



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Psicología Clínica

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES
SOCIALES CON ALUMNOS DE SECUNDARIA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

ALMA JULIE HERNANDEZ CRUZ

Director: Lic. Judith Rivera Baño

Vocal: Lic. Edith Gonzales Santiago

Lic. Adriana Concepción Rojas

Suplente 1: Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo

Suplente 2: Dr. José Manuel Meza Cano



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, Noviembre 2019.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS

A Dios.

De niña siempre albergue este sueño profesional en mi corazón, no pudiendo lograrlo en el momento que muchos lo hicieron, pero tú fuiste quien me motivo a creer que podía ser posible, que los sueños pueden cumplirse con esfuerzo, dominio propio y mucho amor. Gracias por acompañarme en mi corazón en cada suspiro donde contenía mi cansancio y las ganas de dejarlo todo, tus frases mencionadas en Josué 1:8 retumbaban en mi mente dándome valor y fortaleza para continuar:

"Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente, no temas y no desmayes que yo, Jehová tu Dios estaré contigo a donde quiera que vayas"

A mis hijos Ismael, Eunice y Josafat.

Gracias hijos amados porque me acompañaron, me comprendieron en situaciones de estrés y en momentos de ausencia debido a tanta labor escolar, pero quiero que sepan que cada esfuerzo que hice fue pensado en ustedes mi motor y mi alegría.

A mi esposo Tomas.

Gracias compañero mío por escucharme cuando el cansancio y la frustración me hacían hablar con desesperanza, gracias por creer en mí, por apoyarme moralmente siempre.

A mi madre Ancelma.

Gracias madre por esforzarte para estar conmigo cada que realizaba una práctica, gracias por las tazas de café que me dabas cada que pasaba horas sentada junto al computador, gracias por entender mis silencios al tratar de construir mis trabajos, y decirme "Hija no puedes rendirte ya llevas mucho sacrificio".

A todos quienes me motivaron con sus palabras creyendo en mi trabajo y me infundieron aliento; ¡Gracias!

Resumen

El problema en el que se sustenta esta investigación fue la falta de habilidades sociales en adolescentes. La investigación estuvo basada en la importancia de impartir talleres en el nivel educativo de secundaria para proveer a los alumnos herramientas sociales que les permitirán hacer frente a las relaciones sociales y actuar de forma asertiva en cualquier contexto o situación que enfrenten a través de su vida. En primer lugar, se realizó una revisión literaria sobre diferentes programas en habilidades sociales como Carrillo, G. (2015), Delgado Losada, M.L (2015), Dongil, C., y Cano, V. (2014), entre otros; así como los diferentes conceptos para definir las habilidades sociales que estos autores han descrito, de esta manera se eligieron algunos conceptos que enmarcan las habilidades sociales para preparar las actividades del taller de entrenamiento y presentar la propuesta del programa que se dividió en tres fases, inicial, intermedia y final; estas repartidas en siete sesiones con diferentes actividades por sesión encaminadas a proveer las herramientas sociales a los alumnos de secundaria. Mediante estas actividades se lograron identificar al inicio deficiencias en habilidades sociales, se realizó la fase intermedia proporcionando los contenidos de enseñanza y en la fase final se identificaron habilidades sociales adquiridas. De modo que podemos concluir que proporcionar las herramientas sociales a los adolescentes en educación secundaria incrementa la probabilidad de que adquieran estas habilidades y las practiquen en su diario vivir.

Palabras clave: Entrenamiento en Habilidades sociales, adolescencia, secundaria.

Abstract

The problem with this research was the lack of social skills in adolescents. The research was based on the importance of giving workshops at the secondary education level to provide students with social tools that will allow them to face social relationships and act assertively in any context or situation they face throughout their lives. First, a literary review was conducted on different social skills programs such as Carrillo, G. (2015), Delgado Losada, M.L (2015), Dongil, C., and Cano, V. (2014), among others; as well as the different concepts to define the social skills that these authors have described, in this way some concepts were chosen that frame the social skills to prepare the activities of the training workshop and present the proposal of the program that was divided into three phases, initial , intermediate and final; These are divided into seven sessions with different activities per session aimed at providing social tools to high school students. Through these activities, we were able to identify deficiencies in social skills at the beginning, the intermediate phase was carried out providing the teaching contents and in the final phase we acquired social skills. So we can conclude that providing social tools to adolescents in secondary education increases the probability that they acquire these skills and practice them in their daily lives.

Keywords: Training in social skills, adolescence, secondary.

Contenido

Capítulo 1 Habilidades sociales	5
1.1 ¿Qué son las habilidades sociales?	5
Capítulo 2 Habilidades sociales en adolescentes	7
2.1 Etapa evolutiva	7
2.2 ¿Cuáles son las habilidades sociales que se encuentran en esta edad?	9
2.3 ¿Cuáles son las habilidades sociales que se necesitan en esta edad y para qué?	10
2.4 ¿Qué estudios hay con niños de esta edad en habilidades sociales?	13
Capítulo 3 Descripción de habilidades sociales	14
3.1 ¿Qué son las habilidades sociales?	14
Capítulo 4 Entrenamiento en habilidades sociales	19
4.1 ¿Qué es el entrenamiento en habilidades sociales?.....	19
4.2 ¿Cómo se adquieren las habilidades sociales?.....	20
4.3 ¿Para qué es el entrenamiento en habilidades sociales?.....	22
4.5 Definir la elección de las habilidades sociales para diseñar un programa.....	28
Capítulo 5 Propuesta de programa de: Entrenamiento en habilidades sociales con alumnos de secundaria	30
5.1 Propuesta.....	30
5.2 Habilidades sociales para la elaboración del programa	30
5.3 Objetivos del programa.....	35
5.4 Descripción general de sesiones	36
Capítulo 6 Reporte general del taller: “Entrenamiento en habilidades sociales con alumnos de secundaria”	38
6.1 Justificación Social	38
6.2 Metodología	39
6.3 Resumen de resultados del entrenamiento	40
6.4 Programa de entrenamiento en habilidades sociales	40
6.5 Conclusiones Finales	57
Capítulo 7 Referencias.....	61
Capítulo 8 Anexos y materiales	63

Capítulo 1 Habilidades sociales

1.1 ¿Qué son las habilidades sociales?

Las habilidades sociales son las formas correctas en las que nos comunicamos y relacionamos con los individuos, las formas en las que expresamos nuestras necesidades personales, nuestras emociones, nuestras molestias físicas y emocionales; estas habilidades son necesarias en todo individuo para poderse desarrollar de manera sana y efectiva en medio de la sociedad, grupos, familia, etc., y tomar en cuenta que las relaciones entre individuos se llevan durante toda la vida. Es necesario aprender a expresar de manera correcta lo que nuestro ser busca, necesita, desaprueba; pero también es necesario aprender a comprender y a aceptar lo que otros individuos nos tratan de comunicar o de hacer saber, es necesario entender que todos formamos una pequeña parte del todo y que todo es importante.

El ser humano siempre ha tenido la necesidad de comunicar y de recibir el mensaje, de buscar la interacción social para el logro de sus necesidades, de sus objetivos, de su satisfacción, de sus intereses y de ser parte de algo.

Al respecto Carrillo, G. (2015) menciona que la comunicación con las personas que nos rodean es una necesidad en nuestra vida, pues todo contexto en el que nos desenvolvamos requiere de transmitir mensajes y recibir mensajes de comunicación y para esto es necesario tener la habilidad de socialización dando esto como consecuencia, buenos resultados de acuerdo a lo requerimos. También las personas nos evaluarán de forma positiva y esto trae resultado satisfactorio.

Pero esta comunicación no siempre es la adecuada, la necesaria, la que logra construir, crear, comprender, transformar y alcanzar propósitos esenciales en nuestra vida diaria. La comunicación

efectiva es una habilidad, habilidad que en muchos individuos la experiencia forma, la cordura, las bases de la familia, y el análisis personal; pero en la mayoría de los individuos se experimenta día a día. La comunicación y el error- acierto es parte del experimento en el intento de comunicar lo que queremos.

Se comunica a través del gesto facial, del movimiento físico del cuerpo, de la expresión oral, de la escritura y también a través del silencio.

Pero es importante comprender lo que otros autores han dado a la definición de las habilidades sociales; Gil, F. León, M. y García, M. (1995) mencionan que el concepto de habilidades sociales tiene ausencia de unanimidad en su definición, ya que es amplia donde los orígenes históricos de las tradiciones conductual y psicosocial se hacen presentes, (Furnham (1985) como se citó en Gil et al. 1995) define el concepto de habilidades sociales como “la capacidad para emitir conductas que sean reforzadas por otros, y de evitar la manifestación de comportamientos que implique ser castigado por los demás”.

Philiips 1978 menciona que la comunicación razonable de una persona que busca asegurar sus derechos, requerimientos, satisfacciones u obligaciones es la que no afecta los derechos de otras personas. (Gil et al. 1995)

Dongil, C. y Cano, V. (2014) dan la definición a las habilidades sociales como un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que permiten la relación adecuada con otras personas siendo capaces de expresar sentimientos, opiniones deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones esto sin sentir tensión, ansiedad u otras emociones negativas.

En la tesis doctoral de Carrillo, G. (2015) se mencionan diferentes conceptos que algunos autores dan a las habilidades sociales, como ejemplo; Las habilidades sociales son capacidades

para accionar conductas con reforzamientos positivos o negativos y la abstinencia de acciones que son castigadas o buscan ser extinguidas por las demás personas, Libeth y Lewinsohn (1973); Las habilidades sociales buscan mantener o aumentar los reforzamientos positivos que ocurren en una situación entre más de dos, manifestando los sentimientos o expresiones personales aun cuando esta acción puede tener como consecuencia un castigo o perder algún reforzamiento grato, Rich y Schoroeder (1976); Las habilidades sociales se desarrollan dentro de la red social y son aceptadas y de buena valoración por los demás, de manera que quien posee la habilidad se beneficia así mismo y aun a los demás le es de beneficio, Combs y Slaby (1977).

Es así como no existe una conceptualización generalizada para las habilidades sociales, lo que si podemos considerar según las expresiones de los autores es que las habilidades sociales son necesarias para la correcta comunicación entre los individuos, siendo que estas influyen directamente sobre las percepciones que los demás tienen de nosotros o las mismas percepciones que nosotros nos damos, de igual manera estas relaciones sociales influyen en las consecuencias positivas o negativas que tendremos de los individuos de nuestro entorno. Las habilidades sociales forman parte esencial en la vida del individuo, se consideran importantes y fundamentales para una vida en convivencia sana y positiva con los demás y con nosotros mismos.

Capítulo 2 Habilidades sociales en adolescentes

2.1 Etapa evolutiva

Según Papaila, E., Wendkos, O. y Duskin, F. (2004) los jóvenes que tiene buena relación social con padres, escuela y comunidad tienen más oportunidad de un desarrollo sano y positivo. Por lo tanto, hablar de la ausencia de una correcta relación social con su entorno en estos adolescentes

traerá como consecuencia un desarrollo atrofiado, ya que es necesario tener relaciones sociales positivas para seguir desarrollándonos como individuos en medio de una sociedad en la que diario tenemos que interactuar.

Durante la adolescencia las habilidades sociales son indispensables para la buena relación entre pares, la conformación de la pareja y el poder participar asertivamente en los grupos, estas competencias sociales contribuyen a la forma en la que el adolescente percibe su vida, la de otros y la realidad. Lacunza, A. y Contini, de G. (2011), también estos autores afirman que los comportamientos sociales se van aprendiendo durante todo el ciclo vital, por lo que el ser amables con los adultos, relacionarse con sus pares o reaccionar agresivamente depende del proceso de socialización.

Desde la perspectiva de Delgado Losada, M.L. (2015) la etapa de la adolescencia pasa por cambios físicos importantes uno de ellos las zonas del cerebro y sus funciones y esto podría afectar las relaciones sociales con su familia y pares.

La adolescencia es un período de rápido crecimiento físico. A nivel cognitivo, las áreas que mayores cambios sufren desde la pubertad hasta la juventud son los lóbulos frontales, encargados de la autorregulación de la conducta, las emociones y del pensamiento hipotético y deductivo. Su egocentrismo les hace estar excesivamente pendientes de sí mismos. (Delgado, 2015, p.287)

De este modo podemos entender que los cambios físicos que ocurren en el cerebro en esta etapa de adolescencia desempeñan un papel importante en los cambios emocionales y cognitivos que a su vez serán parte de las interacciones sociales. No se puede detener el propio desarrollo humano, lo que se puede es habilitar a los adolescentes para que en esta etapa adquieran conocimientos

importantes para comprender su entorno y la manera asertiva de socializar y enfrentar la sociedad misma.

