



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

“TÉCNICAS COGNITIVO CONDUCTUALES DE MODELAMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS, PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, PARALELO “B” DE LA ESCUELA “18 DE NOVIEMBRE” DE LA CIUDAD DE LOJA”.

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación

AUTOR

Cristian Darwin Benites Caigua

DIRECTOR DE TESIS

Dr. Willan Armando Espinosa Ordóñez Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2018

CERTIFICACIÓN

Dr. Mg. Sc.

Willan Armando Espinosa Ordóñez

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

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación denominado: **“TÉCNICAS COGNITIVO CONDUCTUALES DE MODELAMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS, PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, PARALELO “B” DE LA ESCUELA “18 DE NOVIEMBRE” DE LA CIUDAD DE LOJA**”, de autoría de la Sr. Cristian Darwin Benites Caigua. En consecuencia el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 29 de Marzo del 2018



Dr. Willan Armando Espinosa Ordóñez Mg. Sc.

DIRECTOR DE TESIS

AUTORIA

Yo, Cristian Darwin Benites Caigua declaro ser el autor 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 de la misma.

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

Autor: Cristian Darwin Benites Caigua



Firma:

Cedula: 1105993271

Fecha: Loja, 15 de agosto de 2018

CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo, Cristian Darwin Benites Caigua, declaro ser el autor del presente trabajo de tesis titulada **“TÉCNICAS COGNITIVO CONDUCTUALES DE MODELAMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS, PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, PARALELO “B” DE LA ESCUELA “18 DE NOVIEMBRE” DE LA CIUDAD DE LOJA**”, como requisito para optar al grado de Licenciado 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 el mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las 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 constancia de esta autorización, se deja constancia en la ciudad de Loja a los quince cinco días del mes de Agosto del dos mil dieciocho

Firma:

Autor: Cristian Darwin Benites Caigua

Número de Cédula: 1105993271

Dirección: Loja, Barrio Sauces Norte, Calles Salvado Dalí y Manuel Rengel

Correo Electrónico: cdbenitesc@unl.edu.ec

Celular: 0968801974

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Dr. Willan Armando Espinosa Ordóñez Mg. Sc.

Tribunal de Grado:

Presidente: Dr. Yoder Manuel Rivadeneira Díaz Mg. Sc.

Primer Vocal: Psi. Clin. Ruth Patricia Medina Muñoz Mg. Sc.

Segundo Vocal: Psi. Clin. José Luis Valarezo Carrión Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de tesis primero me gustaría agradecer a Dios por permitirme llegar a cumplir una de mis metas.

A la Universidad Nacional de Loja por la oportunidad brindada para continuar mis estudios y lograr ser profesional. De la misma manera a los docentes de la Carrera por cada una de sus enseñanzas durante los años de estudio.

A mi director de tesis Dr. Willan Espinosa Ordóñez por todo el apoyo y guía brindada durante este proceso y que ha sabido ser de mucha ayuda.

A los directivos de la Escuela de Educación Básica “18 de Noviembre” de igual forma a los estudiantes que participaron en la investigación, por los espacios brindados para la ejecución del presente trabajo.

Cristian Benites

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a Dios por haberme permitido cristalizar una de mis grandes metas y por siempre guiarme y darme todas las fuerzas necesarias para poder realizarlo.

A mis padres Franco y Norma por todo el apoyo y sacrificio brindado durante todos mis años de estudio, por la comprensión, acompañamiento y consejos brindados en mi vida. Me han dado todo lo que soy como persona y gracias a ellos soy el hombre que se ve reflejado en cada una de mis metas personales y profesionales.

Al Padre Wilson quien ha sido un gran apoyo, consejero, amigo, realmente ha sabido ser las palabras de ayuda y fuerza que tanto he necesitado en las distintas situaciones de mi vida.

A mis hermanos Carlos, Pablo y María Valentina por siempre acompañarme y estar presente en todos los momentos especiales de mi vida, apoyándome en cada uno de los aspectos de mi diario vivir.

Cristian Benites

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA - AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
TESIS	Cristian Darwin Benites Caigua “TÉCNICAS COGNITIVO CONDUCTUALES DE MODELAMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS, PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, PARALELO “B” DE LA ESCUELA “18 DE NOVIEMBRE” DE LA CIUDAD DE LOJA”.	UNL	2018	ECUADOR	ZONAL 7	LOJA	LOJA	San Sebastián	San Sebastián	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Psicología Educativa y Orientación

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN

ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “18 DE NOVIEMBRE”



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
ABSTRACT
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TITULO

“TÉCNICAS COGNITIVO CONDUCTUALES DE MODELAMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS, PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, PARALELO “B” DE LA ESCUELA “18 DE NOVIEMBRE” DE LA CIUDAD DE LOJA”.

b. RESUMEN

El trabajo investigativo se desarrolló considerando el siguiente objetivo general: Determinar cómo las técnicas cognitivo conductuales de modelamiento y de resolución de problemas permiten mejorar las habilidades sociales en los estudiantes del noveno año de educación general básica paralelo “B” de la escuela “18 De Noviembre” de la Ciudad de Loja. Por ese motivo esta investigación se desarrolló con el propósito de determinar cómo las técnicas cognitivo conductuales permiten mejorar dicha problemática. El enfoque de investigación es cuantitativo; se basa en los diseños descriptivo y el explicativo; los métodos que se utilizaron se ubican en tres áreas: teórico- diagnóstico, diseño-planificación de la propuesta y evaluación- valoración de la misma, por ello se utilizó el método científico, además el analítico-sintético, inductivo, lógico, descriptivo, hermenéutico, dialéctico, fenomenológico; métodos empíricos como: observación, el test de habilidades sociales el mismo que proporcionó la medición de las habilidades sociales para categorizarlas y un registro diario de elaboración personal para evaluar las actividades contenidas en la propuesta. La muestra fue seleccionada a través de la estadística no probabilística, que corresponde a 35 estudiantes. La estadística descriptiva permitió conocer que cada una de las esferas de las habilidades sociales es especial de la planificación la mayor parte de los estudiantes presentan dificultad. Es por ello que después de la aplicación de la propuesta, cada una de las esferas mejoraron en un mínimo porcentaje, por lo tanto se recomienda que las 28 actividades planteadas se sigan utilizando para la adquisición de habilidades sociales con el fin de garantizar espacios saludables en la vida interpersonal de los adolescentes.

ABSTRACT

The investigative work was developed considering the following overall objective: determine how behavioural cognitive techniques of modeling and problem solving to improve social skills in the ninth year students of basic general education school "B" parallel "November 18" from the city of Loja. For that reason this research was developed in order to determine how cognitive behavioural techniques allow to improve such a problematic. The focus of research is quantitative; It is based on the descriptive designs and explanatory; the methods used are located in three areas: theoretical - diagnosis, diseno-planificacion of the proposal and evaluation - evaluation of the same, why was used the scientific method, in addition analitico-sintetico, logical, descriptive, inductive dialectic, hermeneutical, phenomenological; empirical methods as: observation, the test of social skills that provided the measurement of social skills to categorize them and a daily record of personal development to evaluate the activities contained in the proposal. The sample was selected through the statistics not probabilistic, corresponding to 35 students. Descriptive statistics allowed to learn that each of the spheres of social skills is special planning most of the students have difficulty. Is for this reason that after the implementation of the proposal, each of the areas improved in a small percentage, therefore it is recommended that raised 28 activities continue using for the acquisition of social skills in order to guarantee spaces healthy interpersonal life of teens.

c. INTRODUCCIÓN

La habilidad para iniciar y mantener una interacción social positiva con los demás es esencial para el desarrollo del adolescente. Las interacciones sociales les proporcionan la oportunidad de aprender y efectuar habilidades sociales que puedan influir de forma crítica en su posterior adaptación social, emocional y académica. Generalmente, las habilidades sociales son consideradas como un conjunto de comportamientos interpersonales complejos. Cuando estas habilidades son apropiadas, el resultado es una mayor satisfacción personal e interpersonal, tanto a corto como a largo plazo. Es por ello que se presenta la siguiente interrogante ¿De qué manera la aplicación de técnicas cognitivo conductuales de modelamiento y resolución de problemas ayuda al mejoramiento de las habilidades sociales de los estudiantes de noveno año de educación general básica paralelo “B” de la escuela “18 de Noviembre” de la ciudad de Loja?.

El trabajo investigativo se desarrolló considerando los siguientes objetivos específicos: Fundamentar teórica y científicamente lo referente a habilidades sociales; Evaluar las principales habilidades sociales que poseen los estudiantes de la institución; Diseñar una propuesta de técnicas cognitivo conductuales con diferentes actividades que mejoren las habilidades sociales en los estudiantes de la institución; Aplicar las diferentes actividades de la propuesta en los estudiantes del noveno año de educación básica de la escuela “18 De Noviembre”; Validar la efectividad de la propuesta con técnicas cognitivo conductuales en lo estudiantes investigados.

Las variables de estudio investigadas para el trabajo son las habilidades sociales y las técnicas cognitivo conductuales. Para Goldstein citado en (Pacheco, 2009) las habilidades sociales son el conjunto de hábitos-conductas, pensamientos y emociones que disponemos para relacionarnos con los demás.

El autor Monjas citado en (Guarniz, 2016) concuerda al decir que:

La aplicación de programas de habilidades sociales en los centros educativos, supone la enseñanza a todos los niños y adolescentes en los contextos reales, en ambientes naturales, con un objetivo educativo de promoción de la competencia social y de la prevención primaria de posibles problemas. Al ser este un ambiente en el cual los niños y adolescentes en su mayoría no presentan problemas de índole clínico, y al tratarse de centros educativos; es preferible hablar de programas de enseñanza de habilidades sociales, en lugar de llamarlo entrenamiento de habilidades sociales, que se suele emplear cuando se trabaja en prevención secundaria o terciaria (p.64).

Para el psiquiatra Timms (2009) afirma que la terapia cognitivo conductual “Es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos” (p.1). Hernandez (2007) afirma también que en la Terapia Cognitivo Conductual la relación de colaboración entre el terapeuta y el paciente ofrece un marco en el que el paciente aprende los procesos de identificación y evaluación de los pensamientos disfuncionales; así mismo el autor da a conocer que el objetivo de este modelo es cambiar creencias disfuncionales y enseñar al paciente a utilizar los métodos para evaluar en el futuro otras creencias (p. 51).

Cabe recalcar que el enfoque de investigación es cualitativo; se basa en los diseños descriptivo y el explicativo; los métodos que se utilizaron se ubican en tres áreas: teórico-diagnostico, diseño-planificación de la propuesta y evaluación- valoración de la misma, por ello se utilizó el método científico, además se usaron métodos teóricos como el analítico-sintético, inductivo, lógico, descriptivo, hermenéutico, dialectico, fenomenológico; técnicas como: observación, el test de habilidades sociales el mismo que proporcionó la medición del fenómeno para categorizarlo y un registro diario de elaboración personal para evaluar las actividades contenidas en la propuesta. La muestra se seleccionó usando un reactivo, por lo cual se utilizó una estadística no probabilística, dando la población de 35 estudiantes. Para el análisis y a interpretación de resultados se utilizó la estadística descriptiva.

Por otro lado la propuesta fue desarrollada entre el 2017 y el 2018. Se empezó con el establecimiento de los referentes teóricos y metodológicos relacionados con las técnicas cognitivo conductuales para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes, después se categorizo los tipos de habilidades sociales de los estudiantes con ayuda del test, también se elaboró la propuesta con las distintas actividades para mejorar las habilidades sociales de los estudiantes, poco después se aplicó las 26 actividades a todos los estudiantes de esta investigación, y finalmente se validó la efectividad de la aplicación de la propuesta con ayuda nuevamente del test de habilidades sociales.

La presente tesis se desarrolló basándonos en el artículo 151 del reglamento de Régimen Académico en el siguiente esquema: título, resumen en castellano (summary), introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía, anexos e índice.

En conclusión el diagnóstico permitió conocer que los estudiantes presentaron dificultad en la esfera de la planificación y después de la aplicación de la propuesta esta esfera mejoró al

igual que los demás grupos de habilidades sociales, por cual se recomienda que se siga utilizando esta investigación para la adquisición de espacios saludables en la vida interpersonal de los seres humanos.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Habilidades sociales

Las habilidades sociales según Goldstein citado en (Guarniz, 2016), son el conjunto de hábitos-conductas, pensamientos y emociones que disponemos para relacionarnos con los demás, aunque existen factores personales constituyentes (temperamento, género, atractivo físico) y psicológicos (cognitivos, afectivos, conductuales) que determinan en gran medida la conducta social de un individuo, ésta se modela y actualiza: son aprendidas gradualmente, con la educación, las vivencias cotidianas y la experiencia que dan los años. Así mismo están influyen en la vida personal, social, académica y laboral, aprender y desarrollar estas habilidades es fundamental para lograr óptimas relaciones con otras personas; conocer las fortalezas y debilidades es el punto de partida para trabajar en ello.

Esto significa que en el ámbito escolar es necesario, el saber cómo vincularse con el compañero, cómo negociar, enfrentar el fracaso o liderar un grupo, entre otras situaciones, resulta imprescindible para el crecimiento personal.

Hechas las consideraciones anteriores Olivero citado en (Carrillo, 2015) después de realizar diversas investigaciones, sugieren que para poseer un gran manejo de habilidades sociales, es necesario emplear un estilo asertivo para la interacción social; si se emplea el estilo agresivo o el pasivo se dificulta interactuar satisfactoriamente con los demás. Estos tres estilos de relación son:

Estilo pasivo

Los niños se caracterizan por mantener la mirada hacia abajo, tener la voz baja y tratar de evitar la situación. Estos niños al no poder relacionarse satisfactoriamente con su grupo de pares pueden llegar a tener conflictos interpersonales, depresiones, desamparo, pobre imagen de sí mismo y soledad.

Estilo agresivo

Los niños que emplean el estilo agresivo, se caracterizan por ser impositivos y suelen tener la mirada fija, la voz alta, hablan rápido y emplean una postura intimidadora. Estos niños al igual que los pasivos suelen tener conflicto interpersonal, culpa, frustración, tensión, y no suelen gustar a los demás.

Estilo asertivo

Los niños que poseen el estilo asertivo se caracterizan por ser firmes y directos, mantienen un contacto visual directo, hablan fluido, utilizan gestos firmes, postura recta, emplean respuestas directas y utilizan verbalizaciones positivas logran tener una interacción social positiva por lo que se sienten a gusto consigo mismo y con los demás, satisfechos con las cosas que hacen y relajado (pgs.29, 30).

Tal como se observa el estilo asertivo es de suma importancia al momento de relacionarse con los demás dentro del ámbito educativo, es por ello que para gozar de un buen manejo de las habilidades sociales, es necesario emplear un estilo de comportamiento asertivo para comunicarnos, el emplear un estilo no asertivo (pasivo o agresivo) dificulta ese proceso de comunicación con los demás. Tanto un estilo como otro suelen tener problemas interpersonales, sentimientos negativos de culpabilidad, frustración y tensión.

Tipos de habilidades Sociales

Las habilidades sociales adquieren una importancia insospechada en la vida de las personas. La experiencia personal indica que se pasa un alto porcentaje del tiempo cotidiano en alguna forma de interacción social, ya sea familiar o en grupos de amigos o compañeros de estudio o trabajo y se tiene experiencia de que las relaciones sociales positivas son una de las mayores fuentes de autoestima y bienestar personal.

En el ámbito escolar revisten particular importancia el saber cómo vincularse con el compañero, cómo negociar, enfrentar el fracaso o liderar un grupo, entre otras situaciones, resulta imprescindible para el crecimiento personal.

Al mismo tiempo, se comprueba que la competencia social de un sujeto tiene una contribución importante a su competencia personal, puesto que, hoy día, el éxito personal y social parece estar más relacionado con la socialización y las habilidades interpersonales del sujeto que con sus habilidades cognitivas e intelectuales. Se puede decir, por tanto, que en este momento la competencia social es una de las áreas de investigación más fecunda y está ejerciendo un notable protagonismo dentro de la psicología contemporánea. Dentro de este marco, Goldstein citado en (Guarniz, 2016) señala que existen diversos tipos de habilidades sociales que puede desarrollar el individuo en su proceso de interacción con los demás y para una mejor comprensión, la presenta por grupos:

Grupo I Primeras habilidades sociales.

En este primer grupo de habilidades que el niño debe desarrollar están: Escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas, hacer un cumplido.

Grupo II Habilidades sociales avanzadas.

En el segundo grupo se encuentran: Pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás, dar tu opinión sobre lo que piensas al respecto.

Grupo III Habilidades relacionadas con los sentimientos.

En el tercer grupo se destacan: 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.

Grupo IV Habilidades alternativas a la agresión.

Dentro del cuarto grupo están: 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.

Grupo V Habilidades para hacer frente al estrés.

En este grupo se destacan las habilidades que tiene el niño que realizar cuando se le presentan dificultades entre ellas están: 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, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil.

Grupo VI Habilidades de planificación.

En este último grupo se encuentran las habilidades que realiza el niño al adquirir las anteriores, es decir, por medio de estas la persona toma sus propias decisiones ante las dificultades que el mundo le presenta, entre ellas están: 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.

Todo este planteamiento sobre las habilidades sociales permite inferir que es un tema bastante complejo y por ende, se requiere seguir profundizar sobre cada uno de los grupos que anteriormente se han mencionado, así mismo, en todos estos tipos de habilidades sociales generalmente se definen la asertividad y empatía como los ejes centrales, las mismas que pueden afectar de forma notable las habilidades para relacionarse socialmente.

Características generales de las habilidades sociales

Las habilidades sociales son comportamientos donde se dan cita dos componentes principales: los componentes “verbales” y los “no verbales”. Estos dos componentes contribuyen al proceso de interacción social, y al ser ambos elementos aprendidos son susceptibles de presentar déficit.

Así como lo afirman Ballesteros y Gil (2010) quienes dan una definición acertada de estos dos componentes: el lenguaje no verbal es continuo y difícil de controlar, ya que se produce de forma inconsciente; su aprendizaje tiene lugar de forma indirecta e informal. Por otro lado, el lenguaje verbal se realiza de manera consciente, directa y puede controlarse fácilmente; los errores en él se interpretan como una falta de educación y se aprende de forma directa y formal.

Dimensiones que forman las habilidades sociales

Dentro de este apartado se considera a Lazarus, quien fue uno de los pioneros en establecer desde una perspectiva clínica, las principales clases de respuestas conductuales que abarcan las habilidades sociales. Monjas, Fernández y Morgeson citados en (Carrillo, 2015) dan a conocer que se han elaborado nuevas clasificaciones, las cuales han girado alrededor de la clasificación hecha por Lazarus. Estas dimensiones son las siguientes:

- Hacer cumplidos.
- Aceptar cumplidos.
- Hacer peticiones.
- Expresar amor, agrado y afecto.
- Iniciar y mantener una conversación.

- Defender los propios derechos.
- Rechazar peticiones.
- Expresar opiniones personales, incluido el desacuerdo.
- Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.
- Petición de cambio de conducta del otro.
- Disculparse o admitir ignorancia,
- Afrontar las críticas.

Como se puede observar estas son las clasificaciones básicas por consenso de estos autores las mismas que son muy importantes al momento de interactuar con la sociedad.

Habilidades sociales en el contexto escolar

La falta de interés, por parte de los investigadores, en realizar programas de enseñanza en habilidades sociales, como prevención primaria en los centros educativos; puede tener varias explicaciones, una de ellas es que, en muchos casos los niños cuando llegan a la adolescencia por falta de habilidades pasan inadvertidos por los profesores y compañeros en las aulas, en los parques y en los lugares de recreo. A diferencia, los adolescentes agresivos, destructivos, e hiperactivos, cuya atención atrae rápidamente a los profesores y padres. El adolescente retraído y con pocas relaciones sociales puede pasar desapercibido y por tanto no es tomado en cuenta en el momento de realizar una intervención.

Una segunda explicación que cabe agregar, puede ser que, los profesionales e investigadores no tenían conocimientos de cómo tratar a los adolescentes con deficiencia en habilidades sociales, ya que muchas de las conductas que contribuyen al comportamiento socialmente competente en la infancia (el juego prosocial) son cualitativamente distintas de las que constituyen la competencia interpersonal en la edad adulta. Es por esto que los siguientes autores Frederick y Morgeson, Gol Mat Ot y Jarus; Knut y Frode citados en (Carrillo, 2015) coinciden que hasta que no se identificaron las competencias sociales que entre los pares valoran y hasta que no se investigaron procedimientos para enseñar esas habilidades, no empezaron a desarrollarse técnicas de entrenamientos efectivos. Es por tal razón que enseñar a los niños y adolescentes a poseer habilidades sociales es importante por muchas razones; una de las más importantes es incrementar la felicidad, autoestima e integración en el grupo de compañeros como tal; además, es probable que la conducta socialmente competente durante la infancia constituya un prerrequisito para el desarrollo y elaboración del repertorio

interpersonal posterior de un individuo. Si un niño o adolescente carece de las habilidades de juego e interacción que sus compañeros valoran, tendrá en consecuencia, menos contactos interpersonales íntimos con el paso del tiempo, también tendrá menos oportunidades de observar, practicar, y ser reforzado por la adquisición de nuevas habilidades sociales. Así pues, la falta de habilidad en la infancia puede perpetuar las condiciones de aislamiento social en la adolescencia, lo cual impide el aprendizaje de nuevas habilidades sociales que le serán útiles a lo largo de la vida.

A través de estudios realizados por varios investigadores, se ha encontrado que la falta de aceptación por parte de los pares en la edad infantil va asociada con una amplia variedad de problemas en etapas posteriores; tales como: condenas por actos delictivos, abandono escolar y bajo rendimiento académico y utilización de servicios de los centros de salud mental de la comunidad durante la edad.

Por el contrario, los niños y adolescentes que han recibido más cuidado en el entrenamiento de las habilidades sociales son aquellos que presentan una tasa más alta de interacción con los pares, estimada a partir de observaciones conductuales en el ambiente natural.

Aunque el aislamiento social y la falta de interacción con los pares han sido los criterios para la selección de la muestra para muchos programas de intervención. En trabajos como los de Borbely citado en (Guarniz, 2016) se han enseñado habilidades interpersonales a adolescentes agresivos, y no cooperativos con sus compañeros. La fundamentación del entrenamiento de habilidades en este caso, es que aparte de los adolescentes que presentan déficit en habilidades sociales, están los adolescentes que no logran discriminar el momento apropiado para realizar una conducta habilidosa. Así pues, desde esta postura, se puede decir que este tipo de entrenamiento en habilidades sociales está indicado para aquellos adolescentes que carecen de las habilidades necesarias para iniciar y mantener interacciones positivas con sus pares y para aquellos adolescentes que no discriminan cuando aplicar la habilidad. Tales carencias pueden manifestarse de varias formas: el aislamiento de los pares, el rechazo por parte de los demás cuando se intenta establecer contactos sociales y un estilo de interacción agresiva y conflictiva.

Enseñanza de las habilidades sociales en la escuela

Tomando lo citado por Guarniz (2016) quien afirma que la enseñanza de las habilidades en los estudiantes está incrementándose significativamente, la razón de este repentino aumento de interés se debe a varios factores, entre los que podemos postular los siguientes:

- a) Las investigaciones retrospectivas han encontrado relaciones sólidas entre la competencia social en la infancia y el posterior funcionamiento social, académico y psicológico.
- b) Si bien los Profesores de los centros educativos están considerados como los principales agentes de socialización en el adolescente, pocos o ningún programa se han establecido formalmente. Sin embargo, los educadores han empezado a reconocer la importancia crítica de las habilidades sociales y de los comportamientos interpersonales, que se consideran indispensables para una buena adaptación a la vida. Así pues, se ha incrementado la demanda de estrategias más sistemáticas y efectivas para la aplicación de programas de enseñanza de las habilidades sociales en los estudiantes.
- c) En el colegio los adolescentes muestran una gran variedad de conductas desagradables y mal-adaptativas. Estos comportamientos ocasionan malestar a los adultos que rodean al adolescente, a los compañeros, y pueden ocasionar una disminución en el rendimiento académico (pág. 63)

Todo esto ha llevado a la búsqueda de estrategias terapéuticas y preventivas efectivas, entre las que la enseñanza de las habilidades sociales se considera una de las más importantes a desarrollar dentro de los centros educativos.

McDonald, Seung-Hee, Hindman, Fredericky Morrison citados en (Guarniz, 2016) concuerdan que:

La aplicación de programas de habilidades sociales en los centros educativos, supone la enseñanza a todos los niños y adolescentes en los contextos reales, en ambientes naturales, con un objetivo educativo de promoción de la competencia social y de la prevención primaria de posibles problemas. Al ser este un ambiente en el cual los niños y adolescentes en su mayoría no presentan problemas de índole clínico, y al tratarse de centros educativos; es preferible hablar de programas de enseñanza de habilidades sociales, en lugar de llamarlo entrenamiento de habilidades sociales, que se suele emplear cuando se trabaja en prevención secundaria o terciaria (p.64).

El proceso de desarrollo de niños, niñas y jóvenes, se encuentra claramente marcado por la influencia de la etapa escolar. Junto con la familia, la escuela ejerce una fuerte influencia en el proceso formativo, siendo en la actualidad, un espacio en el cual los estudiantes pasan gran parte del día. Considerando el contexto socio histórico, marcado por los rasgos de la pos-modernidad, es posible escuchar que hoy en día, es cada vez más necesario mejorar los espacios de convivencia escolar, para en lo posible, contribuir a disminuir el alto grado de violencia en las escuelas y los trastornos psicológicos derivados de una mala calidad en las relaciones interpersonales.

Frente a lo anterior, el desarrollo de habilidades sociales, se ha considerado una de las estrategias utilizadas para cumplir con dichas expectativas, y al poseer un carácter de habilidades “aprendidas”, se ajustan a la labor institucional de la escuela. Es así que dependiendo del contexto social, económico, político y cultural, las pautas de comportamiento y sistemas de creencias varían, por tanto las habilidades sociales requeridas, dependen en gran medida del contexto en que se establezca la interacción social y las especificidades del entorno. Sin embargo, en términos generales, es posible enunciar una serie de habilidades sociales, que favorecen las relaciones interpersonales en el contexto escolar, dentro de las cuales se encuentra: La comunicación empática, trabajo de equipo, resolución pacífica de conflictos e integración social, entre otros.

Resulta oportuno citar a Casassus mencionado en (García, 2012) quien afirma:

El sentido de la comunicación, tiene que ver principalmente con la intención que anima el mensaje del hablante y con la manera que el escuchante descifra el mensaje. Lo que uno dice no es necesariamente lo que el otro escucha. El otro construye su propio significado a lo que está recibiendo. Él recibe impulsos eléctricos que se le transmiten hacia su cerebro. Él oye lo que le dicen, pero para escuchar interpreta lo que está oyendo, de acuerdo al estado de ánimo en que se encuentra, de acuerdo a su historia tanto personal como colectiva, de acuerdo a las motivaciones que han llevado a esa persona a mantener esa conversación. Todos estos elementos confluyen en la construcción del significado de las informaciones (p. 103).

De acuerdo a esta perspectiva, los significados al estar influidos por diversos elementos, sólo son interpretados de una determinada manera en el momento en que ocurre la comunicación, teniendo por tanto una estructura temporal, que sólo responde al contexto y situación del momento presente, por tanto, no puede ser reproducida y generalizada a otros interlocutores.

Conforme el aporte de Flores (2011), quien hace alusión a que no basta sólo con percibir cómo se siente la otra persona, sino que es necesario tomar conciencia social, para poder tener relaciones sociales fluidas y fructíferas. Así mismo el mismo autor nos afirma que: “La conciencia social se refiere a un espectro que va desde percibir de manera instantánea el estado interior de otra persona a comprender sus sentimientos y pensamientos” (págs. 44, 45).

Para el autor, la conciencia social incluye diversos niveles, entre los cuales se encuentra: Empatía primaria, que implica ser capaz de leer las señales no verbales de tipo emocional; Armonización o sintonización con el otro, que es en síntesis aprender a escuchar de manera receptiva; Precisión empática, orientada a comprender los sentimientos y pensamientos de los otros; y conocimiento social, que permite interpretar el funcionamiento del mundo social y las formas de actuación frente a los distintos sucesos.

Dentro de las sugerencias, para sortear esta dificultad se encuentra la idea de aprender a dialogar. Para Lanni citado en (Pacheco, 2009) aprender a dialogar en la escuela, reviste una gran complejidad, en tanto implica aprender a escuchar y a acompañar al otro. Citando al educador brasileño Gomes Da Costa, dice que, acompañar y escuchar, demanda principalmente al educador estar presente en la relación que establece con los alumnos, para lo cual, necesita cualidades como: receptividad, reciprocidad y compromiso:

- Receptividad, entendida como apertura hacia el alumno, lo cual implica respetar su espacio de intimidad y estar dispuesto a acercarse, comprenderlo y conocerlo.
- Reciprocidad, en el sentido de que no basta con estar atento a lo que el alumno dice, sino que es necesario responder con actitudes, gestos y palabras.
- Compromiso, entendiendo éste como una responsabilidad al relacionarse con el otro y para el caso del educador, para establecer vínculos con los alumnos (p. 65).

En relación a las cualidades antes mencionadas, Lanni mencionado en (Pacheco, 2009), plantea:

De esta manera se aprende a dialogar, y a generar vínculos no sólo con quienes comparto gustos e ideas, sino también con aquellos cuya postura ante la vida es distinta, quizá opuesta a la mía y con quien tengo que convivir cotidianamente y muchas veces compartir tareas. Esto nos remite a la solidaridad. Otro contenido fundamental que también se aprende y ejercita en la escuela en general (p. 73).

Considerando todos los elementos antes expuestos, es posible decir que la comunicación empática, concuerda claramente con las habilidades sociales necesarias a desarrollar en la escuela, y sin duda, es labor de ésta, comenzar a trabajar en ella no sólo desde el aprendizaje académico convencional, sino, desde la experiencia del día a día, para generar aprendizajes significativos, llenos de sentido y de compromiso por los vínculos establecidos entre sujetos, en el quehacer cotidiano.

Cabe agregar también que en el contexto educativo y en la vida en general, poseer la habilidad de trabajar en equipo, resulta fundamental para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales y para la organización, planificación y ejecución de tareas definidas conjuntamente por un grupo de personas en pos de un objetivo común.

Citando a Bugueño y Barros (2008) en términos más específicos un equipo de trabajo:

Consiste en un grupo de personas trabajando juntas, que comparten percepciones, tienen una propuesta en común, están de acuerdo con los procedimientos de trabajo, cooperan entre sí, aceptan un compromiso, y resuelven sus desacuerdos en discusiones abiertas en un contexto de mutua colaboración, que se construye en el tiempo (p.1).

