- **Paralelo:** Octavo "D"
- **Destinatarios:** Estudiantes

Objetivos:

- Tomar conciencia de los distintos estilos de comunicación y sus características.
- Desarrollar una manera de comunicarse de tipo asertiva, basada en el respeto hacia uno mismo y hacia los demás.
- **Contenidos:**
 - Estilos de comunicación.
 - Características de los estilos de comunicación.

Secuencia de Actividades:

1. **Constatación de la asistencia**
2. **Motivación:** Dinámica "La Bola Quema"

Los estudiantes se ponen en círculo y se irán pasando la bola y diciendo que transmitimos cuando nos comunicamos. Ejemplo: Yo transmito ideas, yo transmito lo que pienso, yo transmito lo que siento y así sucesivamente.

3. **Técnica:**



Desarrollo:

Se escribe en varias cartulinas refranes conocidos y se los corta en la mitad, se reparten las tarjetas entre los asistentes y se les pide que busquen a la persona que tiene la otra parte del refrán; de esta manera, se van formando las parejas que intercambiarán una previa presentación.

Por lo general esta dinámica terminaría aquí, pues se utiliza para romper el hielo. Sin embargo en esta ocasión le daremos un nuevo enfoque para desarrollar la comunicación efectiva, es por esto que les propongo agregarle lo siguiente:

Después de la presentación les sugiero que formen un círculo con todos los participantes por parejas según el inicio y el final de los refranes, deben tener en cuenta que deben ser leídos al sentido de las manecillas del reloj, es decir de izquierda a derecha, sin perder el orden.

Ya formado el círculo, el moderador deberá dar la indicación de que después de leer cada fragmento del refrán se le agregará al primer fragmento las palabras "...por arriba" y al segundo fragmento "... por abajo" o también pueden utilizar "...por delante" y "... por atrás"

Por ejemplo:

Quien mucho abarca (primer participante), poco aprieta (segundo participante)

Primer fragmento sería: *quien mucho abarca* **por arriba**

Segundo fragmento sería: *poco aprieta* **por abajo**

- Se trabajara con las mismas parejas que formaron los refranes para analizar los estilos de comunicación.



La Comunicación

Uno de los pilares más importante en las relaciones humanas, es en establecer una buena comunicación.

Existen tres Estilos de comunicación:

- **La comunicación Pasiva-** Este tipo de comunicación es propio en las personas, esconde sus sentimientos por miedo a ser rechazado por las demás personas.

Características del Comunicador Pasivo

Tiene una voz débil, temblorosa y un volumen bajo, evita el contacto visual, mueve la cabeza en forma afirmativa constantemente, su manos están sudorosas y temblorosas. Este tipo de Persona tiende a ser manipulados más fácil en las relaciones tanto social como sentimental, ya que la segunda parte conoce su debilidad y se aprovecha un 101% de la situación. Esto se debe al crecimiento y desarrollo cuando eras pequeño, crea un nivel de inseguridad y no valora sus propias opiniones y das más valor a la comunicación de los demás.

- **La comunicación Agresiva-** Es lo contrario de la comunicación pasiva, se caracteriza por no valorar la opinión de la otra parte, puedes que seas más inflexible sobre cualquier situación que esté pasando, no permite modificar su comportamiento o conducta para mejorar la situación.

Características del Comunicador agresivo:

Habla solamente de sí mismo, tiene una voz fuerte; con frecuencia grita, tiene una mirada fija y penétrate muy orgullosa. Su postura es rígida, usa el dedo señalando o acusando a la otra persona. Este tipo de persona no recibe ningún consejo, si tiene algún problema emocional o psicológico no busca ayuda, tiende a pensar que siempre tiene la razón.

- **Comunicación Asertiva-** Es una comunicación abierta a las opiniones de las demás personas, tiene respeto hacia uno mismo, cuando argumentas sobre cualquier ideología siempre tiene seguridad y confianza a lo que quiere transmitir.

Características del Comunicador Asertivo:

La asertividad te permite argumentar lo que tú piensas, haces que considere lo más apropiado para uno mismo, defiendes tus propios derechos, intereses o necesidades sin lastimar u ofender a nadie. Las personas asertivas suelen ser tolerante y aceptan sus errores y buscan soluciones para mejorar.

Expresa lo que quiere, sentimientos, hace que hable bien de los demás y de sí mismo y su comunicación es directa. Tiene una voz firme, calurosa y relajada; tiene una mirada franca y la postura bien balanceada se ve relajado y los movimientos de las manos son naturales. Es muy importante ser una persona asertiva ya que impide que seamos manipulados por las demás personas en cualquier situación sea social o sentimental. Tiene un aumento de nuestra autoestima. Esta es la clave para que nuestra vida sea vista de una forma más positiva.



Seguidamente tras el análisis los alumnos, en pequeños grupos, analizan una situación (utilizando la ficha adjunta) y la desarrollan según los distintos estilos, analizando sus consecuencias. Luego, los grupos escenifican una de las situaciones y en gran grupo se comentan las probables consecuencias.

1. Su amigo acaba de llegar a cenar, justo una hora tarde. No le ha llamado para avisarle que se retrasaría. Usted se siente irritado por la tardanza. Le dice:

ESTILO	CONSECUENCIAS
PASIVO	
AGRESIVO	
ASERTIVO	

2. Un compañero de trabajo le da constantemente su trabajo para que Vd. Lo haga. Usted decide terminar con esta situación. Su compañero acaba de pedirle que haga algo de su trabajo. Usted le contesta:

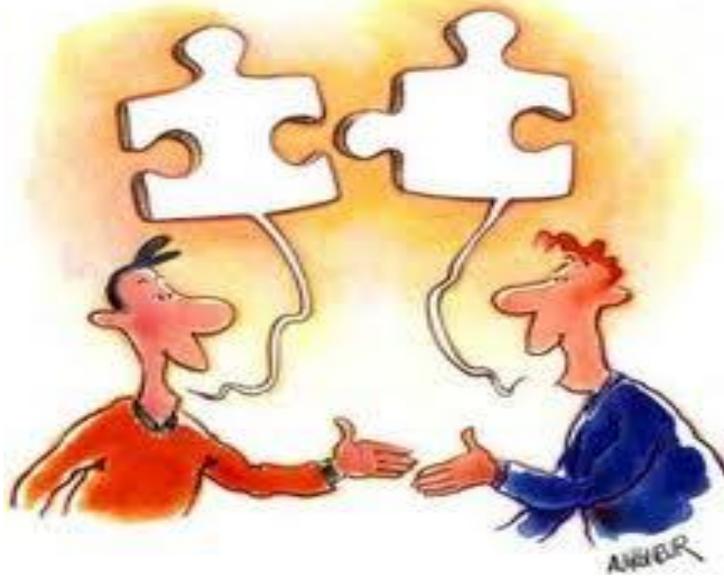
ESTILO	CONSECUENCIAS
PASIVO	
AGRESIVO	
ASERTIVO	

4. Materiales:

- Hojas impresas con los diferentes estilos de comunicación
- Fichas de trabajo para los alumnos.
- Esferos
- Salón de clases
- Sillas
- Mesas
- Lista de asistencia.
- Cartulinas con refranes

5. Cierre

- a. La actividad nos permitió hacer una reflexión sobre los estilos de comunicación tomando en cuenta que una persona que sabe expresar sus necesidades y opiniones respetando los demás, ve reforzada su autoestima y sus relaciones con los demás.



- b. Entrega de un refrigerio

6. Aplicación de encuesta

EVALUACIÓN DEL TALLER

Nombre.....

Fecha.....

Taller N°.....

1. ¿Te gustó el taller?

Sí.....

No.....

¿Por qué?

.....

2. ¿Qué actividad te gusto más del taller?

.....

¿Por qué?

.....

3. ¿Te gustó como trabajo la docente con el grupo?

Sí.....

No.....

¿Por qué?

.....

4. ¿Qué aprendiste en este taller?

.....

5. ¿Qué sugerencias pondrías para mejorar el próximo taller?

.....

...

Gracias por tu colaboración..

Taller 3

Tema: Confianza para alcanzar metas exitosamente poniendo en práctica mis habilidades sociales

Datos informativos:

- **Institución:** Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja
- **Paralelo:** Octavo "D"
- **Número de estudiantes:** 28
- **Destinatarios:** Estudiantes

Objetivo:

- Identificar logros alcanzados en los estudiantes y encontrar satisfacción en ellos.

Contenidos:

- Como alcanzar metas exitosamente

Secuencia de Actividades:

1. Constatación de la asistencia

2. Motivación: Dinámica "Presentación cruzada"

- Se ubican en parejas y a través de un breve dialogo los estudiantes comentaran cual es la meta que desea cumplir luego cada pareja nos contara cual es la meta de su compañerito que desea alcanzar.

3. Técnica:

- Historia de mis logros personales
 1. La coordinadora de taller inicia el encuentro comentando la siguiente situación: José y María son estudiantes del tercer año de secundaria, un día él pregunta si quiere ser su novia y ella se sorprende y le da una respuesta negativa, aduciendo que él no es nadie y que no ha logrado nada en la vida.
 2. La coordinadora realiza las siguientes preguntas: ¿Que sucede en esta historia? ¿José se habrá dado tiempo para pensar en sus logros? ¿Sucede con frecuencia que los adolescentes piensan en sus logros obtenidos? Aquí se propicia un debate sobre sus respuestas.

3. Se piden ejemplos de cómo se siente una persona cuando se reconocen sus logros.
4. La coordinadora explica que la autoeficacia se construye de la autovaloración que le damos a nuestros objetivos alcanzados, metas, proyectos, deseos, etc. Este grado de satisfacción repercutirá en la seguridad personal para seguir asumiendo nuevos compromisos y retos que la persona se plantee.
5. Se explica que en nuestra vida hemos alcanzado muchas cosas pero pocas veces hacemos una reflexión sobre ello, una acción positiva realizada puede ser considerada un logro ejemplo terminar la primaria, participar de un campeonato entre otros. Una manera de hacer crecer nuestra autoestima es sintiéndonos orgullosos de nuestros logros.
6. Finalmente se pide a los estudiantes que escriban en este cuadro:

En mi familia eh logrado	En el colegio eh logrado	En otros ámbitos eh logrado

4. Materiales:

- Hoja impresa con el cuadro de logros
- Esferos de colores
- Salón de clases
- Sillas
- Mesas
- Lista de asistencia.

5. Cierre

- Se hace leer a los estudiantes sus logros.
- Y por último los estudiantes cerraran sus ojos y revivirán en imágenes lo que escribieron para experimentar la satisfacción de logro.
- Entrega de un refrigerio

6. Aplicación de encuesta

EVALUACIÓN DEL TALLER

Nombre.....

Fecha.....

Taller N°.....

1. ¿Te gustó el taller?

Sí.....

No.....

¿Por qué?

.....

2. ¿Qué actividad te gusto más del taller?

.....

¿Por qué?

.....

3. ¿Te gustó como trabajo la docente con el grupo?

Sí.....

No.....

¿Por qué?

.....

4. ¿Qué aprendiste en este taller?

.....

5. ¿Qué sugerencias pondrías para mejorar el próximo taller?

.....

Gracias por tu colaboración..

Taller 4

Tema: Realicemos bien la comunicación no verbal

Datos informativos:

- **Institución:** Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja
- **Paralelo:** Octavo "D"
- **Número de estudiantes:** 28
- **Destinatarios:** Estudiantes

Objetivo:

- Concientizar la importancia de la comunicación no verbal

Contenidos:

- Importancia de la comunicación no verbal

Secuencia de Actividades:

1. **Constatación de la asistencia**
2. **Motivación:** La noticia, los estudiantes deberán conformar dos grupos el primer estudiante de cada fila lee la siguiente noticia:

Noticia

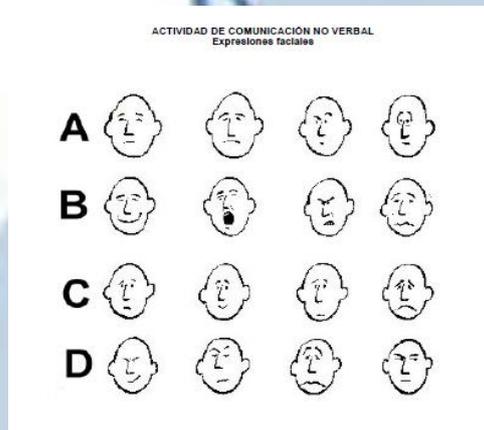
“Suenan tambores, huele a azufre y de las ventanas de las casas bajas de la plaza de los Santos Niños sale una intensa luz rojiza. Es la noche del martes 8, la elegida para conmemorar el recién estrenado título de ciudad Patrimonio de la Humanidad, y unos demonios muy particulares, a sueldo de la prestigiosa compañía teatral Comediantes, comienzan a asomar a las ventanas y a escupir fuego. En la plaza no cabía un alma más”.

Seguidamente se la comunicara al compañero que esta tras de él en el oído y para esto utilizara a más de la palabra gestos y el ultimo de la fila relata la noticia.

Finalmente se reflexiona con ellos cómo se transmiten los mensajes y como estos se distorsionan de una persona a otra además se analiza cuán importante son los gestos que realizamos al comunicarnos.

3. Técnica: Análisis

- A continuación algunos estudiantes en parejas, analizan las expresiones de los rostros en las hojas y deciden que emociones muestran. Después se ponen en común y se reflexiona sobre la importancia de la comunicación no verbal.



4. Materiales:

- Hojas impresas con las caras expresivas
- Hojas impresas con la noticia
- Salón de clases
- Sillas
- Mesas
- Lista de asistencia.

5. Cierre

- Las ideas serán analizadas grupalmente.
- Entrega de un refrigerio

6. Aplicación de encuesta

EVALUACIÓN DEL TALLER

Nombre.....

Fecha.....

Taller N°.....

1. ¿Te gustó el taller?

Sí.....

No.....

¿Por qué?

.....

...

2. ¿Qué actividad te gusto más del taller?

.....

¿Por qué?

.....

3. ¿Te gustó como trabajo la docente con el grupo?

Sí.....

No.....

¿Por qué?

.....

4. ¿Qué aprendiste en este taller?

.....

5. ¿Qué sugerencias pondrías para mejorar el próximo taller?

.....

Gracias por tu colaboración.

Taller 5

Tema: Inicia, mantiene y termina conversaciones

Datos informativos:

- **Institución:** Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja
- **Paralelo:** Octavo "D"
- **Número de estudiantes:** 28
- **Destinatarios:** Estudiantes

Objetivo:

- Lograr que los adolescentes sonrían al interactuar con otras personas frente a situaciones propicias para fomentar el compañerismo.

Contenidos:

- Como iniciar, mantener y terminar una comunicación

Secuencia de Actividades:

1. Constatación de la asistencia

2. Motivación: Dinámica "El fósforo"

- Se colocan en círculo los estudiantes y se pasan un fosforo encendido, cada estudiante tendrá que decir una situación en la cual es propicio sonreír. Por ejemplo: yo sonríó cuando saludo, yo saludo cuando me hacen un favor.

3. Técnica:

En un papelito cada estudiante colocara su nombre que será colocado dentro de una cajita luego al azar cada uno elegirá un papelito.

Luego los estudiantes procederán a elaborar una tarjeta para el compañero que les toco: la tarjeta contendrá

- Nombre del compañero
- Su compañero dibujado
- Y una frase con la palabra sonríe.



Luego cada estudiante le entrega las tarjetita a su amigo secreto empleado buenos modales y habilidades sociales.

4. Materiales:

Papelógrafos

Marcadores de colores

Salón de clases

Sillas

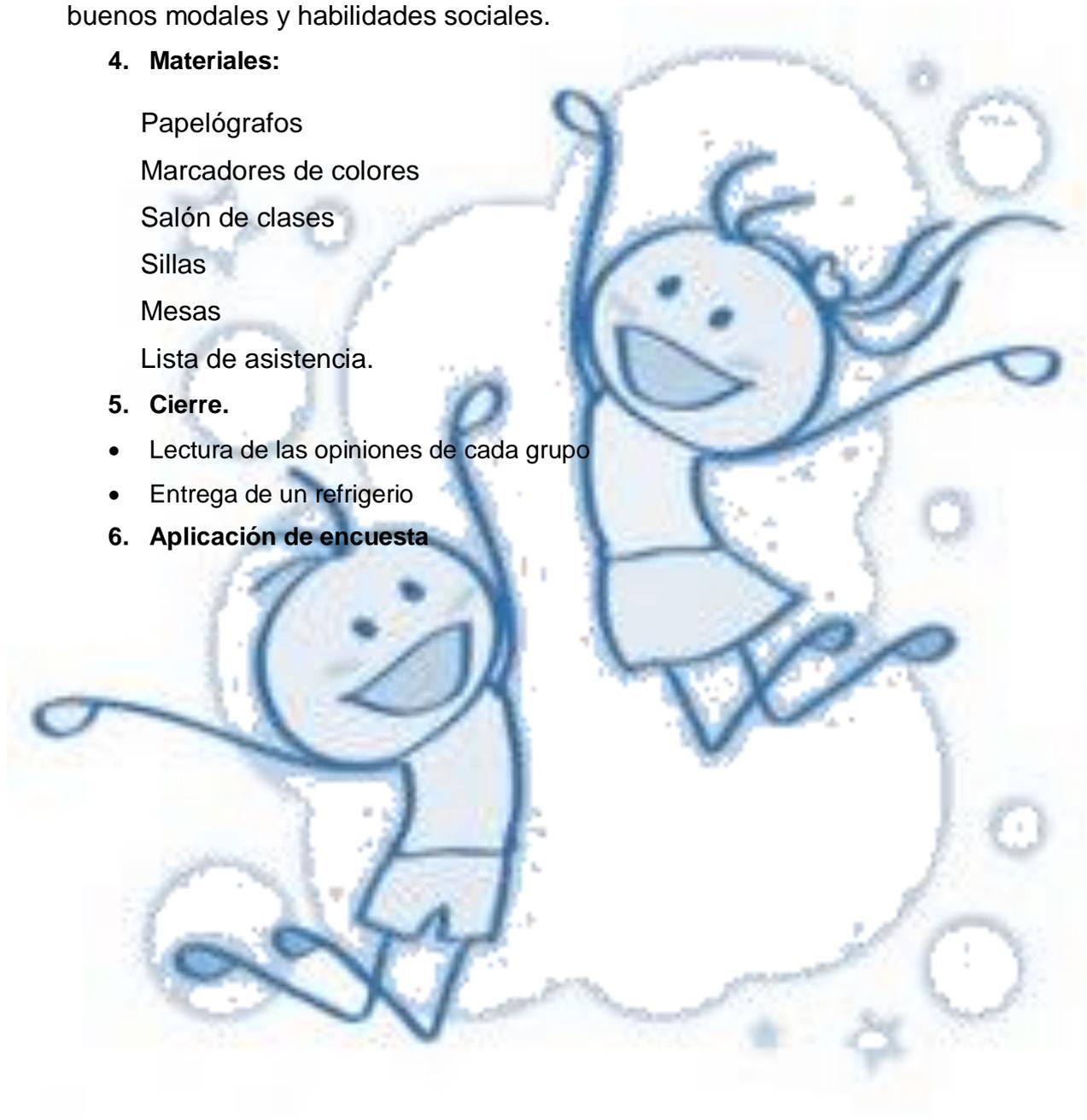
Mesas

Lista de asistencia.

5. Cierre.

- Lectura de las opiniones de cada grupo
- Entrega de un refrigerio

6. Aplicación de encuesta



EVALUACIÓN DEL TALLER

Nombre.....

Fecha.....

Taller N°.....

1. ¿Te gustó el taller?

Sí.....

No.....

¿Por qué?

.....

2. ¿Qué actividad te gusto más del taller?

.....

¿Por qué?

.....

3. ¿Te gustó como trabajo la docente con el grupo?

Sí.....

No.....

¿Por qué?

.....

4. ¿Qué aprendiste en este taller?

.....

5. ¿Qué sugerencias pondrías para mejorar el próximo taller?

.....

Gracias por tu colaboración..

Taller 6

Tema: Nos veremos pronto

Datos informativos:

- **Institución:** Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja
- **Paralelo:** Octavo "D"
- **Destinatarios:** Estudiantes y padres de familia

Objetivos:

- Conocer las influencias, logros y resultados del programa desarrollado.
- Mantener y cumplir los compromisos adquiridos en el programa psicoeducativo.

Contenidos:

- Evaluación

Secuencia de Actividades:

1. **Contratación de la asistencia**
 2. **Ronda Inicial.**
- La otra piñata.

Se le da a cada participante una hoja donde debe responder tres preguntas: "cómo llegue al grupo, qué aprendí en el grupo, como me voy del grupo", luego se recogen y se echan en la piñata, ésta se rompe y cada participante debe coger un papelito y leerlo al grupo expresando su opinión al respecto.

- El sombrero sin cabeza.

Se utilizan varios sombreros y a cada uno/a se le prenden papelitos con las preguntas: qué fue lo más negativo, qué fue lo más positivo, qué sugerencias puedo dar, qué le pareció la coordinación. Mientras suena una música se baila y se van pasando los sombreros, hay que ponérselo y pasarlo rápido y cuando se detiene la música las personas que tienen sombreros en la cabeza responden alguna de las preguntas.

2- Cierre:

Juego: La espiral (Tomado del programa "Crecer en la adolescencia") El juego consiste en ir enroscándose todo el grupo al compás de la música hasta quedar lo más apretados posible en un fuerte abrazo favoreciendo el sentimiento de grupo, la acogida y el contacto de los participantes.