Kimmel y Weiner 1998 en Delgado Losada, M.L. (2015) definen que de la adolescencia a la etapa adulta ocurren cambios donde es necesario hacer frente a los roles sociales, donde deben conseguir ser independientes, adaptarse al grupo, aceptarse a sí mismos y construir su identidad.

2.2 ¿Cuáles son las habilidades sociales que se encuentran en esta edad?

En esta etapa según Delgado Losada, M.L. (2015) se desarrolla la autoestima y el auto concepto, comenzando hacer comparaciones ya sea de capacidades o aspectos físicos entre sus pares. Ocurre un cambio en la socialización ya que se comienza a relacionar con grupos, en esta etapa se considera el estilo de educación recibido en casa como en la escuela muy importante para su tipo de actuación social.

En Heredia T. Aide y Heredia T. Areni (2014) se menciona que el contexto social es uno de los factores que predisponen a los adolescentes a realizar conductas antisociales, y que terminan concluyendo en transgresiones a la ley con juicio legal; la familia o el barrio en el que el adolescente se desenvuelve se convierte en la escuela de sus aprendizajes, aun cuando estos son antisociales, problemáticos y delictivos. Estos entornos no aseguran la conducta antisocial en el adolescente, pero si la posibilidad de una tendencia antisocial.

En Carrillo, G. (2015) se menciona que Los niños y adolescentes aprenden los comportamientos sociales a lo largo del ciclo vital para relacionarse entre ellos mismos y los adultos; estos comportamientos pueden ser correctos como expresión de emociones positivas, ser empáticos y

tener amabilidad al comunicarse con otros o pueden ser perjudiciales como ser agresivos o tímidos. Según el tipo de aprendizaje que desarrollen el niño o adolescente tendrá menos o más dificultad en su interacción y vida social en general. (Gil, León, 1995; Kennedy, 1992; Monjas, 2012; Ovejero,1998)

En esta etapa los adolescentes suelen tener conductas repetitivas, buscan ser aceptados, buscan tener más autonomía, buscan identidad, tiene comportamientos por influencias de sus propios pares, son emocionales más que racionales por naturaleza debido al tiempo biológico que están pasando, son impulsivos en las situaciones que enfrentan, suelen ser competitivos y estar muy frecuentemente a la defensiva. En este tiempo surgen los grupos entre ellos, surgen los aceptados socialmente y los excluidos, surgen las críticas negativas hacia los compañeros que consideran poco aceptables por su apariencia, por sus creencias, cultura, religión, entre otras, la comunicación empática, asertiva y respetuosa se ve lejos de sus aprendizajes o solo se ve dentro de sus grupos sociales aceptables.

Al respecto mencionan que la comunidad científica en consenso afirma que la edad para aprender y practicar las habilidades sociales es la de la infancia y la adolescencia ya que se comprueba que estas capacidades son muy importantes en el desarrollo infantil y en funcionamiento futuro del área psicológica, académica y social.

2.3 ¿Cuáles son las habilidades sociales que se necesitan en esta edad y para qué?

Los manejos de las habilidades sociales en adolescentes son necesarias, ya que repercuten en gran parte de lo que es su vida actual dentro del hogar, escuela y a nivel emocional; y no solo se

limitan en su importancia a la vida de hoy en los adolescentes, sino que posteriormente se verán reflejadas estas faltas de habilidades en su futura vida adulta y dentro de su entorno familiar; así como en el manejo y confrontación de futuras situaciones.

Las habilidades sociales son relevantes dentro de la vida adolescente por la influencia en las áreas escolar, familiar, entre otras. Se ha comprobado que tanto niños como adolescentes que tienen dificultad en el manejo de estas habilidades pueden presentar problemas a largo plazo relacionados con la deserción escolar, comportamientos de violencia y psicopatología en su vida adulta, según Lacunza, A. y Contini, de G. (2011).

Aprender a dominar o proteger a los pares, a asumir responsabilidades, devolver favores, considerar los otros puntos de vista, valorar las habilidades de otros, regular emociones, controlar las reacciones emocionales, esperar turnos para hablar, guardar silencio cuando otros hablan, mostrar comprensión no verbal, saber entablar un dialogo, entre otras mencionadas en Lacunza, A. y Contini de G. (2011).

Desde la promoción de la salud, las habilidades sociales ayudan a que los adolescentes adquieran las competencias necesarias para un mejor desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria, así también permiten promover la competitividad necesaria para lograr una transición saludable hacia la madurez, favorecen la comprensión de la presión por parte de los pares y manejo de emociones. (Ministerio de salud, 2005, p.12)

Trianes, Jiménez y Muños 2007, mencionan en Carrillo, G. (2015) que algunas habilidades que podrían tomarse en cuenta para introducirse en el currículo educativo son; la negociación que desarrolla la habilidad para solucionar un conflicto de manera satisfactoria para ambas partes, la asertividad que desarrolla la habilidad expresar opiniones sin ofender a los demás y hacer uso de

los derechos sin vulnerar los de otros, y el comportamiento pro social que desarrolla la habilidad de acción de conductas de apoyo hacia los demás.

Los adolescentes deberán tener herramientas sociales como respetar normas grupales, expresar sentimientos de forma asertiva sin ocupar la ofensa, enfrentarse a controversias con otros y trabajar en equipo, acatando normas y lineamientos y esto no se considera tarea fácil según Delgado Losada, M.L. (2015).

Dentro de esta etapa del desarrollo en la adolescencia, Delgado Losada, M.L. (2015) hace referencia de las siguientes características que consideramos podrían afectar las relaciones sociales de no contar con herramientas sociales para afrontarlas:

Inicio de la separación de la familia, relación ambivalente, primeros conflictos, rebeldía, obstinación, Impulsividad, cambios de humor, aumento del distanciamiento de la familia y de los conflictos con los padres, hipercríticos con los adultos, con necesidad de mayor autonomía, interacción en grupo de amigos mixtos, amistad con mayor intimidad y grupos de pertenencia, fluctuaciones emocionales extremas, egocentrismo, conductas de riesgo, cuestionamiento de las conductas y valores.

De modo que contar con herramientas sociales como resolución de conflictos, toma de decisiones, tolerancia, respeto, comunicación asertiva, empatía, etc., dará mayores probabilidades de adaptación a estos cambios y adquisición de habilidades que permitirán su mejor desempeño social, en cualquiera de los contextos en que este se desenvuelva.

2.4 ¿Qué estudios hay con niños de esta edad en habilidades sociales?

Según el trabajo de investigación del plan tutorial GADES hay gran cantidad de investigaciones actuales que establecen una relación entre los problemas del desarrollo de habilidades sociales durante la infancia y los desajustes en la edad adulta, el desarrollo de las habilidades sociales es uno de los indicadores que predominan en la relación de la salud mental de las personas y la calidad de vida de estos. Además de tener una relación muy cercana con los aprendizajes de la escuela y el desarrollo cognitivo.

En Lacunza, A. y Contini de G. (2011) se revisaron algunos trabajos de diferentes autores sobre las habilidades sociales en niños y adolescentes; Díaz, Trujillo y Peris (2007) mencionaron que uno de los factores más estudiados en salud Infanto-juvenil es el de las habilidades sociales, que comprueban que la falta de habilidades sociales en estos repercute negativamente en la autoestima y que esta es un componente importante de su personalidad; Casares (2004) afirmó que las habilidades sociales son comportamientos que se aprenden y no forman parte de la personalidad, aunque ciertas características de la personalidad llegan a favorecer el desarrollo del comportamiento social y Pérez Fernández y Garaigordobil Landazabal (2004) estudiaron en 135 niños de 6 años las relaciones entre la conducta social y la madurez intelectual, el auto concepto y otras dimensiones de la personalidad infantil. Los resultados mostraron que los niños con comportamientos sociales satisfactorios presentaron puntuaciones significativamente altas en madurez intelectual, verbal y no verbal, elevados niveles de auto concepto y tendían a caracterizarse como emocionalmente estables, perseverantes, respetuosos con las normas, confiados y seguros de sí mismos. De igual manera en otro trabajo realizado por Garaigordobil Landazabal (2006) con una muestra de 322 adolescentes, de 14 a 17 años, se estudió la relación entre síntomas psicopatológicos, las habilidades sociales y rasgos de personalidad y se encontró

que los adolescentes con numerosas conductas de cooperación hacia otros presentaban pocos síntomas psicopatológicos (como de ansiedad, hostilidad, obsesivos compulsivos, entre otros); aquellos sin síntomas psicopatológicos disponían de muchas habilidades sociales como de ciertos rasgos de personalidad (socialización positiva, tolerancia al estrés, alto auto concepto, entre otros).

Capítulo 3 Descripción de habilidades sociales

3.1 ¿Qué son las habilidades sociales?

Asertividad. Es la habilidad para emitir conductas que afirmen o ratifiquen la propia opinión sin emplear conductas agresivas para los demás.

Competencia social. Es un concepto conductual que emite una acción es objetivo y operativo; es la capacidad para interactuar con eficacia en el propio entorno, son las habilidades que se utilizan en situaciones interpersonales, es la habilidad de percibir y discriminar las señales del contexto para elegir la combinación adecuada de conductas para esa situación específica.

Social-afectiva. En esta habilidad social se describen tres categorías:

- A. **Unión.** Capacidad para establecer un vínculo afectivo con otra persona.
- B. **Expresividad.** Capacidad de expresar con espontaneidad los propios sentimientos, cariño, tristeza, agresividad, etc., de manera comprensible para los demás.
- C. **Autocontrol.** Capacidad de comportarse con independencia de controles externos. El niño o niña ira adaptándose a la norma social.

Social –cognitiva. Esta habilidad incluye varios aspectos:

- A. **Conocimiento social.** Conocimiento de las personas del yo social (impresión que los demás tienen de nosotros), y de las situaciones sociales (relaciones sociales).

B. Empatía. Capacidad para situarse en la perspectiva del otro, y anticipar lo que ellos pueden pensar o sentir.

C. Atribución. Capacidad de atribuir motivaciones internas a comportamientos observables, de asociar causas a acontecimientos sociales.

D. Juicio moral. Capacidad de utilizar el propio juicio basándolo en principios morales universales.

Comportamiento social. Incluye varias categorías, se entiende como la capacidad para relacionarse con los demás.

A. Comunicación. Capacidad para enviar y recibir mensajes tanto verbales como no verbales.

B. Cooperación. Destreza para la inclusión y la participación en actividades en diferentes grupos sociales, familia, escuela, vecindad.

C. Negociación. Capacidad para manejar situaciones conflictivas en las que los intereses de unos están contrapuestos a los de otros.

D. Autonomía del yo social. Capacidad de mantener un cierto grado de independencia en las acciones.

Carrillo, G. (2015) menciona el trabajo de Michelson, Sugai, Wood y Kazdin 1987 que tratan de explicar los componentes de las habilidades sociales de la siguiente manera:

- Las HHSS se adquieren principalmente a través del aprendizaje.
- Las habilidades sociales incluyen comportamientos verbales y no verbales, específicos y discretos.
- Las habilidades sociales suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas.
- Las habilidades sociales acrecientan el reforzamiento social.

- Las habilidades sociales son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia efectiva y apropiada.
- La práctica de las habilidades sociales está influida por las características del medio, es decir factores como la edad, sexo y el status del receptor afectan la conducta social del sujeto.
- Los déficits y excesos de la conducta social pueden ser especificados y objetivados a fin de intervenir.

Las habilidades sociales que generalmente son más aceptadas por diferentes autores según Carrillo, G. (2015) son:

- Hacer cumplidos.
- Aceptar cumplidos.
- Expresar amor, agrado y afecto.
- Iniciar y mantener conversaciones.
- Defender los propios derechos.
- Hacer peticiones.
- Rechazar peticiones.
- Expresar opiniones personales.
- Expresar molestia, desagrado y enfado.
- Petición de cambio de conducta de otro.
- Disculparse o admitir ignorancia.
- Afrontar críticas.

Carrillo, G. (2015) menciona los componentes de las habilidades sociales de la siguiente manera:

Componentes verbal y no verbal.