Esta definición, incluye tanto la idea de cooperación como de colaboración, y si bien, algunos autores hacen distinción en las características de cada uno de estos, para efectos de este estudio, se presentarán como aspectos complementarios, donde lo cooperativo otorga una cierta estructura y definición al trabajo de equipo, y lo colaborativo, al desarrollo de habilidades, orientadas al mejoramiento de las relaciones interpersonales.

Jaramillo (2012) argumenta que toda organización es fundamentalmente un equipo constituido por sus miembros. Es por ello que también es importante aclarar dos conceptos: equipo de trabajo y trabajo en equipo; equipo de trabajo es el conjunto de personas asignadas o autoasignadas, de acuerdo a habilidades y competencias específicas, para cumplir una determinada meta bajo la conducción de un coordinador; y el trabajo en equipo se refiere a la serie de estrategias, procedimientos y metodologías que utiliza un grupo humano para lograr las metas propuestas.

En tanto a los beneficios del trabajo en equipo, se destaca lo aportado por Bugueño y Barros (2008), quienes plantean que:

- El trabajo colaborativo que se da en el equipo, permite analizar problemas comunes, con mayor amplitud de criterios.

- Al brindar un sentido de responsabilidad compartida, aumenta el compromiso a analizar y planificar en conjunto las limitaciones del rol de cada integrante y lo relativo al trabajo compartido.
- Sirve de mecanismo en la generación de una atmósfera que propicie el aprendizaje y la participación de los estudiantes.
- Al suponer relaciones sinérgicas entre sus miembros, pareciera ser más factible lograr una educación con estándares de mayor calidad.(p.67)

Dichos beneficios, son claramente un aporte a la educación integral y se traducen en una posibilidad concreta de vivenciar en el ámbito de las relaciones interpersonales, el desarrollo de una serie de habilidades, que en conjunto, forman la capacidad de trabajo en equipo.

Lograr trabajar en equipo al interior de la sala de clases, requiere de una adecuada capacidad de guía por parte del profesor, quien debe ser capaz de dar las directrices para la conformación de los equipos y transmitir la responsabilidad compartida que tiene cada uno de los integrantes, para el logro de un fin o meta determinada. Grau citado en (Fuentes, 2011) recalca que “La capacidad de mediación del profesor en los grupos de trabajo es fundamental y se basa en el delicado equilibrio entre saber apoyar la resolución de problemas, a la vez de permitir a los estudiantes encontrar sus propias soluciones” (p.76).

Por tanto, previo a la proposición de realizar trabajo en equipo, es necesario que el docente posea ciertos conocimientos, entre los que se destaca: conocer las bases para la constitución de equipo, manejar de técnicas orientadas al logro del trabajo en equipo, desarrollar estrategias que permitan establecer los desafíos adecuados para cada alumno, realizar una evaluación constante respecto de las habilidades desarrolladas por los alumnos durante los períodos de trabajo, y reconocer cuándo un equipo de trabajo es efectivo.

Con referencia a lo anterior expuesto cabe agregar que los conflictos en las relaciones interpersonales, implica reconocer que estos son inherentes a la interacción humana y en especial, en el ámbito escolar, si se considera que de acuerdo a la etapa de desarrollo en la que se encuentran los estudiantes y las diferencias intergeneracionales existentes entre los distintos miembros, el conflicto se presenta como una situación natural, que refleja la diversidad y diferencias de opiniones entre las personas.

Una definición de conflicto, la brinda Sáez (2013), el cual plantea que:

Hoy en día, consideramos que el conflicto es un rasgo inevitable de las relaciones sociales. El problema estriba en que todo conflicto puede adoptar un curso constructivo y por lo tanto la cuestión no es tanto eliminar o prevenir el conflicto sino saber asumir dichas situaciones conflictivas y enfrentar a ellas con los recursos suficientes para que todos los implicados en dichas situaciones salgamos enriquecidos de ellas (pág.2).

Esta definición, además de aludir a la situación de confrontación a la que se enfrentan las personas en un conflicto, hace referencia a la posibilidad que ofrece el conflicto, para fortalecer o deteriorar las relaciones interpersonales, de acuerdo al manejo o estrategias utilizadas por los sujetos interactuantes, respecto del mismo.

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC)

Para el psiquiatra Timms (2009) menciona que:

La TCC es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos. Así mismo la TCC le puede ayudar a cambiar la forma cómo piensa ("cognitivo") y cómo actúa ("conductual") y estos cambios le pueden ayudar a sentirse mejor. A diferencia de algunas de las otras "terapias habladas", la TCC se centra en problemas y dificultades del "aquí y ahora". En lugar de centrarse en las causas de su angustia o síntomas en el pasado, busca maneras de mejorar su estado anímico ahora. Es por eso que en lugar de centrarse en las causas de angustia o síntomas del pasado esta terapia busca maneras de mejorar el estado anímico (pág. 1).

A pesar de existir distintas explicaciones acerca de lo que es la Terapia Cognitivo Conductual y qué tipo de técnicas y estrategias se puede incluir en su amplio espectro, hoy en día se puede considerar a la Terapia Cognitiva de Ellis y Beck, a los modelos Cognitivo-Conductuales y la perspectiva Construccionista como intervenciones que caben dentro de este alero conceptual. Sin embargo es prudente realizar un breve esbozo histórico que nos explique como es que se origina esta modalidad terapéutica así también el como a lo largo del tiempo se fue consolidando como una de las más eficaces psicoterapias en el tratamiento de diversas problemáticas.

Cabe agregar que (Beck, s.f) en su ya clásico libro "Terapia Cognitiva de la Depresión", cuenta como comenzó a cuestionar primeramente algunos aspectos teóricos del Psicoanálisis, hasta que sus propias investigaciones con pacientes deprimidos, los pocos éxitos que encontraba entre sus colegas que estaban siendo sometidos a largos e ineficaces

tratamientos y las inconsistencias que fue encontrando en el trabajo con pacientes depresivos, según sus propias palabras: “Me llevaron a evaluar de un modo crítico la teoría psicoanalítica de la depresión y, finalmente toda la estructura del psicoanálisis”(pág.30). Es así que comienza a desarrollar lo que posteriormente se transformaría en una de las psicoterapias más eficaces para el tratamiento de la depresión.

Etapas de la terapia cognitivo conductual

Otro punto a mencionar que según un bloq del Centro de Terapia Cognitivo Conductual y Ciencias del Comportamiento (2013) hacen mencion que en la Terapia Cognitivo Conductual se organiza en tres fases: evaluación, tratamiento y seguimiento.

Primera etapa.

En la evaluación psicológica, nos ocupamos de conocer al paciente y entender los problemas por los que consulta. Si existe un diagnóstico como Depresión, Bipolaridad o Fobia Social se trata de encontrarlo en ese momento. En general, lo se va descubriendo en estas primeras entrevistas se lo explica al paciente, de este modo él empieza a conocer su problema y da su punto de vista. Muy importante: durante esta fase, paciente y terapeuta charlan y acuerdan cuáles son los objetivos del tratamiento y ponen las prioridades en los mismos. La evaluación psicológica dura entre 3 y 5 sesiones

Segunda etapa.

Es el tratamiento propiamente dicho. Aquí es cuando se aplican las técnicas dirigidas a lograr el cambio que beneficia al paciente, tratando de alcanzar los logros que se plantearon en la primera etapa. Las técnicas que se aplican varían mucho según el problema, el paciente y el momento que esté atravesando. En cualquier caso, siempre la aplicación de un procedimiento se charla con anticipación con el paciente.

Tercera etapa.

Es el seguimiento, se va espaciando la frecuencia de las consultas mientras se aplica procedimientos orientados a mantener los cambios y prevenir recaídas. Cuando los objetivos se lograron y el cambio se consolidó, se le da el alta al paciente.

Hecha la observación anterior al seguir estas fases, el trabajo con el paciente se la realiza de una manera correcta y se puede llegar a una solución adecuada al cumplir los objetivos de la terapia.

Clasificación de las técnicas Cognitivo Conductuales

Existen varios autores que realizan clasificaciones diferentes de la TCC a continuación presentamos a algunos de ellos:

Mimenza (2016) clasifica las TCC entre las cuales destaca 10 técnicas que según el autor son las más utilizadas:

- Técnicas de exposición
- Desensibilización sistemática
- Reestructuración cognitiva
- Técnicas de modelado
- Inoculación de estrés
- Entrenamiento en autoinstrucciones
- Técnicas operantes para la modificación de conductas
- Entrenamiento en resolución de problemas
- Técnicas de relajación y de respiración

Naujoël (2015) también realizó otra clasificación entre las que destaca:

- Técnicas operantes
- Terapias y técnicas de exposición
- La Desensibilización sistemática y técnicas de relajación
- Técnicas de modelado y entrenamiento en habilidades sociales
- Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)
- Terapia Cognitiva
- Técnicas de habilidades de afrontamiento y solución de problemas

A manera de resumen se llega a que las clasificaciones anteriores podemos destacar dos técnicas que dentro de la investigación son con las que se va a trabajar: técnicas de modelado y técnicas o entrenamiento en resolución de problemas

Modelado.

Es evidente entonces realizar una explicación de estas dos técnicas las mismas que se va a trabajar en esta investigación una de ellas es el modelado la misma que según Naujoël (2015) manifiesta que esta técnica se refiere al reforzamiento de los pequeños pasos o aproximaciones que conducen hacia una conducta meta; es decir que gradualmente se va alcanzando la conducta meta. Se dejan de reforzar las conductas que no se parecen a la meta.

Ahora bien hecha la aclaración anterior para que la técnica de moldeamiento sea efectiva según Naujoël (2015) es necesario: 1) definir de forma objetiva la conducta meta, 2) evaluar el nivel de ejecución real, 3) seleccionar conducta inicial como punto de partida, 4) seleccionar los reforzadores, 5) reforzar diferencialmente las aproximaciones sucesivas.

Es conveniente agregar que dentro de esta técnica existen distintas funciones las cuales destacamos: aprender nuevas conductas, promover e inhibir la realización de conductas en función de las consecuencias para el modelo, incitar conductas, motivar y modificar la valencia emocional

Tipos de modelado.

Modelado in vivo: La exposición al objeto temido, actividad o conducta a aprender la lleva a cabo el modelo o modelos en presencia del observador

Modelado simbólico: El modelo se presenta en soporte audiovisual, escrito, en imaginación o mediante transmisión oral. Una forma específica es el modelado encubierto donde se presentan los componentes de la conducta a modelar pidiendo al observador que imagine las escenas que el terapeuta le va presentando (se pide al sujeto que se imagina a otra persona (héroe) que lleva a cabo la conducta).

Modelado pasivo: El observador se expone al modelo (mediante modelado simbólico o in vivo), y posteriormente se procede a la ejecución en la que el observador, sin ayuda del terapeuta o modelo, lleva a cabo la conducta observada.

Modelado participante: El observador atiende la conducta del modelo y cuando éste la ejecuta, él la ejecuta a su vez con la ayuda verbal y física si es necesario, de aquél. Combina modelado, facilitadores o instigadores verbales y físicos, ensayo de conducta y desensibilización in vivo. También es conocido como una desensibilización por contacto o por participación guiada.

Auto-modelado: La persona, a través de la observación mediante videos grabados sobre su nivel de ejecución, va modificando o practicando patrones de conducta que requiere la situación. Se emplea habitualmente en el Entrenamiento en Habilidades sociales, rendimiento deportivo.

Modelado de autoinstrucciones: El modelado de autoinstrucciones implica exponer a un modelo que, mientras está realizando o va a comenzar a realizar una conducta, se va diciendo en voz alta todos los pasos o instrucciones de ayuda que le permitan llevar a cabo la tarea.

Resolucion de problemas.

Por otra parte en esta investigacion otra tecnica a utilizarse es la resolución de problemas la cual según Naujoël (2015) aporta con un definición mencionando que la terapia de solución de problemas (TSP) es una intervención cognitivo conductual dirigida a incrementar la habilidad de un individuo para solucionar problemas (experiencias estresantes de la vida) y poner en marcha opciones de afrontamiento más eficientes. El proceso de solución de problemas (PSP) es a través del cual los individuos tratan de identificar soluciones eficaces para los problemas, generando actitudes y destrezas. El PSP más que representar una estrategia concreta de afrontamiento, se refiere a un metaproceso de comprensión, valoración y adaptación a los acontecimiento estresantes.

Cabe agregar también que Pico (2015) menciona que la TRP tiene como objetivo desarrollar las siguientes habilidades: identificación del origen del problema, habilidad para generar soluciones alternativas, evaluación de la mejor alternativa y habilidad para tomar decisiones y ponerlas en práctica.

Como resumen final las técnicas de resolución de problemas son aplicables tanto en atención primaria como en otras disciplinas, entre las que se encuentran trabajo social, psicología y psiquiatría. Se considera que en atención primaria esta técnica sería especialmente útil porque se focaliza en problemas emocionales y sociales que constituyen algunos de los determinantes más importantes de los trastornos emocionales en atención primaria.

Es necesario mencionar que se han realizado algunas investigaciones a lo largo del tiempo con mayor énfasis en las habilidades sociales siendo una problemática que la trabajan en varios campos entre ellos podemos mencionar una investigación realizada por la Universidad Academia de Humanismo Cristiano (2014) con apoyo de sus estudiantes con el trabajo titulado “Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes que viven en contextos de vulnerabilidad social” el mismo que es un estudio que busca observar y especificar las

características de las habilidades sociales de las niñas del segundo año básico del Colegio Particular Subvencionado Primitiva Echeverría, en el cual se pretende dar respuesta a la interrogante de si existen o no contextos familiares y sociales que obstaculicen o favorezcan el desarrollo de las habilidades sociales.

Los resultados de este estudio, más que aportar información nueva, vienen a confirmar el saber popular respecto de la importancia que tienen el apego, las normas y la comunicación en el desarrollo de los niños y niñas. Trabajadores Sociales y profesores son los encargados de traspasar la información y trabajar con las familias en pos del fortalecimiento de aquellos aspectos que se vislumbran como necesarios para apoyar a los niños y niñas en su proceso educativo, en definitiva, es al interior del propio hogar y son los padres los últimos responsables de decidir ejecutar las acciones necesarias para mejorar las conductas hacia sus hijos/as, el ambiente familiar y contexto social. Este estudio apoyo también a la praxis del Trabajo Social y provee respaldo teórico y estadístico para las intervenciones cuyos objetivos se sitúen en los ámbitos de educación, pobreza y familia, ya que contribuyó a que los niños y niñas puedan alcanzar el pleno desarrollo de sus capacidades y puedan acceder, desde la educación, a oportunidades que les permitan superar su situación de pobreza y lograr mayores niveles de equidad en la sociedad.

Cabe agregar también otra investigación realizada en la Universidad del Salvador (2013) con el tema titulado “Aplicación De Dos Programa Psicoterapéuticos Basados En El Modelo Cognitivo-Conductual Y La Terapia Racional Emotiva Para La Reducción De Conductas Agresivas En Estudiantes De Los Primeros Años De Educación Media Del Instituto Nacional De Usulután” en el cual el objetivo de la investigación es es determinar si el nivel de agresividad de dos grupos de estudiantes de primer año de bachillerato que reciben tratamiento psicológico durante diez sesiones es diferente al del grupo de estudiantes de primer año de bachillerato que no reciben ningún tratamiento psicológico en el Instituto Nacional de Usulután.

En el proceso de tratamiento se utilizaron dos terapias individuales para los grupos experimentales, el primer grupo se basó en la Terapia Cognitiva Conductual, y el otro grupo se basó Terapia Racional Emotiva, la cual se obtuvo un mejor resultado en el grupo basado en la terapia cognitiva conductual.

Como resumen final como se ve en las investigaciones hechas de las dos variables se ve la necesidad de trabajar con las técnicas cognitivo conductuales para el mejoramiento de habilidades sociales en los estudiantes con el fin de que exista una mejoría en las mismas por parte de los estudiantes y que entre ellos mejore su relación interpersonal tanto en el contexto educativo como el contexto familiar.

Plan de actividades

Para una mejor comprensión acerca de lo que es un plan de actividades se ha considerado necesario explicar cada una de las partes por separado.

Es así que para Jimenez (2013) un plan es:

Un documento que describe cómo se va a implementar un proyecto, listando a todos los ejecutantes, sus responsabilidades y cometidos, y todas las tareas necesarias ordenadas por las fechas de su ejecución. El plan es una herramienta metodológica, de planeación estratégica, de articulación de los procesos, que permite construir una propuesta de intervención educativa. El plan, como otras herramientas de planificación, busca que se identifiquen y se asuman los problemas educativos de la institución; permite tomar decisiones, establecer metas, objetivos y estrategias que se asuman como comunes de un determinado grupo; desarrollar y mejorar los programas, proyectos y actividades además de promover la evaluación permanente (párr.3-5).

Como lo expresa el autor un plan es un conjunto de pasos ordenados que sirven para alcanzar una meta u objetivos planteados permitiendo plantearse estrategias que sirvan para mejorar un problema existente. De igual manera para Sánchez (cómo se citó en Zurbia y García 2005) un plan se define como el conjunto coherente de metas e instrumentos que tiene como fin orientar una actividad humana en cierta dirección. Es por ello que un plan es una herramienta estratégica que usan las personas para poder alcanzar metas a través de pasos ordenados que sirven como guía.

Una vez mencionado lo que es un plan ahora se hará una explicación breve de lo que es una actividad es así que para Davidov (cómo citó Vargas s.f) en su revista que es: “una necesidad, un motivo, una finalidad y condiciones para obtener la finalidad. Entre sus componentes se ejercerían transformaciones mutuas” (p.1). Una actividad son los componentes o pasos que se detallan de manera específica para llegar hacia un motivo o fin y es por ello que va muy concatenado con el plan puesto que unidos son una secuencia de pasos ordenados de manera cronológica para poder alcanzar los resultados deseados.

La actividad dentro del proceso educativo hace mención a la parte formadora capaz de hacer un cambio en los escolares a través de acciones que incentiven a la reflexión y la mejora en el comportamiento de los educandos. Para Jimenez (2013) una actividad es una unidad básica de trabajo y describe las acciones concretas que se va a realizar denominadas tareas.

Es por ello que se vuelve a ratificar el hecho de que una actividad es un sub- escalón de un plan debido a que son las particularidades para la ejecución de una planificación.

Pasos para hacer un plan de actividades

El autor Jimenez (2018) se da a conocer los pasos básicos que debe de llevar un plan de actividades para una correcta ejecución y para la obtención de los resultados deseados:

1. El objetivo que se desea alcanzar de acuerdo a las variables que son objeto de estudio.
2. El tiempo que se tiene para ejecutarlos.
3. Pensar si se tiene los recursos necesarios.
4. Identificar las sub-tareas que lleva cada actividad.
5. Pensar en la población a la que va dirigida.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de Estudio

La presente investigación tiene un tipo de estudio descriptivo porque “busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice” (Sampieri, 2014, p.92). Es así que mediante éste permite recabar información de manera independiente sobre las variables abordadas durante la indagación como son las habilidades sociales y las técnicas cognitivo conductuales.

Diseño de investigación

El presente trabajo investigativo tiene un diseño pre-experimental, de tipo “pre-prueba- post-prueba con un solo grupo”, en donde Sampieri (2014) explica que existe un grado de control mínimo, en donde a un grupo se le aplicó una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administró el tratamiento y finalmente se le aplicó una prueba posterior al tratamiento.

Corte de investigación

La investigación es de corte transversal debido a que según Sampieri (2014) expresa que este tipo de investigación recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado dentro del presente trabajo se determinó las habilidades sociales en los estudiantes de la Escuela “18 de Noviembre” única y exclusivamente durante el periodo académico octubre 2017 a marzo 2018.

Métodos

Los distintos métodos que se utilizaron están acorde con el cumplimiento de los objetivos descritos anteriormente para el desarrollo de esta investigación son los siguientes:

- **Método científico:** Se lo utilizó primordialmente en la obtención de datos que permitan la verificación de los hechos, valiéndose de instrumentos y técnicas para dar solución a la problemática existente, misma que se sustentó científicamente durante todo la investigación. Fue de gran relevancia desde la observación de la

problemática, la descripción del objeto de estudio, definición del tipo de investigación y por último en la revisión de literatura.

- **Método analítico-sintético:** Dentro de la investigación se lo utilizó en el análisis e interpretación de los resultados estadísticos a partir del test de habilidades Sociales aplicado a los escolares investigados, durante el pre-test y pos-test, para obtener las conclusiones de la intervención psicoeducativa.
- **Método inductivo-deductivo:** Este método permitió el estudio de las características de cada una de las habilidades sociales en los estudiantes investigados así como también acerca de la importancia que tienen las técnicas cognitivo conductuales de modelamiento y resolución de problemas para el mejoramiento de la problemática en este caso de cada una de las habilidades sociales y por ultimo permitió la elaboración de las conclusiones y recomendaciones.
- **Método Estadístico o de procesamiento matemático:** Este método se usó para la interpretación adecuada acerca de las habilidades sociales que poseen los estudiantes. Dichos resultados fueron expresados en cantidades y porcentajes, así como también de forma gráfica para su análisis e interpretación desde una perspectiva psicológica.

Instrumento

- **Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein:** Es un instrumento que evalúa el desarrollo de habilidades sociales en personas mayores de 12 años de edad, tiene 50 ítems, contiene 6 grupo diferentes de habilidades sociales que son: Primeras habilidades sociales; Habilidades sociales avanzadas; Habilidades relacionadas con los sentimientos; Habilidades alternativas a la agresión, Habilidades para hacer frente al estrés y Habilidades de planificación. Esta Lista de Chequeo cuenta con preguntas para ser auto administrada por la misma persona y obtener así un valor dentro de una escala según Likert de 1 a 5 puntos de frecuencia que son: nunca, pocas veces, a veces, a menudo y siempre. Sus baremos tienen una categorización de: alto, medio y bajo para medir a nivel general y específico es decir por los grupos de habilidades sociales.

Diseño por la dimensión temporal Escenario

La investigación se realizó en la Escuela “18 de Noviembre” de Loja, sección vespertina. La institución ofrece una educación de carácter público gratuito, desde el nivel básico, es decir desde primer año de educación inicial hasta décimo año de educación general básica.

Población y muestra

La población corresponde a 1200 estudiantes matriculados en la institución; mientras que la muestra es de 35 escolares, de tipo no probabilística por conveniencia del investigador y por pedido de la psicóloga del Departamento de Consejería Estudiantil, por lo tanto se seleccionaron a los estudiantes pertenecientes al noveno año de educación general básica paralelo “B” de la sección vespertina.

Criterios de inclusión

- Docentes que conozcan a los niños y niñas por más de 6 meses.
- Niños y niñas de 12 a 13 años de edad, que presenten manifestaciones inadecuadas del comportamiento, siendo éstas variadas (más de una) y estables (por más de seis meses), reportados por los docentes de las materia.
- Consentimiento informado firmado por los representantes legales.
- Estudiantes que hayan sido matriculados en el 9no año de educación general básica paralelo “B” durante el periodo del 2017 -2018.
- Niños y niñas que hayan asistido a la institución educativa durante el recojo de datos.
- Estudiantes que hayan respondido a todos los reactivos de la prueba.

Procedimiento

El presente trabajo investigativo se llevó a cabo a través de un proceso metodológicamente estructurado en diferentes etapas, siendo una de las iniciales de carácter administrativo e institucional que comprendió la respectiva solicitud por parte del investigador y consecuentemente de la carrera de Psicología y Orientación de la Universidad Nacional de Loja a los directivos de la institución. Luego de ello se solicitó la colaboración a los estudiantes del noveno año de Educación Básica paralelo “B”, para la ejecución de la propuesta como alternativa de solución al problema aplicando un plan de actividades con técnicas cognitivo conductuales de modelamiento y resolución de problemas constando de

28 actividades. Dicha intervención tuvo lugar en los meses de diciembre de 2017 a enero de 2018.

El plan de actividades basado en técnicas cognitivo conductuales de modelamiento y resolución de problemas se desarrolló en cuatro etapas:

Etapa I: De diagnóstico

Esta fase involucró la aplicación de un instrumento psicológico (pre test) denominado test de Habilidades Sociales (HH.SS) a 35 estudiantes del noveno año de Educación General Básica paralelo “B” sección vespertina, seguido de ello se realizó la tabulación para obtener los resultados de cada uno de ellos a través del método manual simple y el estadístico utilizado, el análisis porcentual y se construyó tablas al respecto para su expresión e interpretación gráfica.

Etapa II: De planificación (Elaboración de la propuesta de intervención)

Se procedió a planear la estrategia de intervención en base a la problemática detectada, mediante la elaboración de un plan de actividades basado en técnicas cognitivo conductuales de modelamiento y resolución de problemas para mejorar las habilidades sociales de los estudiantes, constan 28 actividades para ser aplicadas de forma grupal con la intención de promover espacios de ayuda mutua, estima y respeto por los otros.

Etapa III: De intervención

En esta etapa se llevó a cabo la ejecución de la propuesta de intervención y su organización, para que sea acorde con los resultados alcanzados en la fase de diagnóstico. Cada actividad tuvo lugar el día y hora señalada en la planificación, de igual forma tuvo una duración de 40 minutos aproximadamente, se consideró también una evaluación cualitativa de la participación de los estudiantes en cada actividad desarrollada.

Etapa IV: De validación o evaluación

Se realizó una evaluación de las acciones en su conjunto desarrolladas de manera continua y sistemática, una vez cumplidas. Por lo que en esta fase se aplicaron cuestionarios para evaluar cada técnica utilizada en las actividades aplicadas, al finalizar las actividades se aplicó nuevamente el test de Habilidades Sociales para inferir la efectividad del plan de

actividades basado en técnicas cognitivo conductuales de modelamiento y resolución de problemas conjuntamente con una reflexión acerca de los logros obtenidos y los obstáculos que se presentaron para el buen desarrollo de la propuesta de intervención.

Valoración del plan de actividades

Se empleó un método estadístico no específico, debido a que se lo expresa en tablas que facilitaron la comparación e interpretación de los datos obtenidos antes y después de la aplicación de la propuesta de intervención y de los resultados significativos que se obtuvieron la mejora de las habilidades sociales con la utilización de un plan de actividades de técnicas cognitivo conductuales de modelamiento y resolución de problemas, a fin de confirmar la efectividad de las actividades en los estudiantes investigados. Finalmente se procedió a la respectiva elaboración del informe de tesis y publicación de los resultados obtenidos.

Análisis Integrador de resultados obtenidos

Para trabajar los resultados obtenidos en la investigación se analizaron utilizando los archivos informáticos tales como Microsoft Word y Microsoft Excel, para representar cuadros, gráficos, y para la respectiva redacción del análisis e interpretación se utilizó el método estadístico de ROPAI (Recoger los datos, organizar en cuadros, presentar gráficos, analizar e interpretar) lo que permitió constatar la problemática presentada. De igual forma se empleó Microsoft Power Point, para la publicación y socialización del presente trabajo de investigación.

f. RESULTADOS

Tabla 1

Grupos de Habilidades sociales

Escalas	TABLA GENERAL DEL TEST DE HABILIDADES SOCIALES (PRE-TEST)					
	Opciones de respuesta					
	Bajo		Medio		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%
GRUPO I. Primeras habilidades sociales.	3	9%	28	80%	4	11%
GRUPO II. Habilidades sociales avanzadas.	3	9%	22	63%	10	28%
GRUPO III. Habilidades relacionadas con los sentimientos.	4	11%	20	58%	11	31%
GRUPO IV. Habilidades alternativas a la agresión	4	11%	23	66%	8	23%
GRUPO V. Habilidades para hacer frente al estrés	7	20%	23	66%	5	14%
GRUPO VI. Habilidades de planificación.	1	3%	16	46%	18	51%

Fuente: Test de habilidades sociales aplicado a los estudiantes de noveno año de educación general básica paralelo “B” de la escuela “18 De Noviembre”.

Elaborado: Cristian Darwin Benites Caigua

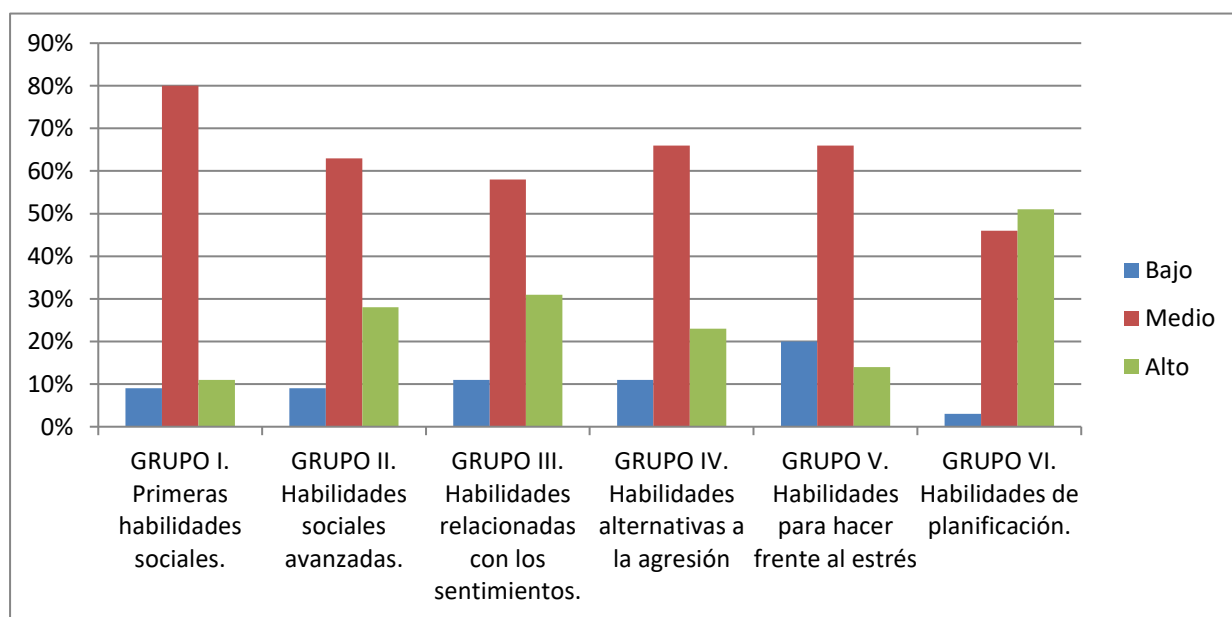


Figura 1: Grupos de Habilidades Sociales

Análisis e interpretación

Una vez realizado el diagnóstico, es decir, la aplicación y calificación del pre-test en la población investigada se obtuvo al momento de evaluar se evidencio que el 80% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio de las primeras habilidades sociales, que así como menciona Goldstein, (2002) es el primer grupo de competencias que se adquieren y se aprenden desde los primeros años de vida que se refuerzan en el nivel pre-escolar y durante la escolaridad primaria y son necesarias para lograr un nivel mínimo de adaptación a la sociedad. Estas son: escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas, hacer un cumplido.

