



# 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 Educativa y  
Desarrollo Humano

Habilidades Sociales en estudiantes de secundaria: análisis y  
propuesta.

Reporte de Investigación Teórica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Dánae Rostro Cadena

Director: Mtra. Diana Natalia Lima Villeda

Vocal: Dr. Mario Ernesto Morales Ruíz



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, febrero, 2021



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

## **Habilidades Sociales en estudiantes de secundaria: análisis y propuesta**

### Resumen

Las Habilidades Sociales son un tema de gran interés para los profesionales que les interesa el estudio del comportamiento del ser humano; gracias a ellas es posible una convivencia óptima, puesto que ayudan en las relaciones interpersonales y a la solución de conflictos. En el caso de las Habilidades Sociales en el contexto educativo, se busca un desarrollo de estas mismas para que los alumnos puedan ser individuos habilidosos socialmente, beneficio que permite a los alumnos la solución de conflictos dentro y fuera de la institución. El modelo de Aprendizaje Social de Bandura, permite que los alumnos identifiquen las actitudes que les parezcan adecuadas para enfrentar alguna situación, eliminando aquellas que no concuerden con sus intereses. El objetivo de este trabajo es proponer un programa para desarrollar Habilidades sociales en adolescentes en el contexto escolar, identificando la definición de Habilidades Sociales (HHSS), los tipos de HHSS, así como la importancia del contexto escolar para su desarrollo.

Palabras clave: Autoestima, asertividad, comunicación, aprendizaje social, observación.

### Abstract

Social Skills are a subject of great interest for the behavior of human beings, thanks to them an optimal coexistence is possible, since they help in interpersonal relationships and conflict resolution. In the case of Social Skills in the educational context, a development of these is sought so that students can be socially skilled individuals, a benefit that allows students to solve conflicts within and outside the institution. Bandura's Social Learning model allows students to identify the attitudes that seem appropriate to face a situation, eliminating those that do not match their interests. The aim of this paper is to propose a program to develop social skills in adolescents in the school context, identifying the definition of Social Skills (HHSS), the types of HHSS, as well as the importance of the school context for their development.

Key words: Self-esteem, assertiveness, communication, social learning, observation.

## **Introducción**

El comportamiento de los adolescentes siempre ha sido cuestionado, el cómo es que actúa de tal manera o de donde aprende a actuar así, sobre todo, existe la interrogante frecuente: ¿Qué hace la escuela para educar a los alumnos? La escuela secundaria, lleva esta responsabilidad, dado que, en esta etapa escolar los alumnos tienden a ser rebeldes, la secundaria aporta no como obligación de educar a los alumnos (pues es responsabilidad de los padres el guiar a los alumnos) pero si en cómo influye en ellos. Esto lo explica la Teoría Del Aprendizaje Cognitivo Social o Aprendizaje Social de Albert Bandura, el menciona que el aprendizaje se da de manera social, pero el individuo decidirá si imita o no las conductas modelo, llevando su actuar dependiendo de la utilidad y beneficio de dicha acción, guiándose por modelos de conducta y las consecuencias que puede llegar a obtener. Para las habilidades sociales, es importante el conocer de un modelo el cómo actuar frente a alguna situación para resolver un conflicto a nivel interpersonal, si un modelo de conducta enseña a los alumnos de manera no asertiva a resolver un conflicto, pero también el alumno conoce (esto mediante la escuela) el cómo de manera asertiva resolver esta situación, el alumno, conocerá y se adaptará a la situación que más le convenga, dado que aprenderá los beneficios del cómo actuar de manera habilidosa y dejará de imitar aquellos aspectos negativos.

Las habilidades sociales, son un constructo difícil de unificar, cada autor tiene una definición distinta, pero todos ellos se basan en un autor, Vicente Caballo(1993) define el termino habilidades sociales como: “la conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de ese individuo, de un modo adecuado a la situación respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos en las situaciones mientras minimiza la probabilidad de futuros

problemas” (p. 6). Por otro lado, Andreu en el 2016, menciona que la habilidad social es aquello que pensamos, sentimos y hacemos, son, además, importantes ya que no se nace con ellas, sino que se desarrollan y se aprenden a lo largo de la vida a través de experiencias de la familia escuela y en actividades recreativas. Sus características son:

- Se adquieren con el aprendizaje
- Se ponen en práctica con las relaciones interpersonales
- Componen un conjunto de elementos verbales y no verbales
- Los factores cognitivos determinarán la eficacia del comportamiento interpersonal
- Se relaciona con el autoconcepto y autonomía

Es relevante el estudio de las habilidades sociales pues se busca modificar los comportamientos no habilidosos para apoyar a la población a modificar conductas negativas, tal como lo hizo Cervantes, M. en el 2015 donde relacionó el nivel de habilidades sociales con la mala relación escolar, identificando que como factor influyente son las primeras habilidades sociales, para hacer frente al estrés y comunicar sentimientos. Otro estudio realizado por Gonzáles, J. (2018), identifica una relación importante entre habilidades sociales y éxito académico identificando como habilidad ausente el expresar los sentimientos. Ambos estudios de origen mexicano, aplicados en el nivel secundaria, identifican como las habilidades sociales influyen en la escuela, sea de manera académica o interpersonal el expresar los sentimientos determinará el éxito en los alumnos.