Componente verbal. En una conversación el habla es la mejor herramienta para interactuar con los demás, se realiza de manera consciente, directa y puede controlarse de forma sencilla. Este componente se compone de otros componentes paralingüísticos como:

- A. Velocidad
- B. Fluidez
- C. Tono
- D. Volumen de la voz

Componente no verbal. Los aspectos no verbales cumplen la función de apoyar a lo que se dice verbalmente en una conversación, por ejemplo, el sonreír mientras se cuenta una experiencia positiva dará la impresión a los demás de cómo se sintió con la experiencia. Este componente cuenta con algunos elementos como:

- A. La mirada. El contacto visual es importante mientras se tiene una conversación, la ausencia de contacto visual podría entenderse para la otra persona como que no se está prestando atención, al mirar a la otra persona se pueden percibir detalles no verbales.
- B. La expresión facial. Es considerado el mejor indicador para mostrar emociones. El rostro de una persona puede revelar muchos datos durante la comunicación.
- C. La postura corporal
- D. Las manos
- E. La distancia/proximidad

Componente paralingüístico. Son componentes variables de la voz:

- A. *Latencia.*** Se refiere al tiempo que transcurre desde que finaliza una frase del interlocutor y el principio de la frase del segundo interlocutor. Cuando las latencias son cortas se debe a conversaciones animadas, fluidas e interesantes, contrario a cuando es más larga.
- B. *Volumen.*** Es necesario saber hacer los cambios de volumen para ajustarlo a las necesidades de la situación. Un volumen muy bajo podría ser interpretado por los demás como sumisión, tristeza o timidez; mientras que la voz fuerte podría ser interpretada según el contexto como seguridad, dominio, extraversión, persuasión o ira.
- C. *Tono de voz.*** Relacionado con la tensión de las cuerdas vocales que dan como resultado una voz grave o aguda, los diferentes tonos pueden cambiar un mismo mensaje.

Habilidades de interacción social.

Conocimiento de sí mismo y los demás. El niño aprende aspectos sobre su identidad en la relación con los demás, se forma una idea más objetiva y justa sobre sí mismo, ya que al relacionarse con los demás puede evaluarse y compararse, formando una idea general sobre su status con los demás.

Desarrollo de diferentes conductas, habilidades y estrategias. Estas características de desarrollo son necesarias para relacionarse con los demás. Se deberán tener en cuenta las siguientes habilidades:

- A. *La reciprocidad.*** Que es la correspondencia mutua como ser amable para recibir amabilidad o lo contrario la agresividad puede recibir más agresividad.
- B. *La empatía.*** Es la habilidad para percibir una situación desde el otro punto de vista.

- C. Intercambio en el control de la relación.** Se refiere a dirigir a otros, pero también ser redirigido por los demás.
- D. Colaboración y cooperación.** Es llevar a cabo tareas en común facilitando la cooperación mutua para conseguir un objetivo.
- E. Estrategias sociales de negociación y de acuerdos.** Estas estrategias buscan la satisfacción y beneficio de ambos.
- F. Autocontrol y autorregulación de la propia conducta.** Esta se da a partir de la retroalimentación que recibe de sus iguales, los iguales van reforzando o castigando determinados comportamientos del niño, quien a su vez va manteniendo ciertas conductas y extinguiendo otras.
- G. Apoyo emocional.** La relación con los iguales aporta una fuente de diversión, afecto, intimidad, ayuda, apoyo, compañía, comprensión, sentimientos de pertenencia, aceptación, entre otras. Esto hace que el menor disfrute de un mayor bienestar social.

Capítulo 4 Entrenamiento en habilidades sociales

4.1 ¿Qué es el entrenamiento en habilidades sociales?

Según Carrillo, G. (2015) el entrenamiento en habilidades sociales es actualmente una técnica que se elige para dar solución a los problemas sociales y es muy utilizado en diferentes trastornos, como la ansiedad social, depresión, esquizofrenia, etc., ya que la mayoría de los trastornos están involucrados con las relaciones sociales y su deficiencia. Por lo cual en los últimos años ha sido muy productivo el estudio de las habilidades sociales y es un tema de interés para diferentes áreas profesionales como psicólogos, educadores, terapeutas ocupacionales, gerentes y asistentes

sociales esto es tal vez porque las relaciones sociales se ponen en práctica diariamente y en cualquier ámbito que nos desarrollemos.

4.2 ¿Cómo se adquieren las habilidades sociales?

En Carrillo, G. (2015) se mencionan los mecanismos de aprendizajes mediante los cuales puede el niño adquirir las habilidades sociales:

- A. *Aprendizaje por observación.*** El niño aprende por observación o imitación de otros, consta de la exposición del niño ante modelos significativos a lo largo de su desarrollo a los que va imitar determinadas conductas. La teoría del aprendizaje social menciona que muchos comportamientos se aprenden observando a otras personas. Este tipo de aprendizaje se sujeta a los modelos a los que se va exponiendo al niño a lo largo de su desarrollo.
- B. *Aprendizaje por experiencia directa.*** El niño construye su propio conocimiento, adquiere o modifica habilidades, conductas o valores directamente de sus propias vivencias a través de lo que otros dicen, hacen o piensan, este aprendizaje puede estar condicionado a la respuesta que da el entorno a cada conducta. Si el comportamiento social tiene consecuencias reforzantes este comportamiento social tenderá a repetirse y si son aversivas el comportamiento social tendería a extinguirse.
- C. *Aprendizaje verbal o auto instruccional.*** El niño aprende a través de lo que se le expresa verbalmente mediante el lenguaje oral, directa o sistemáticamente, a través de preguntas, sugerencias, indicaciones, instrucciones, etc.
- D. *Aprendizaje por retroalimentación interpersonal.*** Se refiere al feedback que recibimos de los demás, es la explicación que dan al niño sobre su comportamiento observadores como personas que participan con él. La persona expresa lo que siente ante el comportamiento del niño y es probable que cese el comportamiento.

Según Carrillo, G. (2015) El desarrollo social del niño se lleva a través de los siguientes agentes de socialización:

- A. *La familia.*** Influyen en la primera socialización en los primeros años de vida la familia es el principal intermediario entre el niño y el entorno, siendo el estímulo que incidirá en su desarrollo personal y social, estableciendo las primeras normas y rutinas de la vida del niño y configurando el ambiente social donde se desenvolverá como se social.
- B. *Los iguales.*** Se presentan en los años siguientes, la interacción con sus iguales promueve la competencia social, en esta interacción el niño deberá aprender a guardar turno, cooperar, empatizar, competir, y solucionar problemas; desarrolla sus primeros vínculos de amistad con otros. Estas relaciones resultan gratificantes y le permite al niño sentir que pertenece a un grupo y ser aceptado por otros.
- C. *La escuela.*** Se considera la principal institución de transmisión de valores culturales, normas y conocimientos. El niño recibe continuamente información explícita e implícita, que consolida el sistema de valores de la sociedad en que vive. Aprende a aceptar y reconocer otras figuras de autoridad aparte de las familiares, pasa de actividades flexibles en el hogar a un entorno más estructurado y organizado.
- D. *El juego.*** Es una de las actividades más importantes en el proceso de la socialización, las actividades lúdico-grupales que realiza a lo largo de la infancia estimula su desarrollo social, estimula procesos de comunicación, y cooperación con los iguales, ayuda a que el niño asimile reglas de conducta y estimula la adaptación socio- emocional ya que el niño produce felicidad, sonrisas, pero también lloro y tristezas.

4.3 ¿Para qué es el entrenamiento en habilidades sociales?

El entrenamiento en habilidades sociales permite al niño o adolescente aprender a conducirse en diferentes contextos sociales, a interpretar de manera asertiva las situaciones, a actuar de manera favorable ante los problemas cotidianos que se puedan presentar, el educar al niño en estos entrenamientos sociales, permitirá ir adquiriendo día a día la percepción de lo correcto e incorrecto en cada situación que en la vida se presente, el entrenar a un niño o adolescente reducirá a futuro los riesgos que ya se han mencionado anteriormente como la agresividad, la conducta antisocial, el aislamiento, la baja autoestima, los trastornos psicopatológicos, etc.

Carrillo, G. (2015) menciona que anteriormente el entrenamiento en habilidades sociales era utilizado en contextos clínicos pero que últimamente se han aumentado esta intervención para mejorar la competencia social en niños y adolescentes en el ámbito educativo, (Garaigordobil 2001). Ya que las habilidades sociales reducen problemas conductuales en el aula, y mejoran la autoestima, empatía y la solución de problemas interpersonales, (Garaigordobil y Peña, 2014). Además, que la correcta competencia social está relacionada con logros académicos y sociales y con un positivo ajuste personal y social durante la infancia y en la vida adulta, además de que los niños pasan gran parte de su tiempo en la escuela y ahí se relacionan con iguales y adultos por esa razón se debería enseñar y entrenar las habilidades sociales más de lo que se hace, aparte de que se considera el mejor lugar para el entrenamiento ya que se realizan mejor en grupo. Aun cuando se hacen los intentos por mejorar la convivencia social en los contextos educativos siguen los casos de acoso, agresión, discriminación, ofensas, etc.

El entrenamiento en habilidades sociales como ya se ha mencionado en las citas de los diferentes autores de la revisión bibliográfica aporta significativamente las herramientas cognitivas y sociales a los niños y adolescentes para vivir la vida en sociedad de manera efectiva, respetuosa,

segura, y con mayor posibilidad de mantener familias sanas y relaciones sanas en su futura vida adulta.

4.4 Algunos entrenamientos para la habilidad social publicados

Existe al respecto de los entrenamientos en habilidades sociales, variados programas que se han efectuado, cada programa tiene sus objetivos y diferentes habilidades que entrena, cada programa desarrollado ha arrojado diferentes resultados en la población que se realizó.

Tabla 1.

Programa de entrenamiento de habilidades sociales.

Nombre del programa	Autor	¿A quién va dirigido?	¿Qué habilidades sociales entrena?
Programa de habilidades sociales en la infancia	Michelson (1987)	Población infantil	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer cumplidos • Formular quejas • Dar una negativa • Preguntar por que • Solicitar un cambio de conducta • Defender los propios derechos • Conversaciones • Empatía • Habilidades sociales no verbales • Interacciones con estatus diferente • Interacciones con el sexo opuesto • Tomar decisiones • Interacciones de grupo • Afrontar conflictos
Educación social y efectiva en el aula	Trianes (1996)	A los alumnos	<ul style="list-style-type: none"> • Principalmente el ámbito socio afectivo

			<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación • Conocimiento interpersonal • Perspectiva de la clase como grupo • Autogestión en la marcha del aula • Conocimiento e inferencia de emociones y afectos • Aprender pensamiento reflexivo • Negociación • Respuesta asertiva • Trabajo en grupos cooperativos • Ayudar y cooperar en cualquier lugar
Habilidades sociales 1 y 2	Álvarez (1997)	Niños de 6 a 12 años	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer relaciones afectivas • Establecer relaciones asertivas • Tomar iniciativas
Programa de enseñanza de habilidades de interacción social	Monjas (2002)	A los alumnos	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades básicas de interacción social • Sonreír • Saludar • Presentarse • Pedir favores • Mostrar amabilidad • Habilidades para ser amigos • Alabar y reforzar a otros • Iniciar interacciones • Unirse a un juego • Ayudar • Cooperar • Compartir • Habilidades conversacionales • Iniciar, mantener y finalizar conversaciones • Unirse a la conversación de otros • Habilidades relacionadas con los sentimientos y emociones • Expresar y recibir emociones • Defender los propios derechos y opiniones • Habilidades de solución de problemas interpersonales • Identificar problemas • Buscar soluciones • Anticipar consecuencias • Elegir una solución y probarla

			<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades para relacionarse con adultos • Mostrar cortesía • Conversar • Solucionar problemas
Programa de habilidades sociales para mejorar la convivencia	Fernández y Ramírez (2002)	Niños y adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> • Conocerse a sí mismo y a los otros • Comunicación • Aprender a afrontar situaciones sociales • Resolución de conflictos • Toma de decisiones
Programa de asertividad y habilidades sociales	Monjas (2007)	Niños y adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación interpersonal • Comunicación verbal • Comunicación no verbal • Expresar y escuchar activamente • Asertividad • Estilo asertivo • Derechos y deberes asertivos • Emociones • Positivas y negativas • Interacciones sociales positivas • Expresar lo positivo • Habilidades de ayuda, apoyo y cooperación • Interacciones sociales difíciles • Como expresar quejas y reclamaciones • Como hacer frente a burlas, agresiones e intimidaciones
Programa jugando y aprendiendo habilidades sociales	Carrillo, G. (2015)	Niños de 9 a 12 años	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza estilos de comportamiento • Hacer y recibir cumplidos • Expresar sentimientos positivos y negativos • Iniciar, mantener y finalizar conversaciones • Hacer y rechazar peticiones • Hacer críticas y afrontar críticas • Solución de problemas interpersonales

La tabla 1 se obtuvo del estudio de investigación de Carrillo, G. (2015). Validación de un programa lúdico para la mejora de las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años. Universidad de Granada. Facultad de Psicología. Cap. 5, pag. 61-68.