Así mismo evidencio que el 63% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio de las habilidades sociales avanzadas, las mismas que son el resultado de haber adquirido las habilidades básicas, así como lo afirma Goldstein, (2002) Existen unas habilidades sociales básicas y otras más complejas. Sin las primeras no se puede aprender y desarrollar las segundas. Cada situación requerirá mostrar unas habilidades u otras, dependiendo de las características de la situación y de la dificultad de la misma. Para empezar a aprender estas habilidades se tiene que conocer primero las técnicas básicas de la comunicación eficaz y luego incorporar esas conductas socialmente deseables que son las habilidades sociales. Esta son: pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás, dar tu opinión sobre lo que piensas al respecto

También en la aplicación se estableció que el 58% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio de las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos, en este apartado hacemos notar que el 11% de los estudiantes se encuentran en nivel bajo esto implica que estos estudiantes tienden a tener problemas para expresar sus sentimientos, es decir, son personas aisladas y que no les gusta mucho interactuar con lo demás, estas habilidades según, Paries y Oka (1986), citados por Heller (1995) sostienen que la habilidad y la voluntad de aprender son propiciadas por la motivación, la cual está determinada por el sentimiento de competencia y la trascendencia o valor que el alumno otorga a la actividad de aprendizaje. En ese sentido, existe según Goldstein (2002), el grupo III de habilidades sociales relacionadas con los sentimientos, tales como: conocer los propios sentimientos, expresarlos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo y auto-recompensarse. Por ende, el desarrollo de estas habilidades le

permitirá al joven encarar cualquier tipo de tarea o trabajo cuando tenga que interactuar en grupos, influir en las personas, y en los sistemas, e inspirar confianza en los demás.

De igual forma el 66% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio de las habilidades alternativas a la agresión, considerando que el conflicto es parte consustancial a la vida cotidiana, inevitable a la vez, ya que ayuda a encontrarle solución productiva a los problemas que se enfrentan a diario. Goldstein (2002), señala que las habilidades sociales para disminuir la agresión deben incluir el pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, emplear el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas y no entrar en peleas. Este grupo de habilidades es una invitación al crecimiento y un desafío muy grande en una realidad difícil como la que se vive actualmente, donde la mayoría de las personas son intolerantes, no respetan normas de convivencia y se muestran agresivos ante cualquier situación que se les presente.

Por otro lado el 66% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio de las habilidades para hacer frente al estrés, el control de las emociones le posibilitará al individuo mayor tolerancia ante las frustraciones y el control del enojo. Por lo tanto, según Goldstein (2002) le permitirá manejar mejor el estrés. Tener desarrolladas estas habilidades ayudará a evitar la ansiedad en situaciones difíciles o cambiantes, potenciar su capacidad para resolver problemas, rendir con mayor eficacia y mejorar su autoestima. Estas son: 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, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil.

Y por último también se concluyó que el 51% de los estudiantes se encuentran en un nivel alto de las habilidades de planificación esta última se sustentan en la participación crítica y creativa, en la toma de decisiones, en la perseverancia, el sentido de la organización y la disposición para el diálogo, por otro lado es importante hacer notar 16 estudiantes que representan el 46% se encuentran en proceso de adquirir estas habilidades, una de las razones en las cuales podemos inferir que estos estudiantes no adquieren estas habilidades es por la edad en la que se encuentran, ya que ellos tienden a tener problemas en tomar decisiones y analizar a futuro las consecuencias de sus actos y tienden más a vivir el momento y experimentar nuevas cosas, para posterior a ellos tomar decisiones claras para su vida. Para aclarar esto lo tomamos a Goldstein (2002), quien afirma que el desarrollo de

estas habilidades sociales de planificación implica tomar decisiones, discernir sobre la causa de un problema, establecer una meta, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia y finalmente, concentrarse en una tarea.

Tabla 2

Grupos de Habilidades sociales

TABLA GENERAL DEL TEST DE HABILIDADES SOCIALES (POS-TEST)							
Escalas	Opciones de respuesta						
	Bajo		Medio		Alto		
	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%	
GRUPO I. Primeras habilidades sociales.	0	0%	15	43%	20	57%	
GRUPO II. Habilidades sociales avanzadas.	0	0%	15	43%	20	57%	
GRUPO III. Habilidades relacionadas con los sentimientos.	2	6%	13	37%	20	57%	
GRUPO IV. Habilidades alternativas a la agresión	2	5%	16	46%	17	49%	
GRUPO V. Habilidades para hacer frente al estrés	2	5%	16	46%	17	49%	
GRUPO VI. Habilidades de planificación.	0	0%	10	29%	25	71%	

Fuente: Test de habilidades sociales aplicado a los estudiantes de noveno año de educación general básica paralelo “B” de la escuela “18 De Noviembre”.

Elaborado: Cristian Darwin Benites Caigua

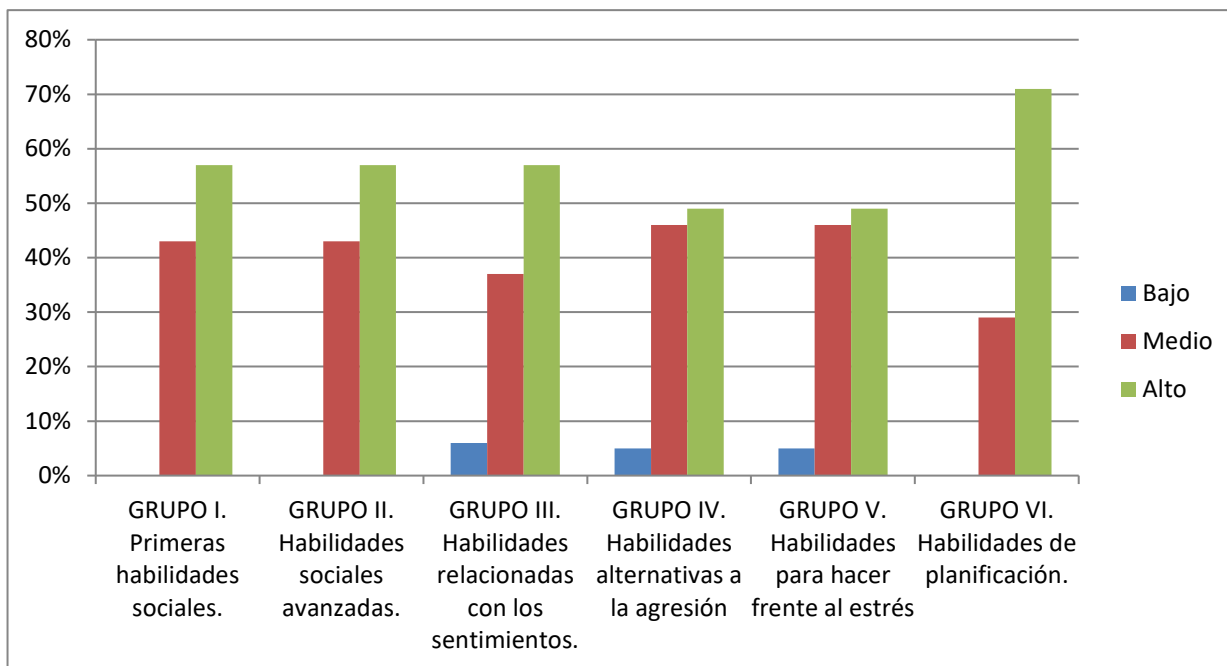


Figura 2: Grupos de Habilidades Sociales

Análisis e interpretación

Una vez realizado el diagnóstico, es decir, la aplicación y calificación del pos-test en la población investigada, se observó que la mayoría de los estudiantes, existe una mejora significativa en cada uno de los grupos de habilidades sociales, en especial el de planificación con un 71% que es la última etapa y de mayor importancia en la que llegan los adolescentes, así como lo afirma Goldstein (2002), que el desarrollo de estas habilidades sociales de planificación implica tomar decisiones, discernir sobre la causa de un problema, establecer una meta, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia y finalmente, concentrarse en una tarea. Por lo mismo esto contribuye al adolescente al desarrollo de capacidades necesarias para la consecución del éxito no solo a nivel personal, sino también profesional; de allí la importancia, de lograr incentivar y desarrollar en los niños y niñas de la primera etapa de educación básica, este tipo de habilidades sociales.

Tabla 3

Grupos de habilidades sociales

Escalas	TABLA GENERAL DE AVANCE POSTERIOR A LA APLICACIÓN DEL PLAN DE ACTIVIDADES					
	Opciones de respuesta					
	Bajo		Medio		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%
GRUPO I. Primeras habilidades sociales.	-3	-9%	-13	-37%	16	46%
GRUPO II. Habilidades sociales avanzadas.	-3	-9%	-7	-20%	10	29%
GRUPO III. Habilidades relacionadas con los sentimientos.	-2	-5%	-7	-21%	9	26%
GRUPO IV. Habilidades alternativas a la agresión	-2	-6%	-7	-20%	9	26%
GRUPO V. Habilidades para hacer frente al estrés	-5	-15%	-7	-20%	12	35%
GRUPO VI. Habilidades de planificación.	-1	-3%	-6	-17%	7	20%

Fuente: Test de habilidades sociales aplicado a los estudiantes de noveno año de educación general básica paralelo “B” de la escuela “18 De Noviembre”.

Elaborado: Cristian Darwin Benites Caigua

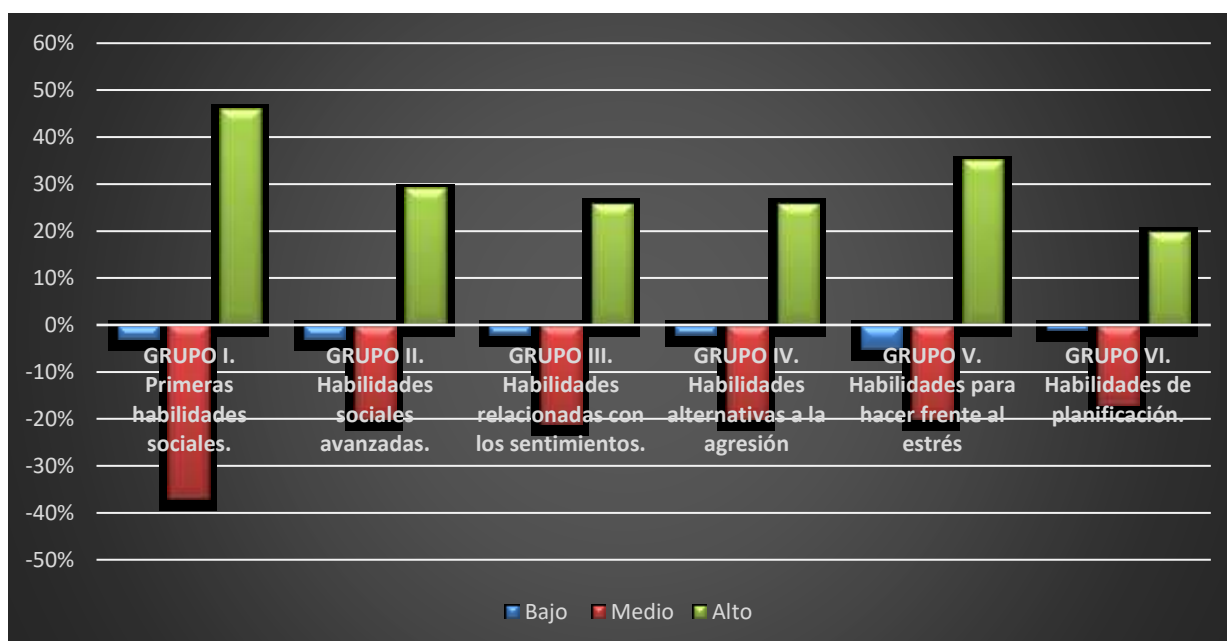


Figura 3: Grupos de Habilidades Sociales

Análisis e interpretación

Una vez realizada la comparación del pre – test y post – test, se concluyó que existió una mejora en cada grupo de habilidades sociales, aumentando en un mayor porcentaje cada una de ellas a un rango de repuesta de nivel alto, en los otros rangos bajo y medio existió una disminución de los estudiantes que presentaban dificultades para adquirir las habilidades.

Así como afirma Vallés y Vallés (citado por Santos, 2012):

Las habilidades sociales son un factor determinante de vida de las personas. La falta de destrezas sociales repercute de diferentes maneras en la persona, algunas veces presenta un rendimiento académico inferior a las personas con habilidades sociales, a un largo plazo, las consecuencias pueden ser psicológicamente graves inhibición social, aislamiento, ansiedad, inseguridad, baja autoestima. la no ausencia de las habiliades sociales (p.21).

Asimismo, Choque (citado por Santos, 2012) afirma que: “tener habilidades sociales significa saber comportarse en el entorno en que vivimos y definir la forma en que nos comportamos y lo que decimos cuando estamos con los demás. Hay buenas maneras y malas maneras de hablarle a la gente y de comportarnos con las personas”. (p.24). Es decir, al aprender las habilidades sociales aprendemos las buenas maneras de hacerlo. En el aspecto académico, familiar y comunitario es fundamental denotar buenas relaciones interpersonales que beneficiaran a una buena salud mental y física.

Resultados de la validación de la efectividad del plan de actividades de técnicas cognitivo conductuales de modelamiento y de resolución de problemas, aplicados a los escolares del séptimo año de Educación General Básica paralelo “B” de la Escuela “18 de Noviembre”.

Tabla 3

Validación de la efectividad del plan de actividades de técnicas cognitivo conductuales de modelamiento y de resolución de problemas.

Técnicas cognitivo conductuales	Preguntas																							
	1. Cómo califica la actividad empleado								2. La actividad empleada amplía sus conocimientos								3. La actividad le ayuda a mejorar su comportamiento							
	Excelente		Buena		Regular		Total		Si		No		Medianamente		Total		Si		No		Medianamente		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%		
Modelamiento	30	86	5	14	0	0	35	100	29	83	0	0	6	17	35	100	27	77	2	6	6	17	35	100
Resolución de problemas	25	71	12	26	1	3	35	100	30	86	1	3	4	11	35	100	30	86	0	0	5	14	35	100

Fuente: Test de habilidades sociales aplicado a los estudiantes de noveno año de educación general básica paralelo “B” de la escuela “18 De Noviembre”.

Elaborado: Cristian Darwin Benites Caigua

Modelamiento

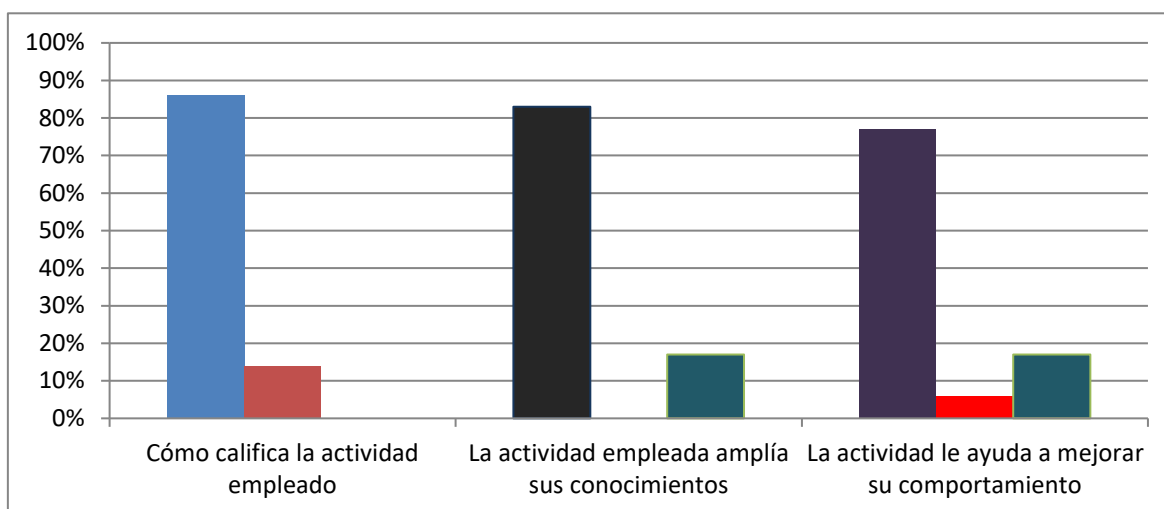


Figura 3: Validación de la efectividad del plan de actividades

Resolución de problemas

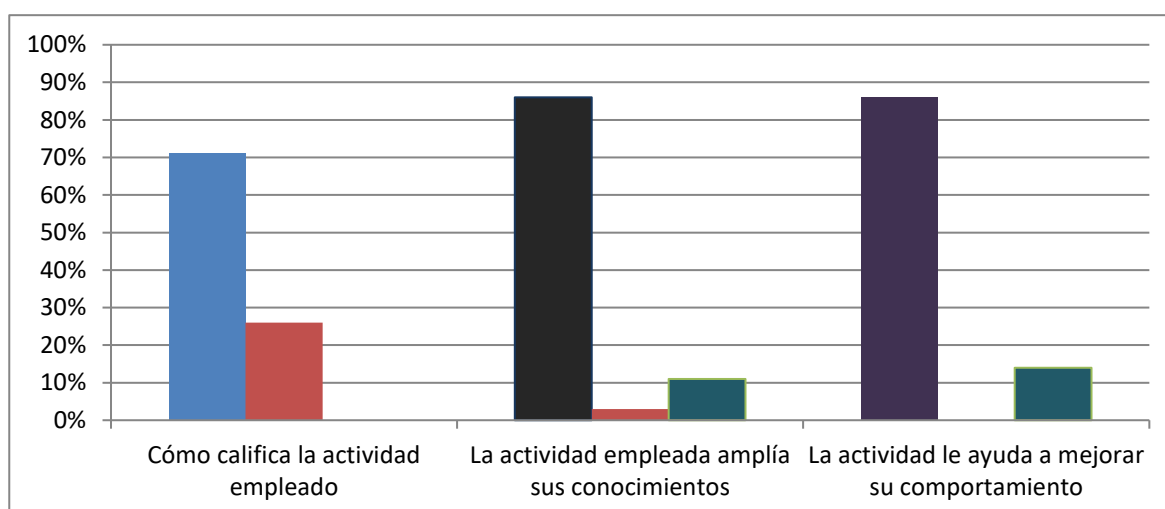


Figura 4: Validación de la efectividad del plan de actividades

Análisis e interpretación

En cuanto a la aplicación del plan de actividades basado en técnicas cognitivo conductuales de modelamiento y resolución de problemas, los mismos que han sido evaluados con el fin de verificar su efectividad, los resultados obtenidos fueron los siguientes: en lo que respecta a la primera interrogante de cómo califica la actividad, en el caso de las actividades de modelamiento un 86% de los estudiantes consideran de que las actividades fueran excelentes para trabajarlas; así mismo en cuanto a las actividades de resolución de problemas un 71%

de los estudiantes también las calificaron como excelentes a las actividades trabajadas y que gracias a ellas pudieron mejorar en la habilidades no desarrolladas durante su desarrollo.

En cuanto a la segunda interrogante que menciona si la actividad empleada amplía sus conocimientos, en el caso de las actividades de modelamiento el 83% de los escolares califico de que si, así como también las actividades de resolución de problemas el 86% también las calificó de positivas y de que cada una de las actividades les ayudo a adquirir los conocimientos sobre las habilidades sociales que no pudieron desarrollar adecuadamente. En el caso de la última interrogante sobre si la actividad le ayuda a mejorar su comportamiento el 77% de los estudiantes calificó a las actividades de modelamiento como positivas, así mismo el 86% de los estudiantes califico como positivas las actividades de resolución de problemas y que les ayudaron a mejorar su comportamiento dentro del aula de clases.

g. DISCUSIÓN

La convivencia del ser humano dentro de la sociedad se puede realizar con mayor dominio al utilizar las habilidades sociales que son el conjunto de hábitos-conductas, pensamientos y emociones que disponemos para relacionarnos con los demás, estas mismas son utilizadas por las personas como capacidades para su mejor desenvolvimiento, su interrelación, su manera de poder resolver dificultades entre otras dentro de la sociedad. Cabe resaltar que muchas de estas habilidades sociales las aprende el ser humano en la niñez con las orientaciones y ejemplo de la familia y otras en el transcurso de la vida y sobre todo de la relación de grupos sociales como por ejemplo los compañeros del aula de clase que llegan a considerar su propia familia.

Para fortalecer la investigación se trabajó con estudios relacionados a las dos variables entre ellos están un estudio realizado en el 2014, por la Universidad Rafael Landívar en Guatemala, en la cual el objetivo de la investigación fue determinar cuáles son las habilidades sociales en los adolescentes de 14 y 17 años con el propósito de crear un programa para desarrollar habilidades sociales, los resultados de esta investigación revelaron que los estudiantes, de todas las habilidades que puntuaron dentro de un rango deficiente la más afectada es la habilidad para expresar los sentimientos, en el indicador del instrumento que mide esa habilidad, un 76.67% de la muestra se encontraron en los niveles bajos en cuanto a esta habilidad, este dato se contrapone con la presente investigación pues a diferencia de la realizada del país citado los de la escuela 18 de noviembre no tienen dificultad para expresar sentimientos más bien el área con mayor incidencia fue la de planificación en la cual estudiantes la mayoría de ellos por la edad en la que se encuentran que puede ser considerado como un factor limitante para pensar y organizarse a futuro

Otro estudio sobre las habilidades sociales fue realizado en el 2014 por la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, que se propusieron desarrollar habilidades sociales en estudiantes que pertenecen a contextos vulnerables, los resultados de esta investigación más que aportar información nueva, vienen a confirmar la importancia de las habilidades sociales, desde las habilidades básicas, hasta las habilidades de planificación, indistintamente al contexto al que pertenezcan, esto hace ver que los adolescentes que pertenecen a contextos no vulnerables, en la niñez tienen mayor probabilidad de desarrollar cada una de las habilidades, a diferencia de los que pertenecen a contextos vulnerables, tienen menor probabilidad de adquirir por lo menos las habilidades básicas, con la aplicación

de actividades no solo ayuda a mejorar la habilidades sociales ya establecidas en la edad en la que se encuentran los estudiantes, si no que ayuda también a desarrollar las habilidades que no tienen aún los estudiantes sea el contexto en donde se desenvuelven.

Cabe agregar que en el 2012 en la Universidad Nacional del Ecuador con la aplicación de técnicas conductuales dentro de la institución se destacaron las de modelado y de resolución de problemas, para tratar la depresión en adolescentes, los resultados de este trabajo fueron positivos no solo porque redujo la depresión en los estudiantes, sino también porque modificó pensamientos disfuncionales de los estudiantes, cambiando las creencias inadecuadas y ofreciendo alternativas cognitivas y conductuales para un adecuado manejo de las emociones, eso hace notar que con la aplicación de nuestra propuesta se ofreció a los estudiantes alternativas para que mejoren su conducta, no solo en la institución sino también en su hogar, como se puede constatar en el análisis de los resultados en los cuales existió una mejoría de las habilidades sociales en donde los estudiantes tenían problemas.

Por ello, las instituciones escolares deben tener en cuenta distintas técnicas en el proceso de enseñanza dentro del ambiente escolar, que ayuden al mejoramiento de las habilidades sociales de los estudiantes, así como también que contribuyan a desarrollar en ellos un comportamiento adecuado fundamentalmente del grupo objeto de investigación. En el transcurso de dos meses en los cuales en los días señalados se trabajó con dos actividades por día, dando el total de 28 actividades desarrolladas con los estudiantes, en las cuales se dividió el proceso tanto en actividades de modelado como de resolución de problemas con el objetivo de poder resolver la problemática, al finalizar todas las actividades se procedió a la aplicación de pos test en los estudiantes, con el objetivo de conocer si existió o no una mejora en las habilidades sociales. El resultado de la aplicación fue positiva dando una mejoría en cada uno de los grupos de las habilidades, especialmente en las de planificación lo que ayudó al investigador afirmar que la propuesta aplicada si es fiable y que ayuda a mejorar la problemática existente. Resulta oportuno decir que dicha investigación realizada en cuanto a las dos variables de estudio es única, por lo que se deja abierta a la posibilidad de que se utilice los resultados obtenidos en esta investigación así como las actividades planteadas, para futuras intervenciones e investigaciones con variables establecidas.

h. CONCLUSIONES

- Las habilidades sociales son el conjunto de hábitos-conductas, pensamientos y emociones que disponemos para relacionarnos con los demás, las mismas que sirven para resolver dificultades dentro de la sociedad.
- Con el test de habilidades sociales, se reconoció las limitaciones que tienen los adolescentes, en cada una de las esferas que medía dicho instrumento, desde las habilidades básicas, hasta lo que son las de planificación, reconociendo que existió un menor porcentaje en la esfera de afrontamiento del estrés y en la última esfera que es de planificación.
- Con la aplicación de la propuesta denominada: Técnicas cognitivo conductuales de modelamiento y resolución de problemas, se mejoró en los porcentajes de cada una de las esferas de las habilidades sociales específicamente en el área de afrontamiento del estrés y de planificación.
- La propuesta aplicada en la escuela “18 de Noviembre” es de carácter factible y aplicable, desde el modelo cognitivo conductual con la mejora en gran parte de cada una de las limitaciones que tenían los estudiantes en cuanto a las habilidades sociales.

i. RECOMENDACIONES

- Que los docentes utilicen y apliquen la propuesta de habilidades sociales, en cada una de sus planificaciones curriculares, en todos los años de educación básica y todas las áreas de estudio.
- A la escuela “18 de Noviembre” por medio de sus autoridades, administrativos y planta docente se potencialice dentro de los planes de la institución, planes curriculares y convivencia diaria, actividades que tiendan a adquirir e incrementar habilidades sociales desde los años iniciales, con el fin de llegar a la adolescencia y que estas se vayan adquiriendo en cada una de las etapas de desarrollo de los estudiantes.
- A los docentes que trabajen con actividades u otras alternativas que ayuden a los estudiantes a poder tener una mejor relación interpersonal dentro del aula y la institución.
- Que la propuesta aplicada, sea utilizada en la escuela “18 de Noviembre”, y en otras instituciones, por el hecho de que se obtienen buenos resultados en el incremento de habilidades sociales y por la adquisición de nuevas estrategias tendientes a conseguir espacios saludables en la vida interpersonal de los seres humanos.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

**PLAN DE ACTIVIDADES DE TÉCNICAS DE
MODELAMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS PARA
MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN LOS
ESTUDIANTES.**

“DESARROLLANDO MIS HABILIDADES”

AUTOR

Cristian Darwin Benites Caigua

1859
LOJA – ECUADOR

2017

1. Título

PLAN DE ACTIVIDADES DE TÉCNICAS DE MODELAMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES.

2. Presentación

En el contexto escolar, la importancia de las habilidades sociales viene dada por los comportamientos contrarios a la propia habilidad de interacción positiva de algunos/as con los iguales y con las personas adultas. Nos podemos preguntar ¿por qué un individuo actúa de manera socialmente inadecuada o poco competente lo que en definitiva le provoca dificultades en su funcionamiento psicosocial, acarreándole diversos problemas que llevan a una menor calidad de vida?. El concepto de habilidad social ha tenido gran influencia en el ajuste psicológico y la salud mental. La definición que ha dado la presente investigación sobre habilidades sociales se lo sitúa como una competencia general relacionada con la capacidad del individuo para adaptarse a su entorno, siendo la base para la solución de problemas sociales.

Las técnicas que ayudan a mejorar destrezas en el ámbito de las habilidades sociales o son según literatura extensa el modelamiento y la resolución de problemas. El modelamiento es el reforzamiento de los pequeños pasos o aproximaciones que conducen hacia una conducta meta, en este caso a alzar el dominio de las habilidades sociales que le permitan al estudiante a tener una mejor relación interpersonal por el otro lado cuando hablamos de la técnica de resolución de problemas dirigida a incrementar la habilidad de un individuo para solucionar problemas (experiencias estresantes de la vida) y poner en marcha opciones de afrontamiento más eficientes.

Hecha la observación anterior resulta oportuno realizar la siguiente propuesta destinada al mejoramiento de las habilidades sociales en los estudiantes de 9no año paralelo “B” en la escuela “18 de Noviembre”, la misma que está dividida en 28 actividades estructuradas con objetivos, metodología, técnicas a trabajar, procedimiento, materiales y el tiempo de cada actividad.

Como investigador se deja abierta a la institución, docentes, padres de familia y público en general el presente trabajo con la finalidad de aportar desde la academia la investigación y la vinculación con la comunidad a la escuela “18 de Noviembre” con la seguridad que se

utilice y de continuidad al enfoque de trabajo y de esta manera ser participe en el cambio constructivo para mejorar cada uno de los grupos de habilidades sociales que poseen los estudiantes.

3. Objetivos

Objetivo general:

Mejorar las habilidades sociales a través de la aplicación de un plan de actividades con técnicas cognitivo conductuales de modelamiento y resolución de problemas en los estudiantes.

Objetivos específicos:

- Lograr que los estudiantes incrementen sus habilidades sociales básicas como: presentarse, aprender a pedir favores, la cortesía, amabilidad, reír y saludar.
- Conseguir que los estudiantes mejoren sus habilidades para hacer amigos como: ayudar, compartir, aceptar a un nuevo compañero en el juego y unirse al juego de otros.
- Desarrollar habilidades de conversación como por ejemplo: iniciar y terminar un dialogo y hablar en grupo.
- Lograr que los estudiantes expresen sus sentimientos y emociones.
- Mejorar la capacidad de solucionar problemas en los estudiantes.

4. Contenidos

Actividad N° 1

Actividad: PRESENTACIÓN Y APLICACIÓN DE INSTRUMENTO

Objetivo: Establecer Rapport con los estudiantes y aplicación de test de habilidades sociales

Técnica: Evaluativa

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 40 minutos



Recursos:

- Humanos
- Test de habilidades sociales
- Esferos

Procedimiento:**Iniciación: “presentación”**

Presentación e información al docente acerca del trabajo que se llevara a cabo durante las clases después, se procederá a dirigirse hacia los estudiantes para tener el primer acercamiento y presentación con ellos.

Intermedio: “aplicación de instrumento”

Se procederá a dar las indicaciones de cómo realizar el test y después de las indicaciones la religación del mismo.

Cierre: “Indicaciones”

Se terminara informando a los estudiantes el horario a trabajar las actividades y su compromiso a la realización de cada una de ellas.

Actividad N° 2

Actividad: Saludar y presentarse

Objetivo: Lograr que los estudiantes aprendan a saludar y presentarse a los demás.