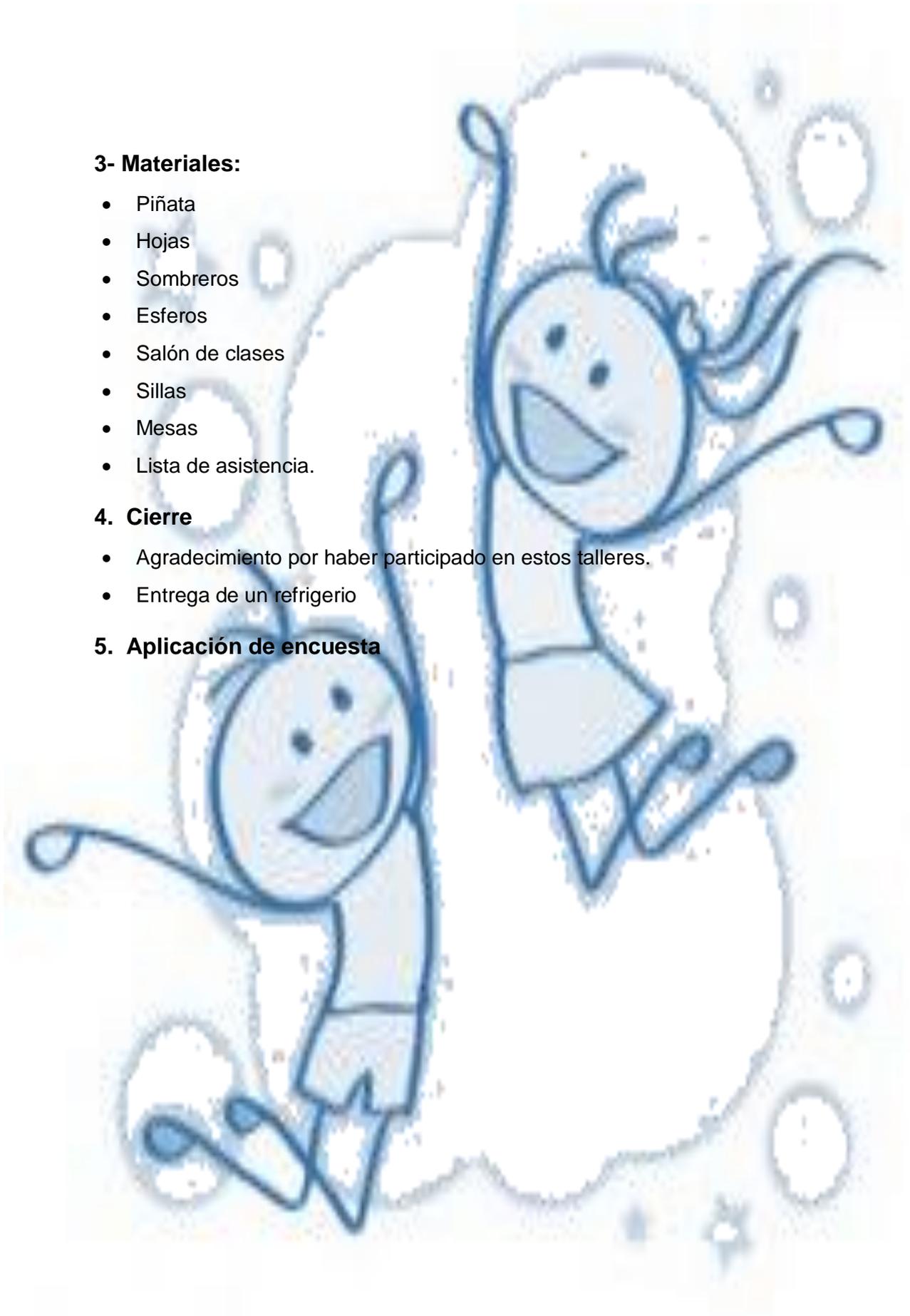
3- Materiales:

- Piñata
- Hojas
- Sombreros
- Esferos
- Salón de clases
- Sillas
- Mesas
- Lista de asistencia.

4. Cierre

- Agradecimiento por haber participado en estos talleres.
- Entrega de un refrigerio

5. Aplicación de encuesta





**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

Cuestionario de Evaluación para estudiantes

Este cuestionario tiene como objetivo conocer cuáles son tus impresiones y opiniones sobre los talleres para fortalecer las habilidades sociales en tu clase. Esta información es muy importante para poder evaluar el taller y mejorarlo entre todos y todas. En el cuestionario señala con una x una respuesta por pregunta.

Sexo..... Edad..... años

1. ¿Cuántas sesiones del taller para fortalecer las habilidades sociales se hicieron en tu clase?

Una () Dos () Tres () Seis ()

2. ¿Qué te pareció el taller para fortalecer las habilidades sociales?

Muy interesante () Bastante interesante () Poco interesante ()
Nada interesante () No sé ()

3. ¿Te gusto el taller impartido por la facilitadora?

Mucho () Bastante () Poco () Nada () No sé ()

4. ¿Te gustó la metodología empleada por la facilitadora?

Mucho () Bastante () Poco () Nada () No sé ()

5. Según tu opinión, el taller ha servido para:

Coloca una x en el espacio correspondiente

Talleres	Mucho	Bastante	Poco	Nada	No se
Exprésate..... Déjate conocer y conoce a los demás: Autoestima y autoconocimiento.					
Comunícate de manera eficaz					
Confianza para alcanzar metas exitosamente utilizando mis habilidades sociales					
Realicemos bien la comunicación no verbal					
Inicia, mantiene y termina conversaciones					
Nos veremos pronto					

6. Como ya sabes, los talleres forman parte del programa de intervención psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales, que tiene por objetivo abordar las habilidades sociales. En este sentido, ¿piensas que este programa ha servido, al menos en cierta medida, para abordar aspectos dentro de la clase que tienen que ver con las habilidades sociales?

Si ()

No ()

No sé ()

7. Por último, ¿cuál es tu opinión respecto a que se hable de habilidades sociales dentro de la clase?

Estoy totalmente de acuerdo. ()

Creo que es un tema en el que se debería seguir trabajando en la clase. ()

No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo. ()

Creo que el Colegio no es el lugar apropiado para hablar de estos temas. ()



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
 ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
 CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Taller: 1

Destinatarios: Estudiantes

Actividades:

Taller #1							
Tema	Objetivos	Contenido	Secuencia de actividades Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo	Cierre
<p>ExprésateDéjate conocer y conoce a los demás: Autoestima y autoconocimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer un ambiente de confianza. • Valorar las expectativas que genera la actividad y las primeras expresiones grupales. 	<p>-Presentación del programa, la coordinación y los/as participantes.</p> <p>-Expectativas sociales</p> <p>-Definición de las habilidades sociales en los adolescentes</p> <p>-Importancia de las habilidades sociales en los adolescentes</p>	<p>1- Encuadre.</p> <p>2-Motivación: lectura reflexiva “La rosa y el sapo”</p> <p>3- Expectativas.</p> <p>4- Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de un carnet de identidad <p>Con la finalidad de fomentar el autoconocimiento de los participantes.</p> <p>Pasos: Cada uno, individualmente, crea una tarjeta de identificación, escribiendo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Su nombre 2. Un hobby, algo que le guste hacer en su tiempo libre. 3. Una persona conocida o 	<p>- Computadora</p> <p>- Proyector</p> <p>- Papelógrafos</p> <p>- Marcadores de colores</p> <p>-Salón de clases</p> <p>-Sillas</p> <p>-Mesas</p> <p>-Lista de asistencia</p> <p>-Cartulinas tamaño INEN y en pliego</p> <p>-Pegamento</p>	<p>-Ariana Cabrera</p> <p>-Estudiantes</p> <p>-Dr. Jorge Jiménez (Psicólogo Educativo)</p>	<p>-1 hora y media</p>	<p>-Realización de conclusiones generales sobre el tema.</p> <p>-Entrega de un pequeño refrigerio</p> <p>-Aplicación de encuesta</p>

			<p>importante que le guste (modelo).</p> <p>4. Algo que sepa o pueda hacer.</p> <p>5. Algo que no pueda hacer y que le gustaría aprender.</p> <p>Después, cada participante presentará brevemente su tarjeta al grupo explicando cada aspecto y la pegará en una cartulina.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seguidamente se realizara una exposición en diapositivas del tema. • Conformación de grupos para analizar el tema y laborar conclusiones las mismas que serán escritas en papelógrafos. 				
--	--	--	--	--	--	--	--



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
 ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
 CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Taller: 2

Destinatarios: Estudiantes

Actividades:

Taller #2							
Tema	Objetivos	Contenido	Secuencia de actividades Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo	Cierre
Comunicación de manera eficaz empleando tus habilidades sociales	<ul style="list-style-type: none"> -Tomar conciencia de los distintos estilos de comunicación, sus ventajas y desventajas para prevenir y solucionar conflictos. -Desarrollar una manera de comunicarse de tipo asertiva, basada en el respeto hacia uno mismo y hacia los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> -Estilos de comunicación ventajas y desventajas -Como desarrollar una comunicación asertiva. 	<p>1-Motivación: Dinámica “La Bola Quema”</p> <p>Los estudiantes se ponen en círculo y se irán pasando la bola y diciendo que transmitimos cuando nos comunicamos. Ejemplo: Yo transmito ideas, yo transmito lo que pienso, yo transmito lo que siento y así sucesivamente.</p> <p>2- Técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogo <p>Conformación de grupos para analizar los</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Hojas impresas con los diferentes estilos de comunicación -Fichas de trabajo para los alumnos. -Papelógrafos -Marcadores -Salón de clases -Sillas -Mesas -Lista de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ariana Cabrera - Estudiantes -Dr. Jorge Jiménez (Psicólogo Educativo) 	-1 hora y media	<ul style="list-style-type: none"> -La actividad nos permitió hacer una reflexión sobre el estilo de comunicación interpersonal más eficaz, con relación al bienestar personal, puesto que una persona que sabe expresar sus necesidades y opiniones respetando los demás, ve reforzada su autoestima y sus relaciones con los demás. -Entrega de un refrigerio -Aplicación de encuesta

			<p>estilos de comunicación y formas para desarrollar una comunicación asertiva. Tras el análisis los alumnos, en pequeños grupos, analizan una situación (utilizando la ficha adjunta) y la desarrollan según los distintos estilos, analizando sus consecuencias. Luego, los grupos escenifican una de las situaciones y en gran grupo se comentan las probables consecuencias.</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
 ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
 CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Taller: 3

Destinatarios: Estudiantes

Actividades:

Taller #3							
Tema	Objetivos	Contenido	Secuencia de actividades Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo	Cierre
- Confianza para alcanzar metas exitosamente	- Identificar logros alcanzados en los estudiantes y encontrar satisfacción en ellos.	-Como alcanzar metas exitosamente	1-Motivación: Dinámica “Presentación cruzada” <ul style="list-style-type: none"> • Se ubican en parejas y a través de un breve dialogo los estudiantes comentaran cual es la meta que desea cumplir luego cada pareja nos contara cual es la meta de su compañerito que desea alcanzar. 2- Técnica: <ul style="list-style-type: none"> °Exposición en diapositivas del tema. °Historia de mis logros personales <ol style="list-style-type: none"> 1.La coordinadora de taller inicia el encuentro comentando la siguiente situación: José y María son estudiantes del tercer año de 	-Hoja impresa con el cuadro de logros -Esferos de colores -Computadora -Proyector -Salón de clases -Sillas -Mesas -Lista de asistencia.	-Ariana Cabrera - Estudiantes -Dr. Jorge Jiménez (Psicólogo Educativo)	-1 hora y media	-Se hace leer a los estudiantes sus logros. -Y por último los estudiantes cerraran sus ojos y revivirán en imágenes lo que escribieron para experimentar la satisfacción de logro. -Entrega de un refrigerio -Aplicación de encuesta

			<p>secundaria, un día él pregunta si quiere ser su novia y ella se sorprende y le da una respuesta negativa, aduciendo que él no es nadie y que no ha logrado nada en la vida.</p> <p>2. La coordinadora realiza las siguientes preguntas: ¿Que sucede en esta historia? ¿José se habrá dado tiempo para pensar en sus logros? ¿Sucede con frecuencia que los adolescentes piensan en sus logros obtenidos? Aquí se propicia un debate sobre sus respuestas.</p> <p>3. Se piden ejemplos de cómo se siente una persona cuando se reconocen sus logros.</p> <p>4. La coordinadora explica que la autoeficacia se construye de la autovaloración que le damos a nuestros objetivos alcanzados, metas, proyectos, deseos, etc. Este grado de satisfacción repercutirá en la seguridad personal para seguir asumiendo nuevos compromisos y retos que la persona se plantee.</p> <p>5. Se explica que en nuestra vida hemos alcanzado muchas cosas pero pocas veces hacemos una</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>reflexión sobre ello, una acción positiva realizada puede ser considerada un logro ejemplo terminar la primaria, participar de un campeonato entre otros. Una manera de hacer crecer nuestra autoestima es sintiéndonos orgullosos de nuestros logros.</p> <p>6. Finalmente se pide a los estudiantes que escriban en este cuadro</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Taller: 4

Destinatarios: Estudiantes

Actividades:

Taller #4							
Tema	Objetivos	Contenido	Secuencia de actividades Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo	Cierre
- Realicemos bien la comunicación no verbal	- Concientizar la importancia de la comunicación no verbal para fomentar un buen desarrollando al dialogar.	- Importancia de la comunicación no verbal	1-Motivacion: Lectura reflexiva “Verdades para padres” 2-Técnica: -Se utilizará el soporte de un power point para ir explicando de una forma más exhaustiva el tema. -A continuación algunos estudiantes en parejas, analizan las expresiones de los rostros en las hojas y deciden que emociones muestran. Después se ponen en común y se reflexiona sobre la importancia de la comunicación no verbal.	-Hojas impresas con las caras expresivas -Proyector -Computadora -Salón de clases -Sillas -Mesas -Lista de asistencia.	-Ariana Cabrera -Estudiantes -Dr. Jorge Jiménez (Psicólogo Educativo)	-1 hora y media	-Las ideas serán analizadas grupalmente. -Entrega de un refrigerio



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
 ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
 CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Taller: 5

Destinatarios: Estudiantes

Actividades:

Taller #5							
Tema	Objetivos	Contenido	Secuencia de actividades Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo	Cierre
Inicia, mantiene y termina conversaciones	-Lograr que los adolescentes sonrían al interactuar con otras personas frente a situaciones propicias para fomentar el compañerismo.	La sonrisa y expresión corporal	<p>1-Motivacion: Dinámica “El fosforo” Se colocan en círculo los estudiantes y se pasan un fosforo encendido, cada estudiante tendrá que decir una situación en la cual es propicio sonreír</p> <p>2-Técnica: En un papelito cada estudiante colocara su nombre que será colocado dentro de una cajita luego al azar cada uno elegirá un papelito. Luego los estudiantes procederán a elaborar una tarjeta para el compañero que les toco: la tarjeta contendrá</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nombre del compañero • Su compañero dibujado • Y na frase con la palabra sonríe <p>Luego cada estudiante le entrega las tarjetita a su amigo secreto empleado buenos modales y habilidades sociales.</p>	- Papelógrafos -Marcadores de -olores -Salón de clases -Sillas -Mesas -Lista de asistencia.	-Ariana Cabrera -Estudiantes -Dr. Jorge Jiménez (Psicólogo Educativo)	-1 hora	-Lectura de las opiniones de cada grupo - Entrega de un refrigerio - Aplicación de encuesta



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
 ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
 CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Taller: 6

Destinatarios: Estudiantes

Actividades:

Taller #6							
Tema	Objetivos	Contenido	Secuencia de actividades Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo	Cierre
Nos veremos pronto	-Conocer las influencias, logros y resultados del programa desarrollado. - Mantener y cumplir los compromisos adquiridos en el programa psicoeducativo.	Evaluación	1- Ronda Inicial. 2- La otra piñata. Se le da a cada participante una hoja donde debe responder tres preguntas: cómo llegue al grupo, qué aprendí en el grupo, como me voy del grupo”, luego se recogen y se echan en la piñata, ésta se rompe y cada participante debe coger un papelito y leerlo al grupo expresando su opinión al respecto. 3- El sombrero sin cabeza. Se utilizan varios sombreros y a cada uno/a se le prenden papelitos con las preguntas: qué fue lo más negativo, qué fue lo más positivo, qué sugerencias puedo dar, qué le pareció la coordinación. Mientras suena una música se baila y se van pasando los sombreros, hay que ponérselo y pasarlo rápido y cuando se detiene la música las personas que tienen sombreros en la cabeza responden alguna de las preguntas.	-Salón de clases -Sillas -Mesas -Lista de asistencia. -Piñata - Sombreros -Hojas -Esferos	-Ariana Cabrera - Estudiantes -Dr. Jorge Jiménez (Psicólogo Educativo)	- 1 hora	- Agradecimiento por haber participado en estos talleres. -Entrega de un refrigerio - Aplicación de encuesta

Información grafica

Materiales entregados



Talleres





UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Señor o señorita estudiante: Reciba un cordial y atento saludo y a la vez pido a usted contestar la siguiente encuesta que tiene como finalidad conocer datos básicos relevantes para la aplicación del programa de intervención psicoeducativa en el cual usted participara.

Encuesta

Edad:

Sexo:

Cuestionario

1. Con quien vive

Mamá, papá y hermanos ()

Solo papá ()

Solo papá y mamá ()

Papá y madrastra ()

Solo mamá ()

Mamá y padrastro ()

2. ¿Cómo es su relación con sus padres?

Buena ()

Regular ()

Mala ()

¿Por qué?

3. ¿Cómo es su relación con sus compañeros?

Buena ()

Regular ()

Mala ()

¿Por qué?

4. Según su opinión la limitada habilidad social (incompetencia social) origina en sus compañeros:

Baja aceptación ()

Aislamiento ()

Rechazo ()

Problemas emocionales ()

5. ¿Considera usted que en el colegio se programen talleres para incrementar y fortalecer sus habilidades sociales?

Sí ()

No ()

¿Por qué?

6. Cómo cree usted que adquirió sus habilidades sociales?

Al momento de relacionarse con las demás personas ()

Observando e imitando a los demás ()

A través de su experiencia ()

7. ¿Le resulta fácil relacionarse con las demás personas, expresar sus propias ideas o resolver sus problemas?

Sí ()

No ()

¿Por qué?

8. ¿Prefiere usted iniciar una amistad o una conversación a través del internet (redes sociales)?

Sí ()

No ()

¿Por qué?

9. ¿Cree usted que las habilidades sociales contribuyen a que nos relacionemos mejor?

Sí ()

No ()

¿Por qué?.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN.**

Edad:.....

Sexo:.....