Tabla 1.**Resultados de programas de entrenamiento.**

Autor	Trabajo	Población	Resultados
Moghtadaie, Amiri, Lahijanian, Jafari y Vatandoost (2012)	Investigar la efectividad de un programa de entrenamiento en habilidades sociales	Un grupo de niños de primaria	Reducción de comportamientos de victimización de los niños y aumento de conductas pro sociales.
Gooding (2011)	Puso a prueba la eficacia de un programa de intervención en grupo para la mejora de la competencia social por medio de técnicas musicales	con niños y adolescentes de 6 a 17 años con déficits en habilidades sociales	La intervención de musicoterapia fue efectiva en la mejora de la competencia social en niños ya adolescentes con déficit en habilidades sociales
Programa jugando y aprendiendo habilidades sociales	Carrillo, G. (2015)	Niños de 9 a 12 años	Comportamientos más asertivos, disminuyendo los comportamientos no asertivos, menos comportamientos agresivos y pasivos; disminuye su ansiedad social.
Programa de intervención en habilidades sociales para adolescentes	Camacho, C. y Camacho G. (2005)	Adolescentes de 14 y 15 años	Se elaboró el programa en entrenamiento de habilidades sociales basadas en los resultados de la evaluación inicial, se destaca la importancia de modificar el programa de acuerdo a las necesidades de los sujetos.

La tabla 2 se obtuvo del estudio de investigación de Carrillo, G. (2015). Validación de un programa lúdico para la mejora de las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años. Universidad de Granada. Facultad de Psicología. Cap. 5, pág. 61-68.

Se revisaron algunas habilidades sociales que se entrenaron dentro del programa de la Dra.

Esperanza Dongil Collado y el Dr. Antonio Cano Vindel, que se enlistan a continuación:

1. ***Iniciar, mantener y cerrar conversaciones.*** Aprender a comunicarnos a través de la conversación es importante. La conversación nos permite establecer relaciones con otras personas, transmitir información, compartir sentimientos, puntos de vista y experiencias.
2. ***Expresar sentimientos positivos.*** Aprender a expresar sentimientos y emociones positivos o hacer elogios sinceros, se trata de expresar honestamente sentimientos positivos a personas de nuestro alrededor que realmente apreciamos, con las que nos sentimos bien, o nos agradan por algo. Los elogios pueden ser de contenido diverso: capacidades, destrezas, habilidades, afectivos, emocionales, etc.
3. ***Recibir sentimientos positivos.*** Recibir sentimientos positivos de otras personas es también una habilidad social necesaria para relacionarnos adecuadamente con los demás, cuando expresamos algo positivo a otra persona y ésta lo niega, nos sentimos descorazonados, incomprensidos y nuestras emociones positivas hacia esa persona pueden cambiar por completo y de igual manera las demás personas se sienten mal cuando nos hacen un comentario positivo y no lo recibimos con aprecio.
4. ***Defender los propios derechos.*** Conocer los derechos asertivos permite que las personas tomen conciencia de que todos los seres humanos tenemos unos derechos personales e individuales que deben ser respetados por todos los individuos, independientemente de nuestra edad, sexo, nacionalidad o condición social. Todas las personas tenemos derecho a ser respetadas, siempre que no se vulneren los derechos de otras personas. El respeto por los derechos de los demás debe constituir el pilar fundamental sobre el que se asiente una estructura social sana.
5. ***Hacer peticiones o pedir favores.*** Saber cómo comunicar un mensaje sobre algo que necesitamos durante una conversación es importante, así como tener la atención de

escuchar a la persona que necesita algo de nosotros. Este tipo de conversaciones requieren de frases asertivas.

6. **Rechazar peticiones.** Decir NO: Estas situaciones suelen ser causa de muchos conflictos interpersonales, además de algunos problemas emocionales derivados de largas trayectorias soportando manipulaciones y abusos de otras personas. Las personas que sufren este tipo de problemas suelen ser víctimas de sus propios pensamientos y creencias irracionales.
7. **Afrontar las críticas.** Es necesario saber accionar a los comentarios o gesticulaciones de las personas ante alguna discriminación o juicio de nuestras acciones, estas críticas pueden darse en diferentes contextos y para cada situación hay diferentes formas de responder y comprender.
8. **Petición de cambio de una conducta.** La petición de cambio de una conducta es una técnica mediante la cual intentamos resolver un problema o situación incómoda con otra persona con la que no queremos romper la relación. Esta técnica se utiliza para resolver conflictos con personas con las que compartimos parte de nuestro tiempo, como compañeros de trabajo, vecinos, amigos, familiares, pareja, etc. El objetivo es hacer consciente a la otra persona de que su comportamiento nos molesta o nos desagrada.

4.5 Definir la elección de las habilidades sociales para diseñar un programa

Trianes, Jiménez y Muñoz (2007) consideran de mayor importancia dentro de la educación del infante y adolescente las habilidades de negociación que llevan a una solución del conflicto mutuamente satisfactoria; la asertividad que expresa los propios derechos sin vulnerar los derechos de los otros y el comportamiento pro social que son las acciones encaminadas a ayudar a otros voluntariamente. (Carrillo, G. 2015).

Debido a la gran variedad de factores que engloban al proceso de socialización asertivo, a los muchos conceptos que se derivan dentro de las habilidades sociales, y los diferentes componentes y elementos que se pueden trabajar en un entrenamiento de habilidades, es necesario identificar lo que queremos conseguir en un principio, el objetivo que se pretende dentro del entrenamiento y de ahí elegir los componentes sociales y sus elementos que le representan.

Según la literatura revisada en Carrillo, G. (2015) el entrenamiento en habilidades sociales puede realizarse como programa después de una pre-evaluación donde se identifiquen las necesidades sociales de dicha población evaluada, esto requiere de evaluar y en base a los resultados realizar el diseño del entrenamiento en habilidades sociales. También otra manera de realizar un entrenamiento en habilidades sociales, es cuando la institución y sus directivos tanto el director escolar o el o los maestros han identificado una serie de comportamientos antisociales o bien necesidades de relaciones sociales dentro de los alumnos de la institución, en este caso ya no se evaluaría más bien se trabajaría con las necesidades expuestas por la institución, en base a estas necesidades se diseñaría el programa de entrenamiento. Y la siguiente manera de realizar un programa de entrenamiento es el del propio criterio del psicólogo, basado en un objetivo social que sea necesario y de importancia en la sociedad, y sobre todo con el tipo de población que plantea trabajar, para esto deberá tener claro lo siguiente, ¿con quiénes quiere trabajar?, ¿qué objetivos pretende lograr con el entrenamiento?, ¿qué aspectos se necesitan trabajar con el individuo para lograr el objetivo? Y ¿para qué se quiere lograr el objetivo?, teniendo claros los elementos iniciales se elabora el plan de trabajo, mediante la pre-evaluación sobre los componentes sociales con los que se determinó trabajar, esto a fin de conocer el estatus actual del niño o adolescente respecto a las características de evaluación, se inicia el programa de entrenamiento con los componentes y

elementos elegidos previamente y al finalizar el entrenamiento se realiza la post-evaluación para comparar los resultados pre y post evaluación.

Capítulo 5 Propuesta de programa de: Entrenamiento en habilidades sociales con alumnos de secundaria

5.1 Propuesta

La propuesta para realizar el programa de entrenamiento fue elaborada en base a la revisión teórica de los conceptos que enmarcan a las habilidades sociales y los diferentes programas de entrenamiento de las habilidades sociales según los autores anteriormente revisados, eligiendo específicamente aquellas habilidades que se consideran necesarias para la comunicación asertiva.

5.2 Habilidades sociales para la elaboración del programa

Valores.

- El concepto de valores está relacionado con la palabra “Valor” que representa la esencia positiva de la persona o individuo que los posee, los valores siempre van hacer herramientas sociales positivas dentro de una sociedad, características en acción dentro de la formación del individuo que le permitirán su desarrollo exitoso como cosecha de sus acciones.
- Los valores son conceptos operativos que se adquieren primeramente por enseñanza familiar y modelamiento, son practicados desde que se comprenden y adquieren desde temprana edad o bien desde el momento en que se adquieren mediante el instructor que

puede ser un vecino, un familiar, un maestro, un psicólogo, un amigo, etc., o la propia conciencia del individuo en el menor de los casos.

- Los valores son parte de la existencia del hombre y repercute en su presente y futuro, afecta directamente a su conducta y a la percepción de otros sobre el mismo, de igual manera afectara a sus sentimientos y cogniciones.
- Los valores pueden ser adquiridos o perdidos, los valores son enseñados de diferentes formas y por diferentes personas y contextos, pero adquirir los valores son una elección, entre hacer lo correcto y no.

Respeto.

- El respeto es el reconocimiento, aprecio, valoración propia y consideración hacia los demás y hacia nosotros mismos.
- El respeto se da a todo nivel y en todas las personas, entre los padres e hijos, entre profesores y alumnos, entre compañeros, hermanos, amigos, etc.
- El respeto es la base para una convivencia social sana y pacífica, para practicarlo es preciso tener una clara noción de nuestros deberes y derechos.
- Entre los principales derechos tenemos el derecho a la vida y a la libertad; por ejemplo, respeto es tratar bien a una persona, no insultarle ni ser sarcástico, etc.
- También el respeto consiste en considerar los derechos de los demás; por ejemplo, cuando se hace cola, esperando turno para una atención, nos colocamos en el turno en el que hemos llegado y no nos aprovechamos de alguien conocido para colocarnos adelante. Los obstáculos para la práctica del respeto son: Pobre valoración, el egoísmo, la envidia, el resentimiento, escasas habilidades sociales.

Tolerancia.

- En la sociedad existen notorias diferencias individuales, con las que tenemos que interactuar diariamente, y mayormente se toleran mal, Normalmente la diferencia propia es bien tolerada por el mismo individuo, no así la diferencia de un segundo.
- La tolerancia es la virtud o cualidad aprendida que hace uso del control. Propio frente a otras diversidades de ideología, religión, elección, etc.
- La tolerancia es la aceptación de una segunda persona con todas sus esferas de diversidad, es la capacidad para aceptar a otra persona tal como es, sin juzgar, rechazar, o despreciar.
- El intolerante es portador de desgracia, dolor, violencia, odio, y acciones que ponen en riesgo la salud y vida integral de quienes le orden.

Iniciar y mantener una conversación.

- La conversación es una habilidad y herramienta necesaria para interactuar con las personas, pero esta acción requiere de expresión verbal y no verbal durante su proceso.
- Las conversaciones son necesarias para transmitir de una persona a otra u otras necesidades, sentimientos, pensamientos, etc.
- El dialogo es importante y necesario para resolver diferentes intereses. Saber hablar objetivamente y respetuosamente es necesario, de igual manera es necesario saber escuchar, mostrar interés en el mensaje que nos emiten, analizar el contenido del mensaje y comprender lo que se nos quiere transmitir, teniendo la seguridad para poder realizar preguntas que nos apoyen a entender el mensaje en caso de existir alguna duda o malinterpretación. La respuesta interactiva durante la comunicación es elemento importante para transmitir nuestro sentido hacia el mensaje emitido.

- Los componentes paralingüísticos como lo son la velocidad, la fluidez, el tono y volumen de voz, son importantes dentro de la conversación.
- Toda conversación requiere además de un inicio, mantenimiento y término de la plática, es necesario aprender a iniciar una plática en el tiempo y forma inteligente, de igual manera durante su desarrollo saber interpretar inteligentemente el contenido del mensaje para poder interactuar de forma asertiva, tomar la decisión de finalizar una conversación en tiempo y forma apropiados es importante de igual en una conversación.

Asertividad al momento de expresar una opinión.

Las relaciones sociales son necesarias e inevitables, en un mundo con contextos diferentes diariamente, personalidades diferentes, percepciones emocionales y cognitivas diversas que requieren de la habilidad de interacción, análisis, comprensión y respuesta al momento. Por esta razón es necesario adquirir aprendizajes que molden nuestra acción de respuesta de manera asertiva; defender nuestros derechos, opiniones, sentimientos e intereses sin faltar el respeto a segundas personas. Los estilos de comportamiento social en la sociedad son diversos, diferentes autores han identificado o clasificado tres estilos diferentes de interacción; estilo agresivo, pasivo y asertivo.

A. *El estilo pasivo.* Donde el individuo interactúa de forma pasiva, poco fluida, poco interés por dar a conocer sus intereses y poca intención en solucionar sus conflictos o necesidades personales. Las características de este comportamiento suelen ser; mirada hacia abajo, bajo tono de voz y evita las situaciones sociales. Estos comportamientos suelen traer al individuo sentimientos de soledad, insuficiencia, depresión e incompetencia.