Técnica Cognitivo Conductual: Modelado in vivo

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50min

Recursos:

- Marcadores
- Copias de las situaciones
- Esferos

**Procedimiento:****Iniciación: “este es mi amigo”**

Para ambientar la actividad e monitor les pedirá a los estudiantes que se sientan en círculo con las manos entrecogidas el uno del otro. Uno de los estudiantes comenzara presentando al compañero de la izquierda con la fórmula "este es mi amigo X", cuando diga el nombre

alza la mano de su amigo al aire, después de terminado de presentar el primero se continúa el juego hasta que todos los estudiantes hayan sido presentados por sus compañeros.

Intermedio: “situaciones de saludar”

Después del primer trabajo completado el monitor o investigador les presentara a los estudiantes dos situaciones las mismas que las dramatizara tomando a un estudiante de los presentes, las dos situaciones son las siguientes: una en la cual se expondrá la manera correcta de saludar y en la otra se expondrá como debe presentarse ante las personas, terminada la exposición del monitor con estas dos situaciones se pedirá a toda la clase que formen parejas y después de armadas las parejas se les pedirá que realicen las mismas acciones.

Cierre: Mirada Retrospectiva

Luego para finalizar toda la actividad y evaluar lo aprendido de la actividad a cada uno de los estudiantes se les dará una hoja en la cual están las siguientes interrogantes, para ser contestadas individualmente todas ellas son en base a las actividades realizadas durante la sesión:

¿Me gusto?, ¿No me Gusto?, ¿Qué Aprendí?, ¿Qué otras cosas me gustaría aprender?,
¿Cómo la pasé?, ¿Cómo me sentí?

Esta actividad permitirá evaluar todo el contenido de la sesión y saber si se puede mejorar en algo las siguientes sesiones.

Anexos:

Evaluación de la actividad

Señor estudiantes dígnese responder a las siguientes interrogantes las mismas que van en torno a todo lo aprendido y a cada una de la actividades realizadas durante toda a la sesión

¿Me gusto?,

¿No me Gusto?,

¿Qué Aprendí?,

¿Qué otras cosas me gustaría aprender?,

¿Cómo la pasé?,

¿Cómo me sentí?

Actividad N°3

Actividad: Pedir Favores y Negarse a Hacerlos

Objetivo: Tomar conciencia a los estudiantes en qué momentos es conveniente pedir favores y cuando deben negarse en hacer favores.

Técnica Cognitivo Conductual: Modelado simbólico

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Collage con las situaciones de pedir y negar favores
- Marcadores
- Esferos
- Hojas de papel boom



Procedimiento:

Iniciación: “Entrevistas mutuas”

Antes de empezar la actividad se pedirá a los estudiantes formar parejas, a cada pareja se les pedirá que se distribuyan alrededor de toda la clase y que no deben tener contacto con ninguna de la otra parejas formadas, ahora dentro de cada pareja formada realizaran la siguiente acción: uno de los miembros de la pareja le dice al otro la idea que tiene de sí mismo, y posterior a ello el otro compañero hará la misma acción, la idea es que entre ellos realicen un tipo de entrevista lo que permitirá conocerse un poco más. Después de terminada

la actividad y se pedirá al azar a unas 5 parejas que compartan las experiencias que dentro de cada pareja ha tenido al entrevistarse y conocerse un poco más.

Intermedio: “Collage”

Terminada la primera actividad se presentara a toda la clase un collage en el cual se mostrara las situaciones en las que se deben pedir favores y en las que se deben negar hacer favores. Después de que cada estudiante observe y de su opinión a las situaciones, se pedirá a toda la clase que formen grupos de 4 personas, y cada grupo escogerá una de las situaciones observadas y las ejemplificara a toda la clase.

Cierre: “La Clínica”

Para terminar con la sesión y evaluar lo aprendido se les pedirá en cada uno de los grupos formados anteriormente que elaboren cinco preguntas complejas acerca de los contenidos aprendidos durante la sesión, cuando terminen de formular las preguntas se recogerá las preguntas y las entregará a otro grupo, para ser resueltas por los miembros del otro grupo y después se las expondrá a toda la clase.

Actividad N° 4

Actividad: La amabilidad y cortesía

Objetivo: Incrementar o desarrollar la amabilidad y la cortesía en los estudiantes.

Técnica Cognitivo Conductual: Modelado simbólico

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Infocus
- Extensión
- Parlantes
- Computadora
- Marcadores
- Hojas de papel boom
- Esferos



Procedimiento:

Iniciación: “El Pistolero”

Para comenzar con la clase se pedirá a los estudiantes que formen en círculo y se solicitara la colaboración de un voluntario, el mismo que se le vendará los ojos y se colocará en el centro del círculo, después de eso el estudiante, comenzará a dar vueltas y simulará tener un

rifle en sus manos, el monitor le dirá al estudiante: prepara, prepara, prepara, prepara y ¡DISPARA! A quien el estudiante apunte y dispare se agachará y los compañeros de ambos lados, derecho e izquierdo se dispararán mutuamente; quien lo haga primero se queda en el juego, el perdedor saldrá del mismo, cuando al final del juego solo queden dos jugadores se pondrán de espaldas, a la voz del animador darán cinco pasos y acto seguido se voltearán y dispararán y ganará quien lo haga primero.

Intermedio: “Video foro de la cortesía y amabilidad”

Después de terminada la primera actividad se les pedirá a los estudiantes que se sienten en sus asientos, luego se proyectaran unos videos a toda la clase en la cuales se presentaran situaciones en las que se observen la cortesía y la amabilidad por parte de las personas, luego de observada cada video se pedirá a cada estudiante dar su opinión de los videos observados y con ello comenzar un debate entre todos de lo que piensa que es la amabilidad y la cortesía.

Cierre: “El PNI (Positivo, negativo e interesante)”

Para finalizar la sesión y evaluar lo aprendido con todos los estudiantes se formara grupos de tres personas y se realizara lo siguiente:

- a) Se les entrega una hoja de papel a cada uno de los grupos formados.
- b) Se les orienta que cada uno de los grupos, sin consultar con nadie, escriba lo que ha encontrado de positivo, negativo e interesante en la sesión.
- c) Una vez que hayan terminado la actividad, se recogen las hojas de los grupos y se expondrán a toda la clase.

Actividad N° 5

Actividad: Reír al mundo

Objetivo: Desarrollar el humor en los estudiantes

Técnica Cognitivo Conductual: Modelado simbólico

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Sillas o pupitres
- Marcadores
- Hojas de papel boom
- Esferos



Procedimiento:

Iniciación: “1 LIMON, MEDIO LIMÓN X LIMONES”

Comenzaremos la sesión pidiendo a los estudiantes sentarse en círculo, luego de ello se les pedirá que se enumeran en voz alta, luego se les dirá que no olviden el número que dijeron, posteriormente el investigador empieza el juego diciendo esta frase: “un limón, medio limón, 6 limones”. Así pues, el numero 6 deberá decir de inmediato y rápidamente, un limón, medio limón, 6 limones y X limones (aquí el estudiante dirá otro número la azar) y así sucesivamente otro estudiante comenzara el juego, el estudiante que se equivoque sale automáticamente del juego.

Intermedio: “proyección de situaciones en donde reír y no reír”

Así mismo los estudiantes sentados en círculo se les proyectara unas imágenes en las que se mostrarán situaciones en donde es conveniente reír y situaciones en donde no es conveniente reírse, luego de observadas y analizadas las imágenes por parte de los estudiantes se les pedirá que formar grupos de 5 personas, se les pedirá a cada grupo que escoja de entre todas las imágenes, una de las cuales les pareció interesante y luego la dramaticen con todos los miembros del grupo a toda clase.

Cierre: “El espacio catártico”

Para evaluar el contenido de la sesión, así mismo en el círculo formado al inicio de la clase se les pedirá a los estudiantes que se sienten, luego se ubicaran tres círculos en el centro de las clase uno al lado del otro, luego de eso se plantea al grupo que cada uno debe ubicarse en el primer círculo en el cual debe expresar el estudiante "Cómo llegue o como comencé la sesión de trabajo", luego pasara al siguiente circulo en el cual expondrá: "Cómo me sentí durante la sesión" y por ultimo pasara a el ultimo circulo en cual comentara: "Cómo me voy después de la sesión trabajada".

Actividad N° 6

Actividad: Ayudar al prójimo

Objetivo: Desarrollar en los estudiantes el sentido de solidaridad y ayuda hacia los demás

Técnica Cognitivo Conductual: Modelado simbólico

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Marcadores
- Hojas de papel boom
- Esferos
- Vendas para los ojos



- Copias de completamiento de frases

Procedimiento:

Iniciación: “Trenes Ciegos”

Para empezar la clase se les pedirá a los estudiantes formar tres filas, luego a cada uno de los integrantes de las filas se vendaran bien los ojos y se les pedirá que apoyen las manos en los hombros del compañero que esta adelante. Solo el guía, que es el último de cada fila, no se le vendara los ojos ya que él se encargará de guiar a toda la fila siguiendo las siguientes indicaciones: hombro derecho giro derecho, hombro izquierdo giro izquierdo, doble palmada en la espalda caminar, una palmada en la espalda detenerse, todas estas acciones deben pasarlas el guía rápido desde el penúltimo de la fila hasta el primero de la fila. Gana la fila llegue a la meta en el menor tiempo posible.

Intermedio: “Representaciones”

Luego de termina la actividad inicial se pedirá a los estudiantes que formen grupos de 4 personas luego de formado los grupos se les dará a cada grupo una situación en la cual ellos deberán dramatizarla con todos los miembros del grupo.

Cierre: “El completamiento de frases”

Después de terminada la actividad para cerrar la sesión a cada estudiante se les dara una hoja en la cual se reflejan una serie de frases incompletas, las cuales inducirán respuestas por parte de los integrantes del grupo, esta frase debe ser relacionada y dirigida al trabajo realizado y a la temática central que el grupo ha elaborado después de terminada se expondrá a toda la clase.

Actividad N° 7

Actividad: Aceptar a un compañero nuevo

Objetivo: Comprender que las relaciones interpersonales son recíprocas y se construyen a través de los gestos y las palabras

Técnica Cognitivo Conductual: Modelado

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50min

Recursos:

- Infocus
- Extensión
- Parlantes
- Computadora



- Marcadores
- Hojas de papel boom
- Esferos

Procedimiento:

Iniciación: “El Amigo Desconocido”

A cada participante se le entregara el nombre de un amigo secreto. No revela el nombre a nadie. Durante un tiempo determinado, cada uno va a estar atento a las cualidades y valores de este amigo secreto, apuntando las situaciones que le han ayudado a conocerle. Una vez terminado el tiempo, cada uno escribirá una carta a su amigo secreto, explicándole lo que le parecía de él. Luego cada uno deposita su carta en un ánfora y luego se las entrega la carta a cada uno que le corresponde.

Intermedio: “Video foro de aceptar a los amigos”

Se presentaran videos en los cuales se presenten situaciones en donde se vea que consecuencias a tiene el hacer amigos nuevos y posterior a ello formara grupos de 5 integrantes en donde ejemplificaran situaciones en donde unos tendrán lo positivo de aceptar a amigos y en otros lo negativo de no aceptar amigos.

Cierre: “La palabra clave”

- Se le dice al grupo que cada uno exprese con una palabra lo que piensa o siente en relación con la sesión que se ha trabajado.

Actividad N° 8

Actividad: Iniciar una conversación

Objetivo: Desarrollar la capacidad de iniciar una conversación, en la cual todos los participantes logren sentirse a gusto y alcancen sus objetivos

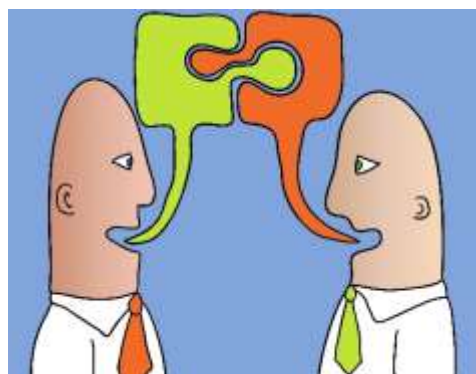
Técnica Cognitivo Conductual: Modelado

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Afiches de la conversación
- Marcadores
- Pelota de papel boom
- Esferos
- Parlante o celular con música



Procedimiento:**Iniciación:** “Ni Sí, Ni No”

Se formula sucesivamente a los estudiantes diferentes preguntas a las cuales tienen que contestar, sin pronunciar ni sí, ni no. Cada equivocación hace perder un punto. Al cabo de un tiempo determinado se cuentan los puntos perdidos. Resulta ganador el que ha perdido menos.

Intermedio: “Afiches de la conversación”

Se expone la habilidad de iniciar una conversación y se explica los beneficios, y se anotan las ventajas que hay de una buena conversación por parte de los estudiantes.

Cierre: “la bola envenenada”

Se forma en círculo a toda la clases y se la da a uno de los integrantes una pelota de papel que está hecha de bastantes hojas de papel en las cuales cada hoja tiene una pregunta y en otra no tiene nada luego la hacen correr en círculo con una canción cuando se detenga la canción el participante responde la pregunta y no tiene pregunta sigue nuevamente el juego hasta que la bola se haya terminando

Actividad N° 9

Actividad: Compartir con los demás

Objetivo: Comprender que el compartir, es fundamental para llevarse bien con los amigos, hermanos

Técnica Cognitivo Conductual: Modelado

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Pelota de papel con las preguntas
- Marcadores
- Esferos
- Collage del compartir



Procedimiento:

Iniciación: “La Pelota Que Corre”

Se hace un círculo con toda la clase posterior a ello en la piernas de uno de los estudiantes se coloca una pelota de diferente tamaño (primero grande hasta después terminar con una pequeña) la tienen que pasar solo utilizando las piernas de compañero a compañero hasta terminar con el primero que envió la pelota y nuevamente se empieza en juego con otra pelota

Intermedio: “collage del compartir”

Se divide el curso en grupos de 3 a 5 alumnos. A cada grupo se le da una situación distinta en la que debe de practicar la habilidad de compartir

Y después con una lluvia de ideas compartiremos la experiencia de la actividad.

Cierre: “Balance Del Día”

Solicitar que los participantes hagan el círculo en el centro de la sala para verbalizar o expresar lo más sobresaliente o relevante que podrían llevar consigo del aprendizaje adquirido en el día.

Actividad N° 10

Actividad: Unirse al juego

Objetivo: Desarrollar en los estudiantes la capacidad de pedir a sus compañeros participar en el juego, sin miedo al rechazo

Técnica Cognitivo Conductual: Modelado

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Cuadros de lo que significa unirse al grupo
- Marcadores

Procedimiento:

Iniciación: “Laberinto Humano”

Todos en círculo agarrados de las manos, quien dirige van a ser la punta y empieza a pasar por arriba, por abajo, por donde quiera. Sin soltarse de las manos todos lo siguen. Cuando todos estén enredados, se pide que se vuelva a la posición inicial, sin soltarse

Intermedio: “Cuadros”



Se trabaja con cuadros en los que se coloca los beneficios de unirse a un grupo y las desventajas de no hacerlo. Y lo exponemos por medio de lluvia de ideas de los que se observa.

Cierre: “Abrazo Colectivo”

Se pasan los brazos por encima del hombro de los compañeros el de la derecha y el de la izquierda, cuando todos estén abrazados, se pueden mover hacia los lados, delante o atrás.

Actividad N° 11

Actividad: Terminar una conversación

Objetivo: Lograr que los niños y niñas desarrollen la capacidad de terminar una conversación de manera correcta

Técnica Cognitivo Conductual: Modelado

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Hojas de papel boom
- Esferos
- Marcadores
- Cinta adhesiva



Procedimiento:

Iniciación: “El Mensaje Malogrado”

Se trata de descubrir barreras en la comunicación. Se divide el grupo en dos equipos. Al primero de la fila se le da un mensaje al oído a fin de que lo vaya transmitiendo en secreto correctamente. Luego se pregunta en voz alta al último de cada fila cual fue el mensaje que se le comunico. Se afronta entonces con el mensaje real transmitido

Intermedio: “Experiencias”

se solicita a cada estudiantes que cuenten situaciones que han visto o han vivido, en las que no se ha terminado correctamente una conversación

Cierre: “La alfombra mágica”

Se solicitará al grupo que entre todos unan las hojas con cinta adhesiva, hasta formar un rectángulo Para evaluar la sesión indicar a los participantes que escriban sus aprendizajes y observaciones en la alfombra que entre todos construyeron.

Actividad N° 12

Actividad: Hablar en público

Objetivo: Lograr que los niños y niñas pierdan el miedo a hablar en público

Técnica Cognitivo Conductual: Modelado

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Globos con preguntas en el interior
- Esferos
- Marcadores
- Hojas de papel boom



Procedimiento:

Iniciación: “Los Escultores”

Se juega por parejas, en las que uno hace de modelo y otro de escultor. El modelo deja que el escultor le mueva los brazos, piernas, cuerpo... para formar una escultura. La comunicación es en todo momento no - verbal. Una vez realizada la escultura, se intercambian los papeles.

Intermedio: “Exposiciones”

Cada estudiante pasara al frente de la clase para cumplir una actividad que el escogera hacer ya sea por medio de mímico o como desee el exponer.

Cierre: “Revienta globos”

Se presentara a los participantes una cesta con globos que en su interior hay preguntas sobre la temática abordada y las tendrán que responder a toda la clase. Entre los globos habrán algunos que no tendrán nada y se salvaran a quienes les toque esos globos

Actividad N° 13

Actividad: Los sentimientos y emociones

Objetivo: Hacer que los estudiantes conozcan que son los sentimientos y las emociones de ellos y de los demás.

Técnica Cognitivo Conductual: Modelado

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50min

Recursos:

- Cesta con papeles que tienen los sentimientos y las emociones que deben representar
- Esferos
- Marcadores
- Ovillo de lana



Procedimiento:

Iniciación: “Toca Azul”

El monitor anuncia "toquen azul" (u otro color u objeto). Los participantes deben tocar algo que lleve otra persona del color anunciado. "Toquen una sandalia" o "toquen una pulsera".

Intermedio: “Mímicas”

Se presentara una cesta con papeles que contengan diferentes emociones y las tienen que representar en grupo, primero se lo hará individualmente y después en grupo una escena con los sentimientos y emociones que les toque hacer.

Cierre: “Ei Ovillo”

Todo el grupo sentado en círculo. Se comienza lanzando el ovillo a alguien sin soltar una punta. Al tiempo que lanza el ovillo se le preguntara lo positivo del encuentro vivido y al final el ovillo regresara pero cada participante tendrá que repetir lo que dijo el compañero al que lanzo el ovillo.

Actividad N° 14

Actividad: ¿Cómo expreso mis sentimientos y emociones?

Objetivo: Lograr que los niños y niñas aprendan a expresar sus sentimientos y emociones

Técnica Cognitivo Conductual: Modelado

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Hojas de papel boom
- Esferos
- Marcadores



Procedimiento:

Iniciación: “La Orquesta”

Todos los participantes en círculo, se nombra un voluntario el cual sale del grupo. Se nombra a alguien para que dirija la orquesta, lo que el haga todos lo hacen, el voluntario tiene que adivinar quién es el director, si se equivoca tres veces tiene penitencia.

Intermedio: “Expresiones”

Se divide el curso en grupos pequeños de 3 a 5 estudiantes; a cada grupo se le da una situación en la que debe practicar la habilidad de Expresar los Sentimientos y Emociones.

Cierre: “El PNI (Positivo, negativo e interesante) “

- Se le entrega una hoja de papel a cada miembro del grupo por el facilitador.
- Se les orienta que cada uno, de forma individual, sin consultar con nadie, escriba lo que ha encontrado de positivo, negativo e interesante en la sesión o grupos de sesiones y después lo exponemos a toda la clase.

Actividad N° 15

Actividad: Estoy triste

Objetivo: Desarrollar la capacidad, de los estudiantes, de reconocer las situaciones que hacen que se sientan tristes.

Técnica Cognitivo Conductual: Modelado

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Ovillo de lana
- Hojas de papel boom



- Tarjetas de cartulina
- Marcadores
- Esferos
- Alfileres

Procedimiento:

Iniciación: “La Telaraña”

Formando un círculo y con una madeja de lana se la pasan de compañero a compañero pero cada uno comenta un momento que no le haya gustado cuando todos hayan pasado se regresan la madeja de lana pero el compañero dice el momento malo que paso su compañero.

Intermedio: “Role Playing”

Se divide el curso en grupos pequeños, se da a cada grupo una tarjeta en la cual se encuentran diferentes situaciones de tristezas en las que cada grupo través del Role Playing demostrara esa situación.

Cierre: “La Boda”

Dirigido a clausurar una actividad.

A cada integrante se le da una tarjeta en la cual pondrán lo positivo de la actividad realizada y se la colocaran en la ropa con un alfiler.

Actividad N° 16

Actividad: Estoy feliz

Objetivo: Desarrollar la capacidad, de los estudiantes, de reconocer las situaciones que hacen que se sientan felices

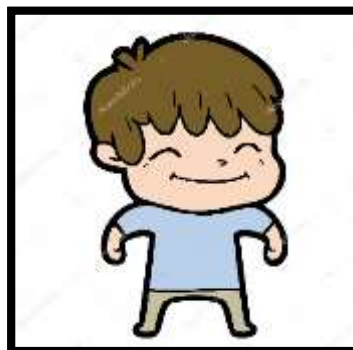
Técnica Cognitivo Conductual: Modelado

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Marcadores
- Hojas de papel boom
- Esferos



Procedimiento:

Iniciación: “La Risa”

Los jugadores se separan en dos filas iguales, una frente a la otra y separándolos por dos metros. Quien dirija el juego tira al centro una moneda o algo de dos colores. Si cae cara o un color específico los jugadores de una fila deben permanecer serios y los de la otra deben reír fuerte y hacer morisquetas. Los que ríen cuando deben estar serios salen de la fila y se continúa.

Intermedio: “dramatización”

Se divide el curso en grupos pequeños de 5 integrantes, se da a cada grupo una situación en la que deben ser felices.

Cierre: “El poema colectivo”

Se le propone al grupo que cada uno elabore un verso, cuyo contenido tenga que ver con la temática tratada.

Se le pide a los participantes que uno a uno vayan diciendo en voz alta el verso que elaboró y se refleja en la pizarra o papelógrafo. Se va integrando cada verso a los anteriores hasta conformar un todo. Al final el que se hace la memoria o el facilitador lee el poema íntegro.

Actividad N° 17

Actividad: Reconocer, cuando hay un problema

Objetivo: Aprender a detectar y definir un problema.

Técnica Cognitivo Conductual: Resolución de problemas

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Marcadores
- Infocus
- Parlantes
- Computadora
- Extensión
- Hojas de papel Boom
- Esferos



Procedimiento:

Iniciación: “Soy Libre”

Por parejas, una de las personas se coloca detrás de la otra, mirando las dos en la misma dirección. La rodea con sus brazos tomando con su mano izquierda su mano derecha y viceversa, de manera que la otra persona por métodos legítimos intenta soltarse. Cuando lo consigue o se cansa, se cambian los papeles.

Intermedio: “Video Foro”

Se presentara videos en donde reconocer los problemas y cada participante dará una solución para ese problema.

Cierre: “Mirada Retrospectiva”

Se presentarán a los participantes las siguientes interrogantes, para ser respondidos individualmente:

¿Me gusto?, ¿No me Gusto?, ¿Qué Aprendí?, ¿Qué otras cosas me gustaría aprender?, ¿Cómo la pasé?, ¿Cómo me sentí? Durante toda la actividad.

Actividad N° 18

Actividad: Buscar soluciones al problema

Objetivo: Aprender a resolver los conflictos mediante un proceso de diálogo y siguiendo un proceso de toma de decisiones.

Técnica Cognitivo Conductual: Resolución de problemas

Forma de aplicación: Grupal

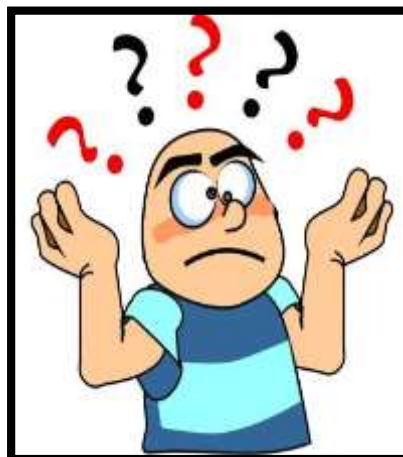
Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Hojas de papel boom
- Esferos
- Marcadores

Procedimiento:

Iniciación: “Torre de hojas”



Se forman grupos y se les entrega a cada grupo varias hojas con la cuales deben construir una torre la más alta que puedan

Intermedio: “Dramatizaciones”

A los grupos formados se les dará unas situaciones en donde entre todo el grupo la representaran y el otro grupo que observa tratara de darle solución al problema que observan.

Cierre: “La palabra clave”

Se le dice al grupo por el facilitador que cada uno exprese con una palabra lo que piensa o siente en relación con la sesión que se ha trabajado.

Actividad N° 19

Actividad: Seleccionar la solución más adecuada

Objetivo: Aprender a seleccionar la solución más favorable para todos los implicados en el problema

Técnica Cognitivo Conductual: Resolución de problemas

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50min

Recursos:

- Un limón
- Hojas de papel boom
- Esferos
- Marcadores



Procedimiento:

Iniciación: “El Limón”

Se forman dos grupos, se coloca en fila un grupo frente a otro, en el medio se coloca un limón, el primero de las filas de los grupos corre hacia atrás y pasa por el medio de las piernas de los otros participantes, el primero que llegue agarra el limón y lo deja ahí, y se coloca de último en la fila, así van pasando todos. El equipo que más veces agarre el limón gana

Intermedio: “Encontrar La Solución”

Ya en los grupos divididos, se le da a cada grupo una situación en la que deben practicar la habilidad de Seleccionar la solución más adecuada y después la comparten toda la clase que solución han encontrado.

Cierre: “El completamiento de frases”

Se reflejan una serie de frases incompletas, las cuales inducirán respuestas por parte de los integrantes del grupo, esta frase debe ser relacionada y dirigida al trabajo realizado y a la temática central que el grupo ha elaborado después de terminada se expondrá a toda la clase.

Actividad N° 20

Actividad: Colaboración para la resolución de problemas

Objetivo: Comprender que por medio de la colaboración se hará más fácil la resolución de problemas.

Técnica Cognitivo Conductual: Resolución de problemas

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Collage de la cooperación
- Marcadores
- Círculos de papel



Procedimiento:

Iniciación: “Dragón”

Todas las personas se sitúan en fila. Cada persona toma la cintura del que tiene delante con las manos. Entonces la "cabeza" (primera persona de la fila) del dragón intenta tocar la "cola" (última persona de la fila), mientras que el "cuerpo" (las demás personas) ayuda a que la cola no sea tocada, sin que cada persona pierda el contacto con quien tiene delante.

Intermedio: “Collage de la cooperación”

Se divide el curso en grupos de 3 a 5 alumnos. Y después con una lluvia de ideas compartiremos lo que se observa en el collage.

Cierre: “El espacio catártico”

El coordinador coloca tres círculos en el suelo. Y le plantea al grupo que cada uno debe pararse sucesivamente en cada círculo y expresar sus vivencias. En el primer círculo se expresa "Cómo llegue", en el del medio se refiere a: "Cómo me sentí durante la sesiones" y en el tercer círculo es: “Cómo me voy ”.

Actividad N° 21

Actividad: Solución creativa de problemas

Objetivo: Comprender que por medio de la creatividad se pueden solucionar los problemas

Técnica Cognitivo Conductual: Resolución de problemas

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Palillos
- Hojas de papel boom
- Esferos
- Marcadores



Procedimiento:

Iniciación: “Palillos creativos”

Formar parejas y la tarea para cada pareja es hacer algún tipo de creación con 50 palillos. Cualquier cosa es aceptable, un diseño o figura, un cuadro, una escultura o cualquier cosa que ellos propongan. Las únicas reglas son que cada persona tiene una oportunidad para ayudar a decidir lo que harán y que cada persona tiene una oportunidad para ayudar a hacerlo.

Intermedio: “Pasar un vaso con agua”

Todos permanecen en círculo con un vaso de papel en la boca (el borde atrapado entre los dientes). Una persona comienza a verter el agua dentro del vaso de la que tiene al lado (sin utilizar las manos) y así sucesivamente alrededor del círculo.

Cierre: “FODA”

Cada participante realizara una evaluación por medio de la técnica del FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades, amenazas) que haya tenido durante todas la actividades hechas.

Actividad N° 22

Actividad: Aprender tener paciencia

Objetivo: Identificar diferentes formas para trabajar la paciencia.

Técnica Cognitivo Conductual: Resolución de problemas

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Un palo
- Copias de historias de autocontrol
- Esferos



- Bola de papel con preguntas
- Marcadores

Procedimiento:

Iniciación: “Que No Se Caiga El Palo”

Los jugadores se colocan en círculo y se enumeran: 1, 2,3, etc... Un jugador se coloca en el centro, poniendo un palo y los sostiene verticalmente con el dedo índice. De repente grita un número y suelta el palo. El jugador de ese número salta rápidamente y agarra el palo antes que caiga, si lo consigue vuelve a su lugar, pero si el palo se cae, se queda en el centro sosteniendo el palo, y el otro va a ocupar su sitio y su número. El que pierda tres veces paga penitencia.

Intermedio: “Historias de autocontrol”

Se formaran grupos en los cuales cada grupo trabajaran historias en las cuales se vea el autocontrol y luego analizaremos en grupo cada una de la historias.

Cierre: “la bola envenenada”

Se forma en círculo a toda la clases y se la da a uno de los integrantes una pelota de papel que está hecha de bastantes hojas de papel en las cuales cada hoja tiene una pregunta y en otra no tiene nada luego la hacen correr en círculo con una canción cuando se detenga la canción el participante responde la pregunta y no tiene pregunta sigue nuevamente el juego hasta que la bola se haya terminando

Actividad N° 23

Actividad: Gente que me quiere

Objetivo: Dar oportunidad a los estudiantes para pensar en las personas que los consideran importantes en su vida

Técnica Cognitivo Conductual: Modelado

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Pelota
- Cartulina
- Esferos
- Sillas



Procedimiento:**Iniciación:** “Pelota Al Aire”

Consiste en lanzar una pelota y decir el nombre de una persona del grupo que tendrá que retomararlo antes de que caiga al suelo

Intermedio: “Decir quien me quiere”

Se dará a cada estudiante una cartulina en la cual anotaran a las personas que han influido en su vida y al final compartirán con toda la clase sus experiencias.

Cierre: “El espacio catártico”

El coordinador coloca las sillas una al lado de la otra. Y le plantea al grupo que cada uno debe sentarse sucesivamente en cada silla y expresar sus vivencias. En la primera silla se expresa "Cómo llegue", en la del medio se refiere a: "Cómo me sentí durante la sesiones" y la tercera silla es: "Cómo me voy".