Escala para medir las Habilidades Sociales en Adolescentes

Totalmen te falsa	Falsa	Algo falsa	Ni falsa ni verdadera	Algo verdadera	Verdader a	Totalmen te verdadera
1	2	3	4	5	6	7

		Totalmente falsa	Falsa	Algo falsa	Ni falsa ni verdadera	Algo verdadera	Verdadera	Totalmente verdadera
1	Me cuesta trabajo empezar una conversación con alguien que no conozco	1	2	3	4	5	6	7
2	Suelo alabar o felicitar a mis compañeros/as cuando hacen algo bien	1	2	3	4	5	6	7
3	Me da corte hablar cuando hay mucha gente	1	2	3	4	5	6	7
4	Cuando dos amigos/as se han peleado, suelen pedirme ayuda	1	2	3	4	5	6	7
5	Me cuesta trabajo invitar a un conocido/a una fiesta, al cine, etc.	1	2	3	4	5	6	7
6	Me da corte empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente	1	2	3	4	5	6	7
7	Me gusta decirle a una persona que estoy muy satisfecho/a por algo que ha hecho	1	2	3	4	5	6	7
8	Me resulta muy difícil decirle a un chico/a que quiero salir con él/ella	1	2	3	4	5	6	7
9	Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as	1	2	3	4	5	6	7
10	Cuando tengo un problema con otro chico o chica, me pongo en su lugar y trato de solucionarlo	1	2	3	4	5	6	7
11	Si tengo la impresión de que alguien está molesto/a conmigo le pregunto por qué	1	2	3	4	5	6	7
12	Cuando hay un problema con otros chicos o chicas, pienso y busco varias soluciones para resolverlo	1	2	3	4	5	6	7

Gracias por su colaboración

**Baremos para calificar la escala de Habilidades Sociales en
Adolescente**

BAREMOS CHICAS 12-13 AÑOS

PUNTUACIONES DIRECTAS					
CENTILES	Habilidades comunicativas/ conversacionales	Habilidades relacionadas con la asertividad	Habilidades de resolución de conflictos	Total	CENTILES
95	30	-	28	73	95
90	27	21	26	68	90
85	25	-	25	66	85
80	24	-	24	64	80
75	23	20	23	61	75
70	22	19	22	60	70
65	21	-	-	59	65
60	20	-	21	58	60
55	19	18	20	56	55
50	-	-	-	55	50
45	18	17	19	-	45
40	17	-	18	53	40
35	-	16	-	52	35
30	16	-	17	51	30
25	15	15	-	50	25
20	13	-	16	49	20
15	12	14	-	47	15
10	11	13	15	45	10
5	9	12	13	41	5
N	259	259	259	259	
Media	18.82	17.24	19.98	56.03	
D.t.	6.12	3.04	4.48	9.17	

BAREMOS CHICOS 12-13 AÑOS

PUNTUACIONES DIRECTAS					
CENTILES	Habilidades comunicativas/ conversacionales	Habilidades relacionadas con la asertividad	Habilidades de resolución de conflictos	Total	CENTILES
95	31	21	27	71	95
90	28	-	25	67	90
85	26	20	24	62	85
80	24	-	22	60	80
75	23	19	21	58	75
70	22	18	20	57	70
65	21	-	-	54	65
60	20	17	19	-	60
55	19	-	-	53	55
50	18	16	18	52	50
45	17	-	17	50	45
40	16	-	-	-	40
35	-	15	16	48	35
30	15	-	-	47	30
25	13	14	15	46	25
20	12	13	14	45	20
15	11	12	12	43	15
10	10	11	11	41	10
5	8	9	8	35	5
N	219	219	219	219	
Media	18.42	16.01	17.93	52.36	
D.t.	6.69	3.78	5.26	10.00	

BAREMOS CHICAS 14-15 AÑOS

PUNTUACIONES DIRECTAS					
CENTILES	Habilidades comunicativas/ conversacionales	Habilidades relacionadas con la asertividad	Habilidades de resolución de conflictos	Total	CENTILES
95	31	-	27	73	95
90	28	21	25	69	90
85	26	-	24	66	85
80	24	20	23	63	80
75	23	-	22	61	75
70	22	19	-	60	70
65	21	-	21	58	65
60	20	-	-	57	60
55	19	18	20	56	55
50	-	-	-	55	50
45	18	17	19	53	45
40	17	-	18	52	40
35	16	16	-	-	35
30	15	-	17	51	30
25	14	15	-	49	25
20	13	-	16	48	20
15	11	14	-	46	15
10	10	12	14	44	10
5	8	11	12	39	5
N	660	660	660	660	
Media	18.77	17.07	19.52	55.36	
D.t.	6.78	3.20	4.50	9.90	

BAREMOS CHICOS 14-15 AÑOS

PUNTUACIONES DIRECTAS					
CENTILES	Habilidades comunicativas/ conversacionales	Habilidades relacionadas con la asertividad	Habilidades de resolución de conflictos	Total	CENTILES
95	34	21	26	74	95
90	31	-	24	69	90
85	29	20	23	66	85
80	27	19	22	63	80
75	26	-	21	61	75
70	25	-	20	60	70
65	23	18	-	58	65
60	-	-	19	57	60
55	21	17	18	55	55
50	20	-	-	54	50
45	-	16	17	53	45
40	19	-	-	51	40
35	18	15	16	50	35
30	17	-	-	49	30
25	16	14	15	48	25
20	15	13	14	46	20
15	14	12	12	44	15
10	12	-	10	42	10
5	9	10	8	37	5
N	508	508	508	508	
Media	20.93	16.18	17.59	54.70	
D.t.	7.06	3.46	5.33	10.79	

j. BIBLIOGRAFÍA

- Andrés, Judith. (2009). Apoyo psicosocial, atención relacional y comunicativa en instituciones. Vigo: Ideaspropias Editorial S.L.págs. 20 – 21.
- Arellano, M (2012). Efectos de un programa de intervención psicoeducativa para la optimización de habilidades sociales de los alumnos de primer grado de secundaria del Centro Educativo Diocesano el Buen Pastor. Universidad Nacional de San Marcos, Lima, Perú.
- Betina Lacunza, Ana; Contini de González, Norma. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 159-182.
- Bonilla, L. A. & Hernández, A. L. (2012, 24 de septiembre). Impacto de la dependencia a las redes sociales virtuales sobre las habilidades sociales en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad de San Buenaventura extensión Ibagué. *Revista PsicologíaCientífica.com*, 14(20).
- Borda Pérez, M., Tuesca, R., & Navarro, E. (2009). *Métodos cuantitativos, Herramientas para la investigación en la salud*. Bogotá: Ediciones uninorte.
- Cattan, A. (2005). Estudio comparativo de autoestima y habilidades sociales en pacientes adictos de una comunidad terapéutica. Redalyc. Alicante – España.
- Contini, N. (2009). Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: perspectivas desde la Psicología positiva. Universidad Nacional de Tucumán, Argentina.
- Díaz, L (2011). Método clínico. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología. División de estudios profesionales.

Coordinación de Psicología Clínica. Materia: método clínico facultad de psicología UNAM.

Garaigordobil Landazabal, M. (2008). Intervención psicológica con adolescentes: un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos. Madrid: Pirámide.

Herrera, M; Pacheco, M; Palomar, J; Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. Revista Psicología Iberoamericana – Universidad Iberoamericana. Ciudad de México – México.

Lara, J (2009). Manual de referencia para el profesorado (versión 1.9). (2009). Moodle.

León Hernández, Rodrigo César, Gómez-Peresmitré, Gilda, & Platas Acevedo, Silvia. (2008). Conductas alimentarias de riesgo y habilidades sociales en una muestra de adolescentes mexicanas. Salud mental, 31(6), 447-452.

Lozano, M (2012). Habilidades Sociales como herramienta para una Inclusión | Educativa: Una reflexión crítica. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). Ecuador

Oliva A, Antolín L, Pertegal A, Ríos M, Parra A, Hernando A & Reina (2009) Instrumentos para la evaluación del desarrollo positiva adolescente y los adictivos que lo promueven. Dpto de Psicología Evolutiva y de la Educación Universidad de Sevilla.

Olivos, Ximena. (2010). *Entrenamiento de habilidades sociales para la integración psicosocial de inmigrantes*. Memoria para optar al grado de Doctor. Universidad Complutense de Madrid. págs. 34 – 35; 102 – 109.

Peñafiel, E & Serrano, C (2010). Habilidades sociales: Servicios socioculturales y a la comunidad. Madrid: Editex, S.A.

Peñafiel, Eva. y Serrano, Cristina. (2010). *Habilidades Sociales*. Madrid: Editex.págs. 21 – 33.

Peres, M (2008). *Habilidades sociales en adolescentes institucionalizadas para el afrontamiento a su entorno inmediato*. Universidad de Granada.

Pozo, J. I., *Aprendices y maestros: La psicología cognitiva del aprendizaje*. Alianza Editorial, Madrid (2008).

Villarreal-González, M., Sánchez-Sosa, J. y Musitu Ochoa, G. (2010). El papel de la comunicación familiar y el ajuste escolar en el comportamiento violento de los adolescentes En Frías-Armenta, M. & Corral-Verdugo, V. (2010). *Perspectivas Bio-Psico-sociales sobre la violencia interpersonal*. Nova Publishers.

Zavala Berbena, M., Valadez Sierra, M. y Vargas Vivero, M. (2008). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6 (2), 319-338.

WEBGRAFIA

Anguiano, S; Vega, C; Nava, C; Soria, R. (2010). Las habilidades sociales en universitarios, adolescentes y alcohólicos en recuperación de un grupo de alcohólicos anónimos (AA). *Liberabit. Revista de Psicología*, vol. 16, núm. 1, 2010. Universidad de San Martín de Porres, .Perú. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=68615511003>

Benavides, L. (2009, 04 de Diciembre). *Habilidades sociales: Como tener éxito en nuestras relaciones interpersonales*. Recuperado de <http://psicologosperu.blogspot.com/2009/12/habilidades-sociales.html>.

Benavides, R (2009). *Habilidades sociales: como tener éxito en nuestras relaciones interpersonales*. Psicólogos Perú. Recuperado en: <http://psicologosperu.blogspot.com/2009/12/habilidades-sociales.html>

Bonilla, L. (2012). Impacto de la dependencia a las redes sociales en estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad de San Buenaventura extensión Ibagué. Revista Psicología Científica.com, ISSN: 2322-8644. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/dependencia-redes-sociales-habilidades-sociales-estudiantes-universitarios/>

Guzmán Saldaña, R., García Cruz, R., Martínez Martínez, J., Fonseca Hernández, C. y Castillo Arreola, A. (2007). Validación social de un programa de entrenamiento en habilidades sociales en adolescentes con problemas de conducta. Revista científica electrónica de Psicología, ICSa-UAEH, 3, 14-28. Disponible en: <http://dgsa.reduaeh.mx/revista/psicologia/IMG/pdf/2-No.3.pdf>.

Joseph M. (29 de mayo 2012). blog 1. Alternativas de solución. recuperado de <http://www.aprendeypiensa.com/2012/04/alternativas-de-solucion.html#uds-search-results>.

Santillán, A. (2010). Influencia y necesidad de pertenencia en la adolescencia. Nuevo tiempo.org Disponible en: <http://nuevotiempo.org/controversia/2010/09/23/influencia-y-necesidad-de-pertenencia-en-la-adolescencia/>

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TEMA:

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA PARA FORTALECER LAS HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "D" DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANEXA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, 2013- 2014.

Proyecto de tesis, previo a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Psicología Educativa y Orientación.

AUTORA:

Ariana Elizabeth Cabrera Franco

LOJA – ECUADOR

2014

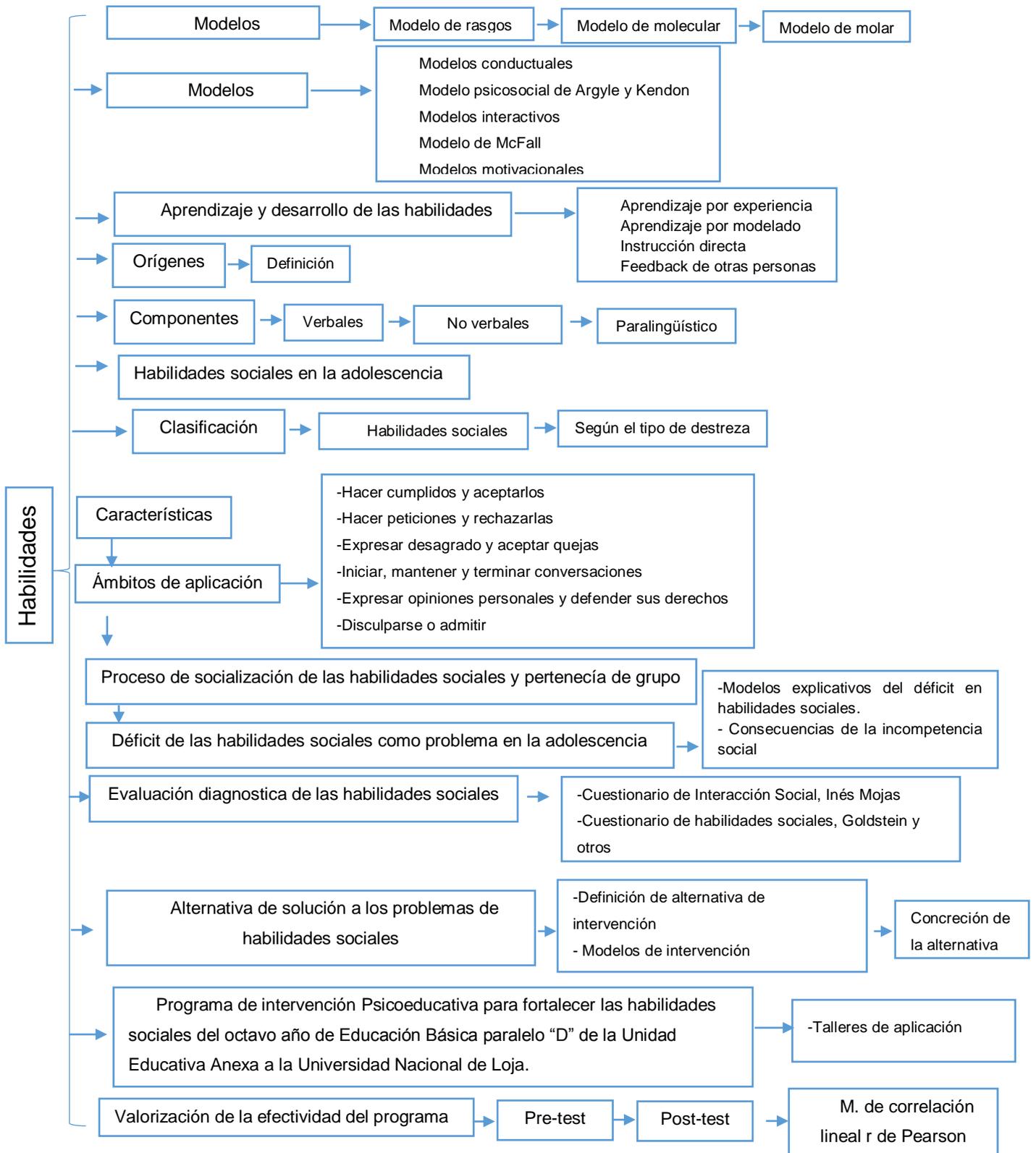
1859

a. TEMA

PROGRAMA DE INTERVENCION PSICOEDUCATIVA PARA FORTALECER LAS HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "D" DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANEXA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, 2013- 2014.

b. PROBLEMÁTICA

MAPA MENTAL DE LA REALIDAD



❖ DELIMITACIÓN DE LA REALIDAD TEMÁTICA

✓ DELIMITACION TEMPORAL

La presente investigación se realizara en el periodo septiembre 2013- julio 2014.

✓ DELIMITACION INSTITUCIONAL

La institución en donde se va a llevar acabo es la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, que se encuentra ubicada en la Ciudadela Universitaria Guillermo Falconí Espinosa, Av. Reinaldo Espinoza y Pío Jaramillo Alvarado, s/n. Área de la Educación, el Arte y la Comunicación. Consta de tres niveles de educación: Inicial, Básica y Bachillerato, a partir del año 2011 – 2012, Régimen Sierra, actualmente cuenta un total de 774 alumnos; 500 hombre y 274 mujeres, así mismo con 53 docentes para los 27 paralelos entre ellos profesores de cultura física, educación musical e inglés.

El plantel funciona en la jornada matutina y se mantiene con el aporte del Ministerio de Educación. (Fuente: Secretaria del colegio)

✓ BENEFICIARIOS

Estudiantes que cursan el Octavo año de Educación Básica paralelo D, de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja.

❖ SITUACIÓN DE LA REALIDAD TEMÁTICA

A través de la realización de las prácticas pre-profesionales en la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja se evidencio que la mayoría de estudiantes presentan dificultades al momento de relacionarse con sus compañeros, expresar sus propias ideas o resolver problemas, todas estas contrariedades ocasionan en los estudiantes generalmente: baja aceptación 66.67%, aislamiento 59.26%, problemas emocionales 55.56% y rechazo 33.33%.

La adolescencia es un periodo muy relevante del desarrollo humano y es especialmente crítico, pues los adolescentes experimentan falta de credibilidad en sí mismo, inseguridad, incremento de temores, inhibición para participar activamente en diferentes situaciones en el contexto social o en grupo, pensamientos depresivos, la baja habilidad de solución de problemas, limitaciones en la habilidad para ponerse en lugar de los otros, bajas expectativas sobre sí mismo, ansiedad, miedo, creencias irracionales.

Paulatinamente se ha reconfigurado la esfera social de los jóvenes, por cuanto es más sencillo escribir tras una pantalla iniciando allí desde una amistad hasta una relación sentimental, que efectuar dichas relaciones en el contacto directo y personal. Este comportamiento puede generar el abandono o descuido de actividades laborales y/o académicas, así como las familiares. Diversas investigaciones (Cattan, 2005; Echeburúa & De Corral, 2010; Herrera, Pacheco, Palomar, Zavala, 2010; Ovejero, 2000; Young 1998) han coincidido en que el prolongado uso de Internet, especialmente de las redes sociales virtuales, denota una clara expresión de habilidades sociales en detrimento. Las dependencias son procesos que alteran la funcionalidad del individuo en todos los ámbitos de su vida, afectando la comunicación, las interacciones y las habilidades sociales, entre otras. (Bonilla, L. A. & Hernández, A. L. 2012).

El detrimento de las habilidades sociales en los adolescentes ocasionan problemas de autonomía e independencia, problemas interpersonales como introversión, inseguridad, dependencia, ansiedad social, falta de aserción, dificultad para relacionarse con el sexo opuesto, sensación de ineficacia, fracaso y falta de control en el ámbito escolar, laboral y social. (León, H. 2008)

Respecto al déficit en habilidades sociales, Anguiano et al (2010) consideran que puede ser un factor de riesgo para el consumo y dependencia de diversas sustancias, aunque no es un factor directo y determinante para que se inicie un problema de consumo y dependencia, un número considerable de investigaciones lo han señalado como una variable importante que influye en la conducta de consumir en exceso. En este orden de ideas se establece que por el hecho de pasar más tiempo dentro de las redes sociales virtuales, no ha de

significar que las personas aumenten su interacción social, ni su autoestima y ni que obtengan mayor satisfacción en sus relaciones

Los jóvenes con escasas o nulas habilidades sociales, corren el riesgo de no gustar a sus compañeros y en consecuencia ser rechazados o aislados. Así pues, esta situación puede ser una fuente de problemas que conviene tener en cuenta y vigilar en los adolescentes. Para los adolescentes, el consumo de drogas es considerado como algo inocuo, como un acto social que produce diversión y una sensación de mayor personalidad y superioridad ante otras personas, no es de extrañar que para conseguir una autoestima social elevada, los adolescentes recurran, entre otras cosas, al consumo de sustancias adictivas. (Villareal, M, et al . 2010 pag 45-46)

Con esta problemática se plantean algunas preguntas como ¿Por qué los adolescentes prefieren no entablar conversaciones con sus amigos? ¿Por qué los adolescentes experimentan dificultades para relacionarse interpersonalmente? ¿Por qué los adolescentes presentan problemas de autonomía e independencia?

❖ PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

De la presente situación problemática se deriva la siguiente pregunta de investigación:

¿De qué manera el Programa de Intervención Psicoeducativa fortalece las habilidades sociales en los estudiantes del octavo año de educación básica paralelo “D” de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja?

c. JUSTIFICACIÓN

La investigación se justifica por:

- En el proceso de investigación se analiza los fundamentos teóricos de habilidades sociales.
- A través del programa de intervención psicoeducativa contribuir con la formación de los adolescentes que con el programa aplicado se pretenderá a fortalecer las habilidades sociales.
- Por la relevancia que tiene el programa de intervención psicoeducativa para mejorar las relaciones con otras personas, iniciar y mantener una conversación, expresar sentimientos y afrontar conflictos.
- Por el valor que tiene el fortalecer las habilidades sociales en los adolescentes, al sensibilizar el problema y evitar limitaciones a la hora de comunicarse, expresar ideas y al dar soluciones a determinadas situaciones problemáticas.
- Por la oportunidad de trabajar con los estudiantes al intervenir con actividades educativas para fortalecer las habilidades sociales y mejorar las relaciones entre los adolescentes, el medio y el contexto escolar.

d. OBJETIVOS

Objetivo General

- Implementar un Programa de Intervención Psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes del octavo año de Educación básica paralelo “D” de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja.

Objetivo Especifico

- Construir una base teórica fundamentada sobre las habilidades sociales.
- Diagnosticar las dimensiones de las habilidades sociales de los investigados.
- Diseñar un Programa de Intervención Psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales en los adolescentes.
- Ejecutar el Programa de Intervención Psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales en los adolescentes.
- Valorar la eficacia del Programa de Intervención Psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales.

e. MARCO TEÓRICO

Esquema del Marco Teórico

1. Fundamentos teóricos de la Habilidades Sociales
 - 1.1 Modelos conceptuales de habilidades sociales
 - 1.2 Modelos explicativos de las habilidades sociales
 - 1.2.1 Modelos conductuales
 - 1.2.2 Modelo psicosocial básico de las habilidades sociales de Argyle y Kendon
 - 1.2.3 Modelos interactivos
 - 1.2.4 Modelo de McFall
 - 1.2.5 Modelos motivacionales
 - 1.2.6 Modelos cognitivos- conductuales
 - 1.3 Aprendizaje y desarrollo de habilidades sociales
 - 1.4 Orígenes de las habilidades sociales
 - 1.4.1 Definición habilidades sociales
 - 1.5 Componentes de las habilidades sociales
 - 1.6 Habilidades sociales en la adolescencia
 - 1.7 Clasificación de habilidades sociales
 - 1.8 Características de las habilidades sociales
 - 1.9 Ámbitos de aplicación
 - 1.10 Proceso de socialización de las habilidades sociales y la pertenencia de grupo
 - 1.11 Déficit de las Habilidades Sociales como problema en la Adolescencia
 - 1.11.1 Modelos explicativos del Déficit en Habilidades Sociales
 - 1.11.2 Consecuencias de la incompetencia social
- 2 Evaluación diagnóstica de las habilidades sociales
 - 2.1 Breve introducción a las técnicas de evaluación para diagnosticar las habilidades sociales
 - 2.2 Instrumento para diagnosticar las habilidades sociales

- 3 Alternativa de solución a los problemas de Habilidades Sociales
 - 3.1 Aproximación teórica a la intervención
 - 3.1.1 Intervención cognitivo- conductual
 - 3.2 Intervención desde el contexto educativo
 - 3.3 Definición de alternativa de intervención
 - 3.4 Modelos de intervención
 - 3.4.1 Modelo de servicios
 - 3.4.2 Modelos de consulta o asesoramiento
 - 3.5 Concreción de la alternativa
 - 3.5.1 Programa de intervención Psicoeducativa
 - 3.5.1.1 Definición
- 4 Programa de Intervención Psicoeducativa para fortalecer las Habilidades Sociales en los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelo “D” de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014.
 - 4.1 Talleres de aplicación
5. Valoración de la efectividad del programa
 - 5.1 Definición de pre-test
 - 5.2 Definición de Post- Test
 - 5.3 Modelo de coeficiente de correlación lineal de Pearson (r Pearson)

1. Fundamentos teóricos de las Habilidades sociales

1. 1 Modelos Conceptuales de Habilidades Sociales

Sacks (1992 citado por Arellano 2012) destaca tres grandes modelos conceptuales de habilidades sociales, así tenemos: modelo de los rasgos, modelo molecular o centrado en los componentes y modelo molar del proceso o de sistemas:

El **modelo de los rasgos** asume que la habilidad o competencia social está predeterminada e incluida en la estructura de personalidad de los individuos. Así, el comportamiento social de un sujeto permanecerá estable a lo largo del tiempo y de las situaciones. Según Van Hasselt (1983 citado por Arellano 2012) desde este modelo se podría asumir que los comportamientos pasivos o antisociales son simplemente parte de la personalidad, y ninguna actuación puede favorecer cambios.