El presente estudio pretende contestar a la interrogante ¿De qué manera las habilidades sociales influyen en alumnos de secundaria?, basándose en totalmente en una investigación teórica que tiene como objetivo principal el proponer un programa para desarrollar Habilidades sociales en adolescentes en el contexto escolar, además de identificar la definición del concepto de habilidades sociales, el reconocer los tipos de habilidades sociales y reconocer la importancia del uso de habilidades sociales en adolescentes de nivel

secundaria. Esto para crear una propuesta para favorecer las habilidades sociales en nivel secundaria que permita bajo la influencia de la Teoría del Aprendizaje Social, que los alumnos sean hábiles sociales.

## **Marco teórico**

### **Teoría Del Aprendizaje Cognitivo Social Aprendizaje Social**

Albert Bandura (1974) crea esta teoría, menciona que el aprendizaje se da de manera social, pero el individuo decidirá si imita o no las conductas modelo, llevando su actuar dependiendo de la utilidad y beneficio de dicha acción, guiándose por modelos de conducta y las consecuencias que puede llegar a obtener. Se centra en los conceptos de refuerzo y observación. Sostiene que los humanos adquieren destrezas y conductas de modo operante e instrumental y que entre la observación y la imitación intervienen factores cognitivos que ayudan al sujeto a decidir si lo observado se imita o no.

“El modelo de aprendizaje cognitivo social, hace referencia en que los individuos aprenden de manera social esto es mediante la observación a otros, es así como el individuo adquiere conocimientos, reglas, habilidades, estrategias, creencias y actitudes.” (Yalarque, 2016, p. 24).

Esta teoría menciona que observar modelos no garantiza el aprendizaje ni la capacidad para exhibir más tarde las conductas, sino que cumple funciones de información y motivación: comunica la probabilidad de las consecuencias de los actos y modifica el grado de motivación de los observadores para actuar del mismo modo. Los factores que influyen en el aprendizaje y el desempeño son el estadio de desarrollo del aprendiz, el prestigio y la competencia de los modelos, así como las consecuencias vicarias, las metas, las expectativas y la autoeficacia (Schunk, 1997, p. 43)

Bandura explica que los factores internos y externos influyen en el aprendizaje, el identifica estos factores, los explica, categoriza y describe de la siguiente manera:

Modelo de determinación recíproca: el ambiente, la conducta y los factores personales influyen los unos con los otros. Menciona Sierra (2016) que cuando las condiciones ambientales son muy demandantes y restrictivas, pueden obligar al ser humano a comportarse de una determinada manera. Sus conductas no serían las mismas que cuando el contexto es favorable o no lo presiona. (p.5)

Autodirección-autocontrol: La conducta de la persona se produce más bien de manera intencional y reflexiva que por el control externo.

Aprendizaje por observación o vicario: Sierra (2016) menciona que, cuando los individuos observan la conducta y la manera en que habla otra persona e identifica las consecuencias positivas y negativas imitará o bien, evitará dicha acción.

La imitación se divide en cuatro: Por instinto, las acciones observadas despiertan un impulso instintivo por copiarlas. Por el desarrollo, los niños imitan las acciones que se ajustan a sus estructuras cognoscitivas. Por condicionamiento, las conductas se imitan y refuerzan por moldeamiento. Conducta instrumental, la imitación se vuelve un impulso secundario, por medio de refuerzo repetido de las respuestas que igualan a las de los modelos.

La imitación reduce los impulsos. Los factores cognitivos se refieren concretamente a la capacidad de reflexión y simbolización (Yalarque, 2016)

Esta teoría entonces, explica que la conducta humana es la interacción recíproca de elementos cognitivos, personales y ambientales.



## **Habilidades sociales**

El comportamiento de los niños en sociedad ha sido estudiado por mucho tiempo, buscando la definición o conceptualización de este mismo, ha sido imposible concentrar todas las definiciones de muchos autores porque dependerá siempre del contexto, pues son conductas en sociedad; sin embargo, el término habilidades sociales es el constructo guía de muchas definiciones de diversos autores. Uno de los más importantes es Vicente Caballo (1993) define el termino habilidades sociales como:

la conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de ese individuo, de un modo adecuado a la situación respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos en las situaciones mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas (p. 6).

Abriendo un panorama más claro para su descripción, es la base para desglosar distintas propuestas de definición, por ejemplo, Andreu (2016) menciona que la habilidad social es aquello que pensamos, sentimos y hacemos, son, además, componentes cognitivos, emocionales y conductuales (verbales y no verbales).

Las habilidades sociales son importantes ya que no se nace con ellas, sino que se aprenden y desarrollan a lo largo de la vida a través de experiencias de la familia escuela y en actividades recreativas. Sus características son:

- Se adquieren con el aprendizaje
- Se ponen en práctica con las relaciones interpersonales
- Componen un conjunto de elementos verbales y no verbales

- Los factores cognitivos determinarán la eficacia del comportamiento interpersonal
- Se relaciona con el autoconcepto y autonomía

Por otro lado, Ferro (2016), menciona que las habilidades sociales son “actuaciones sociales particulares, necesarias para llevar a cabo eficientemente una tarea interpersonal mutuamente satisfactoria” (p. 7). Las habilidades sociales llevan a los individuos a realizar más que una acción, sino que involucra todo un proceso, siendo todo un sistema de acción, pensamiento y sentimiento, la habilidad social permite al ser humano un óptimo desenvolvimiento en la comunidad, cubriendo una de las necesidades básicas e innatas del hombre: la socialización; al mismo tiempo, la habilidad de aprendizaje, pues se convierte en la capacidad de los individuos para organizar los pensamientos, sentimientos y acciones, algunas de estas son: expresar empatía, establecer y mantener relaciones interpersonales y resolución de problemas (2016)

Siendo así, un ejemplo que las Habilidades Sociales (HHSS), implementan el proceso de socialización, pero también cognitivo, como menciona García (2010), pues refiere que la conducta socialmente habilidosa implica la especificación de tres componentes una dimensión conductual (tipo de habilidad), una dimensión personal (las variables cognitivas) y una dimensión situacional (el contexto ambiental).