Actividad N° 24

Actividad: Los problemas y yo

Objetivo: Analizar distintos problemas de la vida y por medio de ellos dar una solución correcta

Técnica Cognitivo Conductual: Resolución de problemas

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Globos
- Infocus
- Extensión
- Parlantes
- Computadora
- Esferos
- Marcadores
- Hojas de papel boom

**Procedimiento:****Iniciación:** “El Globo De Los Problemas”

Se les da a cada estudiante dos globos en el cual en uno de ellos lo inflaran poco a poco pero mientras lo van inflando van analizando todos los problemas que han tenido hasta el

momento cuando lo tengan inflado de problemas lo amarraran con el otro globo cada uno pensara en las soluciones que le han dado a cada problema y al final comparan que es lo que esta aun pesando más en nuestras vidas

Intermedio: “Video foro”

Se presentara unos videos a todo la clase en los cuales se presentan problemas de la vida cotidiana y en grupos analizarán que soluciones pueden darle a esos problemas

Cierre: “El Círculo Mágico”

Entre todos los grupos se expondrán las soluciones que le han dado a los videos que se les presento y al mismo tiempo un compromiso por parte de todo el grupo.

Actividad N° 25

Actividad: Intensidad de Emociones

Objetivo: Identificar cómo se sienten los estudiantes en determinadas situaciones para la resolución de problemas.

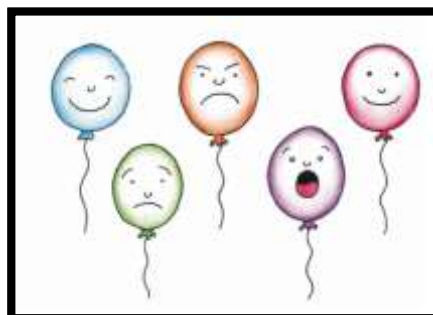
Técnica Cognitivo Conductual: Resolución de problemas

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Hojas con el dibujo de la flor
- Esferos
- Parlante o celular con música
- Marcadores



Procedimiento:

Iniciación: “Ruleta De Presentación”

Las personas del círculo exterior miran hacia dentro, y las del interior hacia fuera, empiezan a girar los círculos en sentido contrario, y a una palmada del educador se paran los círculos, las personas de los distintos círculos que caigan juntas comenzarán a hablarse contándose situaciones en la cuales han tenido problemas y como los han afrontado, el educador marcará el tiempo, y a otra palmada comenzarán los círculos a girar de nuevo durante unas rondas más.

Intermedio: “representaciones”

Se formaran grupos en la cuales ellos escogerán dos situaciones una la representar como es la intensidad de la emoción ante un problema y en otra como es la intensidad de la emoción ante la solución de ese problema

Cierre: “la flor de la vida”

Se le dará a cada estudiante un dibujo de una flor en la cual pondrán lo positivo de la sesión y en el tallo lo negativo de la actividad

Actividad N° 26

Actividad: Establecimiento de Normas

Objetivo: Proponer acuerdos con los estudiantes para mejorar su ambiente académico por medio de las actividades realizadas.

Técnica Cognitivo Conductual: Resolución de problemas

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Hojas de papel boom
- Esferos
- Marcadores

Procedimiento:

Iniciación: “El Lavacoches”

El grupo forma dos filas, mirándose una a otra. Cada pareja, frente a frente, se convierte en una parte de una máquina de lavado de coches, haciendo los movimientos adecuados. Acarician, frotan y palmean al "coche" mientras pasa a través del túnel de lavado. Al llegar al final, se incorpora a la máquina, mientras otra persona reinicia el juego: Así sucesivamente, hasta que todos los participantes han sido "lavados".

Intermedio: “Normas dentro del aula”

Realizamos una lluvia de ideas con las normas que como estudiantes van a cumplir de ahí en adelante.

Cierre: “FODA”

Se entregará a cada estudiante una hoja en la cual analizara por medio del FODA las normas que se han propuesto cumplir todos dentro del aula y al final se expondrán para saber de qué manera poder solucionar algún inconveniente entre toda la clase.



Actividad N° 27

Actividad: Eficiencia Máxima

Objetivo: Valorar y plantear la seguridad en sí mismo en relación a las presiones sociales y del grupo.

Técnica Cognitivo Conductual: Resolución de problemas

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 50 min

Recursos:

- Infocus
- Parlantes
- Extensión
- Computadora
- Clips
- Frasco grande
- Frasco pequeño



Procedimiento:

Iniciación: “influencia de la sociedad”

Seis voluntarios son invitados a dejar la sala. La experiencia se explica al resto del grupo; después, los voluntarios son llamados uno por uno y se les pide someterse a un test de destreza manual (capacidad de movimientos rápidos y precisos). A los dos primeros voluntarios se les afirma que es generalmente posible transferir alrededor de 2 clips en 20 segundos, mientras que a los dos siguientes se les dice que esta cifra es alrededor de 40. A los dos últimos se les dice que es también de 40 y se añade un factor más, por ejemplo "una prenda". Antes de empezar cada vez, se pregunta al voluntario cuántos clips cree poder transferir a la caja, después del ejercicio se le pide que establezca un segundo pronóstico para el siguiente.

Intermedio: “Diapositivas”

Se presentara a toda clase diapositivas de las consecuencias que trae la presión social ante la solución de problemas y en grupo analizaremos de qué manera nosotros podemos cambiar ese tipo de presiones.

Cierre: “El poema colectivo”

Se le propone al grupo que cada uno elabore un verso, cuyo contenido tenga que ver con la temática tratada.

Se le pide a los participantes que uno a uno vayan diciendo en voz alta el verso que elaboró y se refleja en la pizarra. Se va integrando cada verso a los anteriores hasta conformar un todo. Al final el que se hace la memoria o el facilitador lee el poema íntegro.

Actividad 28

Actividad: PRESENTACIÓN Y APLICACIÓN DEL POS – TEST

Objetivo: Establecer Rapport con los estudiantes y aplicación de test de habilidades sociales

Técnica: evaluativa

Forma de aplicación: Grupal

Duración de la Sesión: 20 minutos

Recursos:

- Humanos
- Test de habilidades sociales
- Esferos



Procedimiento:

Iniciación:

Se explicara el porqué de la aplicación del mismo test.

Intermedio:

Se procederá a la aplicación nuevamente del test.

Cierre:

Se agradecerá a los estudiantes por el apoyo brindado y seguidamente se realizará un compartir a cada uno de los docentes, que brindaron la apertura de sus clases para la aplicación de la propuesta.

5. Metodología

La propuesta realizada en la escuela “18 de Noviembre” parte desde lo científico debido al análisis de las dos variables que son objeto de estudio como son las habilidades sociales y las técnicas cognitivo conductuales siendo éste la estrategia que se utilizará para mejorar la problemática en la institución, así mismo es de tipo descriptivo-explicativo debido a que se detalla minuciosamente el desarrollo de cada una de las actividades con sus respectivos

objetivos o metas a alcanzar, que permitan entender el porqué del uso de ésta estrategia psicoterapéutica.

La propuesta consta de 28 actividades las mismas que están divididas en dos partes la primera parte se utiliza la técnica de modelamiento y la otra parte se las realiza con la técnica de resolución de problemas, con el fin de dar salida a los objetivos planteados y principalmente a disminuir la problemática existente.

A continuación se invita al lector a que realice el análisis pertinente sobre el diseño de la propuesta desde una estructura macro así como la individualidad de cada taller bajo los lineamientos autorizados por la Universidad Nacional de Loja.

6. Resultados esperados

Luego de la aplicación de las 28 actividades a los estudiantes investigados, se espera primero que las actividades propuestas hayan mejorado las habilidades sociales en un gran porcentaje, en los niños de 12 a 13 años de la institución, en segundo, se aspira a que los docentes apliquen este plan de actividades dentro de sus planificaciones de aula para continuar reforzando las habilidades sociales a través de las técnicas de modelamiento y resolución de problemas y en tercero que sea una alternativa considerada dentro de toda la institución para contribuir al desarrollo de la habilidades sociales, favoreciendo las relaciones interpersonales de los estudiantes de la institución.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Ballestero, R. y. (2010). *Habilidades Sociales*. Madrid: Sintesis .
- Barros, B. y. (2008). *Formación de equipos de trabajo colaborativo*. Chile: Valoras UC.
Obtenido de
http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Orientador%20y%20Jefe%20UTP/26%20formacion_equipos_trabajo.pdf
- Beck, A. (s.f). *Terapia Cognitiva de la Depresion*. Desclée. Obtenido de
<https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433006264.pdf>
- Berger, K. S. (2007). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia* (septima ed.). Madrid , España : Ed. Médica Panamericana. Recuperado el 19 de noviembre de 2017, de <https://books.google.com.ec/books?id=sGB87-HX-HQC&pg=PA235&dq=habilidades+de+la+motricidad+fin&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj3lbbSq8zXAhVDRiYKHaGfAhoQ6AEINDAC#v=onepage&q=habilidad+es%20de%20la%20motricidad%20fin&f=false>
- Carrillo, G. (2015). *Validacion de un programa lúdico para mejora de las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años*. Granada: Universidad de Granada.
- Centro de Terapia Cognitivo Conductual y Ciencias del Comportamiento. (2013). *Cognitivo Conductual*. Obtenido de
<http://www.cognitivoconductual.org/terapeutas/como-es-un-tratamiento-de-tcc/>
- Cosacov, E. (2007). *DICCIONARIO DE TERMINOS TECNICOS DE LA PSICOLOGIA*. Argentina: Editorial Brujas.
- Daza, E. (2017). *Adaptación de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein en Ecuador*. Quito: Universidad Central del Ecuador .
- Ellis, A. (2000). *Usted puede ser feliz*. España: Book Print.
- Erazo, L. (2005). *Psicología clínica de la salud: un enfoque conductual*. Mexico: Manual Moderno, S. A. de C. V.
- Ferrari, M. J. (2010). *El libro de la estimulacion*. Argentina : Editorial Albatros.
Recuperado el 2017 de noviembre de 19, de
<https://books.google.com.ec/books?id=X385fSeSFbEC&pg=PA104&dq=estimulacion+motriz+fin&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiGv6KWpMzXAhUCQSYKHZl8BOQQ6AEIJTAA#v=onepage&q=estimulacion%20motriz%20fin&f=false>
- Flores, M. (2011). *Las emociones en la filosofía de la ciencia* . México: Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

- Fuentes, K. (2011). *Habilidades Sociales y Convivencia Escolar*. Santiago de Chile: Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Obtenido de <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/2416/ttraso341.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, J. (2012). *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- García, Z. y. (2005). *ANÁLISIS Y CRÍTICA DE LA METODOLOGÍA PARA LA REALIZACIÓN DE PLANES REGIONALES EN EL ESTADO DE GUANAJUATO*. Guanajuato: Universidad de Guanajuato. Obtenido de http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/1236/3/PG%20247_CAPITULO%20II%20marco%20teorico%201.pdf
- Gratacós, M. (2016). *Lifeder.com*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/terapia-cognitivo-conductual/>
- Guarniz, E. (2016). *HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I.E SIMÓN BOLÍVAR* -. Chimbote: Univeridad Nacional de Santa. Obtenido de <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3034/43450.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hargreaves, D. J. (2002). *Infancia y educación artística* (Vol. tercer). Madrid, España : Ediciones Morata,. Obtenido de https://books.google.es/books?id=ur-IPE_UHoIC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Hernandez, N. (2007). *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud*. Mexico: Libros en Red.
- Jaramillo, R. (2012). *Trabajo en Equipo*. Estados Unidos: Salud. Obtenido de <http://dgrh.salud.gob.mx/Formatos/MANUAL-DE-TRABAJO-EN-EQUIPO-2012.pdf>
- Jimbo. (2015). *Cursos de Psicología*. Obtenido de <https://cursopsicologia.jimdo.com/resolucion-de-problemas/>
- Jimenez, M. (2013). *Planificación, Plan, Programa, Proyecto*. España: Centredeociolachopera. Obtenido de <https://centrodeociolachopera.files.wordpress.com/2013/12/plan-programa-proyecto.pdf>
- Jimenez, R. (2018). *Plan de actividades*. España : D.C. España . Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Plan%20de%20acci%C3%B3n.pdf>

- La Comisión Internacional de Test. (2014). *El Uso de los Tests y otros Instrumentos de Evaluación en Investigación*. España: ITC.
- Millán, M. (2002). *Psicología y Familia*. Madrid: ARTEGRAF. S. A.
- Mimenza, O. (2016). *Psicología y mente*. Obtenido de <https://psicologiamente.net/clinica/tecnicas-cognitivo-conductuales>
- Montesdeoca, Y. (2017). AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES . *Tesis* . Riobamba, Loja, Ecuador : Universidad Nacional de Chimborazo.
- Moran, V. (04 de 11 de 2010). *Universidad Nacional de Córdoba*. Obtenido de <http://www.revispsi.uerj.br/v11n2/artigos/html/v11n2a09.html>
- Narváez, M. T. (2006). *Enciclopedia Estimulacion Temprana*. Cartagena , Colombia : Ediciones Gamma S.A. Recuperado el 20 de noviembre de 2017, de https://books.google.com.ec/books?id=7O9allKQAzsC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Naujoël. (03 de Enero de 2015). *Apuntes de Psicología*. Obtenido de <http://psicologia.isipedia.com/tercero/tecnicas-de-intervencion-cognitivo-conductuales>
- Pacheco, M. (2009). *Efecto de una taller de habilidades sociales en el comportamiento asertivo de niños y niñas de la I etapa de Educación Básica*. Maracaibo: Universidad Rafael Urdaneta. Obtenido de <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/9218-08-02747.pdf>
- Pico, I. (2015). *Psicopico*. Obtenido de <https://psicopico.com/solucionar-problemas-2/>
- Reuters, T. (10 de Diciembre de 1999). *ELSEVIER*. Obtenido de <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-terapia-resolucion-problemas-psicoterapia-eleccion-13429>
- Ruiz, A. (2010). *Manual de Tecnicas Cognitivo Conductuales*. España: UNED.
- Sáez, R. (2013). *Teoría del Conflicto*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Sampieri, R. (2014). *Metodlogia de la Investigación*. México: Mc Graw.
- Santos, L. (2012). *EL CLIMA SOCIAL FAMILIAR Y LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ALUMNOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL CALLAO*. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola.
- Timms, P. (2009). *LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL*. España: Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists.

- UNED. (2016). *Técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Obtenido de http://portal.uned.es/portal/page?_pageid=93,53691661&_dad=portal&_schema=PORTAL&idAsignatura=62013102
- Universidad Academia de Humanismo Cristiano. (2014). *Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes que viven en contextos de vulnerabilidad social*. Chile: Academia. Obtenido de <http://bibliotecadigital.academia.cl/handle/123456789/2235>
- Universidad del Salvador. (2013). *APLICACIÓN DE DOS PROGRAMAS PSICOTERAPÉUTICOS BASADOS EN EL*. El Salvador: UES. Obtenido de <http://ri.ues.edu.sv/5308/1/50107893.pdf>
- Uribe, R. (2005). *Manual de Habilidades Sociales*. Peru: Inversiones Escarlata y Negro SAC.
- Vargas, E. d. (s.f). *La situación de enseñanza y aprendizaje como sistema de actividad: el alumno, el espacio de interacción y el profesor*. Uruguay: Área de Psicología Educacional.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TEMA

**“TÉCNICAS COGNITIVO CONDUCTUALES DE
MODELAMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN
ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN
GENERAL BÁSICA PARALELO “B” DE LA ESCUELA “18
DE NOVIEMBRE” DE LA CIUDAD DE LOJA”.**

Proyecto de Tesis previo a la obtención del Grado de
Licenciado en Ciencias de la Educación; mención:
Psicología Educativa y Orientación.

AUTOR

Cristian Darwin Benites Caigua.

LOJA – ECUADOR

2017

a. TEMA

“TÉCNICAS COGNITIVO CONDUCTUALES DE MODELAMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO “B” DE LA ESCUELA “18 DE NOVIEMBRE” DE LA CIUDAD DE LOJA”

b. PROBLEMÁTICA

La importancia del conocimiento y manejo de las técnicas de intervención cognitivo-conductuales vienen determinados por el grado de eficacia que éstas han mostrado a lo largo de su historia y evolución. Siendo un hecho indiscutible que la mayor parte de ellas cuenta con una amplia evidencia empírica de su eficacia y efectividad en el tratamiento de los principales problemas conductuales y emocionales que se presentan en los diferentes ámbitos de intervención: salud mental, problemas médicos, trastornos psicofisiológicos, ambientes educativos, deporte, ámbito familiar y laboral. (UNED, 2016)

Cabe agregar que las técnicas cognitivo conductuales forman parte de la terapia cognitivo conductual la misma que según Ruiz (2010):

Aglutina un amplio cuerpo de técnicas, terapias y procedimientos de intervención psicológica muy heterogéneos, para el tratamiento de los diversos problemas y trastornos psicológicos que pueden afectar al individuo en su interacción con diversos contextos, pero también para el desarrollo y optimización de las potencialidades y habilidades del individuo, favoreciendo así su adaptación al entorno y el incremento de la calidad de vida (p.24).

En este orden de ideas se puede citar a Uribe (2005) que nos dice:

Cuando se habla de habilidades decimos que una persona es capaz de ejecutar una conducta; si hablamos de habilidades sociales decimos que la persona es capaz de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables, entiéndase favorable como contrario de destrucción o aniquilación. El término habilidad puede entenderse como destreza, diplomacia, capacidad, competencia, aptitud. Su relación conjunta con el término social nos revela una impronta de acciones de uno con los demás y de los demás para con uno (intercambio) (p.13).

Existen bastantes investigaciones sobre habilidades sociales, la mayoría provienen de trabajos americanos o europeos, las que pueden ser consideradas sólo como referencia, dado que la variable cultural es determinante de la conducta social. Una de las investigaciones realizadas en Chile, es de Hidalgo & Abarca (1991), quienes investigan en jóvenes universitarios el déficit en el desarrollo de las habilidades sociales y elaboran un programa de entrenamiento, delineando las áreas con dificultades interpersonales más frecuentes en adolescentes y adultos jóvenes, con un programa sistemático para lograr estos

comportamientos. Las habilidades están relacionadas a conductas, por lo que se le da un enfoque basado en la modificación de ésta a través de un programa de entrenamiento, con estrategias que responden más bien al paradigma conductual.

En este mismo orden y dirección en las últimas tres décadas se ha observado una creciente proliferación de investigaciones sobre esta temática a nivel mundial y en América Latina. En esta región, se ha estudiado el papel de las Habilidades Sociales (HHSS) en relación a constructos de interés tales como abuso de sustancias (ALIANE; LOURENÇO; RONZANI, 2006; FORTES WAGNER; DA SILVA OLIVEIRA, 2007), comportamiento antisocial (CIA; OLIVEIRA PAMPLIN; DEL PRETTE, 2006; ISON, 2004), hiperactividad (ISON, 2001), discapacidad (PINOLA; DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2007), psicosis y otros trastornos (FURTADO; FALCONE; CLARK, 2003), entre otros.

Estos desarrollos constituyen indicadores de la extensa aplicabilidad de la temática y del interés creciente que ha cobrado el área para los investigadores, lo que también es confirmado por numerosas revisiones de bibliografía (BOLSONI-SILVA et al., 2006; MITSI; SILVEIRA; COSTA, 2004; MURTA, 2005), estudios instrumentales y de evaluación de la eficacia del Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS) en diversas poblaciones (BANDEIRA, et al., 2000; DE LA PEÑA; HERNÁNDEZ; RODRÍGUEZ DÍAZ, 2003; DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z., 2003; HIDALGO MONTESINOS, et al., 1999).

En los marcos de las observaciones anteriores específicamente en Brasil, Bolsoni-Silva et al. (2006), llevaron a cabo una investigación bibliométrica sobre HHSS abarcando un periodo de veintiún años (1983-2004), a partir de la cual se concluye que el área ha tenido una productividad creciente en los últimos años en ese país, a partir de la existencia de grupos de investigación con producción regular.

En ese mismo sentido en la provincia de Córdoba, Argentina, se han realizado investigaciones en el área de las HHSS a partir de la constitución del Laboratorio de Comportamiento Interpersonal (LACI), coordinado por el Lic. Fabián Olaz, como núcleo del Grupo de Relações Interpessoais e Habilidades Sociais (RIHS) de La Universidad de Federal de Sao Carlos, Brasil, dirigido por los Profesores Dr. Almir Del Prette y Dra. Zilda A. Del Prette (Moran, 2010).

En el Ecuador se han realizado investigaciones importantes sobre habilidades para la vida que parten del Ministerio de Educación. Para la Educación General Básica el Desarrollo de Destrezas con criterio de desempeño. “Para el Bachillerato General Unificado estas actividades se realizan al interior de la institución educativa, dentro de jornadas escolares, y comprende campos de acción, alrededor de los cuales los estudiantes deben construir un proyecto aplicado a sus conocimientos y destrezas, de manera creativa, innovadora y emprendedora, un proyecto importante implica interacciones sociales y de vida práctica.” En resumen trabaja con aprendizajes basados en proyectos donde los objetivos son el fortalecimiento integral de niñas (os) y adolescentes a través de espacios interdisciplinarios llamados proyectos para potenciar su aprendizaje y sus habilidades emocionales, sociales y cognitivas (Pedagógico, 2013).

Cabe agregar que en la ciudad de Riobamba se puede observar que los alumnos cada día se agrupan entre si y a simple vista podría decirse que es correcto que exista una interacción social, pero la triste realidad es que nos enfrentamos a un grupo de adolescentes con carencia de autoestima, el momento en el cual la mayoría de los estudiantes están socializando no lo hacen de manera correcta por la falta de habilidades para relacionarse entre ellos y generar un ambiente de interacción (Montesdeoca, 2017)

En relación con este último en la ciudad de Loja son muchas las investigaciones que se realizan sobre las habilidades sociales en el estudiantado en cuanto a: familia, relaciones interpersonales, consumo de drogas entre otros. Y la mayoría llegan a las mismas conclusiones el trabajar con las habilidades sociales para mejorar el entorno social de los estudiantes.

Cabe agregar que durante las practicas pre-profesionales de Orientación Educativa, realizada en la escuela “18 de Noviembre”, en la fase de diagnóstico se determinó que las dificultades que se presentan con mayor frecuencia es el incumplimiento a tareas en un 20%, problemas afectivo emocionales en un 20%, conductas disruptivas en un 15% y finalmente problemas de aprendizaje en un 5%, de los cuales incumpliendo de tareas y problemas afectivos emocionales pueden ser las causas para tener dificultad en desarrollar con éxito las habilidades sociales dentro del ambiente educativo.

En el orden de las ideas anteriores es significativo abordar el tema de técnicas cognitivo conductuales para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de noveno año de educación general básica paralelo “B” de la escuela.

La indagación realizada en torno a las habilidades sociales permitió plantear algunas interrogantes.

- ¿Cómo repercute el no desarrollo de la habilidades sociales en la interacción social de los estudiantes?
- ¿Qué consecuencias tiene el desarrollo de la habilidades sociales en el aprendizaje de los estudiantes?

El análisis bibliográfico, la lógica de la temática, objeto de investigación sirven de base para plantear como problema de la investigación

- ¿De qué manera la aplicación de técnicas cognitivo conductuales de modelamiento y resolución de problemas ayuda al mejoramiento de las habilidades sociales de los estudiantes de noveno año de educación general básica paralelo “B” de la escuela “18 de Noviembre” de la ciudad de Loja?

c. JUSTIFICACIÓN

Las habilidades sociales son esenciales en el ámbito escolar, es por ello que los centros educativos adquieren cada día mayor responsabilidad en la ayuda de su estudiantado para poder enfrentarse a problemas en el ámbito social y personal. En la enseñanza deben emplearse técnicas acordes a los objetivos planteados, entre los que pueden destacarse el entrenamiento de habilidades sociales.

Las habilidades sociales en el ámbito educativo tienen gran importancia, debido a que el comportamiento del alumnado va a permitir la adquisición de capacidades sociales y culturales, que a su vez van a propiciar evitar el rechazo social por motivos de falta de integración.

Por la importancia del tema en el proceso formativo en las instituciones escolares, es de vital importancia que se tengan en cuenta distintas técnicas en el proceso de enseñanza dentro del ambiente escolar. Es por ello que en la presente investigación se trabajara con las técnicas cognitivas conductuales de modelamiento y resolución de problemas para mejorar las habilidades sociales en estudiantes del noveno año de educación general básica paralelo “B” de la escuela “18 de Noviembre” de la ciudad de Loja.

Hecha la observación anterior es factible la realización de la investigación al contar con las motivaciones, intereses y necesidades tanto de directivos, docentes, estudiantes y familias en la búsqueda de alternativas que ayuden al mejoramiento de las habilidades sociales por medio de técnicas adecuadas, las mismas que contribuyan a un comportamiento adecuado por parte de los actores del centro educativo y fundamentalmente del grupo objeto de investigación.

d. OBJETIVOS

4.1 Objetivo general

- Determinar cómo las técnicas cognitivo conductuales de modelamiento y de resolución de problemas permiten mejorar las habilidades sociales en los estudiantes del noveno año de educación general básica paralelo “B” de la escuela “18 De Noviembre” de la Ciudad de Loja.

4.2 Objetivos Específicos

- Fundamentar teórica y científicamente lo referente a habilidades sociales.
- Evaluar las principales habilidades sociales que poseen los estudiantes de la institución.
- Diseñar una propuesta de técnicas cognitivo conductuales con diferentes actividades que mejoren las habilidades sociales en los estudiantes de la institución.
- Aplicar las diferentes actividades de la propuesta en los estudiantes del noveno año de educación básica de la escuela “18 de Noviembre”.
- Validar la efectividad de la propuesta con técnicas cognitivo conductuales en los estudiantes investigados.

e. MARCO TEÓRICO

MARCO REFERENCIAL

1. Habilidades Sociales

1.1 Concepto y definición

1.1.1 ¿Qué son las habilidades sociales?

1.1.2 La asertividad y las habilidades sociales

1.1.3 Competencia social y habilidades de interacción sociales

1.2 Características generales de las habilidades sociales

1.2.1 Componentes básicos

1.2.2 Adquisición de las habilidades sociales

1.2.3 Desarrollo del comportamiento social

2. Habilidades sociales en el contexto escolar

2.1 Enseñanza de las habilidades sociales en los niños

2.2 Enseñanza de las habilidades sociales en la escuela

2.3 Importancia de las habilidades sociales en el contexto escolar

3. La terapia cognitivo conductual

3.1 ¿Qué es la TCC?

3.2 Clasificación de las técnicas Cognitivo Conductuales

3.2.1 Técnicas de modelado

3.2.2 Entrenamiento en resolución de problemas

1. Habilidades Sociales

1.1 Concepto y definición

1.1.1 ¿Qué son las habilidades sociales?

A lo largo de los años, las habilidades sociales han sufrido distintas conceptualizaciones, entre las que podemos mencionar las siguientes:

- Libet y Lewinsohn (1973) nos dice que es: “La capacidad compleja de emitir conductas que son reforzadas positiva o negativamente, y de no emitir conductas que son castigadas o extinguidas por los demás” (p. 304).
- Kelly (1982) afirma que es: “Un conjunto de conductas identificables, aprendidas que emplean los reforzamientos de su ambiente” (p. 3).
- Linehan (1984) por su parte dice que:

La capacidad compleja para emitir conductas o patrones de respuesta que maximicen la influencia interpersonal y la resistencia a la influencia social no deseada (efectividad en los objetivos) mientras que al mismo tiempo maximizan las ganancias y minimizan las pérdidas en la relación con otras personas (efectividad en la relación) y mantiene la propia integridad y sentido de dominio (efectividad en el respeto a uno mismo (p.153).

- Caballo (1986) da su punto de vista afirmando que:

La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelven los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas (p.4).

A pesar de estas definiciones resulta difícil poder definir las habilidades sociales con claridad y objetividad; precisar cuándo una conducta es socialmente competente es delicado; sin embargo Monjas (1994); Ballester y Gil (2002); Knut y Frode, (2005) llegan a un consenso afirmando que cuando se piensa en una conducta competente, es inevitable mencionar tres componentes de la misma:

- a) Consenso social: un comportamiento es considerado incorrecto si no es del agrado del grupo que lo juzga, aunque puede ser considerado habilidoso por otro grupo de referencia.

- b) Efectividad: una conducta es habilidosa en la medida en que conduce a la obtención de aquello que se propone.
- c) Carácter situacional: un mismo comportamiento es adecuado en una situación, pero puede no serlo en absoluto en otra.

Gresham (1988) emplea tres tipos de definiciones de habilidades sociales, que a pesar de haber sido escritas hace más de dos décadas siguen vigentes hoy en día y son utilizadas por muchos autores en investigaciones recientes Frederick y Morgeson (2005) y Knut y Frode (2005):

- a) Definición de aceptación de los iguales: en estas definiciones se usan índices de aceptaciones de los pares o la popularidad que posea. Se consideran niños socialmente hábiles los que son aceptados en la escuela o por los compañeros de juegos. El fallo de esta definición es que no identifica los comportamientos específicos que se relacionan con la aceptación de los iguales.
- b) Definición conductual: Se define como aquellas conductas que aumentan la posibilidad de incrementar el reforzamiento o disminuyen la probabilidad de castigo, esto permite la adquisición de habilidades sociales específicas y mutuamente satisfactorias. Sin embargo, esta definición no asegura que los comportamientos seleccionados para la intervención sean socialmente importantes y hábiles.
- c) Definición de validación social: según esta definición, las habilidades sociales son aquellos comportamientos que, en determinadas situaciones, vaticinan resultados sociales para el niño, como son: la aceptación, popularidad, entre otros.

Así pues, después de conocer las distintas definiciones de las habilidades sociales, diremos que éstas son aspectos concretos de la relación interpersonal. La capacidad de poder relacionarse con los adultos y los iguales de manera gratificante y mutuamente satisfactoria, en la cual la empatía y el poder adecuarse a distintos contextos juegan un papel importante.

1.1.2 La asertividad y las habilidades sociales

Existe cierto grado de confusión entre las habilidades sociales y la asertividad, por un lado están los autores que consideran sinónimos ambos términos, mientras que otros defienden que son conceptos diferentes. En este trabajo de investigación, se considera la asertividad como un término que se incluye en el concepto más amplio de habilidades sociales; la conducta asertiva es un aspecto de las habilidades sociales; es el estilo, modo o forma que se emplea para interactuar. Fersnterheim, (1976); Smith (1988) y Olivero (2005) consideran que la asertividad como la conducta implica la expresión directa de los propios sentimientos y la defensa de los derechos ante los demás.