Actualmente el modelo apenas se utiliza, pues no dispone de una base empírica que lo apoye.

El **modelo molecular** está centrado en los componentes, las habilidades sociales son unidades observables de comportamientos verbales y no verbales aprendidos que, combinados, producen interacciones exitosas en situaciones específicas (Hersen y Bellack, 1977, McFall, 1982 citados por Arellano 2012). Las personas utilizan estas habilidades en situaciones interpersonales para obtener o mantener reforzamiento del ambiente (Kelly, 1982 y Michelson, 1983 citados por Arellano 2012). Un modelo centrado en los componentes basa los entrenamientos en la enseñanza de cada parte del comportamiento hábil.

El **modelo molar**, centrado en el proceso, se asume que las habilidades sociales son los componentes de acciones específicas (como mirar, sonreír...) o secuencias de comportamientos que crean encuentros concretos (como los saludos) que están regulados (Argyle, 1980).

Como indica Trower (1980 citado por Arellano 2012), estos componentes se aprenden mediante la experiencia y la observación, se retienen en la memoria de forma simbólica y, posteriormente, se recuperan para utilizarlos en la construcción de episodios concretos. Este enfoque subraya la necesidad de que existan metas u objetivos sociales (motivación) para alcanzar un conjunto de comportamientos socialmente hábiles, y está basado en la habilidad para percibir tanto el ambiente físico como las necesidades internas de los demás.

Una persona puede controlar la situación inmediata y evaluar su comportamiento en esa situación en función del feedback externo proporcionado por otros (verbal o no verbal) y de la evaluación interna.

De acuerdo con Sacks (1992), desde este enfoque es posible distinguir siete componentes:

1. **Percepción de otras personas:** Habilidad para responder de forma eficaz a las necesidades y deseos de los demás.
2. **Ponerse en lugar del otro:** Habilidad no solo de reconocer los sentimientos del otro, sino también de comprender lo que la otra persona está pensando o sintiendo.
3. **Acompañamiento no verbal del discurso:** Consistente en utilizar durante la interacción una combinación de conductas verbales y no verbales para lograr un acercamiento y una orientación apropiados.
4. **Refuerzo:** Habilidad para reforzar el comportamiento social del otro o para iniciar la interacción a través de la sonrisa o del movimiento de la cabeza, por ejemplo.
5. **Autopresentación:** Habilidad para enviar a la otra persona pistas sobre la propia identidad, rol, estatus, etc.
6. **Situaciones y sus reglas:** Es la capacidad para comprender el significado completo de un conjunto dado de reglas que estructuran el encuentro concreto.
7. **Secuencias de interacciones:** Habilidad para organizar una serie de conductas verbales y no verbales en un orden concreto para obtener resultados positivos.

En la línea de este último enfoque, McFall (1982 citado por Arellano 2012) propuso el modelo interactivo en el cual se destacan, como variables importantes para producir la conducta, las variables ambientales, las características personales (no referidas a rasgos de personalidad) y las interacciones entre ellas. De acuerdo con Caballo (1993 citado por Arellano 2012), el modelo de McFall plantea que una respuesta socialmente habilidosa será el resultado final de una cadena de conductas que:

- a. Comenzaría con una recepción correcta de estímulos interpersonales relevantes (Decodificación). En esta fase es necesaria la recepción de la información a través de los sentidos de los órganos, la identificación de los rasgos relevantes de la situación, y la interpretación de acuerdo con el conocimiento y la experiencia previa.
- b. Le seguiría el procesamiento flexible de estos estímulos para generar y evaluar posibles opciones de respuesta a fin de seleccionar la mejor (toma de decisiones). Implica transformar la información y utilizar reglas concretas que asocian determinadas conductas con circunstancias específicas (adquiridas por la experiencia y almacenadas en la memoria).

Así, las habilidades sociales pueden estar también inhibidas u obstaculizadas por perturbaciones cognitivas y emocionales ocurridas dentro de estos procesos y terminaría con la emisión apropiada de la respuesta seleccionada (codificación). Requiere poner en marcha conductas observables destinadas a alcanzar los propósitos planteados y un proceso de retroalimentación mediante la auto observación de las propias conductas y la valoración de su adecuación y del impacto de las mismas en los demás.

Todo ello a fin de realizar ajustes sutiles para optimizar la correspondencia de tales conductas y su impacto con lo que se esperaba.

De este modo, de acuerdo con Gumpel (1994 citado por Arellano 2012), una persona socialmente competente se caracteriza por:

- 1) Utilizar de forma apropiada los comportamientos observables para crear respuestas apropiadas a estímulos externos.
- 2) Incrementar, en una situación particular y mediante un comportamiento observable, las posibilidades de recibir refuerzos mientras reduce el riesgo de obtener consecuencias negativas del ambiente.
- 3) Si la situación particular se repitiese, poner en marcha comportamientos observables y no observables que tengan mayores probabilidades de ser considerados habilidosos.

1.2 Modelos explicativos de las habilidades sociales

Según Mera R, 2012 al tratar un tema como las habilidades sociales, existen dentro de la psicología múltiples modelos que la abordan para su estudio e investigación. Por supuesto, ello dependerá del paradigma dentro del cual se desenvuelven los investigadores de cada corriente psicológica, siendo aquella una de las causas que provocan la falta de un acuerdo común a la hora de definir las HHSS (tal como sucede con la asertividad). Así tenemos:

1.2.1 Modelos conductuales

Los modelos conductuales que explican los diferentes aspectos de las habilidades sociales, se enfocan en el estudio y expresión de la conducta verificable y cuantificable (observable), tomando como un elemento básico para explicarlas, los procesos de reforzamiento positivo o negativo que pueden aumentar o disminuir la frecuencia con la que aparece determinada conducta, en este caso la habilidad social. Estos modelos se denominan modelos moleculares puesto que se centran en los diferentes elementos que componen las habilidades sociales.

Al respecto, Libel y Lewinsohn (1973) citados por Olivos (2010) definen las habilidades sociales como “habilidades complejas para emitir conductas que son positivamente reforzadas y para no emitir conductas que son castigadas o extinguidas por otros”.

Modelo psicosocial básico de las habilidades sociales de Argyle y Kendon

Este modelo surge en Europa en los años 60 del siglo XX bajo el paradigma del procesamiento de la información, que hacía una analogía entre el ser humano y las máquinas. A la relación adecuada de los seres humanos con sus semejantes, se le llamó habilidad social. (Mera, 2012).

Estos autores Argyle y Kendon (1967) citados por Mera (2012), se basan fundamentalmente en el rol que cada ser humano desempeña, rol en el cual se adhieren o integran las diferentes conductas, percepciones y cogniciones. Al hacer una analogía entre hombre-máquina, se hace referencia a que las habilidades sociales son en cierta forma “herramientas” que permiten desempeñar un trabajo de forma eficiente y que como consecuencia traen una adecuada relación con los demás.

Precisamente, para explicar la habilidad social y las relaciones sociales en general estos autores utilizan una analogía de la interacción humana con los circuitos cerrados, que incluyen una serie de procesos de percepción, análisis y retroalimentación.

1.2.2 Modelos interactivos

Según este modelo explicativo, el individuo es considerado un elemento activo dentro del proceso de interacción social ya que no solamente recibe los estímulos siendo afectado por ello, sino que también es un ente activo que procesa información, observa sus propias conductas y siempre lo hace enfocándose a una meta, por tanto será capaz de influir en los demás. (León y Medina, citados por Olivos, 2010)

Dentro de este modelo explicativo, los diferentes autores nos señalan la presencia de factores personales y ambientales que pueden llegar a intervenir en las habilidades sociales y su expresión.

Así, tenemos en primer lugar a los factores personales, los cuales incluyen:

- Factores personales: Capacidades cognitivas y fisiológicas: Hace referencia a las capacidades que por naturaleza un ser humano debe poseer para poder interactuar a nivel social, por ejemplo, el adecuado funcionamiento sensorial y motriz necesario para entablar una mínima forma de comunicación. Por otro lado también se refiere a las capacidades cognitivas que permitan interpretar o procesar información, resolver problemas y evaluación de respuestas.

Información: Se refiere al conocimiento tanto de las reglas que rigen un proceso comunicativo como también el conocer las intenciones del interlocutor dentro de, por ejemplo, una conversación.

- Factores psicosociales: Aquí se hace referencia a la pertenencia a un determinado grupo, etnia, subcultura, etc.; esto implica una cierta actuación de acuerdo a las reglas y normas de dichos colectivos humanos, lo cual determinará qué es lo correcto y qué es lo considerado socialmente hábil.

- Factores motivacionales: Se refiere a la presencia de objetivos o metas a corto, mediano y largo plazo, con el fin de conseguir un resultado, en base a las capacidades que el sujeto conoce acerca de sí mismo.

- Factores de habilidad cognitiva: Principalmente, este punto habla de la capacidad que tiene una persona para autorregular su comportamiento a través de autoinstrucciones. También hace referencia a la capacidad de autorreforzarse cuando se ha logrado ejecutar una conducta socialmente hábil.

- Factores psicosociales: Este punto habla acerca de factores sociales que determinan como una persona será vista en el entorno al momento de interactuar. Por ejemplo, hablamos de la autopresentación no verbal que se hace por medio del aspecto que la persona presenta a nivel físico.

- Repertorio conductual: Hace mención de la suma de conductas que una persona puede conocer y que le permiten actuar hábilmente en determinadas situaciones, sea a través del lenguaje, los gestos o por medio del lenguaje paraverbal. (Olivos, 2010).

1.2.3 Modelo de McFall

En este modelo la habilidad social se define por su autor como “un juicio evaluativo general referente a la calidad o adecuación del comportamiento social de un individuo en un contexto determinado”. Es decir, es la capacidad de una persona para regular el comportamiento en situaciones determinadas, aumentando el autor que dichas habilidades son manifiestas en relación con tareas concretas, a la cual una persona se adecua o adapta.

Según Schlundt y McFall (1985) citado por Mena (2012), el modelo puede explicarse en función de tres procesos sucesivos y encadenados entre sí, siendo los siguientes:

- **Descodificación:** Se reciben los estímulos o inputs en el contexto de una determinada situación, se produce así una identificación de los detalles o rasgos más importantes de la situación y posteriormente se interpretan dichos rasgos dentro de los esquemas que el sujeto ha adquirido en base a su experiencia, teniendo en cuenta el fin que guía su accionar.

- **Toma de decisiones:** Una vez interpretada la situación, el sujeto debe elaborar una respuesta que sea la más adecuada para responder a la demanda del estímulo.

- **Codificación:** Aquí todas las posibles respuestas pasan a la acción, es decir, los contenidos se muestran o evidencian en conductas observables. se produce la retroalimentación que permite por un lado comparar la conducta con los fines esperados y por otro, realizar ajustes sutiles para efectivizar las respuestas.

1.2.5 Modelos motivacionales

Michael Argyle (modelo de la Escuela de Oxford) citado por Olivos (2010) es uno de los teóricos motivacionales que abordaron el tema de las habilidades sociales, señalando que en la conducta interpersonal interactúan los objetivos del sujeto así como los objetivos y metas de los interlocutores e inclusive las de la situación en la que se desenvuelven. En este modelo las habilidades

sociales son entendidas como estrategias eficientes que permiten satisfacer demandas específicas.

El nivel de logro o de éxito con el que se ejecute una destreza, según este modelo, dependerá del aprendizaje previo que una persona haya tenido en relación de dichas destrezas, las cuales se cualifican por los resultados obtenidos. De la misma manera, al hablar de habilidades sociales no se hace referencia a alguna capacidad específica que sea considerada socialmente hábil (por ejemplo, la asertividad), sino que hace referencia al funcionamiento global o general de los mecanismos puestos en juego.

Igualmente se considera el factor del tiempo, lo que otras teorías no toman en cuenta al hablar de la habilidad social. Al hablar de este punto, hacemos referencia a que la eficacia de una habilidad es valorada en relación con el tiempo ya que lo que es socialmente hábil durante un tiempo no lo será para toda la vida, es decir, la persona debe saber adaptarse aplicando nuevas estrategias cuando entra en nuevas etapas de interacción, ya que lo que fue útil en una época vital no lo será en otra.

1.2.6 Modelos cognitivos- conductuales

Los modelos cognitivos – conductuales toman en cuenta principalmente a los aspectos mentales tales como la autopercepción, la meta percepción (es decir, cómo nos perciben) y en general los diferentes procesos que se producen en los interlocutores. De la misma manera dan importancia a los procesos cognitivos que se relacionan con las normas que la sociedad impone, así como a todos aquellos componentes afectivos y creencias que pueden influir en las habilidades sociales

1.3 Aprendizaje y desarrollo de las habilidades sociales

Para comprender el desarrollo de habilidades sociales de los púberes es necesario conocer el proceso mediante el cual éstas se adquieren de forma natural, así como los factores que influyen en su adecuado desarrollo.

Como afirma Caballo (1993) citado por Arellano, 2012 no existen datos definitivos sobre cuándo y cómo se aprenden las habilidades sociales, pero la niñez es sin duda un periodo crítico. Así, los niños pueden nacer con un sesgo temperamental y su manifestación conductual se relacionaría con un sesgo fisiológico heredado que podría mediar la forma de responder. El mismo autor destaca la consideración de Buck (1991 citado por Arellano, 2012), según la cual, el temperamento, considerado como la expresividad emocional espontánea, determina la naturaleza del ambiente socio-emocional interpersonal y la facilidad para el aprendizaje. De este modo, un sujeto emocionalmente expresivo tiende a crear para él un ambiente social y emocional más rico. En concreto, el niño expresivo proporciona más información a los demás sobre su estado emocional, obtiene más retroalimentación de los demás sobre su estado y consigue más información sobre los demás. Esto facilitaría el desarrollo de las habilidades sociales y fomentaría la competencia social.

Sin embargo, el desarrollo de las habilidades sociales depende principalmente de la duración y de las experiencias de aprendizaje (Argyle, 1969 citado en Arellano, 2012), no es una manifestación de rasgos internos y estables de personalidad. A lo largo de la vida, las personas van aprendiendo de sus propias experiencias sociales y de la observación de los demás, en definitiva, de las interacciones con su ambiente social. Los mecanismos de aprendizaje de las habilidades sociales son los mismos que los responsables del aprendizaje de otras conductas.

Así, como indica Monjas (1992 citado en Arellano, 2012), es posible distinguir cuatro mecanismos de aprendizaje principales:

- 1. Aprendizaje por experiencia**, la habilidad social que una persona muestra en una situación determinada está relacionada con la maduración y las experiencias que el individuo haya tenido en situaciones similares. Los niños, en sus interacciones con sus iguales y con los adultos, reciben refuerzos o consecuencias aversivas del entorno, y de este modo van incluyendo en su repertorio de habilidades y poniendo en práctica aquellas

conductas sociales con las que obtienen consecuencias reforzantes, y tienden a no realizar conductas que les suponen consecuencias aversivas. La oportunidad para practicar las conductas en diferentes situaciones (experiencias) es uno de los condicionantes del desarrollo de las habilidades sociales (Caballo, 1993 citado en Arellano, 2012).

2. **Aprendizaje por modelado.** De acuerdo con la teoría del aprendizaje social (Bandura, 1977 citado en Arellano, 2012), muchas conductas se aprenden principalmente a través de la observación e imitación de otras personas. Entre estas conductas se encuentran también las habilidades sociales. A lo largo de la vida, las personas están expuestas a diferentes modelos gracias a los cuales adquieren determinadas conductas sociales (verbales y no verbales) o inhiben otras.
3. **Instrucción directa** mediante las instrucciones verbales informales o sistemáticas de los otros se aprende a llevar a cabo determinadas habilidades sociales y a reconocer conductas inadecuadas.
4. **Feedback de otras personas.** La información que los demás dan sobre nuestras conductas es otro de los mecanismos que influyen en el aprendizaje de las habilidades sociales. En las interacciones sociales se manifiestan, directa o indirectamente (a través de gestos, expresiones, posturas del cuerpo) la consideración del comportamiento de la otra persona.

Este feedback ayuda a controlar la conducta, a cambiarla en función del contenido de la información proporcionada por quien da el feedback y a servir como reforzamiento social contingente a las conductas sociales (Monjas, 1992).

Es evidente que el aprendizaje de cualquier conducta, sobre todo el de las habilidades sociales, se produce siempre en contextos interpersonales, gracias a la interacción con los demás. Hasta no hace mucho tiempo se dio gran importancia, de forma casi exclusiva, a las relaciones tempranas con los padres y cuidadores, y la mayor parte de los estudios se centraron en analizar estas primeras relaciones para identificar variables que pudiesen influir en el desarrollo social.

1.4 Orígenes

La habilidad representa una unidad de análisis en la que se integran dos o más hábitos de respuesta. En este sentido, se proponen tres grandes tipos de habilidad: las relacionadas con la motricidad, las que se refieren a los lenguajes y, las que se refieren al mundo social- interpersonal.

Según Pelechano, 1996 citado por Peres, 2008, en cada uno de estos dominios se encuentran posteriores subdivisiones y en el caso de las habilidades interpersonales o sociales, éstas son las disposiciones cognitivas que promueven una comprensión hacia los problemas de los demás, se plasman en la solución de los problemas interpersonales propios y ajenos, y permiten considerar a los seres humanos como personas, y no como objetos o elementos instrumentales, que se utilizan para el propio provecho.

Empatía, altruismo, previsión de consecuencias de acciones propias y ajenas, atribución de causas de las acciones de uno mismo y de los demás y, la utilización de medios social y éticamente permitidos para el logro de fines, son elementos conceptuales que deberían ser tomados en consideración a la hora de la dimensionalización empírica de las habilidades sociales (HHSS). Claro que los correlatos operativos y formas correctas de expresión de estas habilidades dependen del contexto sociocultural y grupo de referencia dentro del cual se presentan.

Desde esa fecha a la actualidad han surgido disimiles criterios que distan más o menos del primero, sin embargo, se mantiene la esencia donde se encuentran exponentes como Wolpe (1958), Albert y Emmens (1978), Linehan (1984), Phillips (1985), Curran (1985), Argyle y Kedon (1987) y finalmente Caballo, quien en 1987 emite un criterio con la cual la mayor parte de los investigadores trabajan en la actualidad.

Hubo 3 fuentes importantes. La primera, reconocida como la más importante que se apoya en el temprano trabajo de Salter (1949) denominado "Conditioned Reflex Therapy" (Terapia de Reflejos Condicionados), a su vez influido por los

estudios de Pavlov sobre la actividad nerviosa superior. El trabajo de Salter fue continuado por Wolpe (1958), que fue el primer autor en emplear el término "asertivo", y más tarde por Lazarus (1966) y Wolpe (1966) y Wolpe y Lazarus (1966). Albert y Emmons (1970), dieron nuevos impulsos a la investigación de habilidades sociales. Una segunda fuente la constituyen los trabajos de Zigler y Phillips (1969, 1961), sobre la "competencia social". Esta área de investigación con adultos institucionalizados mostró que, cuanto mayor es la competencia social previa de los pacientes que son internados en el hospital, menor es la duración de su estancia en él y más baja su tasa de recaídas. El nivel de competencia social anterior a la hospitalización demostró ser mejor predictor del ajuste posterior a la hospitalización, que el diagnóstico psiquiátrico o el tipo de tratamiento recibido en el hospital.

El movimiento de las habilidades sociales tuvo parte de sus raíces históricas en el concepto de habilidad, aplicado a las interacciones hombre-máquina, donde la analogía con estos sistemas implicaba características perceptivas, decisorias, motoras y otras relativas al procesamiento de la información (Caballo, 2002 citado por Peres, 2008).

Se dio una serie de evoluciones de diferentes términos hasta llegar al de habilidades sociales. Primero Salter (1949 citado por Peres, 2008) empleó la expresión "personalidad excitatoria", que más tarde Wolpe (1958 citado por Peres, 2008) sustituirá por la "conducta asertiva". Posteriormente, algunos autores propusieron cambiar el término de Salter por otros nuevos, "libertad emocional" (Lazarus, 1971 citado por Peres, 2008), "efectividad personal" (Lieberman y cols, 1975 citado por Peres, 2008) o "competencia personal", entre otros.

A mediados de los años setenta se emplea el término de habilidades sociales debido a su mayor implantación, y a que muchos autores, consideran que el constructo de la aserción debiera ser eliminado (Caballo, 2002 citado por Peres, 2008).

El término habilidad se utiliza para indicar que la competencia social no

es rasgo de personalidad, sino más bien un conjunto de comportamientos aprendidos que incluyen comportamientos verbales y no verbales, suponiendo iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas, acrecentando el reforzamiento social, es decir (Bonet, 2000 citado por Peres, 2008):

1.- Las habilidades sociales se adquieren, principalmente, a través del aprendizaje (por ejemplo, mediante la observación, la imitación, el ensayo y la información).

2.- Las habilidades sociales incluyen comportamientos verbales y no verbales, específicos y discretos.

3.- Las habilidades sociales suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas.

4.- Las habilidades sociales acrecientan el reforzamiento social (por ejemplo, las respuestas positivas del propio medio social).

5.- Las habilidades sociales son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia efectiva y apropiada (por ejemplo, la reciprocidad y coordinación de comportamientos específicos).

6.- La práctica de las habilidades sociales está influida por las características del medio (por ejemplo, especificidad situacional). Es decir, factores como son: la edad, el sexo y el estatus del receptor, afectan la conducta social del sujeto.

7.- Los déficit y excesos de la conducta social pueden ser especificados y objetivados a fin de intervenir.