Diferentes situaciones requieren conductas diferentes. Aquí, el autor menciona algo sumamente importante, la raíz del por qué este constructo tiene muchas definiciones y es por el tiempo y el entorno, pues en cada sociedad interactúa de forma distinta a otra, así mismo, con el paso del tiempo, la interacción social se modifica.

Otra definición de HHSS es la que nos da Mudarra y García-Salguero (2016), donde nos señala, que las habilidades sociales, son “la capacidad que tienen los individuos para organizar los pensamientos, sentimientos y acciones, algunas de estas son: expresar empatía,

establecer y mantener relaciones interpersonales y resolución de problemas.” (p.115) Estos pensamientos, acciones y sentimientos ayudan a que los individuos tengan beneficio en el ámbito escolar, ya que permiten al estudiante participar y aprovechar los recursos y los objetivos implementados en una actividad o tarea, aumentando la motivación, beneficiando las relaciones interpersonales.

Es entonces cuando la importancia de las habilidades sociales resalta de manera considerable porque estas, tienen un impacto en distintos ámbitos de la vida cotidiana, además de poseer diferentes manifestaciones, es decir, las habilidades sociales se presentan en actitudes y sentimientos, por ejemplo, Andreu (2016) menciona que las bases de las habilidades sociales son tres:

1. Inteligencia interpersonal: es la identificación y reconocimiento de objetivos, emociones e intereses de otras personas, pero nuestra conducta se adapta a estas mismas.
2. Empatía: es la capacidad de entender las emociones ajenas, considerando el sentir de las personas, identificando las señales no verbales que existen en la socialización.
3. Autoestima: es la valoración propia de a partir de la percepción que se posee del cómo se desarrolla en el ambiente, esta se adquiere a partir de experiencias vividas.

Estos elementos dan pauta a una socialización positiva, nos brindan herramientas que facilitan la solución de conflictos, la comunicación emocional y la relación con los demás.

En el ámbito cognitivo, los elementos que forman parte de las habilidades sociales son:

- Pensamiento causal: se identifica la causa y origen del problema, de aquí se desprende la oportunidad de resolver dicho problema.
- Pensamiento alternativo: permite las alternativas para la solución de conflictos

- Pensamiento consecuencial: permite razonar sobre las consecuencias de las acciones, identificando la posible responsabilidad.
- Pensamiento de perspectiva o empatía: Permite entender las razones y acciones de otras personas, poniéndose en el lugar de ésta
- Pensamiento medio-fin: este involucra los demás pensamientos, se establecen objetivos y los medios para lograrlo identificando recursos y el cómo se aplicarán con los demás para al finalizar aplicar la acción.

De la Cruz (2018), menciona que una habilidad social se compone totalmente de la interacción social, este elemento hace referencia a la influencia que tiene en nuestro desarrollo cognitivo el entorno social, puesto que el ser humano aprende de otros, para que este proceso de aprendizaje sea óptimo, el autor señala la importancia del asertividad; cuando una persona es asertiva tiene facilidad de realizar los objetivos interpersonales, pues expresa sus deseos de modo directo y honesto, pero siempre se tiene el respeto por la otra persona.

Las habilidades sociales, son clasificadas por Goldstein (1978) con la finalidad de evaluar el nivel de habilidades sociales que el individuo posee, estas son:

Grupo I. Primeras habilidades sociales: son aquellas en que el individuo sabe realizar una conversación y mantiene sus relaciones personales, se caracteriza por: escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas y hacer un cumplido.

Grupo II. Habilidades sociales avanzadas: son aquellas en donde el individuo es responsable, cortés y ayuda a los demás, se caracterizan por pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás.

Grupo III. Habilidades relacionadas con los sentimientos: son aquellas en donde el individuo influye en los demás, es emocionalmente estable, conoce sus debilidades y

fortalezas, además de conocer perfectamente sus emociones, se caracterizan por conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo y autorrecompensarse.

Grupo IV. Habilidades alternativas: estas son cuando el individuo evita conflictos, es asertivo y sabe manejar sus emociones, se caracterizan por pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, emplear el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás y no entrar en peleas.

Grupo V. Habilidades para hacer frente a estrés: son aquellas en donde el individuo es tolerante a la frustración, tiene madures afectiva lo que facilita su toma de decisiones ayudándole a ser resiliente, se caracterizan por formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejan de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil y hacer frente a las presiones del grupo.

Grupo VI.: Habilidades de planificación: estas son cuando el individuo planifica sus objetivos, es organizado, concluye proyectos para llegar a sus metas trazadas y se caracterizan por tomar iniciativas, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea.

### **Aprendizaje Cognitivo Social y las Habilidades Sociales**

La relación existente entre el aprendizaje social y las habilidades sociales son sus elementos principales: ambiente, aspectos personales y elementos cognitivos, ya que las habilidades sociales intervienen estos tres procesos para considerarse un individuo habilidoso

social. Bandura expone que uno de los rasgos característicos y definitorios de la teoría del aprendizaje social es que explica a la conducta humana y su funcionamiento psicológico como el producto de la interacción recíproca y continua entre el individuo y el medio.