Caballo, (1993) y Olivero (2005) entre otros autores, después de realizar diversas investigaciones, sugieren que para poseer un gran manejo de habilidades sociales, es necesario emplear un estilo asertivo para la interacción social; si se emplea el estilo agresivo o el pasivo se dificulta interactuar satisfactoriamente con los demás. Estos tres estilos de relación son:

a) Estilo pasivo:

Los niños que emplean el estilo pasivo para interactuar, se caracterizan por su tono vacilante y de queja, entre sus frases más empleadas están: quizás, supongo, te importaría mucho, no te molestes, etc. Así también se caracterizan por mantener la mirada hacia abajo, tener la voz baja y tratar de evitar la situación. Estos niños al no poder relacionarse satisfactoriamente con su grupo de pares pueden llegar a tener conflictos interpersonales, depresiones, desamparo, pobre imagen de sí mismo y soledad.

b) Estilo agresivo

Los niños que emplean el estilo agresivo, se caracterizan por ser impositivos y suelen emplear frases tales como: debes hacerlo, si no lo haces... yo lo haría mejor, etc. Así también suelen tener la mirada fija, la voz alta, hablan rápido y emplean una postura intimidadora. Estos niños al igual que los pasivos suelen tener conflicto interpersonal, culpa, frustración, tensión, y no suelen gustar a los demás.

c) Estilo asertivo:

Los niños que poseen el estilo asertivo se caracterizan por ser firmes y directos, entre las frases que emplean están: yo pienso, yo siento, yo quiero, hagámoslo, ¿Qué piensas tú?, ¿Te parece bien?. Estos niños mantienen un contacto visual directo, hablan fluido, utilizan gestos firmes, postura recta, emplean respuestas directas y utilizan verbalizaciones positivas.

Como se puede deducir estos niños logran tener una interacción social positiva por lo que se sienten a gusto consigo mismo y con los demás, satisfechos con las cosas que hacen y relajados

1.1.3 Competencia social y habilidades de interacción sociales

Al igual que ocurre con la asertividad, la competencia social puede ser un término que se confunda con el de habilidades sociales. Es por esto que a continuación se explica la diferencia entre competencia social y habilidades de interacción social.

Para definir que es una competencia social tomaremos a Mc fall (2002) que dice lo siguiente:

Un juicio evaluativo general referente a la calidad o adecuación del comportamiento social de un individuo en un contexto social determinado por un agente social de su

entorno (padre, profesor, igual) que está en una posición para hacer un juicio informal. Para que una actuación sea valorada como competente, sólo necesita ser adecuada, no necesita ser excepcional (pág 12).

En este sentido, se puede decir que la competencia social es la adecuada conducta en un determinado contexto social, implica juicios de valor y estos varían de un contexto cultural a otro, ya que cada cultura tiene sus propias normas y valores. La competencia social es el impacto de una conducta específica (habilidades sociales) sobre los agentes sociales del entorno, que son los que la evalúan.

Por otro lado, Verdugo (1989 y Monjas (2002) nos mencionan que las habilidades sociales son las conductas o destrezas sociales requeridas para poder realizar una tarea competentemente, de tipo interpersonal. Al hablar de habilidades sociales, se hace referencia a un conjunto de conductas o comportamientos adquiridos y aprendidos y no a un rasgo de la personalidad. Entonces entendemos, tal y como hemos argumentado previamente, que las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos interpersonales complejos que se emplean en la relación con los demás

Se puede concluir que la competencia social es un constructo posible y un supuesto global, además de ser un concepto amplio y multidimensional; mientras que las habilidades sociales pueden considerarse como parte del constructo competencial social, ya que las habilidades son comportamientos específicos que, en conjunto, forman la base del comportamiento socialmente competente. Así pues, al hablar de competencia social se abarca todo lo que tiene carácter evaluativo, mientras que el término habilidades hace referencias a conductas específicas.

1.2 Tipos de habilidades Sociales

Las habilidades sociales (HHSS) según Goldstein (2002) son el conjunto de hábitos-conductas, pensamientos y emociones que disponemos para relacionarnos con los demás. Aunque existen factores personales constituyentes (temperamento, género, atractivo físico) y psicológicos (cognitivos, afectivos, conductuales) que determinan en gran medida la conducta social de un individuo, ésta se modela y actualiza: son aprendidas gradualmente, con la educación, las vivencias cotidianas y la experiencia que dan los años. Influyen en la vida personal, social, académica y laboral. Aprender y desarrollar estas habilidades es fundamental para lograr óptimas relaciones con otras personas; conocer las fortalezas y debilidades es el punto de partida para trabajar en ello.

En el ámbito escolar revisten particular importancia. Si bien el conocimiento académico o técnico es necesario, el saber cómo vincularse con el compañero, cómo

negociar, enfrentar el fracaso o liderar un grupo, entre otras situaciones, resulta imprescindible para el crecimiento personal.

Las habilidades sociales adquieren una importancia insospechada en la vida de las personas. La experiencia personal indica que se pasa un alto porcentaje del tiempo cotidiano en alguna forma de interacción social, ya sea familiar o en grupos de amigos o compañeros de estudio o trabajo y se tiene experiencia de que las relaciones sociales positivas son una de las mayores fuentes de autoestima y bienestar personal.

Al mismo tiempo, se comprueba que la competencia social de un sujeto tiene una contribución importante a su competencia personal, puesto que, hoy día, el éxito personal y social parece estar más relacionado con la socialización y las habilidades interpersonales del sujeto que con sus habilidades cognitivas e intelectuales. Se puede decir, por tanto, que en este momento la competencia social es una de las áreas de investigación más fecunda y está ejerciendo un notable protagonismo dentro de la psicología contemporánea. Dentro de este marco, Goldstein (2002), señala que existen diversos tipos de habilidades sociales que puede desarrollar el individuo en su proceso de interacción con los demás y para una mejor comprensión, la presenta por grupos

Grupo de Habilidades Sociales

Grupo i Primeras habilidades sociales	Grupo ii Habilidades relacionadas con los sentimientos	Grupo iii Habilidades alternativas a la agresión	Grupo iv Habilidades para hacer frente al estrés	Grupo v Habilidades de planificación
--	---	---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> - escuchar. - iniciar una conversación. - mantener una conversación. - formular una pregunta. - dar las gracias. - presentarse. - presentar a otras personas. - hacer un cumplido 	<ul style="list-style-type: none"> - conocer los propios sentimientos. - expresar los sentimientos de los demás. - enfrentarse con el enfado del otro. - expresar afecto. - resolver el miedo. - auto-recompensarse 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - responder a una acusación. - prepararse para una conversación difícil. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
--	---	--	---	--

Fuente: Tesis "Efecto de un taller de Habilidades Sociales en el comportamiento asertivo de niños y niñas de la i etapa de educación básica

Elaborado por: Cristian Benites

1.2.1 Primeras habilidades sociales

En muchas ocasiones la persona se corta al hablar, no sabe pedir un favor, le cuesta ir solo a realizar actividades sencillas, no puede comunicar lo que siente, no sabe resolver situaciones con los amigos, o con la familia, incluso, puede ocurrir que no tenga amigos.

Todas estas dificultades subyacen a la carencia de habilidades sociales. Se podría añadir muchas otras, todas aquellas que tengan que ver con las relaciones difíciles con los otros.

Existen según Goldstein (2002), unas habilidades sociales básicas y otras más complejas. Sin las primeras no se puede aprender y desarrollar las segundas. Cada situación requerirá mostrar unas habilidades u otras, dependiendo de las características de la situación y de la dificultad de la misma. Para empezar a aprender estas habilidades se tiene que conocer primero las técnicas básicas de la comunicación eficaz y luego incorporar esas conductas socialmente deseables que son las habilidades sociales.

De acuerdo con el citado autor, el primer grupo de competencias son los primeros hábitos. Se adquieren y se aprenden desde los primeros años de vida. Se refuerzan en el nivel pre-escolar y durante la escolaridad primaria. Son necesarias para lograr un nivel mínimo de adaptación a la sociedad.

El desarrollo de estas habilidades le permitirá al adolescente a establecer relaciones satisfactorias con los demás, desenvolverte bien y con seguridad en la vida diaria. Están presentes en el momento de averiguar, comprar, vender o rendir un examen. La capacidad de comunicarse, opinar, esperar, escuchar y escucharse, presentarse, saber agradecer, persuadir, exponer ideas y formular las preguntas adecuadas para conseguir información son habilidades sociales básicas.

En este orden de ideas, le ayudarán al individuo a relacionarse con compañeros y profesores, o al momento de conseguir empleo, permitiéndole responder favorablemente a entrevistas de trabajo. También, para persuadir a los demás.

Estas habilidades requieren claridad a la hora de comunicarse: fluidez, entonación, cambios en el volumen de voz y contacto ocular; también una expresión facial acorde y el uso de gestos apropiados que sirvan para acentuar el mensaje. Éste es el primer paso para llegar a la meta de todo profesional: insertarse en el mundo laboral y triunfar en él.

Dentro de este marco, la competencia social, según Zaldívar (2005) vista como la capacidad o habilidad del sujeto para interactuar de manera exitosa con su ambiente y lograr la satisfacción legítima de sus necesidades, al ejercer determinada influencia sobre sus semejantes (en el sentido de ser tenido en cuenta), es una cualidad muy relacionada con la salud, el ajuste emocional y el bienestar de los individuos.

En ese sentido, saber comunicarse adecuadamente, poder atraer la atención y la consideración de los semejantes y mantener con estos relaciones armoniosas; saber tomar decisiones acertadas, hacer un uso provechoso del tiempo, poder determinar adecuadamente las metas y llevarlas a cabo siguiendo un plan previamente trazado; la capacidad para aprender, entre otras, constituyen habilidades sociales básicas que hacen al individuo competente para alcanzar un adecuado ajuste psicosocial.

En efecto, joven con déficit en sus habilidades sociales básicas, tiene mayores probabilidades de confrontar problemas emocionales y dificultades en su competencia social. Ello lo hace más vulnerable por las frustraciones de necesidades como seguridad, aceptación, realización, y por provocar que la persona obtenga menos reforzamiento social en general, lo que además de afectar la satisfacción de necesidades como las anteriormente señaladas, también daña su autoestima (la disminuye) y su sentimiento de identidad.

Por otro lado, el tipo de vínculos que los padres establecen con sus hijos, incidirá en buena medida en que estos puedan o no convertirse en adultos competentes y ciudadanos productivos. Los padres que desarrollan un estilo de relación en el cual se compensa adecuadamente el cariño y la atención con el control y la exigencia a sus hijos, crean condiciones favorables para que estos últimos se sientan seguros y desarrollen las habilidades y competencias sociales pertinentes. Dentro de las habilidades sociales básicas se pueden mencionar el escuchar, iniciar una conversación y mantenerla, formular preguntas, dar gracias, hacer un cumplido, presentarse y presentar a otros.

Según Zaldívar (2005), las tareas del desarrollo constituyen actividades que de alguna manera reflejan los criterios y expectativas de padres, maestros y en definitiva de un grupo comunitario, en relación con el desempeño que un sujeto debe alcanzar en una etapa determinada de su vida, ante ciertas actividades: estudios, deporte, relaciones interpersonales, entre otros.

1.2.2 Habilidades sociales avanzadas

Las habilidades sociales avanzadas según Goldstein (2002), las define como las habilidades que desarrolla el individuo para relacionarse satisfactoriamente en entornos sociales, se desarrollan después de las primeras habilidades y ayudan a la persona a desenvolverse de manera práctica en la sociedad. Entre ellas están la habilidad para pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás.

1.2.3 Habilidades relacionadas con los sentimientos

Las investigaciones sobre el cerebro, particularmente aquellas que abordan el sistema límbico, indican que los sentimientos y el aprendizaje no pueden estar separados. En ese sentido, Heller (1996) sostiene que “la habilidad y la voluntad de aprender son propiciadas por la motivación, la cual está determinada por el sentimiento de competencia y la trascendencia o valor que el alumno otorga a la actividad de aprendizaje” (p.53). En función de esto, el desarrollo de habilidades relacionado con los sentimientos puede determinar el grado de éxito o fracaso que puedan obtener los jóvenes de la etapa secundaria en la que encuentran.

En efecto, actuar con cordialidad, aceptar reglas, cumplir disposiciones, tareas y horarios son las competencias necesarias para encarar los estudios y el desempeño laboral. Le permitirán adquirir eficiencia y responsabilidad. Saber pedir ayuda y disculparse se relacionan con la legítima autoestima. Pedir ayuda no significa necesariamente saber menos;

disculparse es reconocer el error. Equivocarse es parte de la naturaleza humana, lo incorrecto es no poder reconocerlo.

Tanto en la escuela como en el hogar, los jóvenes se enfrentan en algún momento con la frustración. Ante la frustración, en general surge el enojo. Este tipo de conducta no sirve para cumplir con los objetivos, generando más conflictos y menos posibilidades de ser escuchado. Dentro de este marco, comunicarse del modo adecuado en el momento oportuno es un aprendizaje que lleva toda la vida. El pleno desarrollo de estas actitudes le brindará sensación de seguridad y relaciones cordiales.

En ese sentido, existe según Goldstein (2002), el grupo III de habilidades sociales relacionadas con los sentimientos, tales como: conocer los propios sentimientos, expresarlos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo y auto-recompensarse.

Éstas se dinamizan mediante el desarrollo de capacidades tales como: identificar, discriminar, analizar, reconocer, proponer, imaginar, planificar, elaborar, argumentar, asumir. Su reconocimiento permite avanzar en el proceso de diferenciación de los demás. Ello hará posible que se defina como persona única con necesidades e intereses propios. En ese orden de ideas, el autoconocimiento ejercerá un peso decisivo en la elección de la profesión. De allí que, conocerse supone reflexionar sobre cómo es uno y cuáles son sus intereses, motivaciones, valores, aptitudes, situación familiar, entre otros.

Siguiendo a Goldstein (2002), la habilidad para entender las necesidades y los sentimientos de los demás, consiste en ponerse en el lugar del otro y responder con acierto a sus necesidades emocionales. Por ende, el desarrollo de estas habilidades le permitirá al joven encarar cualquier tipo de tarea o trabajo cuando tenga que interactuar en grupos, influir en las personas, y en los sistemas, e inspirar confianza en los demás.

En ese orden de ideas, esas habilidades relacionadas con los sentimientos implican intercambiar ideas con otras personas, dirigir, organizar, relacionarse con empatía. En efecto, conocer las emociones será imprescindible para que el joven en la etapa superior de educación básica lleve una vida satisfactoria. Las emociones básicas son el placer, el dolor, el amor, la tristeza, el odio, la ira, el miedo y la culpa. Estas habilidades están relacionadas con la inteligencia intrapersonal.

Efectivamente, darse cuenta de qué le pasa es muy importante para el individuo; sin un adecuado desarrollo se puede fracasar sin tener conciencia de las razones que llevan a esa situación. Mirarse y reconocerse por dentro es necesario para que las situaciones “del afuera”

se constituyan siempre en una oportunidad para los objetivos y también para que los demás sepan con quién están y qué se es capaz de ofrecer.

1.2.4 Habilidades para alternativas a la agresión

El conflicto es parte consustancial a la vida cotidiana, inevitable a la vez que importante para encontrarle solución productiva a los problemas que se enfrentan a diario. Su impacto en la salud y el bienestar de las personas resulta decisivo, pero más trascendente aún, es la forma en que se manejen. El aprendizaje de habilidades sociales por parte de los jóvenes en edad escolar para lograr conducir los conflictos deviene entonces, en tema mucho más importante que la presencia e intensidad del conflicto en sí mismo.

En ese sentido, el joven agresivo tiene una conducta belicosa, explosiva e impredeciblemente hostil. Ignora y viola los derechos de los otros, molesta a los demás, menosprecia, domina, provoca, arremete, humilla, desprecia a los otros... Son jóvenes que lo hacen pasar mal a los otros; los profesores les califican como perturbadores de la dinámica del grupo.

Según Picard Cheryl (2002), estos jóvenes utilizan estrategias de relación con los demás que pueden resultar efectivas en el momento (porque consiguen sus objetivos e intereses inmediatos), pero son inadecuadas y a la larga los demás les rechazan y les evitan porque generan en ellos sentimientos de odio, venganza, frustración y humillación.

Dentro de este marco, Goldstein (2002), señala que las habilidades sociales para disminuir la agresión deben incluir el pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, emplear el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas y no entrar en peleas.

Este grupo de habilidades es una invitación al crecimiento y un desafío muy grande en una realidad difícil como la que se vive actualmente, donde la mayoría de las personas son intolerantes, no respetan normas de convivencia y se muestran agresivos ante cualquier situación que se les presente.

De igual forma, de acuerdo con Martínez y Sanz (2001), la adquisición de estas habilidades les facilitará al niño y la niña la convivencia con los demás. Supone el establecimiento de vínculos y formas de participación en los grupos a los que pertenece. Además, le permiten desarrollar relaciones de intercambio y afecto, canalizar emociones y resolver problemas desde una actitud pacífica, a través de la palabra y el autocontrol.

En efecto, estas habilidades ayudarán a los jóvenes a actuar en momentos tensos, sin caer en la inhibición ni en la agresividad, que es violencia verbal o física al pretender su

parecer sin respeto a los derechos de los demás; no conduce al acuerdo sino al enfrentamiento.

Por otro lado, la inhibición le paraliza y no resuelve los problemas, porque no lo enfrenta a ellos. Por ende, a la persona inhibida se le acumulan los problemas sin resolver; mientras que a la persona agresiva le surgen continuamente nuevos problemas, como resultado del enfrentamiento.

Por eso, esta habilidad para disminuir la agresividad, según Goldstein (2002), permitirá aprender a enfrentar conflictos interpersonales, armonizando sus derechos con los de los demás, en busca del bien común. Una vez que el joven aprenda a detectar sus emociones hostiles podrán manejarlas, reflexionar antes de actuar, plantearse alternativas y analizar las consecuencias de cada una de ellas. También a elegir la manera de actuar, reflexionar acerca de las consecuencias positivas de sus actos, permitirle equivocarse y anticiparse a los hechos.

Finalmente, le permitirá manejarse en todos los ámbitos, logrando una conducta socialmente responsable. En función de que según Roca (2003) quien tiene estas habilidades adecuadamente desarrolladas es capaz de encarar las adversidades y los fracasos, promover un clima de estudio o trabajo agradable y lograr un mayor rendimiento. De igual forma, se puede decir que es capaz de responder a los obstáculos y amenazas controlando sus reacciones. Cuando se adquieran estas cualidades el joven de la etapa superior de educación básica logrará confianza en su propia capacidad: estará preparado para enfrentar el mundo con éxito.

1.2.5 Habilidades para hacer frente al estrés

El control de las emociones le posibilitará al individuo mayor tolerancia ante las frustraciones y el control del enojo. Por lo tanto, según Goldstein (2002) le permitirá manejar mejor el estrés. Tener desarrolladas estas habilidades ayudará a evitar la ansiedad en situaciones difíciles o cambiantes, potenciar su capacidad para resolver problemas, rendir con mayor eficacia y mejorar tu autoestima.

En efecto, los mensajes contradictorios que se reciben, las acusaciones gratuitas, la discriminación, el fracaso, las presiones del grupo, formular pedidos y responder a las quejas son conductas que generan estrés y tensión, habituales en la vida cotidiana del ser humano. Cuando esto ocurre se siente sobrecarga, dolor en el cuerpo y desgano. Para poder enfrentar estas presiones y desempeñarse adecuadamente, señala el citado autor, es necesario alimentarse bien, hacer actividad física, tener hobbies, momentos de diversión, de esparcimiento, de relajación y de descanso.

De igual forma se considera necesario contar con grupos de apoyo que sirvan como contención afectiva (amigos, familia). Estas habilidades ayudarán a los jóvenes a mantener una madurez afectiva que le permitirá responder con éxito a las presiones y tomar distancia para resolver dificultades, sin perder la paz.

Dentro de este marco, Powel (2003) señala que desarrollar estas habilidades implicará decir las palabras adecuadas en el momento oportuno, sin agresividad, con tono y volumen adecuado especialmente cuando la situación es tensa y complicada. En efecto, quienes presentan una queja sin ofender y son capaces de recibirla, sabiendo aceptar la parte de razón que tiene el otro también la poseen.

En ese sentido, señala Goldstein (2002) que las habilidades sociales para hacer frente al estrés comprende:

Formular una queja, responder a ésta, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando se es dejado de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentar a mensajes contradictorios, responder a una acusación prepararse para una conversación difícil y hacer frente a presiones del grupo. (p. 112)

1.2.6 Habilidades de planificación

Se sustentan en la participación crítica y creativa, en la toma de decisiones, en la perseverancia, el sentido de la organización y la disposición para el diálogo. Disponer de estas habilidades es imprescindible, por cuanto, según Powel (2003) al individuo le permitirán organizar el tiempo, proyectarse, adoptar perspectivas múltiples, tomar decisiones y desempeñar tareas en equipo. Además, le ayudarán a organizar adecuadamente la información y las experiencias personales para plantearse un objetivo, trazar un plan para alcanzarlo y tomar las decisiones oportunas que le conduzcan hacia él. Según Picard Cheryl (2002), estas habilidades requieren de aplicación de conocimientos en el manejo de personal, recursos económicos y financieros, mercadotecnia, estadística, control de calidad y planeamiento estratégico en organismos y empresas públicas o privadas.

De igual forma, Goldstein (2002), afirma que el desarrollo de estas habilidades sociales de planificación implica tomar decisiones, discernir sobre la causa de un problema, establecer una meta, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia y finalmente, concentrarse en una tarea. Con lo cual hace referencia el autor, al desarrollo de capacidades necesarias para la consecución del éxito no solo a nivel personal, sino también profesional; de allí la importancia, de lograr incentivar y

desarrollar en los jóvenes de la etapa superior de educación básica, este tipo de habilidades sociales.

Todo el planteamiento anterior permite inferir que no se ha dicho la última palabra sobre el desarrollo de habilidades sociales en los niños y niñas de la primera etapa de educación básica, por cuanto es un tema bastante complejo y por ende, se requiere seguir profundizando sobre el mismo a objeto de aplicar estrategias docentes que coadyuven al logro de los objetivos, mejorando de manera sustancial el comportamiento de éstos en su entorno: familia, escuela y comunidad.

1.3 Características generales de las habilidades sociales

1.2.1 Componentes básicos

Las habilidades sociales son comportamientos donde se dan cita dos componentes principales: los componentes “verbales” y los “no verbales”. Estos dos componentes contribuyen al proceso de interacción social, y al ser ambos elementos aprendidos son susceptibles de presentar déficit.

Ballesteros y Gil (2002) nos dan una definición acertado de estos dos componentes: el lenguaje no verbal es continuo y difícil de controlar, ya que se produce de forma inconsciente; su aprendizaje tiene lugar de forma indirecta e informal. Por otro lado, el lenguaje verbal se realiza de manera consciente, directa y puede controlarse fácilmente; los errores en él se interpretan como una falta de educación y se aprende de forma directa y formal.

a) Comunicación no verbal:

Este componente presenta dificultad en su control, ya que se puede estar sin hablar, pero se seguirá emitiendo mensajes, y de este modo aportando información de sí mismo.

La comunicación no verbal se emplea para enfatizar un aspecto del discurso; así también, permite reemplazar una palabra (por ejemplo, una mirada puede indicar si un comportamiento es correcto o incorrecto) y finalmente, puede llegar a contradecir lo que se está diciendo.

Dentro de la comunicación no verbal están los siguientes elementos: expresión facial, mirada, sonrisa, postura corporal, gestos, proximidad y apariencia personal

b) Componentes verbales:

La conversación es la herramienta por excelencia que se utiliza para poder interactuar con los demás. Ballesteros y Gil (2002) postulan, que la persona competente es aquella que habla, aproximadamente el 50% en una conversación; que da retroalimentación y que realiza preguntas como muestra de interés.

Dentro de los componentes verbales, se pueden mencionar los componentes paralingüísticos, en los que se encuentran: la velocidad, fluidez, el tono y volumen de la voz.

Dimensiones que forman las habilidades sociales

Lazarus (1973), fue uno de los pioneros en establecer desde una perspectiva clínica, las principales clases de respuestas conductuales que abarcan las habilidades sociales. Estas dimensiones fueron las siguientes:

- a) La capacidad de decir “no”.
- b) La capacidad de pedir favores y hacer peticiones.
- c) La capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos.
- d) La capacidad de iniciar, mantener y terminar una conversación.

Posteriormente, Monjas, Fernández y Ramírez (2002), Frederick y Morgeson (2005) dan a conocer que se han elaborado nuevas clasificaciones, las cuales han girado alrededor de la clasificación hecha por Lazarus. Estas dimensiones son las siguientes:

- Hacer cumplidos.
- Aceptar cumplidos.
- Hacer peticiones.
- Expresar amor, agrado y afecto.
- Iniciar y mantener una conversación.
- Defender los propios derechos.
- Rechazar peticiones.
- Expresar opiniones personales, incluido el desacuerdo.
- Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.
- Petición de cambio de conducta del otro.
- Disculparse o admitir ignorancia,
- Afrontar las críticas.

Como se puede observar estas son las clasificaciones básicas por consenso de muchos autores; Caballo (1986) añade algunas que considera elementos importantes dentro de las habilidades sociales. A continuación se detalla cada una de ellas.

- a) *El establecimiento de relaciones sociales:* El no estar familiarizado con las formas habituales de iniciar relaciones y con las variaciones que suelen darse en dichas relaciones, constituye algo que elimina toda posibilidad de profundizar en la amistad. Es importante a la hora de establecer buenas relaciones interpersonales tomar en cuenta: 1) La iniciación, mantenimiento y la

terminación de la conversación, las cuales deben darse de manera adecuada tomado en cuenta el contexto, la situación material, la persona en cuestión, etc.

2) Estratégicas para el mantenimiento de la conversación. 3) Tiempo para escuchar.

- b) *Hacer y recibir cumplidos*: Los cumplidos son conductas verbales específicas que resaltan características positivas de una persona. Los cumplidos funcionan como reforzadores sociales y ayudan a hacer más agradable la interacción social.
- c) *Hacer y rechazar peticiones*: Algunas personas sienten vergüenza de pedir alguna cosa que les interese o que les sea útil, en pocas palabras les cuesta pedir un favor; mientras que otros sujetos no pueden rechazar una petición de favor, aunque no deseen hacerlo. El hacer peticiones incluye el pedir favores, pedir ayuda, pedir a la otra persona que cambie su conducta, todo esto debe realizarse sin violar los derechos de los demás.
- d) *Expresión de desagrado, molestia y disgusto*: Todas las personas tienen derecho a vivir de manera agradable y feliz. Si algo que hace otra persona disminuye esta probabilidad, la persona tiene derecho a hacer algo al respecto. En definitiva, se trata de comunicar lo que el individuo siente de una manera asertiva, de esta forma se puede o no cambiar la situación; en ambos casos sirve para que la otra persona pueda demostrar lo que le disgusta.
- e) *Afrontar las críticas*: Toda persona es criticada por lo menos unas cuantas veces a lo largo de la vida. La manera de afrontar esas críticas determina la calidad de relacionarse con las demás personas. Caballo, (1996) afirma, que cuando se recibe una crítica, la conducta más adecuada consiste en dejar que la crítica siga su curso sin añadir información a lo que se está diciendo, después de que la crítica haya finalizado, la persona afectada debe expresar lo que desee. Si se está equivocado no se debe hacer nada, pero si la persona criticada tiene la razón, ésta debe defenderse después de escuchar la crítica.
- f) *Procedimientos defensivos*: Los procedimientos defensivos son aquellos que interrumpen un patrón de interacción destructivo e injusto, reemplazándolo por una comunicación justa y mutuamente *respetuosa*.
- g) *Procedimiento de ataque*: dentro de esto se puede mencionar lo siguiente: la repetición (también llamado el disco rayado, consiste en repetir en reiteradas ocasiones lo que se desea conseguir), la aserción negativa de ataque (es una forma de reaccionar ante una crítica justa, sin dar sin embargo demasiadas excusas o

justificaciones) El reforzamiento en forma de sándwich (consiste en decir algo positivo seguido de algo negativo y finalizando con algo positivo)

- h) *Defensa de los derechos*: Expresar los derechos es importante cuando nuestros derechos son ignorados o violados.
- i) *Expresión de opiniones personales*: El ser humano tiene derecho a expresar sus opiniones personales de forma adecuada, sin forzar a que las demás personas acepten lo que dicen.
- j) *Expresión de amor, agrado y afecto*: Se deben expresar de manera apropiada, sentimientos de amor, agrado y afecto hacia aquellas personas por las que se tiene estos sentimientos. Para muchas personas el oír, o recibir estas expresiones constituye una interacción agradable y significativa, a la vez que fortalece las relaciones.

1.2.2 Adquisición de las habilidades sociales

Sin quitar importancia a los factores genéticos y hereditarios que intervienen en la configuración del carácter y la personalidad de los individuos, lo elemental en el comportamiento humano viene dado por el ambiente que lo rodea, ya que éste le proporciona la mayor parte de los aprendizajes; lo que se pretende decir con todo esto es que, las conductas sociales, y por lo tanto las habilidades sociales, se aprenden.

Los seres humanos no nacen alegres, tristes o simpáticos. Si no que a lo largo de la vida van aprendiendo a comportarse de determinadas maneras. La exposición a situaciones sociales nuevas, facilitan la adquisición de habilidades sociales y disminuyen los temores sociales iniciales. Así pues, padres tímidos evitan el contacto propio y de sus hijos con las demás personas y actúan de manera inhibida.

De esta manera, los niños aprenden, por modelado, este tipo de conductas que no son favorables para el desarrollo de habilidades sociales; a medida que el niño va creciendo y ampliando su mundo empieza a tener distintas figuras significativas de interacción como son: los profesores, compañeros de clase y educadores; los cuales juegan un papel importante en el proceso de aprendizaje de habilidades sociales. Monjas (1998) (2000); Ballesteros y

Gil (2002); Frederick y Morgeson (2005) coinciden que este aprendizaje de socialización puede darse de distintas formas:

- a) *Aprendizaje por propia experiencia/conducta*: Los niños aprenden por su propia vivencia, a través de lo que dicen, hacen y piensan. Este tipo de aprendizaje puede estar determinado por la respuesta que da el entorno hacia esa conducta.

- b) *Aprendizaje por observación de la conducta de los demás*: El niño aprende conductas de relación como resultado de exposición ante modelos significativos; los modelos a los que los niños están expuestos son variados a lo largo de su desarrollo.
- c) *Aprendizaje verbal o instruccional*: El sujeto aprende a través de lo que le dicen. Estas instrucciones suelen ser de manera informal en el ámbito familiar; sin embargo, en la escuela suelen ser directas y sistemáticas.
- d) *Aprendizaje por retroalimentación interpersonal*: este tipo de aprendizaje hace referencia a la respuesta que pueden dar los demás a una conducta que realiza el niño u otro individuo, y el niño aprende a realizarla por el refuerzo social que ha visto que recibe esa conducta.