Tanto Michelson (1983) como Caballo (2002), concuerdan con la definición de Habilidades Sociales. Por tanto, fusionando ambas definiciones tendremos que, las Habilidades Sociales son un conjunto de comportamientos aprendidos realizados por un individuo en un contexto interpersonal, expresando comportamientos verbales y no verbales, sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, derechos, suponiendo así iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas a la situación acrecentando de este modo el reforzamiento social, pero

a la vez, resolviendo los problemas inmediatos de la situación mientras se reduce la probabilidad de que aparezcan futuros problemas.

Dentro de esta definición hay que considerar 3 elementos:

1 - Manifestación de conductas en situaciones interpersonales. Es necesario, por tanto, describir en qué consiste la situación, contexto, qué personas.

2 - Conductas que se realizan de un modo adecuado a la situación. Necesidad de describir cuál es la manifestación adecuada de esa conducta de forma objetiva. Conductas verbales y no verbales (mirada, expresión de la cara, tono de voz, expresión corporal), conductas molares y moleculares.

3- Normalmente resuelve los problemas. La conducta habilidosa se entiende en términos de su posibilidad de llevar hacia la consecución de objetivos, de consecuencias reforzantes. Hay que preguntarse, por tanto, qué quiero conseguir yo en esa situación determinada. Puede querer conseguir:

- Un objetivo material determinado (cambiar mercancía defectuosa). "Efectividad de los objetivos".

- Mantener o mejorar la relación con la otra persona en la interacción. "Efectividad en la relación".

- Mantener la autoestima de la persona socialmente habilidosa. "Efectividad en el respeto a uno mismo"

1.4.6 Definición

Existen varios autores que definen a las habilidades sociales como conductas aprendidas en el medio es así como:

- Caballo (2005) reafirma esta definición puesto que para él las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo

adecuado a la situación. Generalmente, posibilitan la resolución de problemas inmediatos y la disminución de problemas futuros en la medida que el individuo respeta las conductas de los otros. (citado en Betina & Contini 2011)

- Así mismo Kelly (2002) considera a las habilidades sociales como un conjunto de conductas aprendidas, que emplean los individuos en las situaciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente. (citado en Betina & Contini 2011)
- De la misma manera para Michelson (1987) las habilidades sociales se adquieren a través del aprendizaje, por lo que la infancia es una etapa crítica para la enseñanza de éstas. Igualmente señala que su acrecentamiento está ligado al reforzamiento social. Precisamente, la práctica de las habilidades sociales está influida por las características del entorno; habilidades tales como pedir favores a otros niños, preguntar por qué a un adulto, tomar decisiones, son ejemplos en ese sentido. (citado en Betina & Contini 2011).
- Para Andrés, J (2009) las Habilidades Sociales son las conductas o destrezas sociales específicas que nos permiten actuar con más eficacia en nuestras relaciones interpersonales, señalando, que las habilidades sociales no son rasgos de personalidad, sino comportamientos adquiridos y por tanto susceptibles de aprenderse y entrenarse.
- Peñafiel y Serrano (2010), señalan que las habilidades sociales son conductas o destrezas específicas que permiten ejecutar competentemente una tarea en el ámbito interpersonal.

1.5 Componentes de la habilidad social

En general, según Peres 2008, se consideran 3 componentes de la habilidad social: verbales, no verbales, y paralingüísticos.

1. Componentes no verbales

Se trata de uno de los componentes más importantes dada la dificultad que supone su control. Está claro que podemos decidir qué decimos y qué no,

pero aunque optemos por no hablar, seguimos emitiendo mensajes y, en esa medida, aportando información sobre nosotros. Por lo tanto, se trata de un factor inevitable y que cuenta con un poder extraordinario.

La comunicación verbal tiene diversas funciones. A veces nos permite enfatizar un aspecto de nuestro discurso, otras, nos permite sustituir las palabras. Pero también a veces puede contradecir lo que estamos diciendo (Caballo, 1998):

a) La mirada: se define como el mirar a otra persona a los ojos, o de forma más general, a la mitad superior de la cara. La mirada mutua implica que se ha establecido "contacto ocular" con otra persona. Una gran parte de las interacciones de los seres humanos dependen de miradas reciprocas. Los significados y funciones de las pautas de miradas son múltiples. Se utiliza generalmente para abrir y cerrar los canales de comunicación y es especialmente importante para regular y manejar turnos de palabra. Se considera que la función de la mirada es sincronizar, acompañar o comentar la palabra hablada. Si la persona que escucha mira más, produce más respuesta del hablante, y si el que habla mira más, se percibe como más persuasivo y seguro. Por otro lado, algunos patrones extremos de la mirada como, por ejemplo, duración o desviación excesiva de la mirada, pueden ser conductas desadaptativas en la comunicación.

b) Expresión facial: la cara es el principal sistema de señales para mostrar las emociones. Hay seis emociones principales y 3 áreas de la cara responsables de su expresión. Las emociones son: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y asco/desprecio. Las tres regiones fáciles implicadas son la frente-cejas, los ojos- parpados y la parte inferior de la cara. Una conducta socialmente habilidosa requiere una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje. Por ejemplo, si una persona muestra una expresión facial de miedo o de enfado mientras intenta iniciar una conversación con alguien es probable que no tenga éxito.

c) La sonrisa: es un componente importante de la comunicación social y

puede tener diferentes funciones. Puede utilizarse como sonrisa defensiva, para ocultar otra emoción, como gesto de pacificación o para expresar una actitud favorable creando un buen clima. Aunque algunos de los tipos de sonrisa suponen una intención oculta para la persona que la recibe, en general, sus funciones son más positivas que negativas: puede servir para transmitir el hecho de que a una persona le gusta otra, puede suavizar un rechazo, comunicar una actitud amigable y animar a los demás a que le devuelvan a uno una sonrisa (Abascal, 1999 citado por Peres, 2008). A pesar de que existen pocos datos al respecto y algunos datos contradictorios, la mayoría de la literatura coincide en señalar que la sonrisa es un componente que correlaciona positivamente con la habilidad social.

- d) Los gestos:** un gesto es cualquier acción que envía un estímulo visual a un observador. Los gestos se constituyen en un segundo canal de comunicación, aquellos que sean apropiados a las palabras que se dicen servirán para acentuar el mensaje añadiendo también franqueza, confianza en uno mismo y espontaneidad por parte del que habla. Los elementos más importantes en los gestos son las manos, aunque también pueden contribuir la cabeza y los pies. La cultura constituye un elemento central para poder interpretar de manera adecuada el significado de la mayoría de los gestos.
- e) La postura:** se refiere a la posición del cuerpo y de los miembros, la forma en que la persona refleja sus actitudes y sentimientos sobre sí misma y su relación con los otros. Las dos principales dimensiones de la postura en contextos sociales son el acercamiento (inclinación hacia delante, proximidad física, orientación directa) y la relajación-tensión que sirve para comunicar actitudes (dominancia, sumisión). Las posiciones de la postura transmiten actitudes (determinación, calidez, sorpresa...) y emociones específicas (indiferencia, ira...).
- También se han diferenciado cuatro categorías posturales (Mehrabain, 1968 en Caballo, 2002):
 - Acercamiento: Postura atenta comunicada por una inclinación hacia

delante del cuerpo.

- Retirada: Postura negativa, de rechazo o de repulsa, que se expresa retrocediendo o volviéndose hacia otro lado.
- Expansión: Postura arrogante o despreciativa que se refleja en la expansión del pecho, el tronco recto o inclinado hacia atrás, la cabeza erguida y los hombros elevados.
- Contracción: Postura cabizbaja o de abatimiento que se caracteriza por un tronco inclinado hacia adelante, una cabeza hundida, los hombros que cuelgan y el pecho hundido.

f) Proximidad: se puede señalar que el tipo de orientación espacial denota el grado de intimidad/formalidad de la relación. Cuando más cara a cara es la orientación, más íntima es la relación y viceversa. El grado de proximidad expresa claramente la naturaleza de cualquier interacción y varía con el contexto social.

Dentro del contacto corporal, existen diferentes grados de presión y distintos puntos de contacto que pueden señalar estados emocionales, como miedo, actitudes interpersonales o un deseo de intimidad.

g) La apariencia personal: La cara, el pelo, las manos y la ropa son los aspectos fundamentales en los que basamos los juicios sobre el atractivo físico. Si bien estos elementos son importantes en un primer momento, van perdiendo importancia según la relación va avanzando.

Los déficit o errores en los componentes no verbales provocan un impacto emocional negativo en el interlocutor y puede generar un juicio sobre cómo somos. Es cierto que en la mayor parte de las ocasiones no somos conscientes de ello y, por ello, atribuimos nuestros fracasos a otros componentes de los que sí tenemos registro.

2 Componentes paralingüísticos

Nos referimos a una serie de aspectos que acompañan al habla y que

contribuyen a modular el mensaje.

- a) Volumen de la voz:** la función más básica del volumen consiste en hacer que un mensaje llegue hasta un oyente potencial. El volumen alto puede indicar seguridad y dominio. Sin embargo, hablar demasiado alto que sugiere agresividad ira o tosquedad o el volumen muy bajo que pueden señalar actitud temerosa, pueden tener también consecuencias negativas. Los cambios en el volumen de voz pueden emplearse en una conversación para enfatizar puntos.
- b) Tono:** un mismo contenido puede contener diferentes mensajes según la entonación con que se pronuncie, por lo que se trata de un componente fundamental. La entonación sirve para comunicar sentimientos y emociones. Unas palabras pueden expresar esperanza, afecto, sarcasmo, ira, excitación o desinterés, dependiendo de la variación de la entonación del que habla. Una escasa entonación con un volumen bajo indica aburrimiento o tristeza. Un tono que no varía puede ser aburrido o monótono. Se percibe a las personas como más dinámicas y extrovertidas cuando cambian la entonación de sus voces a menudo durante una conversación. Las variaciones en la entonación pueden servir también para ceder la palabra. En general una entonación que sube es evaluada positivamente (es decir como alegría), una entonación que decae, negativamente (como tristeza, una nota fija, como neutral). Muchas veces la entonación que se da a las palabras es más importante que el mensaje verbal que se quiere transmitir.
- c) Fluidez:** la claridad a la hora de hablar es importante. Si se habla arrastrando las palabras o borbotones, con un acento o vocalización uno se puede hacer más pesado a los demás. El habla entrecortada por dudas o vacilaciones, a pesar de ser bastante frecuente, puede dar la impresión de inseguridad. Otro aspecto relacionado con la fluidez es el uso que se haga de los silencios. Resulta igualmente inadecuado abusar de ellos, porque pueden producir aburrimiento, como utilizar el tiempo con expresiones de relleno, que pueden denotar ansiedad.
- d) Velocidad:** está directamente relacionada con los silencios. Cuando se

habla muy rápido puede entorpecerse la comprensión del mensaje y puede interpretarse como ansiedad en unos casos o vehemencia en la defensa de lo que se está explicando a otros, mientras que hablar muy despacio puede hacer que se pierda el sentido de lo que se está diciendo.

2. Componentes verbales

- **La conversación**

La conversación es la principal herramienta que utilizamos para interactuar con los demás. También debemos tener en cuenta que las conversaciones pueden tener diferentes objetivos, que son los que van a determinar la idoneidad de los componentes que se describen a continuación. Podemos diferenciar una serie de elementos que son centrales en desarrollo de las conversaciones:

a) Contenido: el hablar se emplea para una variedad de propósitos como, por ejemplo, comunicar ideas, describir sentimientos, razonar y argumentar. Las palabras dependerán de la situación en que se encuentre una persona, su papel en esa situación y lo que está intentando lograr. El tema o contenido del habla puede variar en gran medida. Puede ser íntimo o interpersonal, sencillo o abstracto, informal o técnico. Algunos elementos verbales que se han encontrado importantes en la conducta socialmente habilidosa han sido por ejemplo, las expresiones de atención personal, los comentarios positivos, el hacer preguntas, los refuerzos verbales, el empleo del humor, la variedad de los temas, las expresiones en primera persona, etc. (Abascal, 1999 citado por Peres, 2008).

b) Duración del habla: se considera socialmente competentes a las personas que hablan más del 50% del tiempo (Ballester y Gil, 2002). Los que hablan más del 80% pueden ser considerados dominantes o descorteses, mientras que los que sólo hablan un 20% del tiempo de la conversación pueden ser interpretados como fríos y poco atentos. Es decir, debe establecerse un ritmo de intercambio en el que se asuma aproximadamente el 50% de la conversación.

- c) Retroalimentación:** al hablar necesitamos información de forma intermitente, pero regular, para adecuar nuestro discurso al interlocutor y conocer si estamos aburriendo, nos hacemos entender... la retroalimentación puede ofrecerse con la mirada y, en general, con la actitud. Es poco frecuente que se ofrezca una adecuada retroalimentación, en ocasiones, podemos ofrecerla en momentos inoportunos, interrumpiendo sin esperar una pausa apropiada, lo que genera sensación de que se desea es ser escuchado y no tanto escuchar.
- d) Preguntas:** aunque lo común es que se utilicen para obtener información, tienen también otros cometidos, como expresar interés, facilitar el inicio de una conversación y, más adelante, prolongarla o acortarla. Las preguntas abiertas amplían las posibilidades de expresión del interlocutor, por el contrario, las cerradas las reducen.

2.6 Habilidades sociales en la adolescencia

El pasaje de la niñez a la adolescencia supone la adquisición de habilidades sociales más complejas, puesto que los cambios físicos y psíquicos implican una modificación del rol del adolescente respecto a cómo se ve a sí mismo, cómo percibe al mundo y cómo es visto por los otros (Martínez Guzmán, 2007).

La adolescencia es un período crítico para la adquisición y práctica de habilidades sociales más complejas. Por un lado, los adolescentes han dejado los comportamientos sociales propios de la niñez puesto que adoptan comportamientos más críticos y desafiantes respecto a las normas sociales, y por otro lado, los adultos les exigen comportamientos sociales más elaborados (Zavala Berbena, Valadez Sierra y Vargas Vivero, 2008).

La interacción con pares en la adolescencia tiene funciones decisivas para la conformación de la propia identidad del adolescente.

Según Garaigordobil Landazabal (2008) el grupo es ahora la institución socializadora por antonomasia, puesto que las relaciones con los iguales del

mismo o distinto sexo le permiten al adolescente nutrir su estatus como autoconcepto y formar las bases de las futuras relaciones entre los adultos. Para esta autora, la formación de grupos en esta etapa permite al adolescente elaborar ideas y experiencias, la discusión de ideologías y puntos de vista, el desarrollo de la amistad y el enamoramiento.

Si bien el grupo de pares contribuye a la definición de intereses, identidad y habilidades sociales, no siempre la influencia de éstos le resulta positiva al adolescente. Existen grupos que promueven una socialización que se orienta más a las conductas agresivas, al alejamiento de los estándares de comportamiento que se espera del joven y que, de persistir en el tiempo, pueden tornarse psicopatológicos.

Zabala Berbena y otros (2008) sostienen que las habilidades sociales juegan un papel muy importante para la aceptación social del adolescente.

La aceptación social es una condición personal de un sujeto respecto a un grupo de referencia; en el caso de los adolescentes, esta condición se relaciona con las habilidades de liderazgo, popularidad, compañerismo, jovialidad, respeto, entre otras.

2.7 Clasificación de Habilidades Sociales

Para la clasificación de las habilidades sociales básicas generalmente se las agrupa en distintas categorías de esta manera Goldstein, 1999 citado por Benavides, R. 2009) nos presenta seis categorías en donde estas están descritas claramente.

- Primeras habilidades sociales:
 - Escuchar.
Iniciar una conversación.
 - Mantener una conversación.
 - Formular una pregunta.
 - Dar las gracias.
 - Presentarse.

- Presentar a otras personas.
- Hacer un cumplido.
- Habilidades sociales avanzadas:
 - Pedir ayuda.
 - Participar.
 - Dar instrucciones.
 - Seguir instrucciones.
 - Disculparse.
 - Convencer a los demás.
- Habilidades sociales relacionadas a sentimientos:
 - Conocer los propios sentimientos.
 - Expresar los sentimientos.
 - Comprender los sentimientos de los demás.
 - Enfrentarse con el enfado del otro.
 - Expresar afecto.
 - Resolver el miedo.
 - Auto-recompensarse.
- Habilidades alternativas a la agresión:
 - Pedir permiso.
 - Compartir algo.
 - Ayudar a los demás.
 - Negociar.
 - Emplear el autocontrol.
 - Defender los propios derechos.
 - Responder a las bromas.
 - Evitar los problemas con los demás.
 - No entrar en peleas.
- Habilidades para afrontar el estrés:
 - Formular una queja.
 - Responder a una queja.
 - Demostrar deportividad después del juego.
 - Resolver la vergüenza.

- Arreglárselas cuando le dejan de lado.
- Defender a un amigo.
- Responder a la persuasión.
- Responder al fracaso.
- Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
- Enfrentarse a una acusación.
- Prepararse para una conversación difícil.
- Hacer frente a las presiones de grupo.
- **Habilidad de planificación:**
 - Tomar iniciativas.
 - Discernir sobre la causa de un problema.
 - Establecer un objetivo.
 - Recoger información.
 - Resolver los problemas según su importancia.
 - Tomar una decisión.
 - Concentrarse en una tarea.

Para Peñafiel y Serrano (2010, pág. 14) otra manera de clasificar a las habilidades sociales es agrupándolas según el tipo de destreza pues es así con tenemos las cognitivas, emocionales e instrumentales.

- **Cognitivas:** son todas aquellas en las que intervienen aspectos psicológicos, las relacionadas con el pensar.
 - Identificación de necesidades, preferencias, gustos y deseos en uno mismo y en los demás
 - Identificación y discriminación de conductas socialmente deseables.
 - Habilidad de resolución de problemas mediante el uso del pensamiento, consecuencial y relacional.
 - Autorregulación por medio de autorefuerto el autocastigo
- **Emocionales:** son aquellas habilidades en las que están implicadas la expresión y manifestación de diversas emociones. Es decir son todas las relacionadas con el sentir.
 - La ira

- El enfado
- La alegría
- La tristeza
- La venganza
- **Instrumentales:** se refiere a aquellas habilidades que tiene una utilidad. Están relacionadas con el actuar.
 - Conductas verbales: inicio y mantenimiento de conversaciones, formulación de preguntas, formulación de respuestas, etc.
 - Alternativas a la agresión, rechazo de provocaciones, negociación en conflictos, etc.
 - Conductas no verbales: posturas, tono de voz, intensidad, ritmo, gestos y contacto visual

2.8 Características de las habilidades sociales

Hay una infinidad de características que describen a las habilidades sociales dentro de los autores que las caracterizan esta Fernández, (1994; citado en Betina & Contini 2011):

- a. Heterogeneidad, ya que el constructo habilidades sociales incluye una diversidad de comportamientos en distintas etapas evolutivas, en diversos niveles de funcionamientos y en todos los contextos en los que puede tener lugar la actividad humana.
- b. Naturaleza interactiva del comportamiento social, al tratarse de una conducta interdependiente ajustada a los comportamientos de los interlocutores en un contexto determinado. El comportamiento social aparece en una secuencia establecida y se realiza de un modo integrado.
- c. Especificidad situacional del comportamiento social, por lo que resulta imprescindible la consideración de los contextos socioculturales.

Así mismo Monjas, 1992 Caballo, (citado en Arellano 2012) caracterizan a las habilidades sociales manera de la siguiente manera:

- Son conductas y repertorios de conducta adquiridos a través del aprendizaje: No son rasgos de personalidad, se adquieren a través del

aprendizaje y por tanto, se pueden cambiar, enseñar o mejorar mediante los mecanismos del aprendizaje.

- Constituyen habilidades que se ponen en marcha en contextos interpersonales, esto es, requieren que se produzca una interacción. No incluyen otras habilidades de adaptación social como las habilidades de autocuidado (lavarse, vestirse), de vida en el hogar (limpiar, planchar, cocinar) o de vida en la comunidad (orientación, desplazarse, utilizar el transporte), sino que, al igual que éstas, constituyen una de las áreas del comportamiento adaptativo. Sin embargo, es habitual encontrar manuales de entrenamiento en habilidades sociales que incluyen habilidades como vestirse, preparar alimentos u orientarse en el espacio, que, si bien son habilidades de adaptación social relacionadas, no son estrictamente habilidades sociales.
- Son, por tanto, recíprocas y dependientes de la conducta de las otras personas que se encuentren en el contexto. Por ello, requieren la puesta en marcha de habilidades de iniciación y de respuestas interdependientes dentro de una reciprocidad e influencia mutuas. Así, la persona se ve influida por los demás y también influye sobre los otros para que modifiquen sus conductas.
- Contienen componentes manifiestos observables, verbales (preguntas, autoafirmaciones, alabanzas, peticiones) y no verbales (mirada, gestos, sonrisa, orientación, expresión facial, expresión corporal, distancia-proximidad), y otros componentes cognitivos y emocionales (conocimiento social, capacidad de ponerse en el lugar de otras personas, capacidad de solucionar problemas sociales, constructos personales, expectativas, planes y sistemas de autorregulación) y fisiológicos (tasa cardíaca, respiración, presión sanguínea, respuestas electrodermales). La habilidad social es lo que la persona dice, hace, piensa y siente.
- Aumentan el refuerzo social y la satisfacción mutua. Disponer y manifestar un repertorio adecuado de habilidades sociales hace que la

persona obtenga más refuerzo de su ambiente, y permite también que la interacción proporcione satisfacción a quienes forman parte de esta.