Las HHSS pueden aprenderse mediante la observación, los individuos tienen influencia directa de la familia (padres, hermanos), amigos, profesores y los medios de comunicación, cuando los individuos crecen y conviven en un ambiente donde existe violencia, este individuo tendrá un nivel bajo en HHSS, porque ha aprendido y observado conductas que son de tipo violento, pero es posible modificar cualquier tipo de actitud o acción que evite ser un individuo habilidoso social: el aprendizaje por observación de modelos agresivos no se produce de forma automática, sino por dos motivos:

- a. Hay personas que no se benefician del ejemplo porque no atienden a los rasgos esenciales del modelo
- b. La observación de dicha conducta del modelo no tendrá ninguna influencia si la persona olvida lo observado.

Para que esto consiga algún grado de permanencia es imprescindible representarlo mediante palabras, imágenes, signos o símbolos. Esto nos remite a la importancia de los procesos cognitivos que permiten encadenar dicha acción agresiva en secuencias de acción dentro de la memoria, donde son almacenadas y posteriormente utilizadas para generar más reglas abstractas de conducta. (Yalarque, 2016)

Otro elemento en que las habilidades sociales se ve influenciado por el aprendizaje social es en la atención, ya que el individuo analiza el comportamiento de otros individuos y adopta ciertas características de ellos, Bandura (2004, p. 25), menciona que

los procesos de atención suelen determinar cuáles son los aspectos que se relacionan entre los modelos y qué aspectos se extraen de ellos. La cantidad de experiencias observacionales, así como el tipo de éstas se regulan por factores como: las características de los observadores, los rasgos de las propias actividades que sirven de modelo y la organización estructural de las interacciones humanas.

En las habilidades sociales la influencia del como resultó el comportamiento de un factor modelo determina o no si se imita una acción, el individuo observa las consecuencias de esto, si son positivas él, las repetirá, si son negativas evitará imitar dicha acción. La retención de la información es otro proceso similar en HHSS y el aprendizaje social, por medio de los símbolos, las experiencias transitorias del medio pueden mantenerse en la memoria de manera permanente. Esta capacidad de simbolización es la que permite a los menores aprender gran parte de la conducta a través de la observación (Bandura, 2004) las habilidades sociales se adquieren a través de experiencias vividas, en donde se aprendió el cómo lidiar con dicha situación.

Bandura, también expone que en las relaciones sociales existe la reproducción motora en donde la reproducción comportamental se logra cuando la persona organiza espacial y temporalmente las propias respuestas, de acuerdo con las pautas que sirven de modelo. En los aprendizajes cotidianos las personas, suelen acercarse a las conductas nuevas que están aprendiendo, sirviéndose de los modelos y las perfeccionan mediante ajustes auto-correctivos, basándose en la retroalimentación de carácter informativo que reciben de su propia actuación. El último elemento es el más importante, la motivación, que como menciona Yalarque (2016), para que las personas realicen las conductas que observaron en un modelo, dependerá de las consecuencias de las conductas, esto es, realizarán con mayor frecuencia las conductas que tengan un valor importante y no reproducirán las que consideren que son poco gratificantes e

importantes y expresan socialmente las que consideren satisfactorias y rechazarán las que desapruében personalmente.

Es así como el aprendizaje social de Bandura, explica que las relaciones sociales son el centro de aprendizaje y comportamiento en los individuos, las habilidades sociales como menciona Vicente Caballo, (1986, p. 6)

la conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de ese individuo, de un modo adecuado a la situación respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos en las situaciones mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas

Estos autores permiten la explicación del cómo funciona el aprendizaje a la hora de ser un individuo habilidoso social, el individuo siempre aprenderá de manera social, pero implementará su propio juicio para delimitar si una acción puede o no repetirse, esto es mediante la experiencia y la observación de las consecuencias de una acción.



## **Antecedentes empíricos del problema y estado actual**

A continuación, se describirán una serie de estudios centrados en habilidades sociales en alumnos de secundaria en México, Latinoamérica y España. La mayor parte de ellos son estudios que buscaron evaluar las habilidades sociales de los alumnos relacionados con otras variables tales como: asertividad, comunicación y autoestima.

Otros dos estudios (Ferro, 2016; Mendoza, 2019) realizaron un programa para favorecer el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes, los cuales son determinantes para el desarrollo de la propuesta que se mostrará en el presente documento.

Un elemento que resulta relevante de los estudios es que es que la mayoría evalúan en un momento determinado las HHSS de los alumnos, desde una perspectiva metodológica cuantitativa, solo tres de los 21 estudios analizados son cualitativos, dentro de los cuales se encuentran los programas de intervención.

Se iniciará con la descripción de los estudios que realizaron una evaluación de las habilidades sociales.

Acevedo (2019) realizó un estudio que tuvo como objetivo determinar el nivel de Habilidades Sociales que poseen los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santa Cruz, en la comunidad de Huacho, Perú. Parte de la siguiente definición de HHSS: Conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación; así también las HHSS se compone de: asertividad, empatía, toma de decisiones y comunicación el autor, aplicó la lista de HHSS elaborada por Uribe, Escalante, Arévalo Guzmán, Cortez y Velásquez a los alumnos de secundaria para identificar en que niveles se encuentran, así como la áreas en donde tienen niveles altos de HHSS y los niveles más bajos, indicando que la comunicación es el nivel y habilidad más bajo. Encontró que la mayoría de los estudiantes encuestados no han desarrollado sus habilidades sociales ya que en todas las

dimensiones: asertividad, comunicación, autoestima, y toma de decisiones han presentado un nivel bajo y promedio, con una amplia brecha para alcanzar el nivel alto de habilidades sociales. Una conclusión importante a la que llega es que la comunicación vuelve a estar presente, sin duda es un elemento al cual se le atribuye totalmente el éxito o fracaso de las HHSS. Es importante dado que un elemento relevante en las habilidades sociales es esta misma, la comunicación. Sin comunicación no existe expresión ni desenvolvimiento, lo que complica la convivencia y limita las HHSS.