A modo de recapitulación se puede decir que las habilidades sociales:

- a) Se aprenden.
- b) Es importante valorar las conductas adecuadas y positivas que realice un niño.
- c) Se debe brindar un modelo adecuado desde las primeras etapas de la vida.
- d) Es necesario potenciar la búsqueda de alternativas a los diferentes problemas que se pueden presentar.
- e) Hay que proporcionar situaciones variadas de aprendizaje social.
- f) Proporcionar consecuencias adecuadas.

1.2.3 Desarrollo del comportamiento social

Desde planteamientos diferentes y complementarios; el psicoanálisis, el conductismo, y la perspectiva cognitiva han aportado los elementos básicos para la comprensión del desarrollo social. A todo esto los estudios han aportado los factores como la empatía, estilo educativo de los padres, interacciones sociales, educación y cultura en la determinación de la conducta social.

El desarrollo social juega un papel muy importante en las interacciones recíprocas, especialmente con los iguales, en las que intervienen la negociación, discusión, cooperación, comunicación y compromiso. A continuación autores como Vasta (1996), Martín (1999), Fernández y Ramírez (2002). Frederick y Morgeson (2005) presentan algunas sugerencias que deben considerar los educadores y padres, para ayudar al desarrollo de conductas sociales adecuadas en los niños.

- Desarrollar una actitud y un razonamiento crítico, que les hagan capaces de juzgar objetivamente las normas y reglas que rigen la conducta y las interacciones sociales.
- Lograr un desarrollo moral autónomo.
- Enseñar a los niños a exponer sus opiniones respecto a los valores, defender sus puntos de vista y discutir las diferentes opciones y alternativas.
- Conocer y admitir los derechos y deberes de si mismo y de los demás, desarrollando sentimientos de justicia y equidad.
- Fomentar el espíritu de cooperación y desarrollar el sentido del respeto y de la tolerancia.
- Desarrollar sentimientos de empatía y conductas altruistas.
- Lograr que la conducta de los niños se adecue a los valores y normas morales.

Así pues, la educación de conductas sociales, en las situaciones escolares requiere la implicación de toda la comunidad educativa y que su enseñanza sea programada y sistematizada. Esta debe dirigirse, no sólo al desarrollo de habilidades sociales, sino también a los de la empatía y los sentimientos.

Sin embargo, muchas veces los niños presentan dificultades a la hora de asimilar y llevar a la práctica, las conductas sociales adecuadas, que observan en la familia y el colegio. Las dificultades de interacción social que presentan los niños pueden obedecer a diferentes causas. En primer lugar, es posible que el individuo carezca de “habilidades” esto puede ser causado por una inadecuada historia de reforzamientos, ausencia de modelos adecuados o carencia de estimulación y oportunidades de aprendizaje. En segundo lugar, puede ocurrir que el sujeto tenga un déficit de “ejecución”, es decir, que tiene en su repertorio la habilidad requerida pero no diferencia en que momento debe utilizarla. Finalmente, la falta de motivación no le permite aplicar la habilidad adecuada.

2. Habilidades sociales en el contexto escolar

2.1 Enseñanza de las habilidades sociales en los niños

La falta de interés, por parte de los investigadores, en realizar programas de enseñanza en habilidades sociales, como prevención primaria en los centros educativos; puede tener varias explicaciones, una de ellas es que, en muchos casos los niños cuando llegan a la adolescencia por falta de habilidades pasan inadvertidos por los profesores y compañeros en las aulas, en los parques y en los lugares de recreo. A diferencia, los adolescentes agresivos, destructivos, e hiperactivos, cuya atención atrae rápidamente a los

profesores y padres. El adolescente retraído y con pocas relaciones sociales puede pasar desapercibido y por tanto no es tomado en cuenta en el momento de realizar una intervención.

Una segunda explicación, puede ser que, los profesionales e investigadores no tenían conocimientos de cómo tratar a los adolescentes con deficiencia en habilidades sociales, ya que muchas de las conductas que contribuyen al comportamiento socialmente competente en la infancia (el juego prosocial) son cualitativamente distintas de las que constituyen la competencia interpersonal en la edad adulta. Es por esto que los siguientes autores Michelson y Wood (1980); Kelly (1987), Frederick y Morgeson (2005), Gol Mat Ot y Jarus (2005); knut y Frode (2005) coinciden que hasta que no se identificaron las competencias sociales que entre los pares valoran y hasta que no se investigaron procedimientos para enseñar esas habilidades, no empezaron a desarrollarse técnicas de entrenamientos efectivos.

Enseñar a los niños y adolescentes a poseer buenas habilidades sociales es importante por muchas razones; una de las más importantes es incrementar la felicidad, autoestima e integración en el grupo de compañeros como tal; además, es probable que la conducta socialmente competente durante la infancia constituya un prerequisite para el desarrollo y elaboración del repertorio interpersonal posterior de un individuo. Si un niño o adolescente carece de las habilidades de juego e interacción que sus compañeros valoran, tendrá en consecuencia, menos contactos interpersonales íntimos con el paso del tiempo, también tendrá menos oportunidades de observar, practicar, y ser reforzado por la adquisición de nuevas habilidades sociales. Así pues, la falta de habilidad en la infancia puede perpetuar las condiciones de aislamiento social en la adolescencia, lo cual impide el aprendizaje de nuevas habilidades sociales que le serán útiles a lo largo de la vida.

A través de estudios realizados por varios investigadores, se ha encontrado que la falta de aceptación por parte de los pares en la edad infantil va asociada con una amplia variedad de problemas en etapas posteriores; tales como: condenas por actos delictivos, abandono escolar y bajo rendimiento académico y utilización de servicios de los centros de salud mental de la comunidad durante la edad.

Por el contrario, los niños y adolescentes que han recibido más cuidado en el entrenamiento de las habilidades sociales son aquellos que presentan una tasa más alta de interacción con los pares, estimada a partir de observaciones conductuales en el ambiente natural.

Aunque el aislamiento social y la falta de interacción con los pares han sido los criterios para la selección de la muestra para muchos programas de intervención. En otros

trabajos como los de Bornstein, Bellack y Hersen (1980), Piñeros y Rodríguez (1998) y Borbely (2005) se han enseñado habilidades interpersonales a adolescentes destructivos, agresivos, y no cooperativos con sus compañeros. La fundamentación del entrenamiento de habilidades en este caso, es que aparte de los adolescentes que presentan déficit en habilidades sociales, están los adolescentes que no logran discriminar el momento apropiado para realizar una conducta habilidosa. Así pues, desde esta postura, se puede decir que este tipo de entrenamiento en habilidades sociales está indicado para aquellos adolescentes que carecen de las habilidades necesarias para iniciar y mantener interacciones positivas con sus pares y para aquellos adolescentes que no discriminan cuando aplicar la habilidad. Tales carencias pueden manifestarse de varias formas:

- a) El aislamiento de los pares, la falta de participación en las actividades de otros compañeros y la falta de amigos.
- b) El rechazo por parte de los demás cuando se intenta establecer contactos sociales.
- c) Un estilo de interacción agresiva y conflictiva, siempre que este se deba a una inadecuación del repertorio de habilidades prosociales del adolescente.

2.2 Enseñanza de las habilidades sociales en la escuela

La enseñanza de las habilidades sociales en los estudiantes está incrementándose significativamente en estas últimas dos décadas, la razón de este repentino aumento de interés se debe a varios factores, entre los que podemos postular los siguientes:

- a) Las investigaciones retrospectivas han encontrado relaciones sólidas entre la competencia social en la infancia y el posterior funcionamiento social, académico y psicológico.
- b) Si bien los Profesores de los centros educativos están considerados como los principales agentes de socialización en el adolescente, pocos o ningún programa se han establecido formalmente. Sin embargo, los educadores han empezado a reconocer la importancia crítica de las habilidades sociales y de los comportamientos interpersonales, que se consideran indispensables para una buena adaptación a la vida. Así pues, se ha incrementado la demanda de estrategias más sistemáticas y efectivas para la aplicación de programas de enseñanza de las habilidades sociales en los estudiantes.
- c) En el colegio los adolescentes muestran una gran variedad de conductas desagradables y mal-adaptativas. Estos comportamientos ocasionan malestar a los adultos que rodean al adolescente, a los compañeros, y pueden ocasionar una disminución en el rendimiento académico.

Todo esto ha llevado a la búsqueda de estrategias terapéuticas y preventivas efectivas, entre las que la enseñanza de las habilidades sociales se considera una de las más importantes a desarrollar dentro de los centros educativos.

Es por esta razón que autores como Monjas (1998); McDonald, Seung-Hee, Hindman, Fredericky Morrison (2005) concuerdan que:

La aplicación de programas de habilidades sociales en los centros educativos, supone la enseñanza a todos los niños y adolescentes en los contextos reales, en ambientes naturales, con un objetivo educativo de promoción de la competencia social y de la prevención primaria de posibles problemas. Al ser este un ambiente en el cual los niños y adolescentes en su mayoría no presentan problemas de índole clínico, y al tratarse de centros educativos; es preferible hablar de programas de enseñanza de habilidades sociales, en lugar de llamarlo entrenamiento de habilidades sociales, que se suele emplear cuando se trabaja en prevención secundaria o terciaria (p.55).

2.3 Importancia de las habilidades sociales en el contexto escolar

El proceso de desarrollo de niños, niñas y jóvenes, se encuentra claramente marcado por la influencia de la etapa escolar. Junto con la familia, la escuela ejerce una fuerte influencia en el proceso formativo, siendo en la actualidad, un espacio en el cual los estudiantes pasan gran parte del día.

Considerando el contexto socio histórico, marcado por los rasgos de la pos modernidad, es posible escuchar que hoy en día, es cada vez más necesario mejorar los espacios de convivencia escolar, para en lo posible, contribuir a disminuir el alto grado de violencia en las escuelas y los trastornos psicológicos derivados de una mala calidad en las relaciones interpersonales.

Frente a lo anterior, el desarrollo de habilidades sociales, se ha considerado una de las estrategias utilizadas para cumplir con dichas expectativas, y al poseer un carácter de habilidades “aprendidas”, se ajustan a la labor institucional de la escuela.

Habilidades sociales desarrolladas en la Escuela

Dependiendo del contexto social, económico, político y cultural, las pautas de comportamiento y sistemas de creencias varían, por tanto las habilidades sociales requeridas, dependen en gran medida del contexto en que se establezca la interacción social y las especificidades del entorno. Sin embargo, en términos generales, es posible enunciar una serie de habilidades sociales, que favorecen las relaciones interpersonales en el contexto escolar, dentro de las cuales se encuentra: La comunicación empática, trabajo de equipo, resolución pacífica de conflictos e integración social, entre otros.

Comunicación empática

De acuerdo a Casassus (2000), la comunicación entendida como intercambio de información, tanto oral, gestual o corporal, se transforma en una comunicación empática, al momento en que los sujetos interactuantes otorgan un sentido y significado satisfactorio, a las informaciones trasadas. Por tanto, la intención que da lugar a la comunicación, implica necesariamente un intercambio, en donde el tipo de emisión del mensaje y el tipo de escucha del mismo, es entendido y consensuado en tanto su significado.

Resulta oportuno citar a Casassus (2006) quien afirma:

El sentido de la comunicación, tiene que ver principalmente con la intención que anima el mensaje del hablante y con la manera que el escuchante descifra el mensaje. Lo que uno dice no es necesariamente lo que el otro escucha. El otro construye su propio significado a lo que está recibiendo. Él recibe impulsos eléctricos que se le transmiten hacia su cerebro. Él oye lo que le dicen, pero para escuchar interpreta lo que está oyendo, de acuerdo al estado de ánimo en que se encuentra, de acuerdo a su historia tanto personal como colectiva, de acuerdo a las motivaciones que han llevado a esa persona a mantener esa conversación. Todos estos elementos confluyen en la construcción del significado de las informaciones (p. 188).

De acuerdo a esta perspectiva, los significados al estar influidos por diversos elementos, sólo son interpretados de una determinada manera en el momento en que ocurre la comunicación, teniendo por tanto una estructura temporal, que sólo responde al contexto y situación del momento presente, por tanto, no puede ser reproducida y generalizada a otros interlocutores.

Conforme el aporte de Goleman (2005), quien hace alusión a que no basta sólo con percibir cómo se siente la otra persona, sino que es necesario tomar conciencia social, para poder tener relaciones sociales fluidas y fructíferas. Así mismo el mismo autor nos afirma que: “La conciencia social se refiere a un espectro que va desde percibir de manera instantánea el estado interior de otra persona a comprender sus sentimientos y pensamientos” (p. 128).

Para el autor, la conciencia social incluye diversos niveles, entre los cuales se encuentra: Empatía primaria, que implica ser capaz de leer las señales no verbales de tipo emocional; Armonización o sintonización con el otro, que es en síntesis aprender a escuchar de manera receptiva; Precisión empática, orientada a comprender los sentimientos y pensamientos de los otros; y conocimiento social, que permite interpretar el funcionamiento del mundo social y las formas de actuación frente a los distintos sucesos.

Dentro de las sugerencias, para sortear esta dificultad se encuentra la idea de aprender a dialogar. Para Lanni (2000) aprender a dialogar en la escuela, reviste una gran complejidad, en tanto implica aprender a escuchar y a acompañar al otro. Citando al educador brasileño Gomes Da Costa, dice que, acompañar y escuchar, demanda principalmente al educador estar presente en la relación que establece con los alumnos, para lo cual, necesita cualidades como: receptividad, reciprocidad y compromiso:

- Receptividad, entendida como apertura hacia el alumno, lo cual implica respetar su espacio de intimidad y estar dispuesto a acercarse, comprenderlo y conocerlo.
- Reciprocidad, en el sentido de que no basta con estar atento a lo que el alumno dice, sino que es necesario responder con actitudes, gestos y palabras.
- Compromiso, entendiendo éste como una responsabilidad al relacionarse con el otro y para el caso del educador, para establecer vínculos con los alumnos.

En relación a las cualidades antes mencionadas, Ianni (2000), plantea:

De esta manera se aprende a dialogar, y a generar vínculos no sólo con quienes comparto gustos e ideas, sino también con aquellos cuya postura ante la vida es distinta, quizá opuesta a la mía y con quien tengo que convivir cotidianamente y muchas veces compartir tareas. Esto nos remite a la solidaridad. Otro contenido fundamental que también se aprende y ejercita en la escuela en general (p. 73).

Considerando todos los elementos antes expuestos, es posible decir que la comunicación empática, concuerda claramente con las habilidades sociales necesarias a desarrollar en la escuela, y sin duda, es labor de ésta, comenzar a trabajar en ella no sólo desde el aprendizaje académico convencional, sino, desde la experiencia del día a día, para generar aprendizajes significativos, llenos de sentido y de compromiso por los vínculos establecidos entre sujetos, en el quehacer cotidiano.

Trabajo en equipo

En el contexto educativo y en la vida en general, poseer la habilidad de trabajar en equipo, resulta fundamental para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales y para la organización, planificación y ejecución de tareas definidas conjuntamente por un grupo de personas en pos de un objetivo común.

Citando a Buguño y Barros (2008) en términos más específicos un equipo de trabajo:

Consiste en un grupo de personas trabajando juntas, que comparten percepciones, tienen una propuesta en común, están de acuerdo con los procedimientos de trabajo,

cooperan entre sí, aceptan un compromiso, y resuelven sus desacuerdos en discusiones abiertas” en un contexto de mutua colaboración, que se construye en el tiempo (p.1).

Esta definición, incluye tanto la idea de cooperación como de colaboración, y si bien, algunos autores hacen distinción en las características de cada uno de estos, para efectos de este estudio, se presentarán como aspectos complementarios, donde lo cooperativo otorga una cierta estructura y definición al trabajo de equipo, y lo colaborativo, al desarrollo de habilidades, orientadas al mejoramiento de las relaciones interpersonales.

Ovejero (2001) argumenta que trabajar en equipo de manera cooperativa y colaborativa implica que los sujetos participantes se relacionan de manera tal, que cada uno de ellos puede lograr sus metas siempre y cuando el resto también lo logre, por tanto, si se toma la perspectiva de análisis molar, es posible apreciar, que el cumplimiento de la situación de cooperación, estará sujeta a que cada uno de los individuos participantes, utilice una serie de “micro” habilidades, tales como, habilidades lingüísticas (componentes verbales y no verbales) y habilidades de percepción social, que incluyen un componente afectivo.

En tanto a los beneficios del trabajo en equipo, se destaca lo aportado por Bugueño y Barros (2008), quienes plantean que:

- El trabajo colaborativo que se da en el equipo, permite analizar problemas comunes, con mayor amplitud de criterios.
- Al brindar un sentido de responsabilidad compartida, aumenta el compromiso a analizar y planificar en conjunto las limitaciones del rol de cada integrante y lo relativo al trabajo compartido.
- Sirve de mecanismo en la generación de una atmósfera que propicie el aprendizaje y la participación de los estudiantes.
- Al suponer relaciones sinérgicas entre sus miembros, pareciera ser más factible lograr una educación con estándares de mayor calidad.(p.67)

Dichos beneficios, son claramente un aporte a la educación integral y se traducen en una posibilidad concreta de vivenciar en el ámbito de las relaciones interpersonales, el desarrollo de una serie de habilidades, que en conjunto, forman la capacidad de trabajo en equipo.

Lograr trabajar en equipo al interior de la sala de clases, requiere de una adecuada capacidad de guía por parte del profesor, quien debe ser capaz de dar las directrices para la conformación de los equipos y transmitir la responsabilidad compartida que tiene cada uno

de los integrantes, para el logro de un fin o meta determinada. Grau (2006) recalca en este apartado “La capacidad de mediación del profesor en los grupos de trabajo es fundamental y se basa en el delicado equilibrio entre saber apoyar la resolución de problemas, a la vez de permitir a los estudiantes encontrar sus propias soluciones” (p.7).

Por tanto, previo a la proposición de realizar trabajo en equipo, es necesario que el docente posea ciertos conocimientos, entre los que se destaca: conocer las bases para la constitución de equipo, manejar de técnicas orientadas al logro del trabajo en equipo, desarrollar estrategias que permitan establecer los desafíos adecuados para cada alumno, realizar una evaluación constante respecto de las habilidades desarrolladas por los alumnos durante los períodos de trabajo, y reconocer cuándo un equipo de trabajo es efectivo.

Resolución pacífica de conflictos

Hablar de conflictos en las relaciones interpersonales, implica reconocer que estos son inherentes a la interacción humana y en especial, en el ámbito escolar, si se considera que de acuerdo a la etapa de desarrollo en la que se encuentran los alumnos y las diferencias intergeneracionales existentes entre los distintos miembros, el conflicto se presenta como una situación natural, que refleja la diversidad y diferencias de opiniones entre las personas.

Una definición de conflicto, es la adoptada por el MINEDUC (2006), la cual plantea que:

“Los conflictos son situaciones en que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo de intereses y/o posiciones incompatibles, donde las emociones y sentimientos juegan un rol importante y la relación entre las partes puede terminar robustecida o deteriorada, según la oportunidad y procedimiento que se haya decidido para abordarlo” (p.12).

Esta definición, además de aludir a la situación de confrontación a la que se enfrentan las personas en un conflicto, hace referencia a la posibilidad que ofrece el conflicto, para fortalecer o deteriorar las relaciones interpersonales, de acuerdo al manejo o estrategias utilizadas por los sujetos interactuantes, respecto del mismo.

3. La Terapia Cognitivo Conductual

3.1 ¿Qué es la Terapia Cognitivo Conductual?

El psiquiatra Timms (2009) afirma que “Es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos” (p.1).

Hernandez (2007) afirma que en la TCC “La relación de colaboración entre el terapeuta y el paciente ofrece un marco en el que el paciente aprende los procesos de identificación y evaluación de los pensamientos disfuncionales; así mismo el mismo autor da a conocer que el objetivo de este modelo es cambiar creencias disfuncionales y enseñar al paciente a utilizar los métodos para evaluar en el futuro otras creencias” (p. 51).

Timms(2009) tambien hace referencia a lo del apartado anterior al decir que la TCC puede ayudar a cambiar la forma cómo piensa ("cognitivo") y cómo actúa ("conductual") el paciente y estos cambios pueden ayudar a sentirse mejor. Así mismo a diferencia de algunas otras "terapias habladas", la TCC se centra en problemas y dificultades del "aquí y ahora". Es por eso que en lugar de centrarse en las causas de angustia o síntomas del pasado esta terapia busca maneras de mejorar el estado anímico.

Cabe agregar que en un bloq del Centro de Terapia Cognitivo Conductual y Ciencias del Comportamiento (2013) hacen mencion que en la Terapia Cognitivo Conductual se organiza en tres fases: evaluación, tratamiento y seguimiento.

Durante la primera etapa, la evaluación psicológica, nos ocupamos de conocer al paciente y entender los problemas por los que consulta. Si existe un diagnóstico como Depresión, Bipolaridad o Fobia Social se trata de encontrarlo en ese momento. En general, lo se va descubriendo en estas primeras entrevistas se lo explica al paciente, de este modo él empieza a conocer su problema y da su punto de vista. Muy importante: durante esta fase, paciente y terapeuta charlan y acuerdan cuáles son los objetivos del tratamiento y ponen las prioridades en los mismos. La evaluación psicológica dura entre 3 y 5 sesiones.

La segunda etapa es la más larga, es el tratamiento propiamente dicho. Aquí es cuando se aplican las técnicas dirigidas a lograr el cambio que beneficia al paciente, tratando de alcanzar los logros que se plantearon en la primera etapa. Las técnicas que se aplican varían mucho según el problema, el paciente y el momento que esté atravesando. En cualquier caso, siempre la aplicación de un procedimiento se charla con anticipación con el paciente.

Durante la tercera etapa, el seguimiento, se va espaciando la frecuencia de las consultas mientras se aplica procedimientos orientados a mantener los cambios y prevenir recaídas. Cuando los objetivos se lograron y el cambio se consolidó, se le da el alta al paciente.

3.2 Clasificación de las técnicas Cognitivo Conductuales

Existes varios autores que realizan clasificaciones diferentes de la TCC a continuación presentamos a algunos de ellos:

Gratacós (2016) realiza una primera clasificación de la TCC al proponer 5 técnicas que según este autor son las más utilizadas en el campo:

Técnicas operantes

Son técnicas que tienen como objetivo la modificación de la conducta. Consisten en una proporcionar estímulos de una forma ordenada al paciente, con el objetivo de que esos estímulos faciliten la modificación de la conducta problemática.

- Técnicas operantes para el incremento y el mantenimiento de conductas.
- Técnicas operantes para la adquisición de nuevas conductas.
- Técnicas operantes para la reducción o eliminación de conductas.

Técnicas de exposición

Consisten en aproximar (exponer) al sujeto de forma sistemática y adaptada a esos estímulos que teme y que le generan ansiedad, para que de este modo, pueda ir afrontando y superando sus miedos.

- Exposición en vivo.
- Exposición en imaginación.
- Exposición simbólica.

Relajación y desensibilización sistemática

Son procedimientos que ayudan al individuo a reducir su tensión física y/o mental, reducir el estrés y la ansiedad, y encontrar un estado de calma.

- Relajación progresiva.
- Relajación autógena.
- Técnicas de respiración.

Técnicas de habilidades sociales y de afrontamiento

Las habilidades sociales son comportamientos aprendidos que pueden modificarse y mejorarse a través de técnicas de aprendizaje como las siguientes:

- Entrenamiento en autoinstrucciones.
- Inoculación de estrés.
- Resolución de problemas.

Técnicas cognitivas

Estas técnicas pretenden modificar el pensamiento y las interpretaciones que se realizan de los sucesos que puedan provocar malestar y/o conductas perjudiciales.

- Reestructuración cognitiva.
- Detención del pensamiento.

- Distracción

Mimenza (2016) hace otra clasificación de la TCC entre las cuales destaca 10 técnicas que según el autor son las más utilizadas:

- Técnicas de exposición
- Desensibilización sistemática
- Reestructuración cognitiva
- Técnicas de modelado
- Inoculación de estrés
- Entrenamiento en autoinstrucciones
- Técnicas operantes para la modificación de conductas
- Entrenamiento en resolución de problemas
- Técnicas de autocontrol
- Técnicas de relajación y de respiración

Naujoël (2015) también realizó otra clasificación entre las que destaca:

- Técnicas operantes
- Terapias y técnicas de exposición
- La Desensibilización sistemática y técnicas de relajación
- Técnicas de modelado y entrenamiento en habilidades sociales
- Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)
- Terapia Cognitiva
- Técnicas de habilidades de afrontamiento y solución de problemas

De todas las clasificaciones anteriores podemos destacar dos técnicas que dentro de la investigación son con las que se va a trabajar:

- Técnicas de modelado
- Técnicas o entrenamiento en resolución de problemas

3.2.1 Técnicas de modelado

Naujoël (2015) da un aproximado a la definición de moldeamiento al decir que: “se refiere al reforzamiento de los pequeños pasos o aproximaciones que conducen hacia una conducta meta. Gradualmente se va alcanzando la conducta meta. Se dejan de reforzar las conductas que no se parecen a la meta”.

Otro autor Cosacov (2007) también hace referencia al término modelamiento al decir que: “Proviene de las técnicas del condicionamiento operante y que alude a la recompensa

que se otorga en función del progresivo acercamiento a la conducta que se pretende instaurar”(p.228).

Para que la técnica de moldeamiento sea efectiva según Naujoël, (2015) es necesario: 1) definir de forma objetiva la conducta meta, 2) evaluar el nivel de ejecución real, 3) seleccionar conducta inicial como punto de partida, 4) seleccionar los reforzadores, 5) reforzar diferencialmente las aproximaciones sucesivas.

Funciones del modelado

Las cinco funciones del modelado son:

- Aprender nuevas conductas
- Promover e inhibir la realización de conductas en función de las consecuencias para el modelo
- Incitar conductas
- Motivar
- Modificar la valencia emocional

Factores que influyen en el modelado

Características del modelo

Factores relacionados con las características del modelo que pueden influir en el aprendizaje observacional:

- Similitud con el observador
- Valor afectivo para el observador
- Prestigio del modelo percibido por el observador
- Eficacia al realizar la conducta

Características del observador

- Capacidades cognitivas y atencionales no deterioradas
- Nivel de ansiedad que no interfiera la capacidad atencional y de retención
- Nivel de competencia y habilidades que permitan iniciar o incrementar la conducta que se desea aprender o imitar.

Fases del modelado

El proceso de modelado implica tres fases secuenciales: 1) exposición y observación, 2) adquisición, 3) aceptación/ejecución/imitación.

Exposición: El primer paso es la observación de la conducta, acciones y opiniones del modelo real o simbólico

Adquisición: El segundo paso es asegurar que el observador adquiere la conducta del modelo. Es necesario asegurarse que el observador presta atención al modelo, retiene la conducta y será capaz de reproducirla posteriormente.

Aceptación/ejecución: Es importante señalar que la exposición al modelo y la adquisición de las conductas por parte del observador no garantiza que las ejecute posteriormente, o si las realiza, sean similares a las esperables. Spiegler señala cuatro tipos diferentes de ejecución después de haber sido expuesto al modelo:

- Imitación específica en la que el observador lleva a cabo la misma conducta del modelo.
- Imitación general en la que el observador se comporta de forma similar al modelo pero no idénticamente
- Contra-imitación específica en la que el observador realiza justo la conducta contraria a la observada en el modelo
- Contra-imitación general en la que el observador se comporta diferente al modelo aunque no necesariamente en la dirección opuesta

La adquisición de las conductas de imitación específica suelen producirse en mayor medida cuando se da reforzamiento vicario, mientras que el castigo vicario tiende a promover las conductas de contra-imitación. La extinción vicaria se da cuando un modelo demuestra que las conductas evocadoras de ansiedad no conllevan consecuencias negativas.

Cuando el objetivo del modelado es reducir el déficit de habilidades o enseñar nuevas, se puede utilizar dos tipos de modelo: Modelo mastery o modelo competente, y modelo coping o modelos de afrontamiento que inicialmente muestra dificultades pero las supera. Para problemas de ansiedad es mejor el modelo doping, mientras que el mastery está indicado cuando el objetivo del modelado es incrementar el repertorio de habilidades o destrezas precisas sin que estén asociadas a emociones negativas o de temor.

Tipos de modelado

Modelado in vivo: La exposición al objeto temido, actividad o conducta a aprender la lleva a cabo el modelo o modelos en presencia del observador.

Modelado simbólico: El modelo se presenta en soporte audiovisual, escrito, en imaginación o mediante transmisión oral. Es uno de los procedimientos más utilizados en el ámbito clínico. Una forma específica es el modelado encubierto donde se presentan los componentes de la conducta a modelar pidiendo al observador que imagine las escenas que

el terapeuta le va presentando (se pide al sujeto que se imagina a otra persona (héroe) que lleva a cabo la conducta).

Modelado pasivo: El observador se expone al modelo (mediante modelado simbólico o in vivo), y posteriormente se procede a la ejecución en la que el observador, sin ayuda del terapeuta o modelo, lleva a cabo la conducta observada.

Modelado participante: El observador atiende la conducta del modelo y cuando éste la ejecuta, él la ejecuta a su vez con la ayuda verbal y física si es necesario, de aquél. Combina modelado, facilitadores o instigadores verbales y físicos, ensayo de conducta y desensibilización in vivo. También es conocido como una desensibilización por contacto o por participación guiada.

Auto-modelado: La persona, a través de la observación mediante videos grabados sobre su nivel de ejecución, va modificando o practicando patrones de conducta que requiere la situación. Se emplea habitualmente en el Entrenamiento en Habilidades sociales, rendimiento deportivo.

Modelado de autoinstrucciones: El modelado de autoinstrucciones implica exponer a un modelo que, mientras está realizando o va a comenzar a realizar una conducta, se va diciendo en voz alta todos los pasos o instrucciones de ayuda que le permitan llevar a cabo la tarea.

3.2.2 Entrenamiento en resolución de problemas

Naujoël (2015) aporta con un definición diciendo que:

La terapia de solución de problemas (TSP) es una intervención cognitivo conductual dirigida a incrementar la habilidad de un individuo para solucionar problemas (experiencias estresantes de la vida) y poner en marcha opciones de afrontamiento más eficientes. El proceso de solución de problemas (PSP) es a través del cual los individuos tratan de identificar soluciones eficaces para los problemas, generando actitudes y destrezas. El PSP más que representar una estrategia concreta de afrontamiento, se refiere a un metaproceto de comprensión, valoración y adaptación a los acontecimiento estresantes (p.1).