- Las habilidades sociales son específicas de la situación. Ninguna conducta en sí misma es o no socialmente habilidosa, sino que depende del contexto, de la situación y de sus reglas, de las personas con las que se interactúa, del sexo, de la edad, de los sentimientos de los otros, etc. Por ello, para que una conducta sea socialmente hábil, es necesario que la persona, además de motivación o metas sociales, tenga capacidad de percibir la información básica de dicho contexto o situación (percepción de indicadores verbales y no verbales, ambiente físico). Debe también ser capaz de procesar esa información en base a la experiencia, la observación, el aprendizaje y la maduración (interpretación de reglas de la situación, de los sentimientos y los deseos de los demás). Asimismo, ha de actuar sobre ella poniendo en acción secuencias adecuadamente ordenadas de conductas verbales y no verbales apropiadas. Por último, ha de evaluar, controlar y regular su conducta a través del feedback externo (verbal y no verbal) y de la evaluación interna (cogniciones, emociones).
- Es importante la existencia de metas, propósitos o motivación social para desarrollar un adecuado repertorio de habilidades sociales.

2.9 Ámbitos de aplicación

Existen muchos ámbitos en los cuales podemos aplicar las habilidades sociales dentro de ellos Caballo, 1998, 2002; Gil y León, 1998; Merino, 2000 citados por Peres 2008) nos mencionan que estas se aplican al momento de:

-Hacer cumplidos y aceptar cumplidos: se refiere a saber reforzar y aceptar refuerzos sociales. Los cumplidos, equivalen al reforzamiento y, en la medida en que sean sinceros y se emitan en el momento apropiado, predisponen de manera positiva a la otra persona en nuestro favor, facilitan el acercamiento y pueden servir para moldear a la otra persona. Si alabamos aquellos aspectos del comportamiento de la otra persona que nos gusta, le

estamos comunicando lo que es lo correcto o apropiado. Por otra parte, también es importante saber recibirlos, negarse a aceptar un cumplido puede considerarse una desconsideración porque puede interpretarse como una falta de interés por la opinión de la otra persona.

-Hacer peticiones y rechazar peticiones: es una habilidad de una gran importancia. Verbalizar los deseos y/o las necesidades con claridad y de forma adecuada favorece que podamos conseguir lo que nos interesa. Por otra parte, saber decir "no" de la manera correcta genera una sensación de control sobre las interacciones sociales lo que, a su vez, puede repercutir de manera positiva en nuestra autoestima. Además, se reduce la evitación de situaciones sociales porque disminuye el miedo a que en dichas situaciones se puedan presentar demandas por parte de otras personas que no se quieran atender, ya que si ocurren, la persona va a sentirse preparada para hacerles frente de manera adecuada. Al negarnos a hacer algo que consideramos inapropiado o no oportuno, no sólo obtenemos beneficios propios, también informamos al otro de que puede estar haciendo peticiones excesivas, aspecto del que quizás no era consciente.

-Expresar desagrado o disgusto justificado y aceptar las quejas o críticas de los demás: si somos capaces de formular quejas de manera adecuada prevenimos manifestaciones de rabia o frustración. Una estrategia adecuada debe tener en cuenta cuál es el momento más adecuado para hacerlo y cuál es la forma de hacerlo en la que se reducen las posibilidades de ofender a la otra persona. Si no expresamos el desagrado no ofrecemos la oportunidad a la otra persona de conocer cuáles es nuestra posición y favorece que el otro persista en dicha conducta. Por otro lado, ser capaz de aceptar quejas, refleja una adecuada apertura a los demás y nos hace más flexibles.

-Iniciar y mantener y finalizar conversaciones: las conversaciones son la herramienta fundamental en nuestras interacciones con los demás. En primer lugar, saber cómo saludar o presentarse puede ser la vía para facilitar un intercambio agradable o, por el contrario, puede dar una imagen negativa de nosotros, generando rechazo. Una vez que la conversación se ha iniciado, es

fundamental saber manejar las pausas, controlar la duración de nuestras intervenciones y otra serie de habilidades, proporcionan la oportunidad de controlar, en buena medida, el flujo, duración y el discurrir de la conversación. Además, estas mismas habilidades permiten finalizar cuando creamos adecuado o captar las señales que indican que la otra persona quiere terminar.

-Expresar opiniones personales y/o defender los propios derechos: conocer cómo afirmarse en situaciones en las que se tiene un punto de vista diferente del que tiene el resto del grupo o en las que se han violado nuestros derechos constituye una habilidad fundamental. Son aspectos relacionados con el nivel de desarrollo y la madurez cognitiva de la persona, así como de su capacidad de analizar la situación, sopesar las diferentes opciones y, cuando se haya encontrado la más adecuada, expresarla de un modo correcto.

-Disculparse o admitir ignorancia: algunas veces, podemos herir a los demás con nuestros mensajes o comportamientos sin pretenderlo, esto es normal y comprensible. Si respondemos de manera rápida y sincera a su molestia, no sólo contribuimos a mejorar la visión que se haya hecho de nosotros, sino que además podemos recuperar una relación que acaba de entrar en crisis. Otra situación que puede tornarse desagradable ocurre cuando queda patente que desconocemos una información que se da por sabida. Pretender ocultar esta situación puede ofrecer una imagen de nosotros mismos bastante negativa, por el contrario, admitir abiertamente que no conocemos esa información refuerza una imagen de honestidad, franqueza y seguridad que minimiza la falta.

2.10 Proceso de socialización de las habilidades sociales y la pertenencia de grupo

Santillán, A. (2010) nos dice que el proceso de socialización se va dando a través de un complejo proceso de interacciones de variables personales, ambientales y culturales.

En la cual la familia es el grupo social básico donde se producen los primeros intercambios de conductas sociales y afectivas, valores y creencias, que tienen una influencia muy decisiva en el comportamiento social. Los padres son los primeros modelos significativos de conducta social afectiva y los hermanos constituyen un sistema primario para aprender las relaciones con sus padres. Por otro lado los padres transmiten ciertas normas y valores respecto a la conducta social, ya sea a través de información, refuerzo, castigo o sanciones, comportamiento y modelaje de conductas interpersonales; por eso la familia es el primer eslabón para el aprendizaje de habilidades sociales.

La incorporación del niño al sistema escolar (segundo eslabón) le permite y obliga a desarrollar ciertas habilidades sociales más complejas y extendidas. El niño debe adaptarse a otras exigencias sociales: diferentes contextos, nuevas reglas y necesidades de un espectro más amplio de comportamiento social, al tener nuevas posibilidades de relación con adultos y con niños de su edad, mayores y menores que él. Este es un período crítico respecto a la habilidad social, ya que estas mayores exigencias pueden llevar al niño a presentar dificultades que antes no habían sido detectadas.

El tercer eslabón es la relación con el grupo específicamente en la relación con los pares que siendo un aparte significativa del contexto escolar representa otro agente importante de socialización en el niño. La interacción con sus iguales afecta el desarrollo de su conducta social, proporcionándole al niño muchas posibilidades de aprender normas sociales y las claves para diferenciar entre comportamiento adecuado e inadecuado en el ámbito social. Por último, la amistad contribuye a la socialización del niño a través de su impacto en la formación de la imagen de sí. La pertenencia a un grupo de pares, fuera de las fronteras familiares, le ayuda a desarrollar su propia identidad e individualidad y a ensayar patrones nuevos de conducta en un círculo más cerrado.

Al comienzo de la adolescencia el joven ya tiene una autoconciencia y se reconoce a sí mismo y a los demás como expuestos a la opinión pública, quien enjuicia la pertenencia y la adecuación social. Esta autoconciencia de sí mismo parece ser un rasgo generalizado del entrenamiento de la socialización. Los

niños son enseñados a que los demás observen su apariencia y sus maneras de comportarse socialmente. Esta tendencia no está presente en los niños, no solo por la falta de entrenamiento si no por la carencia de la habilidad cognitiva.

El período de la adolescencia es una etapa en que el individuo debe encausar múltiples tareas que implican relaciones interpersonales diferentes a las de la infancia y debe desarrollar habilidades para resolver problemas de manera independiente. Los adolescentes deben de hacer amigos, amigas, compañeros y compañeras, aprender a conversar con sus coetáneos y semejantes, deben participar en diferentes grupos de actividades que no posee un vínculo directo con la actividad docente, aprender comportamientos heterosexuales y por sobre todas las cosas sentirse identificados e integrarse al grupo

2.11 Déficit de las Habilidades sociales como problema en la adolescencia

2.11.1 Modelos explicativos del Déficit en Habilidades sociales

En la literatura se encuentra dos modelos explicativos de la falta de habilidad social el modelo del déficit y el modelo de interferencia (Monjas, 1992 citado por Arellano, M 2012).

Modelo del Déficit: los problemas de competencia social se deben a que el sujeto no tiene un repertorio de conductas y habilidades necesarias para interactuar con otras personas porque nunca las ha aprendido. Esto puede deberse a que no ha tenido modelos apropiados o estimulación adecuada, a la falta de oportunidades de aprendizaje o a la existencia de una historia inadecuada de reforzamiento.

El modelo de la interferencia: describe al sujeto que tienen determinadas habilidades, pero no las pone en juego debido a determinados factores emocionales y/o cognitivos y motores que interfieren con su ejecución. Entre las variables interferentes se incluyen los pensamientos depresivos, la baja habilidad de solución de problemas, limitaciones en la habilidad para ponerse

en lugar de los otros, bajas expectativas sobre sí mismo, ansiedad, miedo, comportamiento motor deficiente o excesivo, creencias irracionales y déficit en percepción y discriminación social.

2.11.2 Consecuencias de la incompetencia social

La incompetencia social trae consigo una serie de consecuencias es así como Arellano, M (2012) nos describe algunas de ellas:

- Baja aceptación
- Rechazo
- Ignorancia
- Aislamiento social por parte de los iguales
- Problemas emocionales y escolares
- Desajustes psicológicos
- Delincuencia juvenil
- Diversos problemas de salud mental en la vida adulta.

A más de ello Villareal M, et al (2009) en sus investigaciones descubrió que los adolescentes con escasas o nulas habilidades sociales, corren el riesgo de no gustar a sus compañeros.

Según Arellano, M 2012 considera que paulatinamente se ha reconfigurado la esfera social de los jóvenes, por cuanto es más sencillo escribir tras una pantalla iniciando allí desde una amistad hasta una relación sentimental, que efectuar dichas relaciones en el contacto directo y personal. Este comportamiento puede generar el abandono o descuido de actividades laborales y/o académicas, así como las familiares. Así mismo diversas investigaciones (Cattan, 2005; Echeburúa & De Corral, 2010; Herrera, Pacheco, Palomar, Zavala, 2010; Ovejero, 2000; Young 1998) han coincidido en que el prolongado uso de Internet, especialmente de las redes sociales virtuales, denota una clara expresión de habilidades sociales en detrimento. Respecto al déficit en habilidades sociales, Anguiano et al (2010) nos habla que el hecho de pasar más tiempo dentro de las redes

sociales virtuales, no ha de significar que las personas aumenten su interacción social, ni su autoestima y ni que obtengan mayor satisfacción en sus relaciones.

3. Evaluación diagnóstica de las habilidades sociales

3.1 Breve introducción a las técnicas de evaluación para diagnosticar las habilidades sociales

En este aspecto se presentan las técnicas de evaluación empleadas para detectar y analizar las habilidades sociales en adolescentes. Para ello, en primer lugar, vamos a diferenciar entre los distintos procedimientos de recogida de información a partir del trabajo de Fernández-Ballesteros y Maciá (1994) citado en Torregrosa et., al., donde se describen aquellas técnicas *directas* (observación natural, observación análoga y autorregistro) e *indirectas* (entrevistas, cuestionarios y autoinformes) más utilizadas y relacionadas con la evaluación de comportamientos desadaptados en general, y sobre el comportamiento agresivo y violento en particular (Torregrosa, Inglés, Estévez-López, Musitu y García-Fernández, 2011).

A continuación, se describen algunos de los instrumentos más utilizados, que han sido elaborados y validados, en los últimos años, en el estudio del comportamiento agresivo y violento para población de niños y adolescentes españoles, iniciado en el trabajo de Pelegrín (2004).

En el proceso de evaluación psicológica se administran una serie de tests, técnicas, e instrumentos para la cuantificación de los comportamientos, características o propiedades del sujeto que está siendo estudiado, a través de un procedimiento científico sujeto a reglas y a contrastación científica. De este modo, siguiendo a Fernández-Ballesteros y Maciá (1994) citado por Torregrosa et., al., en la evaluación psicológica “supone un amplio concepto que hace referencia al análisis científico del comportamiento de un sujeto, o grupo de sujetos, realizado a través de unos procedimientos científicos” (p. 109).

A continuación se describen algunas de las técnicas e instrumentos más relevantes.

Técnicas Las técnicas, a diferencia de los tests, pueden ser estándar, por contar con un material, forma de administración y corrección homologados; y adoptar una forma flexible, en la que ni el material, ni la administración, ni la escala de puntuación estén tipificados (Fernández-Ballesteros y Maciá, 1994) citado en Torregrosa et., al 2011.

Test “Procedimiento sistemático para observar la conducta y describirla con la ayuda de escalas numéricas o categorías establecidas... el testólogo recoge información preguntando y observando a todas las personas de la misma manera, en la misma o comparables situaciones. Esta definición engloba los cuestionarios, a través de los cuales se obtienen informes sobre la personalidad, procedimientos para observar la conducta social, aparatos de medida de la coordinación o, incluso, registros sobre productos” (Cronbach, 1990; p. 32) citado en por Torregrosa et., al. .

Instrumento “Son aparatos a través de los cuales puede recogerse información sobre manifestaciones observables o amplificables de los sujetos. Tales instrumentos o aparatos permiten la aplicación de tests o técnicas estándar de medida” (Fernández-Ballesteros y Maciá, 1994; p. 110).

En la presente investigación se ha considerado entre ellos: una escala la misma que puede aplicarse a los adolescentes, siendo más utilizados por los psicólogos del ámbito educativo (Muñiz y Fernández-Hermida, 2010).

Para diagnosticar si existe un déficit, detrimento o escasas habilidades sociales existen instrumentos como:

El Cuestionario de Habilidades de Interacción Social, de Inés Monjas evalúa las habilidades sociales del niño o adolescente a partir de sus propias respuestas (en la versión autoinforme) o de las respuestas de sus padres o profesores (versión heteroinforme).

Ambas versiones valoran las siguientes subescalas de habilidades de relación social:

- 1) Habilidades sociales básicas
- 2) Habilidades para hacer amigos y amigas
- 3) Habilidades conversacionales
- 4) Habilidades relacionadas con emociones y sentimientos
- 5) Habilidades de solución de problemas interpersonales
- 6) Habilidades de relación con los adultos

Además existe el Cuestionario de Habilidades Sociales, de Goldstein y otros, tiene como objetivo la evaluación de destrezas relacionadas con las habilidades sociales de cara al entrenamiento de dichas destrezas.

Las habilidades y destrezas que evalúa el Cuestionario de Habilidades Sociales son las siguientes: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés.

2.1 Instrumento para diagnosticar las habilidades sociales.

Tras una minuciosa selección del instrumento para la presente investigación se tomara en cuenta la escala de habilidades sociales creada por Alfredo Oliva, Lucía Antolín, Miguel Ángel Pertegal, Moisés Ríos, Águeda Parra, Ángel Hernando, M^a Carmen Reina contiene un numero de 12 ítems, la cual se puede aplicar de forma individual o colectiva a adolescentes de entre 13 y 18 años.

Que evalúa tres dimensiones:

Habilidades comunicativas o relacionales: Se refiere al grado en que los adolescentes perciben que son hábiles o no para comunicarse y relacionarse con las personas. Está compuesta por 5 ítems.

Asertividad: Se refiere a la percepción que los adolescentes tienen sobre su capacidad para ser asertivos, es decir, para expresar sus propias ideas o pedir información de forma adecuada y sin ser agresivo. Está compuesta por 3 ítems.

Habilidades de resolución de conflictos: Los 4 ítems que componen esta subescala se refieren a la capacidad percibida del adolescente para resolver situaciones interpersonales conflictivas en las que pueden actuar para encontrar soluciones (“Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as”). (Oliva et al 2009)

4 Alternativa de intervención al déficit de las Habilidades Sociales

En cuanto a la importancia de la prevención e intervención a una edad temprana, existen cada vez más indicios de que hay precursores en la infancia y la adolescencia (Garaigordobil, M., y Maganto 2011).

La investigación de las habilidades sociales es relevante, no solo por su dimensión relacional, sino por su influencia en otras áreas de la vida del sujeto.

En los adolescentes los déficits de habilidades sociales pueden incidir negativamente en la consolidación de la identidad.

Está comprobado que los adolescentes que muestran dificultades al relacionarse o en la aceptación de sus compañeros de aula, tienden a presentar problemas a largo plazo vinculados con la deserción escolar, comportamientos violentos y perturbaciones psicopatológicas en la vida adulta. Betina (2011, p 159).

Michelson y otros (1987 citado en Betina 2011, p 159) sostiene no solo son importantes respecto a las relaciones con los pares sino que también permite que el adolescente asimile los papeles y las normas sociales.

4.1 Definición de alternativa de intervención

Según Joseph M. (2012) una alternativa de intervención es un proceso de resolución de problemas, las cuales luego de un proceso de evaluación nos

llevarán a tomar una decisión sobre la solución a implementar para que las alternativas de intervención sean válidas deben ser operativas y concretas, es decir que puedan ejecutarse de manera efectiva, que nos permitan conseguir los resultados esperados.

4.2 Aproximación teórica a la intervención

4.2.1 Intervención Cognitivo-Conductual

El entrenamiento Cognitivo-Conductual es una línea de investigación en modificación de conducta en el área de la solución de múltiples problemas de comportamiento en el aula y está especialmente indicada para reducir la impulsividad (Sánchez y Damián, 2009). Los programas cognitivos-conductuales se encuadran dentro del enfoque cognitivista de la psicología cuyas técnicas para niños y adolescentes se centran en procesos de percepción, razonamiento, reconocimiento, concepción y enjuiciamiento de la realidad, auto afirmaciones, habilidades para resolver problemas, auto-regulación, entre otras estrategias.

4.3 Intervención desde el contexto educativo

Según Lozano (2012), las investigaciones realizadas indican que las habilidades sociales no mejoran por simple observación ni por la instrucción informal; se necesita de una instrucción directa. Hoy en día se tiene claro que determinadas habilidades sociales por ejemplo las relacionadas con la solución de problemas cognitivo- sociales no se adquieren si no se llevan a cabo actividades educativas de forma intencional. Además los adolescentes que tienen problemas en su habilidad social no adquieren competencia social por mera exposición al comportamiento de sus compañeros socialmente hábiles y para que esto se produzca se necesita de una intervención directa, deliberada y sistémica.

Uno de los recursos más utilizados para llevar a la práctica política educativa son los programas Entrenamiento en Habilidades Sociales, ya sea en forma de actividades específicas en la programación del aula con un tiempo y espacio

propio (Educación para la Ciudadanía, Ética, Educación en Valores, Tutoría Grupal...), o como un elemento transversal a trabajar en los distintos contenidos a la hora de establecer los objetivos a conseguir por un equipo educativo en los distintos ámbitos de la educación formal como no formal.(p 64)

4.4 Definición de alternativa de intervención

Según Joseph M. (2012) una alternativa de intervención es un proceso de resolución de problemas, las cuales luego de un proceso de evaluación nos llevarán a tomar una decisión sobre la solución a implementar para que las alternativas de intervención sean válidas deben ser operativas y concretas, es decir que puedan ejecutarse de manera efectiva, que nos permitan conseguir los resultados esperados.

4.5 Modelo de intervención

El presente programa se basa en los siguientes modelos:

4.5.1 Modelo de servicios

En el campo de la educación el modelo de servicios se ha caracterizado por la intervención directa de un equipo o servicio sectorial especializado sobre un grupo reducido de sujetos. Para Álvarez Rojo (1994, pág. 45 citado en Alemán, 2006) “Este modelo suele tener carácter público y social, ser de intervención directa, actúa sobre el problema y no sobre el contexto que lo genera, actúa por funciones mas no por objetivos”.

El presente programa es de servicio ya que como parte fundamental en los estudios de la proponente del programa es el de vinculación con la colectividad y en base a esto se pretende brindar un servicio de ayuda y apoyo a las diferentes problemáticas que la sociedad presenta, en este caso el uso adecuado de las redes sociales en los estudiantes a investigar; dando prioridad al problema y tratando de que el problema sea observado también desde su contexto.

4.5.2 Modelos de consulta o asesoramiento

El rasgo más importante de este modelo es la intervención indirecta, ya sea individual o grupal, que puede producirse con función tanto preventiva como de desarrollo o terapéutica. Uno de los objetivos principales de esta modelo es capacitar a los agentes educativos y sociales para que sean auténticos agentes de cambio y mejorar la situación de riesgo, por lo que la formación de profesionales y voluntarios es muy importante.

Este modelo es característico del programa expuesto ya que durante el sondeo de la problemática se conoció la realidad a través de entrevistas y mediante estas se conoció las manifestaciones de los estudiantes en cuanto al uso de las redes sociales, permitiendo de esta manera guiar el plan de trabajo a desarrollar en este programa, teniendo como meta el potenciamiento del uso adecuado de las redes sociales.

Sin embargo la propuesta del programa y mediante este modelo se fundamenta el siguiente enfoque:

Enfoque psicoeducativo.- Este constituye un enfoque mixto, en el que la intervención esta conceptualizada, y presta especial atención a los componentes afectivos del problema y se adopta técnicas de intervención del enfoque conductual y de desarrollo de las organizaciones. (Becoña, 2002)

Es mixto por qué parte del asesoramiento grupal a través de los talleres, pero tiene también objetivos de asesoramiento individual si el caso lo requiere tanto para estudiantes como para padres de familia, y es afectivo por que ante la problemática la función del Psicólogo Orientador no es jugar las manifestaciones conductuales de las personas sino acompañar en el proceso de entender, comprender y atender la dificultad.