Alfaro, y Robles, (2019) realizaron un estudio llamado “Habilidades sociales para prevenir el Bullying. Curso dirigido a alumnos de primer año de la secundaria no. 115 "Ivan Petrovich Pavlov" que tiene como objetivo explorar las variables del Bullying y habilidad social en alumnos del primer grado de la escuela secundaria, es un estudio de tipo cuantitativo que desea identificar mediante la Escala de Habilidades Sociales (Río, 1994) y el Cuestionario de exploración de Bullying (CEBU, 2011) aspectos que puedan evitar la agresión en la Institución, donde a partir de los resultados se crea un manual de tipo teórico-práctico para proporcionar herramientas a los estudiantes de primer año, este estudio pretende dar seguimiento cada tercer mes para identificar nuevas necesidades y conocer la opinión de los alumnos, así se aproximan a evitar la agresión en los alumnos, Los autores definen las HHSS cómo la capacidad para interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente y al mismo tiempo sea beneficioso personalmente, mutuamente beneficioso, o principalmente beneficioso para los demás. (p.88). Gracias a la identificación de habilidades sociales es posible erradicar situaciones de violencia tal como lo es el Bullying.

Cervantes (2015) realizó el estudio “El déficit de Habilidades Sociales de los alumnos de secundaria como factor que limita la adecuada relación escolar” En él define que las Habilidades sociales son herramientas de suma importancia para el desarrollo armónico de los

seres humanos permitiéndoles acceder a un abanico de posibilidades para cubrir sus necesidades. Dicho escrito tiene como objetivo describir el nivel de desarrollo de las habilidades sociales en alumnos de secundaria de la escuela David Alfaro Siqueiros turno vespertino de la ciudad Nezahualcóyotl, mediante un estudio de tipo cualitativo, una aplicación de una escala tipo Likert, permitió identificar como bueno, malo o regular el nivel de HHSS, se identificó que los alumnos muestran un bajo nivel en HHSS, principalmente en las primeras habilidades sociales, para hacer frente al estrés y comunicar sentimientos, lo que necesita de una intervención para la mejora de nivel en las HHSS.

Dionicio (2017) en Perú, realizó una investigación llamada “Habilidades sociales de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa. San Martín de Porres del distrito de Matacoto – Yungay” un estudio de tipo cuantitativo, en donde se identifica la autoestima como subconstructo de las habilidades sociales, tuvo como fin el describir el nivel de habilidades sociales de los estudiantes de secundaria utilizando la Escala de Habilidades sociales de Gismero, fue posible identificar que los estudiantes de secundaria de la institución mencionada, se encuentran en un nivel óptimo, dado que la mayoría de ellos alcanzó el nivel medio y alto. Situación que permite la resolución de conflictos dentro y fuera de la institución. Al mismo tiempo, el autor define las HHSS como las destrezas actitudinales importantes al momento de relacionarnos con los demás.

Gonzales (2018), realizó un estudio cuyo objetivo es identificar cuales habilidades sociales poseen los alumnos de una secundaria ubicada en el estado de Tlaxcala y su impacto en el desarrollo académico, Define HHSS cómo la capacidad de ejecutar conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y/o responden a las exigencias y demandas de las situaciones sociales y afectivas. La autora aplicó la escala EEHSA, adaptación del cuestionario de HHSS de Goldstein, en el que se identificó el nivel de los alumnos en HHSS, en donde los niveles más altos mostraban relación con calificaciones más

altas, en contraste, los que tenían resultados bajos obtenían calificaciones menores. La importancia de la relación HHSS-Desarrollo académico radica en el empleo de estas habilidades en la cotidianidad escolar, es decir, en la toma de decisiones, en la comunicación asertiva, el pedir y dar ayuda y la organización de actividades.

Por otro lado, Núñez, Hernández del Salto, Jerez, Rivera y Núñez Espinoza, (2018). Realizaron una investigación sobre el rendimiento académico, en su investigación titulada “Las habilidades sociales en el rendimiento académico en adolescentes” exponen que una habilidad social es la Interacción de las personas con los demás, tomando en cuenta que los seres humanos desde que nacen son sociales por naturaleza. Tuvo como objetivo determinar la incidencia del comportamiento pro-social en el rendimiento académico de los adolescentes, mediante el Test de Habilidades Sociales se reconoció que el rendimiento académico es directamente proporcional al estado emocional de los estudiantes, tomando en cuenta que se los debe considerar como entes bio-psico-sociales.