Mimenza (2016) da otra definición sobre este temas diciendo:

El entrenamiento en resolución de problemas es un tipo de tratamiento cognitivo-conductual a través del cual se pretende ayudar a los sujetos a hacer frente a determinadas situaciones que por sí mismos no son capaces de solucionar. En este tipo de técnica se trabajan aspectos como la orientación hacia el problema en cuestión, la formulación del problema, la generación de posibles alternativas para

solucionarlo, la toma de una decisión respecto a la más apropiada y la verificación de sus resultados. En resumidas cuentas, se trata de saber enfocar las situaciones complicadas del modo más constructivo posible, sin dejarse llevar por los miedos y la ansiedad.

Reuters (1999) da también su punto de vista al decir que:

La terapia de resolución de problemas (TRP) es una técnica psicoterapéutica para la resolución de situaciones de estrés en la vida diaria, que se caracteriza por su efectividad y facilidad de aplicación práctica. La TRP puede ser útil en casi cualquier situación de estrés a la que se encuentra sometido el ser humano.

Objetivos de la TRP

Reuters (1999) nos da a conocer la la TRP cumple con objetivos claros que son los siguientes:

- 1) Ayudar a los pacientes a identificar problemas como causa de malestar psicológico.
- 2) Enseñarles a reconocer los recursos que poseen para abordar sus dificultades y a aumentar su sentido de control ante circunstancias negativas.
- 3) Facilitarles un método sistemático de sobreponerse a sus problemas.
- 4) Dotarles de un método para afrontar dificultades en el futuro.

Otro autor Pico (2015) también propone que la TRP tiene como objetivo desarrollar las siguientes habilidades:

- Identificación del origen del problema: las respuestas emocionales negativas.
- Habilidad para generar soluciones alternativas.
- Evaluación de la mejor alternativa.
- Habilidad para tomar decisiones y ponerlas en práctica.

Fases de la resolución de problemas

En el bloq de curso de psicología Jimbo (2015) dan a conocer las fases de la TRP las mismas que se presentana continuación:

- 1) *Reconocer el problema:* El sujeto se da cuenta que hay un problema.
- 2) *Aclarar el problema:* Una vez percibido en términos generales, se busca precisar qué resultado debe alcanzarse, qué se sabe o qué recursos hay para resolverlo.
- 3) *Proponer una hipótesis para resolver el problema:* Establecer un curso de acción para resolverlo.

- 4) *Inferencia de la hipótesis*: Uniendo la hipótesis y los hechos relevantes que le son conocidos, el sujeto infiere lo que se desprende de la hipótesis que él considera.
- 5) *Verificación de la hipótesis*: Las conclusiones de la hipótesis se verifican con hechos conocidos o con otros producidos por experimentación, para ver si se confirma o no la hipótesis.

Ahora bien cabe aclarar que una hipótesis es una respuesta sugerida, una suposición elaborada sobre la base de hechos presentes en la situación original donde el problema surgió. Puede haber varias hipótesis para resolver un mismo problema, y la primera suele aparecer de forma espontánea en la mente, siguiendo luego otras.

Utilidad de la TRP en atención primaria

Las técnicas de resolución de problemas son aplicables tanto en atención primaria como en otras disciplinas, entre las que se encuentran trabajo social, psicología y psiquiatría. Se considera que en atención primaria esta técnica sería especialmente útil porque:

- 1) Se focaliza en problemas emocionales y sociales que constituyen algunos de los determinantes más importantes de los trastornos emocionales en atención primaria.
- 2) Es una terapia no especializada, fácil de aprender, relativamente breve y, por tanto, factible en atención primaria. De hecho, puede ser también impartida por personal de enfermería con resultados efectivos.

f. METODOLOGÍA

6.1 Descripción de la investigación.

El diseño de investigación es pre-experimental, debido a que se hará un primer acercamiento al problema sobre las habilidades sociales, durante el proceso al inicio se aplicará un instrumento para poder evidenciar la dificultad, a la par de ello se implementará un plan de actividades para poder mejorar el problema y este será evidenciado a través de la aplicación de un post instrumento, desde un enfoque cuali-cuantitativo, porque a partir de la información recolectada por medio del test de habilidades sociales (HH.SS) se podrá realizar un análisis estadístico el cual se complementará con la interpretación cualitativa de las habilidades sociales en los adolescentes así como también la eficacia de una propuesta de actividades para el mejoramiento de las Habilidades Sociales.

En correspondencia con el paradigma que guía la investigación, el tipo de investigación parte desde lo empírico al contemplar el contacto con los sujetos sociales (intercambio verbal directo o indirecto) para conocer sus experiencias, vivencias, opiniones y valoraciones relacionadas con el objeto de estudio. Desde lo empírico se emplea la modalidad descriptiva y explicativa; su propósito es caracterizar un determinado fenómeno, especificar sus propiedades, rasgos o tendencias, trata de descubrir por qué ocurren o han ocurrido determinados fenómenos. Para ello por lo general es necesario medirlo de alguna forma a través de una variable con el objetivo de conocer cuáles son las distintas habilidades sociales de los adolescentes que no han descubierto permitiendo proponer un sistema de acciones para el proceso correctivo-educativo de los escolares estudiados.

Como escenario de actuación se seleccionó la Escuela “18 de Noviembre”, la cual cuenta con los años de escolaridad básica y media. La población responde a 1200 estudiantes, mientras que la muestra que es de tipo probabilística son 35 estudiantes pertenecientes al noveno año de educación general básica, sección vespertina quienes presentan problemas en el desarrollo de las habilidades sociales y que responden a los siguientes criterios:

- El total de los estudiantes, docentes y familiares estén de acuerdo a cooperar en la investigación.
- Que el estudio se realice con la autorización de las autoridades institucionales respectivas donde estudian los estudiantes.
- El grupo investigado presente problemas en el desarrollo de las habilidades sociales dentro del contexto escolar.

6.2 Métodos y técnicas empleados.

En las investigaciones se hace necesario imprimir un carácter científico para lo que es imprescindible la aplicación de métodos y técnicas que contribuyen a validar los resultados obtenidos.

Los métodos son las formas de abordar la realidad, de estudiar los fenómenos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento, con el propósito de descubrir la esencia de los mismos, así como sus relaciones, apoyados en las técnicas, que constituyen la herramienta fundamental para la recogida, del procesamiento y el análisis de datos.

Así desde el nivel teórico se asumen como métodos para la investigación:

- *El análisis-síntesis*: es el proceso del pensar o de la descomposición real de un todo en sus partes, pues es necesario analizar las distintas acepciones que existen sobre el tema, localizadas en la bibliografía para luego realizar reflexiones generales que posibilitaron la fundamentación del tema y la conformación del posicionamiento científico.
- *El método de inducción- deducción*: abre camino al estudio del desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes de secundaria de 12 a 13 años los cuales fueron seleccionados debido a todos los cambios en los diferentes aspectos en los que se desarrollan, fuentes orales, elementos sociales como relaciones interpersonales, rendimiento académico entre otros relaciones al aspecto social.
- *El método Hermenéutico*: a través de las explicaciones realizadas por la investigadora y de la medición de la habilidades sociales en los estudiantes se pretende que la aplicación de un de una propuesta actividades con las técnicas de modelamiento y resolución de problemas sirva eficientemente para mejorar las habilidades sociales de los estudiantes investigados.

Desde el nivel práctico:

- El método de observación que estará puesto en marcha desde el primer momento en el que se tiene un acercamiento con los escolares, lo cual dará datos importantes para el problema en relación a la magnitud y frecuencia con la que se presenta y así mismo para el uso de los juegos en la cual se permitirá evaluar la predisposición de los escolares y la ejecución de los mismos.

- El uso actividades que incluyan las técnicas de modelamiento y resolución de problemas que se enfoca en el mejoramiento de las habilidades sociales, y así mismo en reforzar valores como el respeto, cooperación, estima, conocerse y conocer a los demás.

Instrumento empleado.

Test de Habilidades Sociales (HH.SS): este test evalúa el grado de desarrollo de la competencia social (conjunto de HH.SS necesarias para desenvolverte eficazmente en el contexto social), consta de 50 ítems en los que los estudiantes marcan el grado en que les ocurren las situaciones que presenta el test. El test presenta 6 grupos de habilidades sociales en las que cada grupo representa a las habilidades que desarrolla el estudiante (Primeras Habilidades Sociales, Habilidades Sociales Avanzadas, Habilidades Relacionadas Con Los Sentimientos, Habilidades Alternativas A La Agresión, Habilidades Para Hacer Frente Al Estrés, Habilidades De Planificación). Al final del test se re realiza la gráfica de los resultados para conocer el grupo de habilidades en donde predomina más el estudiante.

6.3 Procedimientos de la investigación

La selección de los informantes fue constituida por el docente y tutor de los escolares investigados, y que fueran personas que no tuvieran impedimentos para cooperar activamente en la investigación. Se les aplica los instrumentos a 35 estudiantes cuyas edades oscilan entre 12 y 13 años.

Se procede con la fase del pre-test que consiste en la aplicación del instrumento de diagnóstico, se aplica el test de habilidades sociales a los estudiantes del 9no año de educación general básica superior en el aula correspondiente en una jornada académica, de la cual se obtienen grado de intensidad de la habilidad social en donde se encuentre el estudiante. Seguido de ello, se procede con la elaboración de la propuesta en donde se plasman 28 actividades a desarrollar con los estudiantes en la cual se busca remarcar la relaciones interpersonales, cada sesión tendrá una ejecución de 40 a 90 minutos aproximadamente y se considerará en cada una de ellas el inicio de la actividad desarrollo o intermedio de la actividad y cierre. Se da cumplimiento a cada actividad previamente planificada y al finalizar las 28 actividades se realizará el pos-test que consiste en la aplicación del test de habilidades sociales a fin de determinar si la propuesta es efectiva o no para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes.

6.4 Del Procesamiento y Recolección de los Datos.

La recolección de los datos obtenidos fue procesado a través del método manual simple y el estadístico utilizado, el análisis porcentual. Se confeccionaron tablas al respecto para su expresión gráfica, las cuales constan en los anexos de la investigación, realizándose comparaciones con otros estudios que abordan el tema.

RECURSOS

7.1 Humanos

El personal humano que participa en la investigación son los siguientes:

- Investigadora
- Directora de la Escuela “18 de Noviembre”.
- 35 estudiantes de noveno año de educación básica paralelo “B”.
- Docente a cargo del curso.
- Familias de los estudiantes.

7.2 Materiales

Los materiales que se utilizaran para la recopilación de la información necesaria para el desarrollo del presente proyecto investigativo son los siguientes:

- Copias del test de habilidades sociales
- Computadora
- Impresora
- Flash Memory
- Esferos
- Cámara fotográfica
- CD

Institucionales

- Documentos suministrados de la Escuela “18 de Noviembre.
- Bibliotecas públicas y biblioteca de la universidad.

g. CRONOGRAMA

TIEMPO	2017																2018																																																			
	Mayo				Jun				Jul				Ago				Nov				Dic				Ene				Feb				Mar				Abr				May				Jun				Jul				Ago															
ACTIVIDADES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4												
Selección del tema, desarrollo de la problematización, formulación de objetivos																																																																				
Consultas bibliográficas para el Marco teórico																																																																				
Redacción de la metodología preparación de técnicas y selección de Instrumentos de investigación																																																																				

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

No. De aspectos	Concepto	Egresos
	Ingresos	
	Aportes personales del estudiante para investigar	
1	Diseño del proyecto	50
2	Desarrollo de la investigación	640
	GASTOS CORRIENTE/GASTOS	690
	BIENES Y SERVICIOS DE CONSUMO	
3	Material de Oficina (Computadoras, Flash memory, hojas)	400
4	Uso del Internet	50
5	Impresión	30
	Servicios generales	
6	Difusión del taller, información, publicidad	40
7	Transporte	20
8	Materiales didácticos	50
9	Libros (bibliografía)	50
	TOTAL DE GASTOS	640

i. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, J. (1997). *Habilidades sociales 1 y 2*. Madrid: escuela española.
- Arón, A. y Milicia, N. (1996). *Vivir con Otros. Programa de Desarrollo de Habilidades Sociales*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Ballesteros, R. y Gil, D. (2002). *Habilidades sociales*. Madrid: Síntesis
- Caballo, V. (1986). Evaluación de las habilidades sociales. En Fernández Ballesteros. *Evaluación conductual, metodología y aplicación*. Madrid: Pirámides.
- Caballo, V. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: siglo veintiuno.
- Ballesteros, R. y. (2010). *Habilidades Sociales*. Madrid: Síntesis .
- Barros, B. y. (2008). *Formación de equipos de trabajo colaborativo*. Chile: Valoras UC. Obtenido de http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Orientador%20y%20Jefe%20UTP/26%20formacion_equipos_trabajo.pdf
- Beck, A. (s.f). *Terapia Cognitiva de la Depresión*. Desclee. Obtenido de <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433006264.pdf>
- Berger, K. S. (2007). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia* (septima ed.). Madrid , España : Ed. Médica Panamericana. Recuperado el 19 de noviembre de 2017, de <https://books.google.com.ec/books?id=sGB87-HX-HQC&pg=PA235&dq=habilidades+de+la+motricidad+final&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj3lbbSq8zXAhVDRiYKHgGfAhoQ6AEINDAC#v=onepage&q=habilidades%20de%20la%20motricidad%20final&f=false>
- Carrillo, G. (2015). *Validación de un programa lúdico para mejora de las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años*. Granada: Universidad de Granada.
- Centro de Terapia Cognitivo Conductual y Ciencias del Comportamiento. (2013). *Cognitivo Conductual*. Obtenido de <http://www.cognitivoconductual.org/terapeutas/como-es-un-tratamiento-de-tcc/>
- Cosacov, E. (2007). *DICCIONARIO DE TERMINOS TECNICOS DE LA PSICOLOGIA*. Argentina: Editorial Brujas.
- Daza, E. (2017). *Adaptación de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein en Ecuador*. Quito: Universidad Central del Ecuador .
- Ellis, A. (2000). *Usted puede ser feliz*. España: Book Print.

- Erazo, L. (2005). *Psicología clínica de la salud: un enfoque conductual*. Mexico: Manual Moderno, S. A. de C. V.
- Ferrari, M. J. (2010). *El libro de la estimulación*. Argentina : Editorial Albatros. Recuperado el 2017 de noviembre de 19, de <https://books.google.com.ec/books?id=X385fSeSFbEC&pg=PA104&dq=estimulacion+motriz+fina&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiGv6KWpMzXAhUCQSYKHZl8BOQQ6AEIJTAA#v=onepage&q=estimulacion%20motriz%20fina&f=false>
- Flores, M. (2011). *Las emociones en la filosofía de la ciencia* . México: Universidad Autónoma de la Ciudad de México.
- Fuentes, K. (2011). *Habilidades Sociales y Convivencia Escolar*. Santiago de Chile: Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Obtenido de <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/2416/ttraso341.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, J. (2012). *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- García, Z. y. (2005). *ANÁLISIS Y CRÍTICA DE LA METODOLOGÍA PARA LA REALIZACIÓN DE PLANES REGIONALES EN EL ESTADO DE GUANAJUATO*. Guanajuato: Universidad de Guanajuato. Obtenido de http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/1236/3/PG%20247_CAPITULO%20II%20marco%20teorico%201.pdf
- Gratacós, M. (2016). *Lifeder.com*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/terapia-cognitivo-conductual/>
- Guarniz, E. (2016). *HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I.E SIMÓN BOLÍVAR* -. Chimbote: Univeridad Nacional de Santa. Obtenido de <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3034/43450.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hargreaves, D. J. (2002). *Infancia y educación artística* (Vol. tercer). Madrid, España : Ediciones Morata,. Obtenido de https://books.google.es/books?id=ur-IPE_UHoIC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Hernandez, N. (2007). *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud*. Mexico: Libros en Red.
- Jaramillo, R. (2012). *Trabajo en Equipo*. Estados Unidos: Salud. Obtenido de <http://dgrh.salud.gob.mx/Formatos/MANUAL-DE-TRABAJO-EN-EQUIPO-2012.pdf>
- Jimbo. (2015). *Cursos de Psicología*. Obtenido de <https://cursopsicologia.jimdo.com/resolucion-de-problemas/>

- Jimenez, M. (2013). *Planificación, Plan, Programa, Proyecto*. España: Centrodeociolachopera. Obtenido de <https://centrodeociolachopera.files.wordpress.com/2013/12/plan-programa-proyecto.pdf>
- Jimenez, R. (2018). *Plan de actividades*. España : D.C. España . Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Plan%20de%20acci%C3%B3n.pdf>
- La Comisión Internacional de Test. (2014). *El Uso de los Tests y otros Instrumentos de Evaluación en Investigación*. España: ITC.
- Millán, M. (2002). *Psicología y Familia*. Madrid: ARTEGRAF. S. A.
- Mimenza, O. (2016). *Psicología y mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.net/clinica/tecnicas-cognitivo-conductuales>
- Montesdeoca, Y. (2017). AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES . *Tesis* . Riobamba, Loja, Ecuador : Universidad Nacional de Chimborazo.
- Moran, V. (04 de 11 de 2010). *Universidad Nacional de Córdoba*. Obtenido de <http://www.revispsi.uerj.br/v11n2/artigos/html/v11n2a09.html>
- Narváez, M. T. (2006). *Enciclopedia Estimulacion Temprana*. Cartagena , Colombia : Ediciones Gamma S.A. Recuperado el 20 de noviembre de 2017, de https://books.google.com.ec/books?id=7O9allKQAzsC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbg_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Naujoël. (03 de Enero de 2015). *Apuntes de Psicología*. Obtenido de <http://psicologia.isipedia.com/tercero/tecnicas-de-intervencion-cognitivo-conductuales>
- Pacheco, M. (2009). *Efecto de una taller de habilidades sociales en el comportamiento asertivo de niños y niñas de la I etapa de Educación Básica*. Maracaibo: Universidad Rafael Urdaneta. Obtenido de <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/9218-08-02747.pdf>
- Pico, I. (2015). *Psicopico*. Obtenido de <https://psicopico.com/solucionar-problemas-2/>
- Reuters, T. (10 de Diciembre de 1999). *ELSEVIER*. Obtenido de <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-terapia-resolucion-problemas-psicoterapia-eleccion-13429>
- Ruiz, A. (2010). *Manual de Tecnicas Cognitivo Conductuales*. España: UNED.
- Sáez, R. (2013). *Teoría del Conflicto*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw.

- Santos, L. (2012). *EL CLIMA SOCIAL FAMILIAR Y LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ALUMNOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL CALLAO*. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola.
- Timms, P. (2009). *LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL*. España: Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists.
- UNED. (2016). *Técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Obtenido de http://portal.uned.es/portal/page?_pageid=93,53691661&_dad=portal&_schema=PORTAL&idAsignatura=62013102
- Universidad Academia de Humanismo Cristiano. (2014). *Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes que viven en contextos de vulnerabilidad social*. Chile: Academia. Obtenido de <http://bibliotecadigital.academia.cl/handle/123456789/2235>
- Universidad del Salvador. (2013). *APLICACIÓN DE DOS PROGRAMAS PSICOTERAPÉUTICOS BASADOS EN EL*. El Salvador: UES. Obtenido de <http://ri.ues.edu.sv/5308/1/50107893.pdf>
- Uribe, R. (2005). *Manual de Habilidades Sociales*. Peru: Inversiones Escarlata y Negro SAC.
- Vargas, E. d. (s.f). *La situación de enseñanza y aprendizaje como sistema de actividad: el alumno, el espacio de interacción y el profesor*. Uruguay: Área de Psicología Educacional.

OTROS ANEXOS

HABILIDADES SOCIALES (HH.SS)

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

1 → Me sucede **MUY POCAS** veces

2 → Me sucede **BASTANTES** veces

3 → Me sucede **ALGUNAS** veces

4 → Me sucede **MUCHAS** veces

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

19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos				
20	Piensas porqué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo				
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa				
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la perso- na indicada				
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás				
24	Ayudas a quien lo necesita				
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes				
26	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”				
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura				
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas				
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas				
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte				
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución				
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien				
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado				
34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido				
35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento				
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo				
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer				
38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro				
39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen				
40	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación				
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación pro- blemática				
42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta				
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante				
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control				
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea				
46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada				

	tarea				
47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información				
48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero				
49	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor				
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo				

Habilidades sociales (HH.SS)

GRUPO I. PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES.

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

GRUPO II. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS.

9. Pedir ayuda.
10. Participar.
11. Dar instrucciones.
12. Seguir instrucciones.
13. Disculparse.
14. Convencer a los demás.

GRUPO III. HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS.

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

GRUPO IV. HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN.

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

28. Responder a las bromas.
29. Evitar los problemas con los demás.
30. No entrar en peleas.

GRUPO V. HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS.

31. Formular una queja.
32. Responder a una queja.
33. Demostrar deportividad después de un juego.
34. Resolver la vergüenza.
35. Arreglárselas cuando le dejan de lado.
36. Defender a un amigo.
37. Responder a la persuasión.
38. Responder al fracaso.
39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
40. Responder a una acusación.
41. Prepararse para una conversación difícil.
42. Hacer frente a las presiones del grupo.

GRUPO VI. HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN.

43. Tomar iniciativas.
44. Discernir sobre la causa de un problema.
45. Establecer un objetivo.
46. Determinar las propias habilidades.
47. Recoger información.
48. Resolver los problemas según su importancia.
49. Tomar una decisión.
50. Concentrarse en una tarea.

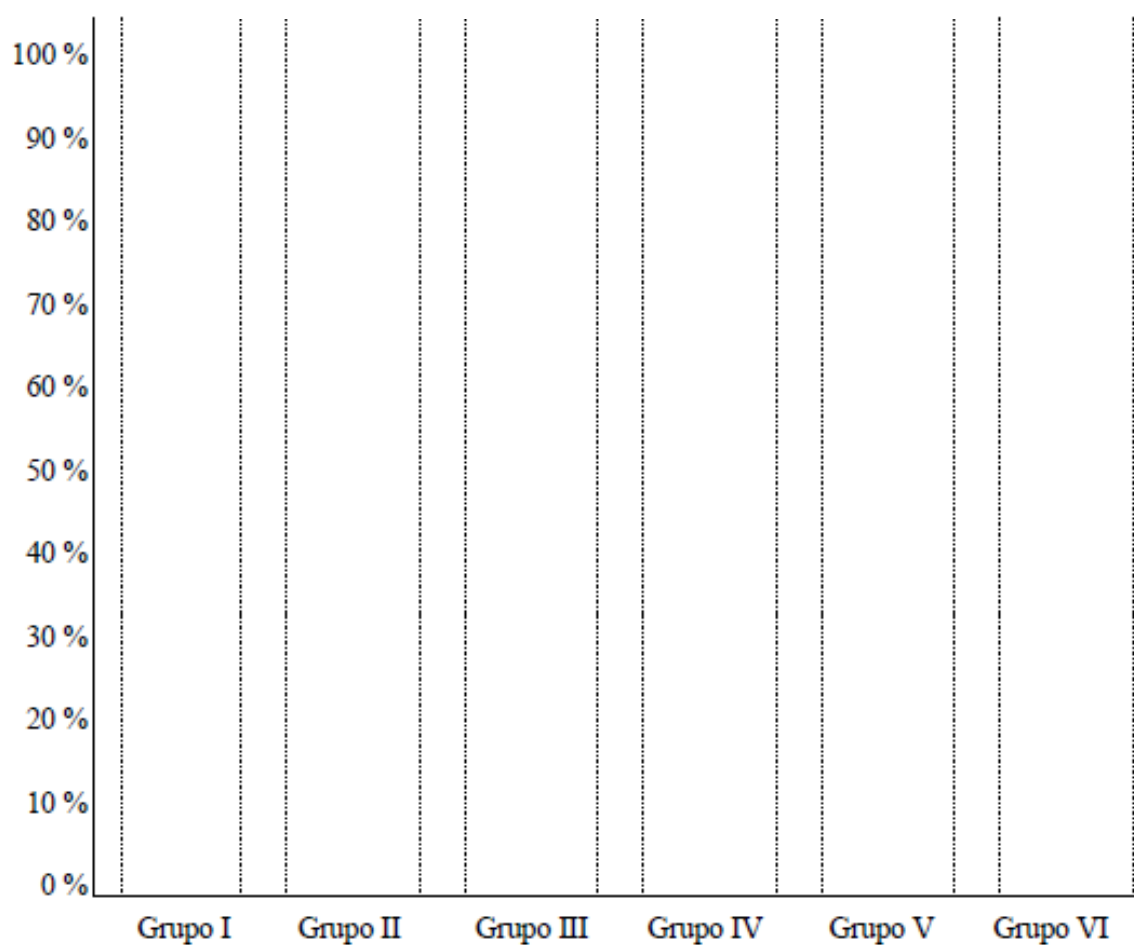
TABLA DE RESULTADOS

Cálculo de la Puntuación Directa Ponderada (PDP) a reflejar en la gráfica

	GRUPO I (de 1 a 8)	GRUPO II (de 9 a 14)	GRUPO III (de 15 a 21)	GRUPO IV (de 22 a 30)	GRUPO V (de 31 a 42)	GRUPO VI (de 43 a 50)
PD O						
PD M	32	24	28	36	48	32
PD P						

GRÁFICA DE RESULTADOS

$$\frac{\text{Puntuación Directa Obtenida (PDO)}}{\text{Puntuación Directa Máxima (PDM)}} \times 100$$



Proceso de Adaptación del instrumento

La Comisión Internacional de Test (2014) cita que:

Algunos test son de uso público, de modo que todo el mundo tiene libre acceso a ellos. El trabajo de un autor es de uso público si él u otro titular del copyright han renunciado explícitamente a sus derechos de autor. Los tests de uso público se consideran una propiedad comunal y cualquiera puede apropiarse de ellos y utilizarlos sin el permiso del autor. (p.5)

Por consiguiente, a lo citado, la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein, es un instrumento que no cuenta con los derechos de Copyright para un permiso previo, siendo así y siguiendo las políticas y directrices legales, se procedió a su respectiva adaptación por su comprobado uso público.

Además, la misma Comisión Internacional de Test (2014) establece que: Cuando los tests son de uso público las reglas para su utilización son diferentes. Los investigadores pueden modificarlos, añadiendo o quitando ítems, cambiando su formulación, el orden, las instrucciones, o las reglas de puntuación, para ajustar el test a los objetivos de la investigación, a la población a la que se aplica, o a las condiciones del contexto. (pag.7)

Estandarización del instrumento

Para la estandarización del presente instrumento se usó el coeficiente de Alfa de Cronbach cuya consistencia interna resultó con Alfa =0.98 que significa confiabilidad alta. (Santos, 2012,p.32).

Evidencias de confiabilidad del Cuestionario

La confiabilidad del cuestionario, fue analizada con el método de consistencia interna, resultando el coeficiente de confiabilidad excelente según los parámetros de George y Mallery citados en Daza (2017). El coeficiente alfa de cronbach presenta un valor de 0.95, señalando que los resultados de los ítems son homogéneos y, por lo tanto, la consistencia interna del cuestionario está relacionada a una misma variable.

Consecuentemente se procedió a determinar la consistencia interna de los sub grupos de habilidades sociales del cuestionario, y refleja que el primer grupo de habilidades sociales presenta un valor de 0,821 resultado su coeficiente bueno, el segundo grupo de habilidades sociales presenta el valor de 0,764, deduciendo su coeficiente aceptable, del mismo modo el tercer grupo de habilidades sociales presenta el valor de 0,856 siendo este coeficiente bueno, el cuarto grupo tiene un coeficiente bueno con un valor de 0.84, el quinto grupo de habilidades tiene un coeficiente bueno de 0,85, finalmente el último y sexto grupo de habilidades tiene su coeficiente excelente, proporcionando un valor de 0,895 (pág. 91).

Evidencia de validez del Cuestionario.

Según Daza (2017) el método que se utilizó para la validación del instrumento fue el de validez de criterio a través de un análisis correlacional de ítems-test.

Según la autora este método, para tener una idea sobre el grado de relación existente entre las variables, pues se trabajó con la prueba estadística de coeficiente de Pearson, con un nivel de significancia (0.1), en este sentido se encontró que el primero, segundo y el tercer grupo de habilidades sociales tiene una relación mediano y bajo entre las variables (rango de 0,21-0,60) siendo directamente proporcional, el cuarto grupo tiene una relación mediano, bajo y muy bajo entre las variables (rango de 0.1-0.60) siendo directamente proporcional, el quinto grupo de habilidades sociales evidenció una relación mediana, baja y muy baja entre los ítems (rango 0.1-0.60) siendo directamente proporcional, excepto en la variable (ítems 37) con las otras variables de este grupo, puesto que refleja una relación inversamente proporcional, finalmente el sexto grupo de habilidades sociales relacionado a la planificación tienen una relación alta, mediana y bajo (rango 0.21-0.80) siendo sus correlaciones directamente proporcional.

Finalmente se trabajó el método de validez del constructo pues es la principal de los tipos de validez, en tanto que: “la validez de constructo es el concepto unificador que integra las consideraciones de validez de contenido y de criterio en un marco común para probar hipótesis acerca de las relaciones teóricamente relevantes” Messick (citado en Daza, 2017,p. 91).

ARCHIVO FOTOGRAFICO



Aplicación de Pretest



Actividad 2



Actividad 3



Actividad 4



Actividad 5



Actividad 8



Actividad 7



Actividad 8



Actividad 9



Actividad 10



Actividad 11 - 12



Actividad 13 - 14



Actividad 15 - 16



Actividad 17 - 18



Actividad 19



Actividad 20



Actividad 21



Actividad 22



Actividad 23



Actividad 24



Actividad 25



Actividad 26



Actividad 27



Aplicación del postest

ÍNDICE

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. TITULO	1
b. RESUMEN	2
ABSTRACT	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	7
Habilidades sociales	7
Tipos de habilidades Sociales	8
Características generales de las habilidades sociales	10
Dimensiones que forman las habilidades sociales	10
Habilidades sociales en el contexto escolar	11
Enseñanza de las habilidades sociales en la escuela	13
La Terapia Cognitivo Conductual (TCC)	18
Etapas de la terapia cognitivo conductual	19
Clasificación de las técnicas Cognitivo Conductuales	20
Modelado	21

Tipos de modelado	21
Resolución de problemas	22
Plan de actividades	24
Pasos para hacer un plan de actividades	25
e. MATERIALES Y MÉTODOS	26
f. RESULTADOS	31
g. DISCUSIÓN	41
h. CONCLUSIONES	43
i. RECOMENDACIONES	44
➤ PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	45
j. BIBLIOGRAFÍA	75
k. ANEXOS	79
a. TEMA	80
b. PROBLEMÁTICA	81
c. JUSTIFICACIÓN	85
d. OBJETIVOS	86
e. MARCO TEÓRICO	87
f. METODOLOGÍA	121
g. CRONOGRAMA	126
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	130
i. BIBLIOGRAFIA	131
INDICE	149