4.6 Concreción de la alternativa

4.6.1 Programa intervención psicoeducativa

4.6.1.1 Definición

Fernández (2002 citado por Arellano, 2012) señala que la intervención psicológica tiene por base la aplicación de los conocimientos psicológicos con el objeto de procurar cambios concretos en el comportamiento. La intervención psicoeducativa es un proceso que incluye un conjunto de técnicas y estrategias basadas en los temas psicológicos aplicados a la educación, cuyo objetivo fundamental es facilitar y optimizar la conducta de los destinatarios con referencia a las variables involucradas en el proceso de enseñanza aprendizaje y llevado a la práctica en un programa. La intervención psicoeducativa a través de programas es sistemática y se efectúa sobre diferentes variables psicológicas que interactúan en el acto educativo.

Los aspectos psicológicos o educativos que afectan al estudiantado y que orientan el desenvolvimiento de las mejores potencialidades humanas provocando cambios que se esperan alcanzar en el comportamiento, suelen ser de duración breve y específico en cuanto a sus objetivos.

Las técnicas de intervención en psicología educativa son derivadas de las áreas básicas y aplicadas de la psicología general y de sus derivadas como lo es la psicología educativa.

El presente programa de intervención se realizó a través de la modalidad de taller entendiéndose como taller según el Manual de referencia para el profesorado (2009) a la actividad para el trabajo en grupo con un vasto número de opciones. Presupone que se asigna un trabajo concreto a los alumnos (como en el módulo tarea). Este trabajo puede ser la redacción de un texto sobre un tema, un dibujo, video, proyecto o cualquier otra cosa susceptible de ser enviada como un archivo de ordenador. Este trabajo puede realizarse de forma individual o colectiva. De hecho, la realización de la tarea en grupo no es el elemento principal del taller (eso también se puede hacer con el módulo

tarea), sino que la colaboración y la interacción grupal se manifiestan por completo en la etapa de evaluación. (p. 309)

5 Programa de Intervención Psicoeducativa para fortalecer las Habilidades Sociales de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelo “D” de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014.

Fortalecer las habilidades sociales, no se logra de un día para otro, se necesita de una sistematización, de buscar vías adecuadas y atractivas para tales metas, de ahí que crear un programa de intervención psicoeducativa para la disminución del déficit de habilidades sociales en los estudiantes del octavo “D” es una de las alternativas para lograr estos fines.

Existen diferentes tipologías de programas. En este caso se elabora un programa de intervención psicoeducativa , la cual es considerada como: una modelación dinámica y flexible del pensamiento y la acción de la proponente de presente trabajo de investigación y de esta alternativa sobre la base a los intereses y necesidades acorde con la aspiración en la formación de un profesional que responda a exigencias sociales de una época histórica concreta, es la proyección de un sistema de acciones a corto, mediano y largo plazo que permite la transformación de los modos de actuación de los estudiantes “para alcanzar en un tiempo concreto los objetivos comprometidos con la formación, desarrollo y perfeccionamiento de sus facultades morales e intelectuales” de los sujetos de intervención. (Rodríguez del Castillo, 2004).

4.1 Taller de aplicación

Título: Tus amigos son la familia que tú eliges... Ríe, juega, diviértete y comparte con ellos ...

Objetivos Generales:

- Facilitar la creación de espacios de reflexión grupal para que las y los adolescentes puedan analizar sus contradicciones en aspectos relacionados las habilidades sociales.

- Proporcionar elementos de análisis que les permitan fortalecer las habilidades sociales.

El programa se desarrollara en seis talleres:

Desarrollo

Taller 1:

Tema: Exprésate..... Déjate conocer y conoce a los demás: Autoestima y autoconocimiento

Objetivos:

- Establecer un ambiente de confianza.
- Valorar las expectativas que genera la actividad y las primeras expresiones grupales.

Taller 2:

Tema: Comunícate de manera eficaz empleando tus habilidades sociales

Objetivos:

- Tomar conciencia de los distintos estilos de comunicación y sus características.
- Desarrollar una manera de comunicarse de tipo asertiva, basada en el respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

Taller 3:

Tema: Confianza para alcanzar metas exitosamente poniendo en práctica mis habilidades sociales

Objetivo:

- Identificar logros alcanzados en los estudiantes y encontrar satisfacción.

Taller 4:

Tema: Realicemos bien la comunicación no verbal

Objetivo:

- Concientizar la importancia de la comunicación no verbal para fomentar un buen desenvolviendo al dialogar.

Taller 5:

Tema: Inicia, mantiene y termina conversaciones

Objetivo:

- Lograr que los adolescentes sonrían al interactuar con otras personas frente a situaciones propicias para fomentar el compañerismo.

Taller 6:

Tema: Nos veremos pronto

Objetivos:

- Conocer las influencias, logros y resultados del programa desarrollado
- Mantener y cumplir los compromisos adquiridos en el programa de intervención

6 Teorización de la efectividad del programa

Al ser la presente investigación de tipo cuasiexperimental se utilizará un pre-test y post-test definiéndose estos de la siguiente manera:

6.1 Definición de pre-test

Un pre- test tiene dos propósitos; establecer un rapport básico que ayudará a facilitar el proceso de prueba, tiene el fin de comunicarle al estudiante la naturaleza del pre-test, es necesario destacar la confidencialidad de los resultados y por qué se lo realiza (Díaz, 2011, p.14).

5.2 Definición de Post- Test

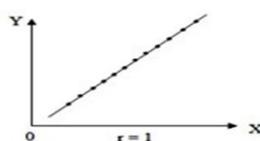
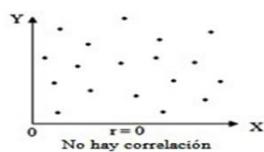
Representa la oportunidad para corroborar hipótesis generales del curso de la prueba. La meta consistiría en producir datos que aumenten la calidad de los resultados del pre- test Durante el periodo pos prueba puede aminorarse los temores o al menos confrontarlos. (Díaz, 2011, p.14).

5.3 Modelo de coeficiente de correlación lineal de Pearson (r Pearson)

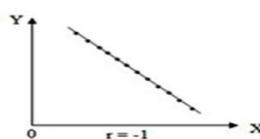
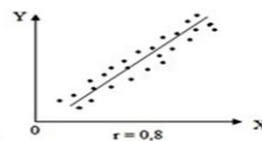
Es un prueba estadística para el análisis de la relación que puede existir entre dos variables cuantitativas medidas a un nivel intervalo de dependiente (variable Y) se pretende saber si ambas variables están en alguna forma ligadas; si la variación en una afecta el comportamiento de la otra o viceversa. Es importante anotar que aunque se hable de estas variables, el coeficiente no evalúa causalidad, y se establece teóricamente la relación causa efecto, sin que la prueba considere dicha causalidad para ello; se emplea otro tipo de medidas estadísticas.

Dado dos variables, la correlación permite hacer estimaciones del valor de una de ellas conociendo el valor de la otra variable. Los coeficientes de correlación son medidas que indican la situación relativa de los mismos sucesos respecto a las dos variables, es decir, son la expresión numérica que nos indica el grado de relación existente entre las 2 variables y en qué medida se relacionan. Son números que varían entre los límites +1 y -1. Su magnitud indica el grado de asociación entre las variables; el valor $r = 0$ indica que no existe relación entre las variables; los valores ± 1 son indicadores de una correlación perfecta positiva (al crecer o decrecer X, crece o decrece Y) o negativa (Al crecer o decrecer X, decrece o crece Y). (Ibujes, 2008).

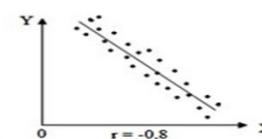
Valores numéricos como -1,00, -0.95, -0.50, -0.10 indican una correlación negativa, en tanto que valores positivos como - 1,00, 0.95, + 0.50, +0.10, indican una correlación positiva. Con respecto al grado de asociación, mientras más cerca de 1,00 en una u otra dirección mayor es la fuerza de la relación.



Correlación Positiva



Correlación Negativa



Para interpretar el coeficiente de correlación utilizamos la siguiente escala:

Valor	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

El cálculo del coeficiente de correlación puede realizarse por medio de diferentes maneras, una de las cuales es la aplicación del coeficiente de correlación de Pearson (r), que puede calcularse mediante el uso de una fórmula alternativa que trabaja directamente con puntajes crudos. p268.

f. METODOLOGÍA

Tipo de investigación

La presente investigación será de tipo descriptiva pues implicará la recopilación y presentación sistémica de los datos para tener una idea de cómo el déficit de habilidades sociales en los adolescentes impide un buen desenvolvimiento interpersonal

Diseño de Investigación

Sera Cuasiexperimental de corte trasversal, porque se maneja el proceso pre-test – intervención – post-test en donde a los estudiantes del octavo año “D” de Educación Básica de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja.

Métodos

En la presente investigación se utilizarán los siguientes métodos:

Método científico.- iniciará con la observación , la descripción del objeto de estudio, la generación de ideas, hasta la definición del tipo de investigación y formulación del problema que será explicado mediante el sustento científico del marco teórico, que orientan la temática propuesta y reúne la descripción de las habilidades sociales

Método analítico sintético que proporcionara ideas para la formulación de objetivos, así como la comprensión y explicación del problema a investigar.

Método inductivo- deductivo dirigiendo la investigación de lo particular a lo general partiendo de las habilidades sociales en los adolescentes de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, y llegar a la generalización del mismo a través de la comprensión teórica de las mismas, además se lo empleará para obtener diferentes ideas sobre la problemática planteada del trabajo investigativo.

A más de los métodos antes enunciados se utilizarán los siguientes:

El método comprensivo para el estudio de las habilidades sociales desde el punto de vista teórico y de la realidad vivida, se analizará la finalidad, el proceso y recursos que se tiene para prevenir el déficit de las habilidades sociales en la población a investigar.

Método de diagnóstico, se empleará para determinar las consecuencias que ocasiona el déficit de habilidades sociales que inciden en el desenvolvimiento de los estudiantes y obtener la información necesaria que permita la resolución de dichas dificultades.

El método de elaboración de modelos, permitirá aplicar las estrategias que permitan fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes para así mejorar sus relaciones interpersonales.

El método de aplicación de modelo, consentirá seleccionar un modelo adecuado para fortalecer las habilidades sociales como el programa de intervención psicoeducativa y la elección de temas y técnicas que permitan a los participantes comprender de forma teórica y práctica la realidad temática de investigación.

Método de valoración de la efectividad de la alternativa en la realidad temática permitirá evaluar la efectividad del programa de intervención psicoeducativa mediante el programa estadístico minitab 14 (correlación de los resultados del pre-test y post-test aplicados a los estudiantes)

Técnicas e instrumentos

- **Técnicas**

Para la recolección de información se aplicará a los estudiantes una encuesta (Anexo 1) que permita obtener un primer diagnóstico de la realidad temática a investigar.

- **Instrumentos**

El instrumento para la recolección de la información será: La escala de habilidades sociales (Anexo 2) creada por Alfredo Oliva, Lucía Antolín, Miguel Ángel Pertegal, Moisés Ríos, Águeda Parra, Ángel Hernando, M^a Carmen Reina contiene un número de 12 ítems.

Normas de aplicación y corrección

Normas de aplicación

Este instrumento es una escala autocumplimentable que puede aplicarse tanto de forma individual como colectiva. El sujeto que completa el cuestionario debe responder indicando si los define en mayor o menor grado las expresiones recogidas en cada uno de los ítems. Deben situar sus respuestas en una escala que va de 1 (totalmente falsa) a 7 (totalmente verdadera). Es importante explicar a los sujetos que no deben elegir sólo las puntuaciones extremas de 1 y 7.

Normas de corrección

En primer lugar, deben invertirse las puntuaciones de los ítems incluidos en la subescala de habilidades comunicativas y relacionales (ítems 1, 3, 5, 6 y 8). Para ello, se tendrían que cambiar las puntuaciones de esta manera: (1 = 7), (2 = 6), (3 = 5), (4 = 4), (5 = 3), (6 = 2) y (7 = 1).

Por otro lado, deben sumarse las puntuaciones asignadas a los ítems que componen cada una de las escalas o dimensiones. A continuación se presenta cómo se agrupan estos ítems y, entre paréntesis, las puntuaciones máximas y mínimas que pueden obtenerse.

Habilidades comunicativas y relacionales: ítem1 + ítem3 + ítem5 + ítem6 + ítem8 (5-35).

Asertividad: ítem2 + ítem 7 + ítem11 (3-21).

Habilidades de resolución de conflictos: ítem 4 + ítem9 + ítem 10 + ítem12 (4-28).

Una vez calculadas estas puntuaciones directas, deben transformarse en puntuaciones baremadas (centiles) usando las tablas correspondientes al sexo y la edad del chico o chica que haya cumplimentado el cuestionario. Los baremos se han elaborado con una muestra de adolescentes pertenecientes a las provincias de Sevilla, Cádiz, Huelva y Córdoba de la Comunidad Andaluza, cuyas características y distribución, se han descrito al inicio de este manual.

NORMAS DE INTERPRETACIÓN

En primer lugar, es importante indicar que aunque con esta escala se obtiene una puntuación global en habilidades sociales, este constructo incluye otras dimensiones que no han sido incluidas en este instrumento. Este dato es importante tenerlo en cuenta para la interpretación de los resultados.

También es importante tener en cuenta que las puntuaciones reflejan la percepción que tiene el propio sujeto evaluado sobre sus propias habilidades sociales, siendo posible que algunos sobreestimen sus capacidades y que otros las infravaloren. Además, la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido el sujeto evaluado al responder a las preguntas. Por todo ello, los resultados deben ser interpretados con cautela y conviene contrastarlos con evaluaciones de observadores externos u otros instrumentos de evaluación.

Las dimensiones que integran esta escala informan sobre aspectos positivos de las habilidades sociales del sujeto evaluado, por lo que a mayor puntuación obtenida por el adolescente, mejores habilidades sociales posee según su propia percepción.

Las personas que obtienen puntuaciones en percentiles altos -de 90, por ejemplo- suelen relacionarse bien con los demás, siendo capaces de comunicar abiertamente sus ideas, sentimientos y deseos al mismo tiempo que son hábiles para hacerlo de un modo adecuado para los demás. Cuando

surgen conflictos interpersonales, son personas activas en su resolución, siendo elegidos por sus compañeros como mediadores o personas de confianza cuando se encuentran con un problema. Es probable que las capacidades emocionales y cognitivas de estos adolescentes estén bien desarrolladas, siendo competentes en la percepción, comprensión y regulación de las emociones propias y de los demás.

Los sujetos que se sitúan en el polo bajo del baremo de su edad y sexo, poseen las características contrarias al adolescente que hemos descrito en el párrafo anterior. Por ejemplo, suelen tener conflictos con los demás que no resuelven de forma adecuada, presentando problemas de agresividad o de pasividad ante este tipo de situaciones. Cuando expresan sus ideas, sentimientos o deseos, lo hacen de forma inadecuada o simplemente no los expresan

BAREMOS CHICAS 12-13 AÑOS

CENTILES	PUNTUACIONES DIRECTAS				CENTILES
	Habilidades comunicativas/ conversacionales	Habilidades relacionadas con la asertividad	Habilidades de resolución de conflictos	Total	
95	30	-	28	73	95
90	27	21	26	68	90
85	25	-	25	66	85
80	24	-	24	64	80
75	23	20	23	61	75
70	22	19	22	60	70
65	21	-	-	59	65
60	20	-	21	58	60
55	19	18	20	56	55
50	-	-	-	55	50
45	18	17	19	-	45
40	17	-	18	53	40
35	-	16	-	52	35
30	16	-	17	51	30
25	15	15	-	50	25
20	13	-	16	49	20
15	12	14	-	47	15
10	11	13	15	45	10
5	9	12	13	41	5
N	259	259	259	259	
Media	18.82	17.24	19.98	56.03	
D.t.	6.12	3.04	4.48	9.17	

BAREMOS CHICOS 12-13 AÑOS

PUNTUACIONES DIRECTAS					
CENTILES	Habilidades comunicativas/ conversacionales	Habilidades relacionadas con la asertividad	Habilidades de resolución de conflictos	Total	CENTILES
95	31	21	27	71	95
90	28	-	25	67	90
85	26	20	24	62	85
80	24	-	22	60	80
75	23	19	21	58	75
70	22	18	20	57	70
65	21	-	-	54	65
60	20	17	19	-	60
55	19	-	-	53	55
50	18	16	18	52	50
45	17	-	17	50	45
40	16	-	-	-	40
35	-	15	16	48	35
30	15	-	-	47	30
25	13	14	15	46	25
20	12	13	14	45	20
15	11	12	12	43	15
10	10	11	11	41	10
5	8	9	8	35	5
N	219	219	219	219	
Media	18.42	16.01	17.93	52. 36	
D.t.	6.69	3.78	5.26	10. 00	

BAREMOS CHICAS 14-15 AÑOS

PUNTUACIONES DIRECTAS					
CENTILES	Habilidades comunicativas/ conversacionales	Habilidades relacionadas con la asertividad	Habilidades de resolución de conflictos	Total	CENTILES
95	31	-	27	73	95
90	28	21	25	69	90
85	26	-	24	66	85
80	24	20	23	63	80
75	23	-	22	61	75
70	22	19	-	60	70
65	21	-	21	58	65
60	20	-	-	57	60
55	19	18	20	56	55
50	-	-	-	55	50
45	18	17	19	53	45
40	17	-	18	52	40
35	16	16	-	-	35
30	15	-	17	51	30
25	14	15	-	49	25
20	13	-	16	48	20
15	11	14	-	46	15
10	10	12	14	44	10
5	8	11	12	39	5
N	660	660	660	660	
Media	18.77	17.07	19.52	55.36	
D.t.	6.78	3.20	4.50	9.90	

BAREMOS CHICOS 14-15 AÑOS

PUNTUACIONES DIRECTAS					
CENTILES	Habilidades comunicativas/ conversacionales	Habilidades relacionadas con la asertividad	Habilidades de resolución de conflictos	Total	CENTILES
95	34	21	26	74	95
90	31	-	24	69	90
85	29	20	23	66	85
80	27	19	22	63	80
75	26	-	21	61	75
70	25	-	20	60	70
65	23	18	-	58	65
60	-	-	19	57	60
55	21	17	18	55	55
50	20	-	-	54	50
45	-	16	17	53	45
40	19	-	-	51	40
35	18	15	16	50	35
30	17	-	-	49	30
25	16	14	15	48	25
20	15	13	14	46	20
15	14	12	12	44	15
10	12	-	10	42	10
5	9	10	8	37	5
N	508	508	508	508	
Media	20.93	16.18	17.59	54.70	
D.t.	7.06	3.46	5.33	10.79	

Cabe resaltar que el instrumento antes mencionado en un primer momento se aplicara el pre-test con el fin de conocer si existe un déficit en las habilidades sociales en los adolescentes, luego en un segundo momento se ejecutará el programa de intervención psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes del octavo año de educación básica “D” de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja que estaba conformado por seis talleres:

Taller 1: Exprésate..... Déjate conocer y conoce a los demás: Autoestima y autoconocimiento.

Taller 2: Comunícate de manera eficaz empleando tus Habilidades Sociales

Taller 3: Confianza para alcanzar metas exitosamente usando mis Habilidades Sociales

Taller 4: Realicemos bien la comunicación no verbal

Taller 5: Inicia, mantiene y termina conversaciones

Taller 6: Nos veremos pronto

Y finalmente en un tercer momento se aplicará el post-test con el fin de conocer los resultados del programa para comprobar si es válido y pertinente. En el desarrollo de la metodología además se describen los objetivos propuestos en la investigación para encaminar y dar cumplimiento de la misma.

a) El objetivo teórico se comprobará mediante la revisión de la literatura aplicando las normas APA.

b) El objetivo de diagnóstico será verificado con la encuesta a los estudiantes (Anexo 1) y el pre-post test (Anexo 2)

c) El objetivo alternativo se cumplirá al diseñar el programa de intervención psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales de los adolescentes y aplicación del programa propuesto es talleres.

d) El objetivo práctico se cumplirá con la aplicación del programa de intervención psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales el mismo que se llevara a cabo en seis talleres. (Anexo 3)

e) El objetivo de valoración se realizará mediante la aplicación de una encuesta de evaluación individual , además con la finalidad de evaluar la pertinencia y efectividad del programa se aplicará el post-test

Población y muestra

Para la aplicación del siguiente programa se tomara en cuenta una población de 123 estudiantes de los octavos años distribuidos en los paralelos A,B, C y D de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja; de los cuales se tomará una muestra de 27 estudiantes del octavo año paralelo "D".

Población	Número de participantes	Muestra de la población
Estudiantes de los octavos años A,B,C,D	123	27 Octavo "D"
Total	123	27

Fuente: Secretaria de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja

Responsable: Ariana Elizabeth Cabrera Franco

Procedimiento

El estudio realizado se llevará a cabo durante 5 sesiones de trabajo de campo y 6 sesiones en la aplicación de la alternativa.

La primera sesión será realizada con el propósito de presentarse ante la dirección de la institución y plantear los objetivos de la investigación, así como conocer la disposición de apoyo e interés por parte del centro de participar y colaborar con la misma y de solicitar el consentimiento por parte de la directora o director del centro.

Una segunda sesión se basará en efectuar un dialogo al psicólogo educativo del paralelo con el objetivo de conocer, en su criterio, quienes eran aquellos estudiantes que resultaban ser considerados con déficit de habilidades sociales para realizar el estudio. Cuando se concluyó con el dialogo la muestra quedó

conformada por 27 estudiantes de octavo año de Educación Básica paralelo “D” de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja.