También, Human (2015) en Perú, escribe “Habilidades Sociales En Estudiantes De Quinto Año De Nivel Secundaria De Una Institución Educativa De Chiclayo 2015” Explica que las HHSS constituyen una herramienta básica para las relaciones de cualquier individuo y, con ellas, alcanzar un grado óptimo de bienestar y ajuste social. El estudio tuvo como objetivo el identificar el nivel de habilidades sociales en alumnos de Quinto Año De Nivel Secundaria. Se aplicaron cuestionarios sobre las HHSS, para lograr la elaboración de escuela para padres con la intención de informar, sensibilizar y concientizar a los padres de familia acerca de la necesidad de generar dentro del hogar un clima saludable, con adecuados lazos emocionales, que ayude a la formación integral de los hijos y hacer toma de conciencia de su rol como educadores principales. Esta investigación fue más allá de la Institución, tomando en cuenta a los padres como elemento de enseñanza Otro taller realizado dirigido a los alumnos, fue realizado por Lagunes (2015) llamado Taller de entrenamiento de habilidades sociales para

los alumnos de la escuela secundaria, “Don Melchor Ocampo” de la Delegación Venustiano Carranza en la Ciudad de México, para disminuir la falta de disciplina escolar entre alumnos. Define que las HHSS son las capacidades o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea interpersonal. Mediante encuestas y cuestionarios identificaron que el área donde los alumnos tienen deficiencia es la disciplina, este problema fue abordado mediante el taller "Entrenamiento de habilidades sociales" Los resultados esperados es que al término del taller los alumnos habrán desarrollado habilidades como: Ser capaces de relacionarse con otras personas adoptando actitudes de flexibilidad, tolerancia y respeto. También que apliquen el comportamiento asertivo en sus relaciones interpersonales. Recibir y hacer una crítica. Si algo no les gusta decirlo sin problemas. Iniciar interacciones. Desarrollar el comportamiento asertivo para la solución de conflictos y saber escuchar. Por otro lado, Monroy (2017), expone “La asertividad, una herramienta base para el desarrollo del uso de Habilidades Sociales en nivel secundaria” en donde se aplicó la escala de Asertividad y se comparan los resultados con las calificaciones obtenidas de los alumnos, en donde se identifica una relación: mientras más bajo el nivel de asertividad, más bajas son las calificaciones, identificando como elemento a trabajar la asertividad, ya que sin ella no hay habilidades sociales.

Otro autor peruano, Munieve (2018) menciona que las HHSS son un conjunto de habilidades y capacidades variadas como específicas para el contacto interpersonal y la situación de problemas de índole interpersonal, así como socioemocional, desde actividades de carácter básico hacia otras de características avanzadas e instrumental, esto expuesto en su escrito “Habilidades Sociales Que Practican Los Estudiantes De La I.E. “Gran Mariscal Ramón Castilla” en donde se aplicó una prueba tipo Likert a los alumnos para identificar las habilidades sociales que más practicaban, identificando autoestima, comunicación, toma de decisiones y asertividad. Los resultados mostraron que en primer lugar que los alumnos

desarrollan, comunicación, autoestima, asertividad y toma de decisiones. Gracias a esto se permite tomar acciones y recomendaciones dadas por el autor como Se debe crear un programa educativo de habilidades para la vida.

En Guatemala, López (2017) en su escrito “Habilidades sociales de los estudiantes de secundaria que participan en el taller de teatro de un colegio privado de secundaria de la ciudad de Guatemala” expone que las habilidades sociales son competencias conductuales que posibilitan que el niño mantenga relaciones sociales positivas con los otros y que afronte, de modo efectivo y adaptativo, las demandas de su entorno social, aspectos estos que contribuyen significativamente. En esta investigación tuvo como objetivo el determinar las Habilidades Sociales de los estudiantes de secundaria que participan en el taller de teatro del Liceo Javier, aplicando la escala de habilidades sociales de Gismero, para conocer el nivel de habilidades sociales que tienen los alumnos pertenecientes al grupo de teatro, se identificó que las mujeres tienen mejor nivel de habilidades sociales y como herramienta los talleres de teatro podrán ser recomendados a estudiantes con dificultad en sus relaciones interpersonales, dado que el teatro ayuda a la expresión de las habilidades sociales, manteniendo un nivel promedio o alto en HHSS.

Mudarra y García-Salguero (2020) en su escrito “Habilidades sociales y éxito académico: expectativas de los profesores de educación secundaria” mediante el instrumento adaptado de la Escala de Habilidades Sociales dirigida al profesorado perteneciente al Social Skills Improvement System (SSIS), pudo estudiar las expectativas de profesores de Educación Secundaria (ES) sobre la importancia de las HHSS de sus estudiantes para el logro del éxito académico, con la finalidad de promover refuerzos educativos coherentes. Este estudio permitió abrir el panorama desde la perspectiva de los profesores, en donde se identificaron habilidades útiles y otras que no son necesarias, pues al identificar HHSS críticas que, si se enseñan específicamente, podrán prevenir conductas desadaptativas reduciendo la

vulnerabilidad de los alumnos, optimizando relaciones sociales - interacciones con iguales y profesores- y consiguiendo mejores logros académicos.

Obregón (2017) también en Perú, menciona en su investigación “Habilidades Sociales y Convivencia Escolar en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 19”, que las HHSS son la acumulación de conductas, destrezas, capacidades personales, que sirven apropiadamente frente a una situación adversa, en circunstancias sociales de modo positivo, para aquellos que se desenvuelven dentro del entorno social. El autor aplicó los instrumentos , Inventario de habilidades sociales de Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi y la Escala de medición de convivencia escolar de Obregón Mendoza para determinar la relación que existe entre Habilidades Sociales y Convivencia Escolar de estudiantes del tercer grado de educación secundaria, obteniendo que el problema central que se percibe en los estudiantes, es no establecer relaciones con sus pares en el aula, demostrando comportamientos inadecuados que perturban a las habilidades sociales y la convivencia escolar, se aplicó entonces, una serie de pruebas para identificar cuáles son las áreas de apoyo, identificando como primer elemento a trabajar el respeto.