B. *El estilo agresivo.* Es aquel individuo que tratara de imponer sus propios sentimientos, pensamientos e ideales sobre los demás, siendo identificado como chantajista, iracundo, altanero, prepotente, autoritario. Las características suelen ser; mirada fija, voz en tono alto y posturas o gesticulaciones desafiantes e intimidantes. Estos comportamientos suelen dejar en el individuo sentimientos de frustración, odio, resentimiento, apatía y deseos de venganza.

C. *El estilo asertivo.* El individuo de comportamiento asertivo siempre defiende sus intereses, pero sin buscar afectar o faltar el respeto a los demás, piensa en sus necesidades, pero de la misma forma en la de los otros, busca la negociación y el acuerdo pacífico, antes que nada, mediatiza entre otros estilos de comportamiento. Se caracteriza por mantener contacto ocular, postura relajada, y expresiones positivas. Estos comportamientos a menudo suelen aportar al individuo credibilidad, confianza, éxito, autoestima y la aprobación de la sociedad en sus intereses.

Para elaborar las actividades del programa se tomaron en cuenta diferentes técnicas y estrategias:

- Instrucción verbal sobre la habilidad, exposición, discusión y reflexión.
- Modelado de la conducta.
- Practica de lo aprendido.
- Juego de roles.
- Retroalimentación.
- Reforzamiento.
- Tareas.

5.3 Objetivos del programa

Objetivo general.

- Proporcionar a los alumnos de segundo grado de secundaria la información para que adquieran las habilidades de comunicación asertivas necesarias para sus relaciones sociales que les servirán a lo largo de su vida.

Objetivos Específicos.

- Conocer las habilidades sociales de los alumnos de segundo grado de secundaria antes y después del programa de entrenamiento.
- Brindar a los participantes la información necesaria para adquirir las habilidades sociales por medio de diferentes actividades.
- Medir la efectividad del taller mediante un instrumento de evaluación.

El programa se dividirá en tres fases, estas fases se dividirán por 7 sesiones, cada sesión tendrá su objetivo específico y se conformara por diferentes actividades que serán el medio para lograr los objetivos específicos por cada sesión.

Fase inicial.

- 1 sesión
- 8 actividades

Fase intermedia.

- 5 sesiones
- 8 actividades por sesión

Fase final

- 1 sesión
- 7 actividades

5.4 Descripción general de sesiones

Sesión 1. Introducción al programa y pre-evaluación.

Que los participantes conozcan el curso- taller y su importancia, así como conocer las habilidades de comunicación que tienen los participantes.

Sesión 2. Enseñanza y práctica de la habilidad.

Que los participantes conozcan y aprendan la habilidad para Iniciar y mantener una conversación.

Sesión 3. Enseñanza y práctica de la habilidad.

Que los participantes conozcan la importancia de ser asertivos al momento de expresar una opinión y aprendan la habilidad de asertividad.

Sesión 4. Enseñanza y práctica de la habilidad.

Que los participantes conozcan la importancia de respetar a cualquier individuo y practiquen el respeto.

Sesión 5. Enseñanza y práctica de la habilidad.

Que los participantes conozcan la importancia de la tolerancia y la pongan en práctica.

Sesión 6. Enseñanza y práctica de la habilidad.

Que los participantes conozcan la importancia de los valores y los pongan en práctica.

Sesión 7. Cierre del taller y post-evaluación.

Conocer los aprendizajes y habilidades que adquirieron los participantes después del curso de comunicación asertiva, agradecer el tiempo prestado para el desarrollo del programa, así como su participación activa, así como entregarles constancias del curso-taller a los participantes.

Capítulo 6 Reporte general del taller: “Entrenamiento en habilidades sociales con alumnos de secundaria”

6.1 Justificación Social

Este programa fue construido en base a la revisión teórica de diferentes autores de la literatura en habilidades sociales y algunos programas realizados con niños y adolescentes; tomando en cuenta los conocimientos previos en cuanto al tema, que tenían los alumnos que participaron.

Se tomó en cuenta aquellos conocimientos que ya tenían los alumnos de secundaria para conocer en qué manera el programa pudo influir en sus adaptaciones y asimilaciones de la información que se les presento. La importancia de este diseño de trabajo fue en objetivo el de aportar las enseñanzas necesarias que pudiesen apoyar al rompimiento de un ciclo generacional careciente de habilidades sociales, y actores de conductas antisociales, trabajar con una población de individuos en etapa adolescente donde ocurren cambios biológicos, cognitivos, sociales y físicos que favorecen a las distorsiones perceptivas y conductuales; ya que positivamente en esta etapa el individuo está capacitado para adoptar enseñanzas respaldadas del razonamiento y romper con estructuras que fueron aprendidas mediante la imitación, esto según nuestra revisión literaria.

El taller tuvo como objetivo general proporcionar a los alumnos de secundaria la información para que adquirieran y mejoraran sus habilidades sociales, que se consideran necesarias para su desarrollo como individuos a lo largo de la vida.

El taller tuvo como objetivos específicos:

- Conocer las habilidades sociales de comunicación asertiva de los alumnos de segundo año de secundaria antes y después del programa de entrenamiento.
- Darles a conocer la información necesaria sobre algunas habilidades sociales por medio de diferentes actividades para que las pongan en práctica en su vida diaria.
- Medir la efectividad del taller mediante un instrumento de evaluación.

6.2 Metodología

El programa se dividió en tres fases, estas fases se dividieron por ocho sesiones, cada sesión tuvo su objetivo específico y se conformó por diferentes actividades que fueron el medio para lograr los objetivos específicos por cada sesión. De las ocho sesiones, siete fueron de una hora, excepto la sesión número ocho que fue de diez minutos. Cada actividad de sesión fue controlada por tiempos específicos. Las actividades fueron elegidas estratégicamente para aumentar la probabilidad de la asimilación y retención de los contenidos.

Los participantes fueron elegidos por la dirección de la institución educativa de acuerdo a disponibilidad de horario. Se me asignó el segundo grado, grupo “D” con un total de 21 alumnos de los cuales 8 fueron sexo masculino y 13 sexo femenino con un rango de edad de entre los 12 y 14 años.

El entrenamiento se llevó a cabo en la Escuela secundaria técnica No. 79 turno vespertino, ubicada en calle Desierto de Atacama entre andador Ebanista y andador Desierto de Libia, Colonia Cactus en Soledad de Graciano Sánchez, San Luis Potosí. Bajo la directiva del Profesor Gregorio Orozco Torres.

6.3 Resumen de resultados del entrenamiento

Los resultados obtenidos de la pre evaluación indicaron falta de habilidades sociales, el resultado de la post evaluación fue favorable ya que aprendieron nuevos conocimientos para interactuar con otros en diferentes contextos, logrando llevarlo a cabo en su aula de clases, en la socialización con alumnos de otros grupos, con su entorno local, y con su familia; logrando de igual manera mejorar las apreciaciones que se tenía de sí mismo y de los demás. Los resultados del taller fueron satisfactorios en cuanto a la participación y atención de los alumnos en cada actividad, así como los cambios que se apreciaron durante y después del entrenamiento según la observación directa, las prácticas en casa, dinámicas grupales y la post-evaluación que nos permitió conocer las expresiones propias del alumno sobre su aprendizaje y practica de las habilidades sociales repasadas durante las sesiones del taller.

6.4 Programa de entrenamiento en habilidades sociales

Tabla 3
Estructura de sesiones del taller de entrenamiento de H.S

Fase	No. De sesiones	Actividades	Duración
Inicial	1	8	1 hora
Total	1	8	1 hora
Intermedia	1	8	1 hora
	1	8	1 hora
	1	8	1 hora
	1	8	1 hora
Total	5 Sesiones	40 actividades	5 horas
Final	1	6	1 hora
	1	1	10 minutos
Total	2 sesiones	7 actividades	1 hora 10 minutos

Tiempo extra	tareas de casa	5 actividades de tarea	Sin registro
Taller de entrenamiento	Total sesiones 8	Total actividades 58	Total, tiempo 7 horas, 10 min

La tabla 3, Conforma la estructura del Programa de entrenamiento en Habilidades Sociales en alumnos de secundaria (2019), organizado por fases, sesiones, actividades y tiempos.

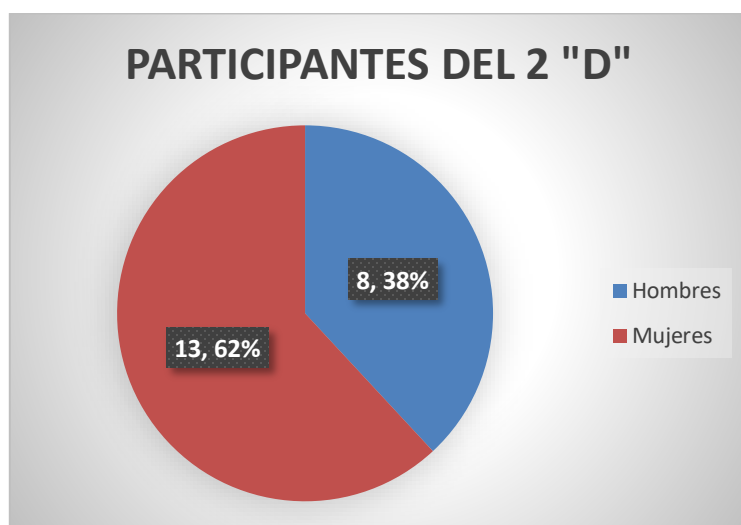


Figura 1. Porcentaje de Alumnos Participantes de Segundo “D” de Secundaria que Participaron en el Taller de Entrenamiento.

La figura 1 muestra que la población mayor de participantes fueron las mujeres con un 62 % y los hombres con un 38 %, estos estuvieron participando en las 7 sesiones y todos recibieron al final su constancia de trabajo.

Fase inicial

A continuación, se presenta la información recopilada del pre y post evaluación, los resultados de la aplicación de la fase intermedia y se genera un cuadro comparativo del antes y después del taller.

Aplicación del instrumento de pre evaluación

Se realizó una pre evaluación a los participantes para conocer sus habilidades sociales. Se aplicó el cuestionario sobre habilidades sociales de la comunicación a un total de 21 alumnos del segundo grado grupo “D” de la Escuela Secundaria Técnica número 79, de los cuales 8 fueron hombres y 13 fueron mujeres con un rango de edad de entre los 12 y 14 años.

Instrumento

- Cuestionario “Habilidades sociales de la comunicación”

Descripción del instrumento

El instrumento de pre evaluación se aplicó dentro de la fase inicial, en la primera sesión del taller y se les dio 15 minutos de tiempo para responderlo, asistiendo a los participantes durante este tiempo por si surgía alguna pregunta o duda sobre algún ítem.

El instrumento utilizado para la recopilación de los datos fue un cuestionario integrado por 30 preguntas cerradas de opción múltiple que fueron respondidas por el estudiante.

Para elaborar las preguntas del cuestionario sobre habilidades sociales, se tomaron en cuenta cinco conceptos considerados dentro del marco teórico como habilidades sociales; Comunicación, Opinión asertiva, respeto, tolerancia y valores organizándolas dentro del instrumento de forma aleatoria.

Las preguntas de tres opciones de respuesta, fueron medidas mediante una escala de tipo Likert, también conocida como escala sumada (por la forma en que se obtiene la puntuación de cada unidad de análisis), la cual se obtiene otorgándole un valor numérico a cada respuesta, de esta

manera se obtuvo la información sobre las habilidades sociales que tienen los alumnos del segundo grado de secundaria.

La pre-evaluación se realizó en las instalaciones de la Secundaria en el aula de usos múltiples (Audiovisual y Biblioteca). Se mantuvo el aula con las ventanas y cortinas cerradas para evitar distractores. Los alumnos respondieron el cuestionario en silencio y con la indicación de levantar la mano si surgía alguna pregunta. Al terminar su cuestionario se les indicó guardar silencio hasta que terminaran todos sus compañeros y poner su cuestionario volteado hacia abajo como señalamiento de haber terminado.

Resultados de la pre evaluación.

Los resultados de la pre-evaluación se hicieron sumando, según el número de valor que se le dio a cada opción de respuesta por ítem.

El valor que se le dio a cada respuesta dependió de la respuesta que se consideró una habilidad social.

Valor numérico otorgado según respuesta:

Buena (3) Regular (2) Mala (1)

Clasificación por total de puntaje:

Excelente= 90 pts.

Buena= 80>89 pts.

Regular= 60>80 pts.

Mala= 30 > 60 pts.

Actitud sugerente según resultado:

Excelente H.S- Debes enseñar a otros como practicar los valores para modificar sus actitudes sociales. Tu habilidad social es un ejemplo para los demás.