En una tercera sesión dará un informe hablado al psicólogo educativo para conocer sus criterios acerca de la situación problemática y el grupo los alumnos escogidos por demostrar déficit de habilidades sociales.

Ya seleccionados los estudiantes a participar en una cuarta sesión la investigadora se dispondrá a trabajar con los estudiantes de forma grupal en la aplicación de la encuesta inicial, con el objetivo de reconocer el déficit de habilidades sociales que estaban presentes en cada uno de los estudiantes, atendiendo al medio social y familiar en que se desenvuelven. La quinta sesión estuvo dirigida a observar el comportamiento de los estudiantes en actividades docentes y durante el horario del receso. Aunque esta técnica estará presente durante todo el proceso de evaluación. Posterior a ello se aplicara el cuestionario de diagnóstico

En la sexta sesión se llevará a cabo la aplicación la escala de habilidades sociales para adolescentes como pre-test.

En la séptima reunión se iniciará la ejecución de la propuesta alternativa como vía de solución a la problemática, como programa de intervención psicoeducativa, conformado por 6 talleres

Las sesiones se realizaran siempre en horarios matutinos, de forma grupal y con adecuadas condiciones de iluminación, ventilación y privacidad.

La investigación se realizara en el período comprendido entre los meses de marzo a julio del 2014. La duración de cada encuentro será como promedio de 30 a 35 minutos de la investigación de campo, para cada sesión o taller se utilizó 120 minutos.

En la última sesión de trabajo la investigadora se reunirá conjuntamente con la directora o director del centro y los profesores guías para ofrecerles la

información obtenida hasta el momento, y a su vez obtener la certificación del cumplimiento de todo el proceso de investigación.

Métodos estadísticos y/o de procesamiento matemático.

Se trabajará en la investigación con el análisis porcentual representado en cuadros y gráficos. Siempre se realizara una interpretación psicológica de la información obtenida.

Análisis integrador de los resultados obtenidos.

Los resultados obtenidos a través de las diferentes técnicas y métodos empleados para el diagnóstico, revelarán en su generalidad que el déficit de habilidades sociales impera en los adolescentes estudiados.

Los resultados obtenidos se analizarán utilizando programas de Word y Excel, se utilizará la técnica del Ropai (recoger los datos, organizar en cuadros, presentar gráficos y el análisis e interpretación), lo que permitirá constatar el problema presentado y a partir de esto se elaborará y aplicará el programa de intervención psicoeducativa, el cual será validado como pertinente a través del modelo correlacional lineal de Pearson, para esto se utilizará el programa Minitab¹⁴

Lo mencionado anteriormente demuestra la aparición de déficit de habilidades sociales y con el fin de evitar conductas inadecuadas para la sociedad en general, de ahí se deriva la necesidad de implementar el programa de intervención psicoeducativa encaminado a trabajar sobre este tipo de conductas para modificarlas.

Programa de intervención psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes del octavo año de Educación Básica de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013- 2014.

La intervención del mismo se desarrollará a través de cuatro etapas o momentos:

Etapa No. 1: Diagnóstico de necesidades educativas

En esta fase se realizará la aplicación de los instrumentos previstos a la muestra seleccionada para identificar el déficit de habilidades sociales en los adolescentes investigados **el pretest**. De inmediato se procederá a la evaluación de los resultados, con la finalidad de tener una información objetiva acerca de estos, de manera que se pueda tomar decisiones acerca de lo que se va a hacer y cómo se va a hacer.

Etapa No. 2: Elaboración de la propuesta o estrategia

En este período se procederá a planear la estrategia sobre la base de los problemas identificados, delimitando objetivos, metodología y acciones concretas. Asimismo se crean las condiciones para que los directivos y el personal docente vinculado al grupo de la institución educativa en la que se efectúe la investigación se encuentre en condiciones de desarrollar una mejor interacción con los estudiantes y se pueda originar, por tanto, mayor efectividad en el proceso.

Etapa No. 3 Ejecución de la estrategia

La estrategia se basa en el trabajo con los estudiantes desde el ámbito educativo teniendo en cuenta la significación del colegio como institución capaz de guiar el desarrollo de las nuevas generaciones de manera organizada, planificada y sistemática, incluyendo la familia. En esta etapa se coordinarán los aspectos propios de la estrategia y su organización, para hacerla corresponder con los resultados alcanzados en la fase de diagnóstico con el propósito de hacer más dinámica la intervención. En cada sesión o taller se tiene en cuenta tres momentos:

- **Primer momento:** El momento de introducción del tema a tratar.
- **Segundo momento:** Se realizaran diversas acciones para dar cumplimiento a los objetivos planteados y también se utilizarán en algunos momentos técnicos participativas como parte del proceso a seguir.

• **Tercer momento:** En este tercer momento se hará una reflexión sobre el tema o evaluación de la sesión.

Estructura de la estrategia educativa:

Taller 1: Exprésate..... Déjate conocer y conoce a los demás: Autoestima y autoconocimiento.

Taller 2: Comunícate de manera eficaz empleando tus Habilidades Sociales

Taller 3: Confianza para alcanzar metas exitosamente usando mis Habilidades Sociales

Taller 4: Realicemos bien la comunicación no verbal

Taller 5: Inicia, mantiene y termina conversaciones

Taller 6: Nos veremos pronto

Etapas No. 4 Evaluación

Aquí se hará una evaluación de las acciones en su conjunto desarrolladas de manera continua y sistemática, una vez que se cumpla con el periodo experimental. Por lo que en esta fase se aplicaran nuevamente instrumentos de investigación **pos-test** para inferir la pertinencia de la estrategia e ir reflexionando sobre los logros obtenidos y los obstáculos que se interpusieron para el buen desarrollo de la misma.

Teniendo presente todo lo anteriormente expuesto se elaborará el programa de intervención psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes. Es preciso señalar que esta investigación llegará hasta la valoración de la estrategia o sea se cumplirá con todas las etapas o momentos de la intervención educativa.

Valoración del programa de intervención psicoeducativa elaborado para fortalecer las habilidades sociales de los estudiantes del octavo año de

Educación Básica de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013- 2014.

Esta valoración tendrá en cuenta el modelo correlacional lineal de la r de Pearson para establecer su confiabilidad, acerca de la calidad e importancia de utilizar el programa de intervención psicoeducativa elaborado para fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes del octavo año de Educación Básica de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013- 2014.

El proceso de elaboración del programa de intervención psicoeducativa se desarrollará en cuatro pasos que conforman el proceso metodológico siguiente:

El primero de ellos es el diagnóstico de necesidades educativas.

El segundo la elaboración del programa de intervención psicoeducativa

El tercero la ejecución del programa de intervención psicoeducativa.

El cuarto es la evaluación de cada taller y una evaluación final de todo el proceso.

La evaluación como componente del proceso pedagógico constituye la razón de ser de este cuarto paso del meta y sólo ocupa esta posición por una estructuración didáctica del mismo, pero en la realidad objetiva del proceso ella está presente en el resto de los pasos desde que se inicia el diagnóstico de necesidades educativas, hasta que finaliza la puesta en práctica del programa.

La investigación se basará en el paradigma mixto. Se utilizará el diseño no experimental ya que no se construye ninguna situación, sino que se observan aquellas ya existentes, sin ser provocadas por el investigador. Se observará el fenómeno tal y como se da en su contexto natural, para después analizarlo.

g. CRONOGRAMA

TIEMPO	2013				2014												2015								
	Sept	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun	Jul.	Sep	Oct	
Actividades																									
Selección del tema	■	■																							
Desarrollo de la problematización			■	■	■																				
Formulación de objetivos y elaboración de Instrumentos de investigación						■	■																		
Recopilación Bibliográfica								■																	
Aprobación del Proyecto									■																
Trabajo de campo									■	■															
Elaboración de los resultados											■	■													
Elaboración del informe final de tesis													■	■											
Entrega de Tesis															■										
Revisión de Tesis																■	■	■	■	■					
Sustentación privada																					■	■	■		
Sustentación pública																									■

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS HUMANOS

Autora: Ariana Elizabeth Cabrera Franco

Directora de tesis: Dra. Sonia M. Sizalima Cuenca. Mg. Sc.

Poblacion y muestra: 27 estudiantes de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja

PRESUPUESTO

Materiales	Costo
Compra de computadora, impresora, flash memory	900
Bibliografía física	250
Internet, consultas	150
Material de publicación (copias, impresiones, anillados, empastados, CD)	300
Desarrollo del programa de intervención	500
Traslados, alquiler de Infocus	200
Desarrollo de talleres	500
Total	\$ 2.800

FINANCIAMIENTO

El presente trabajo investigativo se realizara con el financiamiento propio de la investigadora

i. BIBLIOGRAFÍA

- Andrés, Judith. (2009). Apoyo psicosocial, atención relacional y comunicativa en instituciones. Vigo: Ideaspropias Editorial S.L.págs. 20 – 21.
- Anguiano, S; Vega, C; Nava, C; Soria, R. (2010). Las habilidades sociales en universitarios, adolescentes y alcohólicos en recuperación de un grupo de alcohólicos anónimos (AA). Liberabit. Revista de Psicología, vol. 16, núm. 1, 2010. Universidad de San Martín de Porres, .Perú. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=68615511003>
- Arellano, M (2012). Efectos de un programa de intervención psicoeducativa para la optimización de habilidades sociales de los alumnos de primer grado de secundaria del Centro Educativo Diocesano el Buen Pastor. Universidad Nacional de San Marcos, Lima, Perú.
- Benavides, L. (2009, 04 de Diciembre). Habilidades sociales: Como tener éxito en nuestras relaciones interpersonales. Recuperado de <http://psicologosperu.blogspot.com/2009/12/habilidades-sociales.html>.
- Benavides, R (2009). Habilidades sociales: como tener éxito en nuestras relaciones interpersonales. Psicólogos Perú. Recuperado en: <http://psicologosperu.blogspot.com/2009/12/habilidades-sociales.html>
- Betina Lacunza, Ana; Contini de González, Norma. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 159-182.
- Bonilla, L. (2012). Impacto de la dependencia a las redes sociales en estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad de San Buenaventura extensión Ibagué. Revista Psicología Científica.com, ISSN: 2322- 8644. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/dependencia-redes-sociales-habilidades-sociales-estudiantes-universitarios/>

- Bonilla, L. A. & Hernández, A. L. (2012, 24 de septiembre). Impacto de la dependencia a las redes sociales virtuales sobre las habilidades sociales en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad de San Buenaventura extensión Ibagué. *Revista PsicologíaCientifica.com*, 14(20).
- Borda Pérez, M., Tuesca, R., & Navarro, E. (2009). *Métodos cuantitativos, Herramientas para la investigación en la salud*. Bogotá: Ediciones uninorte.
- Cattan, A. (2005). Estudio comparativo de autoestima y habilidades sociales en pacientes adictos de una comunidad terapéutica. *Redalyc*. Alicante – España.
- Díaz, L (2011). Método clínico. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología. División de estudios profesionales. Coordinación de Psicología Clínica. Materia: método clínico facultad de psicología UNAM.
- Garaigordobil Landazabal, M. (2008). *Intervención psicológica con adolescentes: un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos*. Madrid: Pirámide.
- Guzmán Saldaña, R., García Cruz, R., Martínez Martínez, J., Fonseca Hernández, C. y Castillo Arreola, A. (2007). Validación social de un programa de entrenamiento en habilidades sociales en adolescentes con problemas de conducta. *Revista científica electrónica de Psicología, ICSa-UAEH*, 3, 14-28. Disponible en: <http://dgsa.reduaeh.mx/revista/psicologia/IMG/pdf/2-No.3.pdf>.
- Herrera, M; Pacheco, M; Palomar, J; Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Revista Psicología Iberoamericana – Universidad Iberoamericana*. Ciudad de México – México.

- Joseph M. (29 de mayo 2012). blog 1. Alternativas de solución. recuperado de <http://www.aprendeypienso.com/2012/04/alternativas-de-solucion.html#uds-search-results>.
- Lara, J (2009). Manual de referencia para el profesorado (versión 1.9). (2009). Moodle.
- León Hernández, Rodrigo César, Gómez-Peresmitré, Gilda, & Platas Acevedo, Silvia. (2008). Conductas alimentarias de riesgo y habilidades sociales en una muestra de adolescentes mexicanas. *Salud mental*, 31(6), 447-452.
- Oliva A, Antolín L, Pertegal A, Ríos M, Parra A, Hernando A & Reina (2009) Instrumentos para la evaluación del desarrollo positiva adolescente y los adictivos que lo promueven. Dpto de Psicología Evolutiva y de la Educación Universidad de Sevilla.
- Olivos, Ximena. (2010). *Entrenamiento de habilidades sociales para la integración psicosocial de inmigrantes*. Memoria para optar al grado de Doctor. Universidad Complutense de Madrid. págs. 34 – 35; 102 – 109.
- Peñafiel, E & Serrano, C (2010). *Habilidades sociales: Servicios socioculturales y a la comunidad*. Madrid: Editex, S.A.
- Peñafiel, Eva. y Serrano, Cristina. (2010). *Habilidades Sociales*. Madrid: Editex.págs. 21 – 33.
- Peres, M (2008). *Habilidades sociales en adolescentes institucionalizadas para el afrontamiento a su entorno inmediato*. Universidad de Granada.
- Santillán, A. (2010). Influencia y necesidad de pertenencia en la adolescencia. Nuevo tiempo.org Disponible en: <http://nuevotiempo.org/controversia/2010/09/23/influencia-y-necesidad-de-pertenencia-en-la-adolescencia/>

Villarreal-González, M., Sánchez-Sosa, J. y Musitu Ochoa, G. (2010). El papel de la comunicación familiar y el ajuste escolar en el comportamiento violento de los adolescentes En Frías-Armenta, M. & Corral-Verdugo, V. (2010). *Perspectivas Bio-Psico-sociales sobre la violencia interpersonal*. Nova Publishers.

Zavala Berbena, M., Valadez Sierra, M. y Vargas Vivero, M. (2008). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6 (2), 319-338.



➤ **ANEXOS**

Anexo 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Señor o señorita estudiante: Reciba un cordial y atento saludo y a la vez pido a usted contestar la siguiente encuesta que tiene como finalidad conocer datos básicos relevantes para la aplicación del programa de intervención psicoeducativa en el cual usted participara.

Encuesta

Edad:

Sexo:

Cuestionario

1. Con quien vive

Mama, papá y hermanos ()

Solo papá ()

Solo papá y mamá ()

Papá y madrasta ()

Solo mamá ()

Mamá y padrastro ()

2. ¿Cómo es su relación con sus padres?

Buena ()

Regular ()

Mala ()

¿Por qué?:.....

3. ¿Cómo es su relación con sus compañeros?

Buena ()

Regular ()

Mala ()

¿Por qué?.....

4. Según su opinión la limitada habilidad social (incompetencia social) origina en sus compañeros:

Baja aceptación ()

Aislamiento ()

Rechazo ()

Problemas emocionales ()

5. ¿Considera usted que en el colegio se programen talleres para incrementar y fortalecer sus habilidades sociales?

Si ()

No ()

¿Por qué?.....

6. ¿Cómo cree usted que adquirió sus habilidades sociales?

Al momento de relacionarse con las demás personas ()

Observando e imitando a los demás ()

A través de su experiencia ()

7. ¿Le resulta fácil relacionarse con las demás personas, expresar sus propias ideas o resolver sus problemas?

Si ()

No ()

¿Por qué?.....

8. ¿Prefiere usted iniciar una amistad o una conversación a través del internet (redes sociales)?

Si ()

No ()

¿Por qué?.....

9. ¿Cree usted que las habilidades sociales contribuyen a que nos relacionemos mejor?

Si ()

No ()

¿Por qué?.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 2



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN.
Escala para medir las Habilidades Sociales en Adolescentes

Edad:.....

Sexo:.....

		Totalmente falsa	Falsa	Algo falsa	Ni falsa ni verdadera	Algo verdadera	Verdadera	Totalmente verdadera
1	Me cuesta trabajo empezar una conversación con alguien que no conozco	1	2	3	4	5	6	7
2	Suelo alabar o felicitar a mis compañeros/as cuando hacen algo bien	1	2	3	4	5	6	7
3	Me da corte hablar cuando hay mucha gente	1	2	3	4	5	6	7
4	Cuando dos amigos/as se han peleado, suelen pedirme ayuda	1	2	3	4	5	6	7
5	Me cuesta trabajo invitar a un conocido/a una fiesta, al cine, etc.	1	2	3	4	5	6	7
6	Me da corte empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente	1	2	3	4	5	6	7
7	Me gusta decirle a una persona que estoy muy satisfecho/a por algo que ha hecho	1	2	3	4	5	6	7
8	Me resulta muy difícil decirle a un chico/a que quiero salir con él/ella	1	2	3	4	5	6	7
9	Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as	1	2	3	4	5	6	7
10	Cuando tengo un problema con otro chico o chica, me pongo en su lugar y trato de solucionarlo	1	2	3	4	5	6	7
11	Si tengo la impresión de que alguien está molesto/a conmigo le pregunto por qué	1	2	3	4	5	6	7
12	Cuando hay un problema con otros chicos o chicas, pienso y busco varias soluciones para resolverlo	1	2	3	4	5	6	7

ÍNDICE

CONTENIDOS	Pág.
– PORTADA	i
– CERTIFICACIÓN	ii
– AUTORÍA	iii
– CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
– AGRADECIMIENTO	v
– DEDICATORIA	vi
– MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
– MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
– ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
SUMMARY	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	7
Habilidades Sociales	7
Modelos Conceptuales de Habilidades Sociales	7
Modelos explicativos de las habilidades sociales	10
Modelos conductuales	10
Modelo psicosocial básico de las habilidades sociales de Argyle y Kendon	11
Modelos interactivos	11
Modelo de McFall	13
Modelos motivacionales	13
Modelos cognitivos- conductuales	14
Aprendizaje y desarrollo de las habilidades sociales	14
Orígenes	17
Definición	20
Componentes de la habilidad social	21
Componentes no verbales	21

Componentes paralingüísticos	24
Componentes verbales	25
Habilidades sociales en la adolescencia	26
Características de las habilidades sociales	30
Ámbitos de aplicación	32
Proceso de socialización de las habilidades sociales y la pertenencia de grupo	34
Déficit de las Habilidades sociales como problema en la adolescencia	36
Modelos explicativos del Déficit en Habilidades sociales	36
Consecuencias de la incompetencia social	37
Evaluación diagnóstica de las habilidades sociales	38
Instrumento para diagnosticar las habilidades sociales.	38
ALTERNATIVA DE INTERVENCIÓN COMO SOLUCIÓN AL DÉFICIT DE LAS HABILIDADES SOCIALES	38
Aproximación teórica a la intervención	39
Intervención desde el contexto educativo	39
Definición de alternativa de intervención	39
Modelo de intervención	40
Modelo de servicios	40
Modelos de consulta o asesoramiento	40
Concreción de la alternativa del presente trabajo de Titulación	41
Programa intervención psicoeducativa para fortalecer las habilidades sociales	41
VALORIZACION DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO	42
Definición de pre-test	42
Definición de Post- Test	42
El programa de intervención aplicado para valorar su efectividad fue el Modelo de coeficiente de correlación lineal de Pearson (r Pearson)	43
e. MATERIALES Y MÉTODOS	45

Materiales Utilizados	45
Tipo de estudio:	45
Métodos	45
Muestra	48
Técnicas	48
Normas de aplicación y corrección	49
f. RESULTADOS	53
g. CONCLUSIONES	64
h. RECOMENDACIONES	66
i. BIBLIOGRAFÍA	114
j. ANEXOS	118
a. TEMA	119
b. PROBLEMÁTICA	120
c. JUSTIFICACIÓN	124
d. OBJETIVOS	125
e. MARCO TEÓRICO	126
Fundamentos teóricos de las Habilidades sociales	128
Modelos Conceptuales de Habilidades Sociales	128
Modelos explicativos de las habilidades sociales	131
Modelos conductuales	131
Modelo psicosocial básico de las habilidades sociales de Argyle y Kendon	132
Modelos interactivos	132
Modelo de McFall	134
Modelos motivacionales	134
Modelos cognitivos- conductuales	135
Aprendizaje y desarrollo de las habilidades sociales	135
Orígenes	138
Definición	141
Componentes de la habilidad social	142
Componentes no verbales	142

Componentes verbales	147
Habilidades sociales en la adolescencia	148
Clasificación de Habilidades Sociales	149
Características de las habilidades sociales	152
Proceso de socialización de las habilidades sociales y la pertenencia de grupo	156
Déficit de las Habilidades sociales como problema en la adolescencia	158
Modelos explicativos del Déficit en Habilidades sociales	158
Consecuencias de la incompetencia social	159
Evaluación diagnóstica de las habilidades sociales	160
Breve introducción a las técnicas de evaluación para diagnosticar las habilidades sociales	160
Instrumento para diagnosticar las habilidades sociales.	162
Alternativa de intervención al déficit de las Habilidades Sociales	163
Definición de alternativa de intervención	163
Intervención Cognitivo-Conductual	164
Intervención desde el contexto educativo	164
Definición de alternativa de intervención	165
Modelo de intervención	165
Modelo de servicios	165
Modelos de consulta o asesoramiento	166
Concreción de la alternativa	167
Programa intervención psicoeducativa	167
Definición	167
Programa de Intervención Psicoeducativa	168
Taller de aplicación	168
Teorización de la efectividad del programa	170
Definición de pre-test	170
Definición de Post- Test	171

Modelo de coeficiente de correlación lineal de Pearson (r Pearson)	171
f. METODOLOGÍA	173
g. CRONOGRAMA	189
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	190
i. BIBLIOGRAFÍA	191
ÍNDICE	199