Percca (2017) nombra a su estudio cómo “Habilidades sociales y desarrollo de capacidades área de ciencia tecnología y ambiente de los estudiantes del tercero de secundaria, “Independencia Nacional” este, tuvo como objetivo el determinar la relación que hay entre las habilidades sociales y desarrollo de capacidades del área de Ciencia Tecnología y Ambiente, para esto, se realizó la aplicación de 4 pruebas de tipo cualitativo (Observación indirecta, encuesta y Lista de Evaluación de Habilidades Sociales) con el fin de conocer el cómo influye en el desarrollo de los estudiantes las HHSS, para identificar las áreas de oportunidad e implementar medidas que ayuden a qué éstas se potencialicen, los alumnos mostraron que la autoestima y la comunicación presentan relación significativa, con el desarrollo de capacidades; mientras la asertividad y toma de decisiones no presentan relación,

En Colombia, Pulido (2019), definió a las HHSS como el repertorio de actuaciones que posibilitan su interacción en el entorno. Llegados a la edad adulta les proporcionará la base de su desenvolvimiento emocional sano en la sociedad. Esto es expuesto en “Habilidades sociales desarrolladas en niños, niñas y adolescentes entre 11 y 15 años mediante los programas educativos ofrecidos en la Fundación Levántate y Anda de la localidad de Barrios Unidos entre el segundo semestre del año 2018 y primer semestre del 2019”, El autor, realiza una serie de diagnósticos, como la guía de observación y entrevistas a alumnos y profesores referente a las HHSS, para después aplicar un taller donde se realizan actividades para potencializar o desarrollar dichas habilidades, esta investigación permitió demostrar que la importancia de las habilidades sociales en los niños, niñas y adolescentes facilitan su adaptación en los diferentes entornos en donde se desenvuelven, incidiendo en su autoestima y confianza en sí mismo, se identificó que cada niño tiene una realidad diferente, en este sentido es importante tener en cuenta que cada uno se comporta de acuerdo a su contexto social. Por otro lado, Reolid (2015) menciona que las HHSS permiten relacionarse y comunicarse con los demás y responder a las relaciones interpersonales de la vida diaria de forma efectiva, esta mención la realiza en su escrito “Propuesta de un programa de intervención para la mejora de habilidades sociales en adolescentes”. Que tiene como objetivo el desarrollar una propuesta de intervención, dirigida a entrenar y mejorar la asertividad en un grupo de adolescentes que se encuentran cursando la Educación Secundaria Obligatoria. En donde se aplicó la escala de habilidades sociales de Gismero, para conocer el nivel de habilidades sociales que tienen los alumnos, así se identificaron las áreas de trabajo que tienen un nivel bajo de HHSS, también se hizo hincapié en la asertividad, dicho nivel obtenido en la Escala será utilizado para una intervención, así se potencializará el área de oportunidad. Como resultado se identificó que las áreas de trabajo son las siguientes: comunicación verbal y no verbal, asertividad, decir no y cortar interacciones, defender los propios derechos y



opiniones y hacer peticiones y relacionarnos con el sexo opuesto. De aquí se desprenden actividades para aumentar el nivel de HHSS.

En Chile, Tapía y Cubo (2017), por ejemplo, redactan el escrito “Habilidades sociales relevantes: percepciones de múltiples actores educativos” dicha investigación tiene como objetivo el determinar las habilidades sociales relevantes para diversos actores educativos, que permitan fortalecer la formación docente en la región de la Araucanía, Chile. Esto a través de una red semántica; se les solicitó a los profesores y alumnos que realizaron una red semántica de las habilidades sociales, así se conocía cuáles son las más importantes y cuales no tanto. Tanto alumnos como profesores identificaron la importancia en la resolución de conflictos. La investigación dio a conocer que los actores del proceso educativo consideran que las habilidades sociales son centrales para la enseñanza, el aprendizaje y la sana convivencia en el aula.

En España, por ejemplo, Dueñas y Serna (2009), definen las HHSS como el comportamiento interpersonal de un niño tiene un rol muy importante en la adquisición de reforzamientos sociales y culturales, en su estudio llamado “Habilidades sociales y acoso escolar: un estudio centrado en enseñanza secundaria de Madrid” Se comparó entre hombres y mujeres el grado de agresión que presentan, evaluaron las habilidades sociales de los sujetos. Después se comparó el grado de las habilidades sociales con el fin de establecer posibles diferencias en acoso escolar en función de las habilidades sociales, esto a través del Cuestionario de Acoso y Violencia Escolar (AVE) de Piñuel y Oñate y la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero. Obtuvo como resultado que existe un nivel alto de hostigamiento y manipulación social, en las HHSS, las mujeres son más hábiles en sentimientos los varones son más hábiles en autoexpresión en situaciones sociales, se menciona que Cabe concluir que las Habilidades Sociales actúan como factores protectores en el acoso escolar en general y en la intensidad del mismo.

Por último, Torres (2014) diseñó una investigación titulada “Las habilidades sociales. Un programa de intervención en Educación Secundaria Obligatoria” donde identifica que las Habilidades Sociales son comportamientos aprendidos que se manifiestan en situaciones de interacción social, orientados a la obtención de distintos objetivos, para lo cual han de adecuarse a las exigencias situacionales. En su investigación de tipo cuantitativo, mediante la Escala de Habilidades Sociales y una entrevista, obtuvieron una serie de resultados distintos, ya que la autora divide por grado y grupo las necesidades no de manera general, siendo así, que todas las HHSS tienen niveles bajos, entonces se aplicó un taller de dos meses con diferentes actividades para potencializar las HHSS de los alumnos, obteniendo una mejoría en ellos, cubriendo como objetivo principal el realizar un análisis de necesidades sobre la competencia social de la muestra de alumnos/as mediante la escala EHS de Gismero.