Buena H.S – Debes seguir practicando los valores y acciones sociales con los que tienes mayor dificultad. Ya que se considera buena tu habilidad social sin embargo puedes mejorarlo.

Regular H.S- Debes seguir trabajando con los valores y acciones sociales que más dificultad te cuestan y que son necesarios para la sana comunicación y relación con los demás. Ya que existen acciones que no son sanas para ti mismo ni para los demás.

Mala H.S- Es urgente que aprendas y practiques diariamente las habilidades sociales para que puedas modificar los comportamientos que no son sanos para la comunicación y tu desarrollo psicosocial. Tienes alto grado de dificultad en habilidades sociales.

Tabla 4.

Resultados de la habilidad social de los participantes antes del entrenamiento.

Numero de Participante	Total, de puntos	Resultado En Habilidad Social
1	68	Regular
2	77	Regular
3	71	Regular
4	81	Buena
5	63	Regular
6	60	Mala
7	68	Regular
8	73	Regular
9	69	Regular
10	75	Regular
11	73	Regular
12	78	Regular
13	70	Regular
14	73	Regular
15	76	Regular

16	70	Regular
17	68	Regular
18	72	Regular
19	71	Regular
20	64	Regular
21	73	Regular

La tabla 12, representa los resultados de la pre-evaluación sobre habilidades sociales de 21 alumnos evaluados en el taller de entrenamiento de H.S (2019).

Diecinueve alumnos salieron con medida regular según la puntuación, 1 con medida buena y uno con medida mala. La máxima puntuación alcanzada por alumno fue de 81 puntos y la mínima fue de 60 puntos y la máxima puntuación valorada como respuestas asertivas dentro del cuestionario de habilidades sociales fue de 90 puntos.

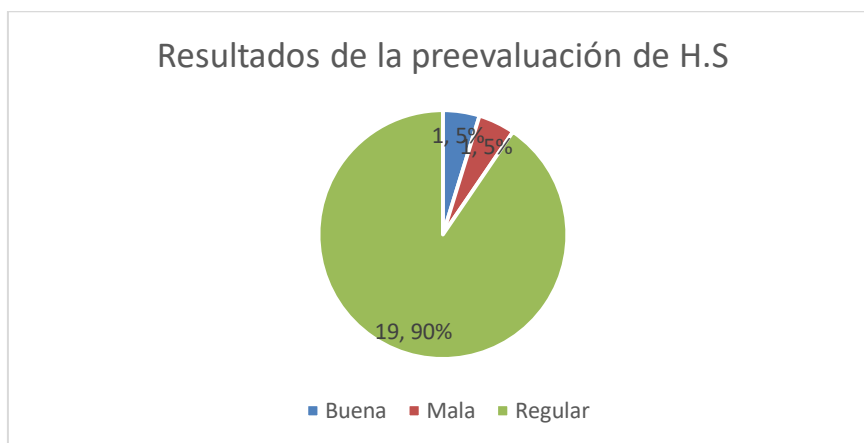


Figura 2, Resultados de Habilidad Social de los Alumnos de Segundo “D”

En la figura 2, se observa un porcentaje del 90 % predominante en la medida “regular” de habilidades sociales resultado de la pre-evaluación antes del taller de entrenamiento.

Mediante los datos obtenidos con la pre evaluación sobre las habilidades sociales que los alumnos de segundo “D” tuvieron antes de iniciar el taller de entrenamiento se identificó que solo

una alumna resulto tener un nivel aceptable(Bueno) de habilidades sociales, solo un alumno resulto con dificultades importantes en habilidades sociales y diecinueve alumnos resultaron con regular manejo de las habilidades sociales en su vida diaria.

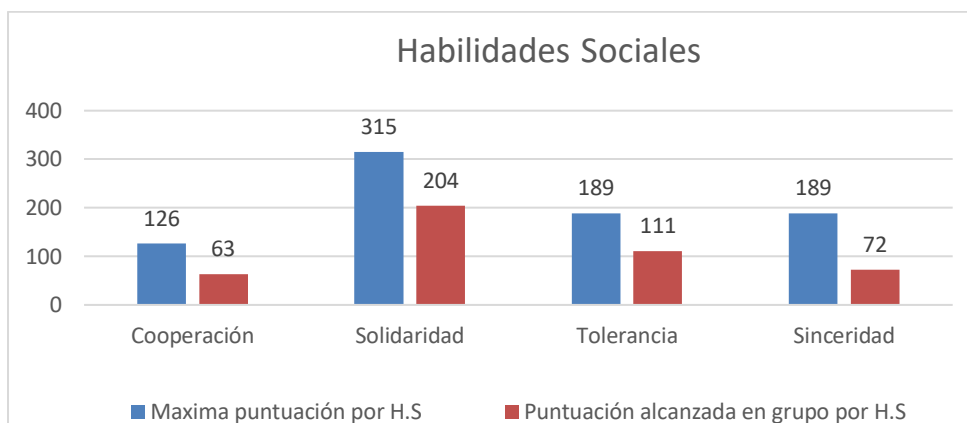


figura 3, Valores obtenidos de aspectos en Habilidad Social.

En la figura 3, sobre los resultados de cada aspecto de habilidad social evaluado observamos que la habilidad respondida asertivamente con menos frecuencia fue la sinceridad y la que mayor frecuencia tuvo fue la solidaridad.

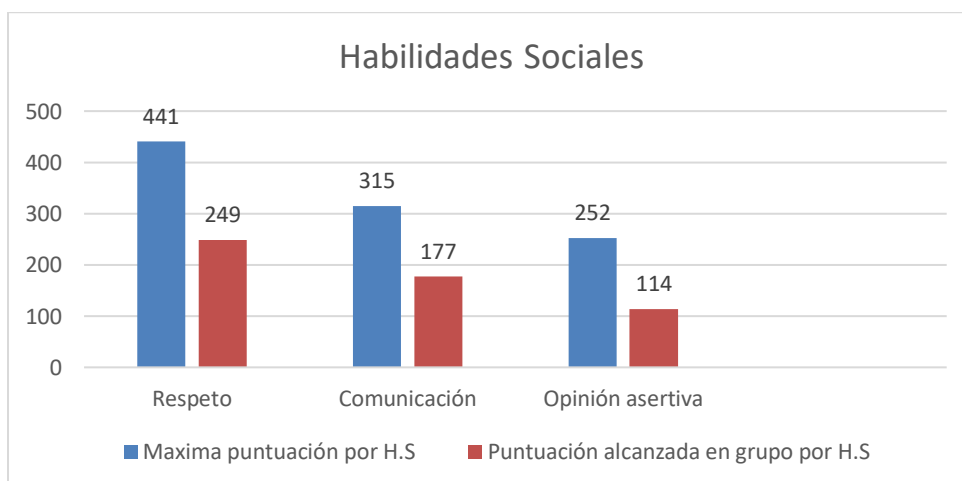


Figura 4, Valores obtenidos de aspectos en Habilidad Social.

En la figura 4, observamos los resultados de la pre-evaluación de aspectos de habilidad social, y tenemos que la habilidad social menos practicada por el grupo fue la opinión asertiva y la más practicada fue el respeto y comunicación, mencionando que las respuestas generales dieron como resultado una habilidad social regular practicada por el grupo, que aun cuando se identificaron los aspectos más utilizados por los alumnos y menos utilizados no responden a la calificación del uso o practica adecuada o asertiva que deberían mantener en las interacciones sociales.

Aplicación del instrumento de la post-evaluación.

En la fase final, durante la sesión número siete se aplicó a los alumnos un instrumento de post-evaluación semiestructurado de respuestas abiertas y de opción múltiple que involucraron los cinco aspectos que se consideraron dentro de las habilidades sociales, y que también se pre-evaluaron en la fase inicial mediante un cuestionario de opción múltiple. Estos mismos aspectos de habilidad social se trabajaron durante las cinco sesiones que conformaron la fase intermedia.

Se realizó la post-evaluación de los participantes para conocer los aprendizajes y habilidades que adquirieron los participantes después de entrenamiento de habilidades sociales. Se aplicó el cuestionario sobre las habilidades sociales a un total de 15 alumnos del segundo “D” de secundaria, de los cuales 8 fueron hombres y 7 fueron mujeres.

Instrumento

- Cuestionario Post-Evaluación de “Habilidades sociales”

Descripción del instrumento

El instrumento de post-evaluación se aplicó en la fase final, correspondiente a la sesión número siete, se les dio 30 minutos de tiempo para responderlo ya que al ser un cuestionario de preguntas abiertas existe mayor complicación para responderlas en corto tiempo, durante los 30 minutos se les asistió en cualquier pregunta o duda sobre alguna pregunta del cuestionario o algún término no comprendido. Se les enfatizó en responder con letra legible y se hizo revisión al momento de la entrega del cuestionario ya terminado esto para evitar que dejaran preguntas sin responder, también se les preguntó a algunos sobre la veracidad de sus respuestas y se les pidió la narrativa en algunos casos de sus ejemplos escritos como parte de las habilidades que adquirieron, esto con la finalidad de interpretar por auto informe no solo escrito, sino de manera verbal, comparando así lo escrito con lo práctico de sus respuestas y la coherencia.

El instrumento utilizado para la recopilación de los datos fue un cuestionario integrado por 13 preguntas de las cuales 7 fueron de respuesta de opción múltiple y 8 fueron de respuesta abierta.

Para la elaboración del cuestionario se tomó en cuenta los cinco aspectos considerados dentro del taller de entrenamiento de habilidades sociales, que se estuvieron repasando en la fase intermedia con duración de cinco sesiones de una hora cada sesión. Los aspectos evaluados fueron; Comunicación, Opinión asertiva, respeto, tolerancia y valores.

Las preguntas del cuestionario fueron cualitativas sobre los aspectos de habilidad social y se analizaron los datos obtenidos por el mismo auto informe y realizando la comparación práctica entre lo escrito y lo realizado en práctica considerando de esta manera las respuestas.

La post-evaluación se realizó en las instalaciones de la Secundaria en el aula de usos múltiples (Audiovisual y Biblioteca). Se mantuvo el aula con las ventanas y cortinas cerradas para evitar distractores. Los alumnos respondieron el cuestionario en silencio y con la indicación de levantar

la mano si surgía alguna pregunta. Al terminar su cuestionario se les pasar hasta el lugar del entrenador y llevarle su cuestionario terminado para revisión, los alumnos que no respondían todas las preguntas fueron regresados a terminar asistiéndole en las dudas que tenían para a completar su cuestionario. Se hizo revisión al momento de datos del auto informe para contrastar lo escrito por lo práctico.

Resultados de la post-evaluación

Tabla 5

Resultados Post-Evaluación.

Habilidad aprendida	Si	No	Otros
<i>Comunicación</i>	14	1	
<i>Opinión asertiva</i>	15		
<i>Respeto</i>	14	1	
<i>Tolerancia</i>	13	2	
<i>Valores</i>	14	1	
<i>Solidaridad</i>			
<i>Cooperación</i>			
<i>Sinceridad</i>			
<i>Con el taller aprendió conocimientos nuevos</i>	13	1	Más o menos
<i>Con el taller tuvo cambios en su forma de pensar y actuar</i>	14	1	
<i>Experimentaron cambios en la forma de pensar</i>	9		
<i>Experimentaron cambios en la forma de actuar</i>	12		

En la tabla 5, se aprecia la cantidad de participantes que respondieron la post- evaluación y las diferentes variables de habilidad social que respondieron aprendieron en el taller de entrenamiento. Comprobando que de manera general se obtuvieron buenos resultados con el entrenamiento.

Tabla 6

Expresiones de los participantes sobre las habilidades sociales que adquirieron.

Habilidades sociales adquiridas durante el entrenamiento según la propia autovaloración del alumno	Respuestas de los alumnos de 2 "D"
Comunicación	<p>"La estoy practicando con las personas".</p> <p>"Me expreso más con mis compañeros"</p> <p>"Aprendí a escuchar más".</p> <p>"Comunicándome más con mis compañeros y tratando de llevarme mejor con ellos".</p> <p>"Estoy practicándola en clase y en mi casa".</p> <p>"Escuchando con atención a los demás".</p> <p>"Hablo con respeto y sinceridad con los demás".</p> <p>"Hablo con mis padres y compañeros con respeto y sin ofenderlos".</p> <p>"Socializo más antes me daba pena hablarle a gente desconocida".</p> <p>"Hablo como pienso y siento".</p> <p>"Hablo más derecho y sin reírme".</p> <p>"Hablo mejor e intento entender a las personas".</p> <p>"Ahora comprendo y estoy con las personas que casi nunca estaba, aprendí hablar de manera correcta".</p>
Opinión asertiva	<p>"Estoy practicando comentarios asertivos y sincero".</p> <p>"Dando mi opinión respetuosamente".</p> <p>"Trato de no herir a la gente con mis comentarios".</p> <p>"Dando mi punto de vista de forma respetuosa".</p> <p>"Cuando no me gusta la forma de alguien se lo digo con respeto para no herirlo".</p> <p>"Aprendí a escuchar para dar mi opinión de manera asertiva y no grosera".</p> <p>"Diciendo la verdad, pero con respeto sin ofender".</p> <p>"Digo mi opinión respetuosamente, pensando antes de decirlas para no lastimar con mi opinión".</p> <p>"Expreso mis opiniones con las personas con respeto".</p> <p>"Expreso mis pensamientos con respeto".</p> <p>"Espero un momento para decir algo".</p> <p>"Ahora mis opiniones, o lo que pienso de algo y alguien lo expreso de manera que no vaya a afectarlos".</p> <p>"Trabajando en grupo, expreso mis opiniones".</p>
Respeto	<p>"Lo estoy practicando con todos, aunque fallo, pero lo seguiré practicando".</p> <p>"Estoy practicando el respeto".</p> <p>"Hablando con respeto y respetándoles a todos".</p> <p>"Si una comida no me gusta se lo digo a mi mamá con respeto para no hacerla sentir mal".</p> <p>"No faltarles el respeto a los mayores ni a los menores que yo".</p> <p>"No ofendiendo a mis compañeros y familia".</p> <p>"Ser agradable con los demás y respetarles para que me respeten".</p>

	<p>“No ofendiendo a mis compañeros y padre”.</p> <p>“Respeto a mis compañeros, familia y otra gente”.</p> <p>“Respetando a compañeros, amigos y familiares”.</p> <p>“Actuó con respeto”.</p> <p>“Empiezo hablar con más palabras respetuosas por que hablaba con groserías”.</p> <p>“No ofendiendo a mi mamá”.</p> <p>“Respeto las opiniones, pensamientos, y expresiones de los demás, como cuando a alguien le gusta otra música y a mí no”.</p> <p>“Mi actitud ha mejorado, pienso más las cosas antes de hacerlas”.</p> <p>“Respeto a mis compañeros”.</p>
Tolerancia	<p>“Comprendo que no debemos desesperarnos ni ser impacientes”.</p> <p>“Siendo más tolerante con mis compañeros y ayudándolos”.</p> <p>“Trato de no enojarme cuando no me entienden”.</p> <p>“Cuando mis compañeros hacen relajo trato de entenderlos que se quieren divertir”.</p> <p>“Estoy ayudando a mi hermana con sus tareas y si no me entiende, le tengo tolerancia para que pueda terminar su tarea”.</p> <p>“Soy más pasivo cuando algo me molesta”.</p> <p>“Siendo más tolerante con mi hermano que a cada rato me molesta”.</p> <p>“Aprendí que todas las personas son iguales sea como se vistan y hay que tolerarlas”.</p> <p>“Ser tolerante con las personas, saber que algo les pasa y se están desahogando”.</p> <p>“Sabiedo que nadie opinamos igual y tengo que respetarlo, no ofendiendo ni obligando a nadie”.</p> <p>“Ya no me desespero tan fácil con algunas cosas”.</p> <p>“Pregunto las cosas, para ayudar y entenderlos”.</p> <p>“Tratando de entender el porqué de las situaciones y pensando positivamente las cosas”.</p> <p>“Practicando la tolerancia con mi familia y amigos”.</p> <p>“Ya no soy tan enojón y tengo un poco de mejor actitud”.</p> <p>“Tolero las actitudes de mis hermanos en casa”.</p>
Valores	<p>Practico la solidaridad con las personas.</p> <p>Cooperación con quien que lo necesita.</p> <p>Practico la sinceridad con todos.</p> <p>Ayudo a mis compañeros a trabajar, a mis papas en las labores domésticas, y apoyando a desconocidos que necesitan algo.</p> <p>Ayudo a los demás.</p> <p>Un amigo se cayó por que llovió y lo ayude a llegar a su casa, antes no me importaba ayudar.</p> <p>Ayudando a mi mamá.</p> <p>Cuando mandan a mi hermano a la tienda lo acompaño y él se va a comprar algo y yo a otro lado para repartirnos el trabajo.</p> <p>Ayudo a la gente con algo que no puede, le digo la verdad a mi mamá y copero con mis amigos para poder hacer algo.</p> <p>Practico la solidaridad y trabajo en equipo con los demás, ayudo a los demás con lo que ocupan, más sincera no decir mentiras.</p> <p>Siendo honesta.</p> <p>Ayudando a las personas, aunque no las conozca.</p> <p>Ayudo a mis compañeros, familia y amigos hacer cosas que necesitan y soy más sincera cuando me preguntan algo.</p> <p>Ayudando a las personas que lo necesitan, trabajando en equipo y hablando con la verdad.</p>

Practico la solidaridad ayudando a ñas demás personas, copero con familiares y amigos que lo necesiten.
 Ayudo a los demás, practico la sinceridad, pero con respeto, le dije a mi mama que la blusa que traía no le quedaba, pero con respeto, ayudo a mi hermana con sus tareas.
 Ayudando a las personas cuando lo necesitan
 Soy sincero, coopero con las labores de casa y en la calle ayudo a las personas.

En la tabla 6, se aprecian las expresiones de los alumnos en cuanto a las acciones relacionadas a las habilidades sociales repasadas en el taller de entrenamiento, constatando que son considerables las actitudes asertivas que manifiestan adquirieron mediante los aprendizajes que llevaron con diferentes estrategias y materiales de trabajo, como exposición, videos, dinámicas, tareas de casa, y reforzamientos verbales del instructor.

Tabla 7

Comparación de resultados pre y post evaluación.

No. Participante	Pts. Evaluación	Pre-	Pts. Evaluación	Post-	Habilidad Social Pre. Evaluación	Habilidad social Post-evaluación
1	68		24		Regular	Mala
2	77		No presento		Regular	No presento
3	71		39		Regular	Buena
4	81		39		Buena	Buena
5	63		33		Regular	Buena
6	60		24		Mala	Mala
7	68		39		Regular	Buena
8	73		39		Regular	Buena
9	69		39		Regular	Buena
10	75		39		Regular	Buena
11	73		39		Regular	Buena
12	78		No presento		Regular	No presento
13	70		39		Regular	Buena
14	73		39		Regular	Buena
15	76		39		Regular	Buena
16	70		36		Regular	Buena
17	68		No presento		Regular	No presento
18	72		39		Regular	Buena
19	71		No presento		Regular	No presento
20	64		No presento		Regular	No presento
21	73		No presento		Regular	No presento

En la tabla 7, se aprecian los resultados de las dos evaluaciones, la realizada antes del taller de entrenamiento a 21 alumnos.

Se observa en la tabla 7 que la mayoría de alumnos resulto con medida regular en habilidades sociales, se identifica un alumno con mala habilidad social, y una alumna con buena medida de habilidad social; la evaluación realizada después del taller de entrenamiento a 15 alumnos se distingue por mantener como medida buena, en su mayoría, en la adquisición de habilidades sociales, aun cuando se redujo el número de alumnos que presentaron la post. Evaluación, se

identificaron dos alumnos con mala habilidad social. El participante número 1 con resultados en la pre de regular y en la post de mala habilidad social, el participante número 6, con resultados en la pre de mala y en la post nuevamente se confirma el resultado malo, es importante mencionar que este participante aun cuando salió con valoración de mala habilidad en la post según su puntuación estuvo trabajando con dificultades de atención, comunicación y aprendizaje, además de tener apreciaciones de baja autoestima hacia el mismo y muchos reproches y actitudes hacia su mamá, por lo que se considera o sugiere que reciba algún tipo de apoyo psicológico dentro de alguna institución, seria de utilidad para este trabajo conocer sus calificaciones pedagógicas para contrastar hallazgos del participante. También se identifica dando valor a los resultados de cada evaluación al participante número 4, que obtienen en la pre medida buena y en la post vuelve a resultar con medida buena, esto nos refiere una comparación coherente entre los instrumentos aplicados, seria de utilidad de la misma manera el conocer las calificaciones escolares de este participante para contrastar hallazgos de habilidad social con éxito académico. En general en la pre evaluación, prevaleció la medida de regular antes del taller y en general en la post prevalece la medida buena, esto después de haber sido instruidos en las habilidades sociales, de esta manera los participantes lograron subir positivamente sus puntuaciones y medidas de habilidad social.

Comparación de resultados pre y post-evaluación

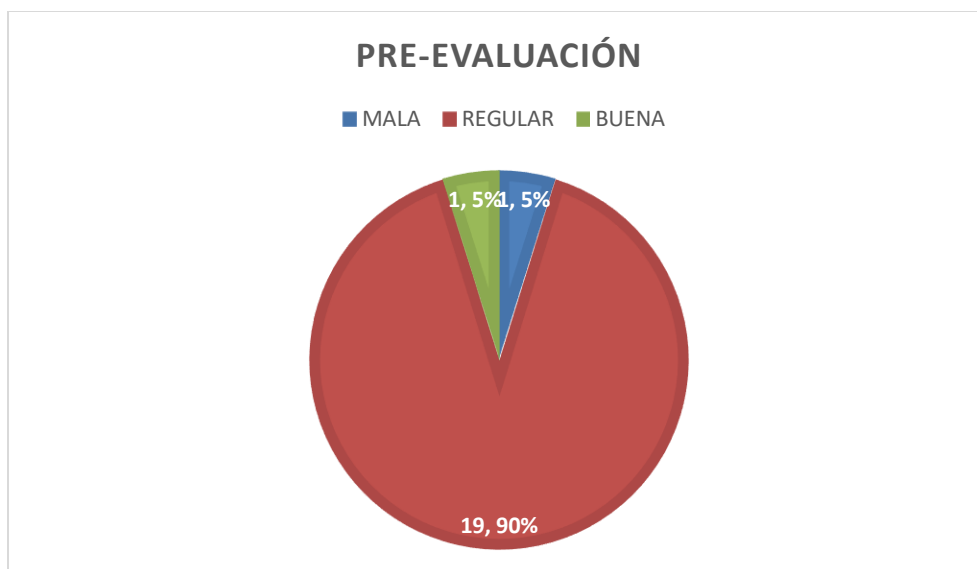


Figura 5, Porcentaje de Puntuación en Habilidad Social Antes del Entrenamiento de los alumnos de secundaria.

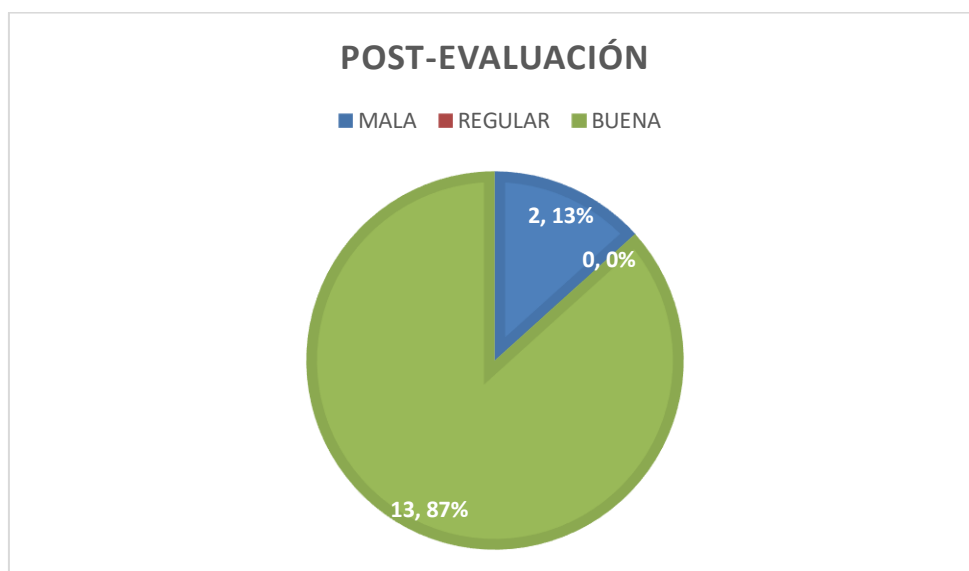


Figura 6, Porcentaje de Puntuación en Habilidad Social después del entrenamiento de los Alumnos de Secundaria.

En la figura 5 y 6, se puede observar la comparativa representada en porcentajes generales de grupo y de aspectos o conceptos de habilidades sociales que se entrenaron en el taller antes y después del mismo. Observando que el 90 % de los alumnos alcanzo la medida regular en la pre-evaluación antes del taller y el 87 % obtuvo la medida buena después del taller, mediante esta comparativa se tiene como conclusión que mediante los aprendizajes que se obtuvieron con el taller de entrenamiento los alumnos de segundo año de secundaria pudieron adquirir conocimientos nuevos y significativos para su vida diaria que les servirán para practicar la asertiva socialización en diferentes contextos reales. Además de que adquirieron las herramientas sociales para interactuar, también las empezaron a utilizar en el aula de clases, en su casa y en el desarrollo social de su localidad.

Registro de algunas opiniones de los alumnos de 2 “D” sobre el taller de entrenamiento.

¿Qué me gusto del taller de Entrenamiento de habilidades sociales?

- “Que hablemos sobre las personas que a veces no comprendíamos y este taller me ayudo”.
- “Me gusto que los temas estaban bien explicados y me gustaron las actividades”.
- “Que me enseñaron más valores para contribuir a la sociedad”
- “Me gusto que me enseñó hacer menos enojón y entender”

- “Que hablamos y entendimos sobre los valores y también aprendimos como ponerlos en práctica, también lo que me gustó mucho es que aprendí a socializar más y como dar mi opinión asertivamente”
- “Me gusto del taller que aprendimos valores, también a como tolerar a las demás personas, como ser sincero de una manera respetuosa y a trabajar en equipo con mis amigos y también me gusto que hacíamos tareas con nuestros papás”.
- “Todos los trabajos dinámicos, los videos, los ejemplos, en conclusión, todo me gusto”.
- “Me gusto como nos enseña la maestra porque aprendí muchas cosas más y lo que más me gusto es que nos enseñó a comunicarnos mucho y a expresar mis opiniones e ideas”.
- “Que aprendí a expresarme sin una manera agresiva, también a dar mis opiniones sabiendo que no todos opinamos lo mismo y sobre todo respetarlo, también a ayudar a las personas que lo necesitan y también a mis compañeros”.
- Me gusto el taller porque la maestra nos enseña valores que no los practicábamos y porque la maestra cuando no sabíamos algo nos explicaba con claridad”.
- “En cómo se expresaba la maestra y en cómo nos hablaba”

¿Qué no me gusto del taller de Entrenamiento de habilidades sociales?

- “Que a veces no le entendía”
- “Que nos pusieran tareas en hojas de lo que sabíamos y llegar a la casa y que se te olvide todo”
- “Nada, todo me gusto”
- “Pues no hay nada que no me hay gustado, todo me gusto”
- “No hay ninguna cosa que no me haya gustado”
- “Nada, todo me agrado”
- “Pues me gusto todo, pero me hubiera gustado hablar sobre mas valores y como ponerlos en práctica”
- “Los tiempos largos”
- “Todo me gusto”
- “Que fueron muy pocas horas”
- “No, a mí me gusto todo lo de este taller”

6.5 Conclusiones Finales

Las habilidades sociales son las formas correctas, positivas y asertivas que tienen los individuos para desempeñar una interacción social adecuada en algún contexto, situación o interpretación personal de algún evento. Es por eso que adquirir estas formas asertivas para interactuar en sociedad es de importancia desde los inicios del desarrollo de un individuo, ya que se considera que tener o no la habilidad para interactuar con la sociedad repercute totalmente en el estilo de comportamiento del individuo, el nivel de éxito personal, así como en el bienestar de ellos como el de los que le rodean.

Dentro de los diferentes niveles educativos podemos observar esta interacción social ya sea con la habilidad social en el alumno o bien careciendo de estas habilidades. Habilidades que permiten desarrollarse sanamente en su contexto educativo pero que no son excluyentes de los diferentes contextos en los que se desarrolla el alumno, como la familia, los amigos y en las dinámicas sociales de su localidad. Así la importancia de manejar estas habilidades radica desde como exponer una necesidad de manera respetuosa, asertiva y que involucra definitivamente aspectos para el desarrollo de esta petición como la comunicación y la tolerancia ya que al tener que interactuar socialmente encontrara opiniones respecto a su necesidad que podrían no ser de su agrado o beneficio.

Proveer de las herramientas necesarias para que los alumnos puedan tener comportamientos sociales asertivos es una necesidad que se debe considerar primordial dentro de los aprendizajes escolares, ya que muchos de los alumnos no tienen estas habilidades que son adquiridas o transmitidas, debido a que es sus familias que es donde mayor tiempo pasan, que es donde se les refuerza, donde se les moldea no tienen estas habilidades adquiridas por lo tanto no podrían ser modeladores asertivos de sus hijos. Estos a la vez quedando a disposición de sus propias apreciaciones sobre la vida, sobre las respuestas a los estímulos que se les presentaran a lo largo de su vida, actuados de forma emocional más que razonada, estos elementos de socialización con los que contarán pueden ser perjudiciales en la interacción social y terminar afectando su propia vida, así como la de los que le rodean.

Hoy en día vivimos tiempos difíciles en sociedad, pareciera que estamos avanzando en tecnología, armas e invenciones para la comodidad del hombre; pero no así estamos avanzando en practicar las habilidades sociales que nos permitan empatizar y relacionarnos asertivamente con nuestra sociedad. Esta decadencia de habilidades sociales de comunicación, de comportamiento,

etc, se observan desde las primeras etapas de vida del individuo hasta las etapas más adultas del individuo, las generaciones pasadas han contribuido en la poca transmisión de valores o habilidades sociales que contribuyan al sano desarrollo del individuo desde sus primeras etapas de vida. Se ha perdido el respeto así mismo, y hacia los demás seres, la falta de habilidad para comunicarnos asertivamente es una de las mayores causas de desórdenes conductuales en las personas, es una causa de estancamiento social, emocional, laboral, familiar y de todo contexto en el que el individuo se desenvuelve en sociedad.

Como profesionales dentro de la rama de psicología educacional nos es necesario construir programas de entrenamiento en habilidades sociales bajo cualquier concepto o definición que se le quiera atribuir a las “habilidades sociales” ya que actualmente hay mucha discusión acerca de la definición y la clasificación de conceptos que enmarcan este tema; sin embargo la importancia objetiva radica en no ser solamente buscadores de lo teórico, protocolistas, sino emplear aquellas habilidades, conocimientos y herramientas con las que contamos como profesionales para unirnos a la lucha sana, social, cognitiva y conductual de una sociedad que crezca y avance en lo primordial que como seres podemos tener como capacidades, la capacidad de empatizar con el medio que nos rodea, con la sociedad en cualquier contexto, ante grandes demandas de estrés, de necesidades generales en familia y sociedad, más grandes demandas de habilidades sociales para relacionarnos, comprendernos y comunicarnos tenemos.

Este programa de entrenamiento en habilidades sociales, retomo literatura de corrientes sociales y trabajos de investigación teórica así como programas de entrenamiento realizados en diferentes niveles educativos, sin embargo una de las construcciones generales que podemos estar en acuerdo total es que el individuo necesita aprender a socializar en grupo, aprender habilidades para sí mismo, y que los conocimientos deberían ser adquiridos desde sus principales modeladores que

son su familia, pero bien se sabe que el propio entorno familiar muchas veces practica muchas acciones desajustadas e insanas para el propio individuo y para el individuo en desarrollo, es por eso la importancia de contribuir desde las escuelas a la enseñanza de habilidades sociales. Los programas retomados en este trabajo dan muestra de que los programas bajo cualquier definición conceptual de habilidades sociales, bajo cualquier clasificación de estas mismas, bajo cualquier variable de habilidad social que se busque trabajar dentro del taller, va a tener siempre ganancias y efectos positivos al individuo que sea parte constructiva en este taller.

Los resultados finales comparados por medios cuantitativos y cualitativos, dan muestra de los logros positivos en los alumnos de segundo año de secundaria, obtenidos mediante el entrenamiento, mediante las actividades realizadas con estrategia para asimilar y retener los contenidos, mediante preparar un tiempo especial de aprendizaje tomando en cuenta la edad evolutiva o en desarrollo del nivel educativo en el que se llevara a cabo el programa.

Los resultados finales de este programa de entrenamiento deberían ser motivación comprobada para quienes forman parte de la gran rama de psicología educativa para seguir desarrollando programas para cualquier nivel educativo, así como programas para educación a padres de familia, maestros, profesionales de cualquier contexto y sociedad en general, las habilidades sociales pueden ser decadentes en cualquier nivel económico, social, educativo, etc., y siempre serán parte importante de nuestra vida diaria en sociedad.

Capítulo 7 Referencias

Carrillo, G. (2015) Validación de un programa lúdico para la mejora de las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años. Universidad de granada.PDF. Recuperado de: <https://hera.ugr.es/tesisugr/25934934.pdf>

Delgado Losada, M.L. (2015) Fundamentos de psicología. Psicología del desarrollo. Editorial Médica Panamericana. PDF. Cap. 10

Dongil, C., y Cano, V. (2014) Habilidades Sociales. Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés. Pdf. Recuperado de: http://www.bemocion.mscbs.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf

GADES. Plan de orientación y acción tutorial para educación primaria. Delegación provincial de educación Cádiz. Pdf. Recuperado de: <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2012/09/Programa-de-tutoria-primaria-Orienta-Gades.pdf>

Gil, F., León, M. y García, M. (1995). Evaluación de las habilidades sociales. Madrid: CEPE, Cap. 9. PDF.

Heredia T., Aide y Heredia T., Areni (2014) La conducta antisocial y los ambientes en los que se desarrolla: caso de los menores del centro especializado de readaptación y tratamiento para menores infractores nº1 del estado de Durango. Universidad Autónoma de Nuevo León. Instituto

de Investigaciones Sociales. Pdf. Pág., 8. Recuperado de:
<http://eprints.uanl.mx/4385/1/1080259420.pdf>

Ministerio de salud (2005) Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares. Dirección general de promoción de la salud. Instituto Especializado de Salud Mental. Perú. PDF. Recuperado de:

http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/170_adolesc.pdf

Lacunza, A. y Contini de G. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos Fundamentos en Humanidades, vol. XII, núm. 23, pp. 159-182 .Recuperado de: <https://www.redalyc.org/html/184/18424417009/>

Papaila, E., Wendkos, O. & Duskin, F. (2004) Desarrollo Humano. México McGraw-Hill. Pág. 352-358.PDF

Capítulo 8 Anexos y materiales

Sesión 1

Anexos

- Lista de grupo
- Hoja de registro” Gustos y disgustos
- Instrumento de Pre-Evaluación: De Habilidades de comunicación social.
- Diapositiva “Habilidades sociales que se aprenderán
- Video “Problemática social”
- Hojas de registro de tareas

Materiales

- Identificación escolar
- Lapicero
- Lap top
- Proyector
- Gafete del instructor

Sesión 2

Anexos

- Video” Mala comunicación”
- Presentación de diapositivas “Como mantener una buena comunicación

- Hojas de registro de tareas

Materiales

- Identificación oficial
- Gafete del instructor
- Hojas de color escritas con un tema
- Proyector
- Lap top

Sesión 3

Anexos

- Video “Asertividad
- Presentación Diapositiva” Asertividad”
- Hojas de registro de tareas

Materiales

- Identificación oficial
- Gafete del instructor
- Pelotas de plástico de diferente color
- Proyector
- Laptop
- Papelitos escritos con las palabras, Problema y Solución

Sesión 4

Anexos

- Video” Respeto a las diferencias individuales”
- Presentación diapositiva “Diferencias individuales”
- Hojas de registro de tareas

Materiales

- Identificación oficial
- Gafete del instructor
- pelotas de plástico de diferente color
- Proyector
- Laptop

Sesión 5

Anexos

- Video “La tolerancia”
- Presentación diapositiva sobre “la tolerancia”
- Hojas de registro de tareas

Materiales

- Identificación escolar
- Gafete del instructor

- 6 rompecabezas
- Proyector
- Laptop
- Papelitos enumerados

Sesión 6

Anexos

- Video sobre los “Valores
- Diapositiva “Los valores”
- Hojas de registro de tareas

Materiales

- Identificación escolar
- Gafete del instructor
- Globos de colores de tamaño mediano
- Papelitos escritos con conceptos sobre “Valor”.
- Proyector
- Laptop
- Papelitos con una situación escrita.
- Cinta adhesiva

Sesión 7

Anexos

- Lista de grupo
- Video” momentos del “taller de habilidades sociales de comunicación”
- Instrumento de post-evaluación: de habilidades de comunicación social.
- Constancias

Materiales

- Globos de colores
- Papelitos escritos con algún concepto de habilidad social de comunicación
- Cinta adhesiva
- Seguro metálico
- Proyector
- Laptop