## **Planteamiento del problema**

El comportamiento de los adolescentes siempre ha sido cuestionado, cómo es que se actúa de tal manera o donde se aprende a actuar así, sobre todo, existe la interrogante frecuente: ¿Qué hace la escuela para educar a los alumnos?

La escuela secundaria como parte de la educación básica en México lleva esta responsabilidad, dado que, en esta etapa del desarrollo humano, los adolescentes pasan de la niñez a la llegada a la adultez, teniendo más responsabilidades, en busca de la madurez, pasando distintos cambios emocionales, manías y obsesiones durante el trayecto, Sin que ellos tengan pleno control de sus emociones y actitudes; sus procesos de pensamiento no solo afectan su razonamiento moral, sino también su educación y metas. (Papalia y Olds, 2005)

La Teoría Del Aprendizaje Cognitivo Social o Aprendizaje Social de Albert Bandura, menciona que el aprendizaje se da de manera social, pero el individuo decidirá si imita o no las conductas modelo, llevando su actuar dependiendo de la utilidad y beneficio de dicha acción, guiándose por modelos de conducta y las consecuencias que puede llegar a obtener.

Para las habilidades sociales, es importante el conocer de un modelo el cómo actuar frente a alguna situación para resolver un conflicto a nivel interpersonal, si un modelo de conducta enseña a los alumnos de manera no asertiva a resolver un conflicto, pero también el alumno conoce mediante la escuela, el cómo de manera asertiva resolver esta situación, el alumno, conocerá y se adaptará a la situación que más le convenga, dado que aprenderá los beneficios del cómo actuar de manera habilidosa y dejará de imitar aquellos aspectos negativos.

Las habilidades sociales, son un constructo difícil de unificar, cada autor tiene una definición distinta, pero muchos de ellos se basan en un autor, Vicente Caballo, que en (1993) define el termino habilidades sociales como:

la conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de ese individuo, de un modo adecuado a la situación respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos en las situaciones mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas” (p. 6).

Por otro lado, Andreu (2016) menciona que la habilidad social es aquello que pensamos, sentimos y hacemos, así también son importantes, ya que no se nace con ellas, sino que se desarrollan y se aprenden a lo largo de la vida a través de experiencias de la familia, escuela y en actividades recreativas. Sus características son:

- Se adquieren con el aprendizaje
- Se ponen en práctica con las relaciones interpersonales
- Componen un conjunto de elementos verbales y no verbales
- Los factores cognitivos determinarán la eficacia del comportamiento interpersonal
- Se relaciona con el autoconcepto y autonomía

Es relevante el estudio de las habilidades sociales pues se busca identificar los comportamientos no habilidosos para apoyar a la población, tal como lo hizo Cervantes, (2015) donde relacionó el nivel de habilidades sociales con mal desempeño escolar, identificando que como factor influyente son las primeras habilidades sociales, para hacer frente al estrés y comunicar sentimientos. Otro estudio realizado por Gonzáles (2018), identifica una relación importante entre habilidades sociales y éxito académico identificando como habilidad ausente el expresar los sentimientos. Ambos estudios de origen mexicano, aplicados en el nivel secundaria, identifican como las habilidades sociales influyen en la escuela, sea de manera académica o interpersonal el expresar los sentimientos determinará el éxito en los alumnos.

El presente estudio pretende contestar a la interrogante ¿De qué manera las habilidades sociales influyen en alumnos de secundaria?, basándose en totalmente en una investigación teórica que tiene como objetivo principal analizar la literatura que se ha centrado en evaluar o favorecer el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes en nivel secundaria, para lo cual, se parte del constructo de habilidades sociales. A partir del análisis teórico, se conforma una propuesta para favorecer el desarrollo de habilidades sociales en nivel secundaria desde la perspectiva teórica del Aprendizaje Social.

## **Propuesta**

Durante la educación secundaria, los adolescentes pasan de la niñez a la llegada a la adultez, teniendo más responsabilidades, en busca de la madurez, pasando distintos cambios emocionales, manías y obsesiones durante el trayecto, sin que ellos tengan pleno control de sus emociones y actitudes; sus procesos de pensamiento no solo afectan su razonamiento moral, sino también su educación y metas (Papalia, 2005). Comienzan a descubrir un contexto donde comparten muchas situaciones, gustos, intereses y actitudes con otros compañeros. Por el tiempo requerido para la educación secundaria en México, los adolescentes pasan juntos alrededor de 6 horas diarias, en donde no solo se adoptan conocimientos sino actitudes de otros compañeros y maestros. Siendo, además, en algunos casos una segunda casa en donde los conflictos familiares se dejan a un lado para solo dedicarse a la convivencia escolar.

Es así como dentro de la institución académica se viven situaciones no solo de conocimiento, sino también de convivencia. Es un contexto social, en donde se adoptan o eliminan actitudes que, para los adolescentes funcionan o no. Siendo así el contexto escolar el mejor medio para hacer a los alumnos hábiles sociales, puesto que esto permite que no solo existan conflictos en la escuela, sino que evitarán conflictos en la sociedad, la secundaria permite que el alumno moldee pensamientos que le ayudarán en etapas posteriores, también es la base de actitudes que van a madurar y repetirse posteriormente, entonces, si un alumno logra ser hábil socialmente, puede evitar conflictos tanto en la escuela como en la vida cotidiana, además gracias a las enseñanzas en Habilidades Sociales impartidas en su institución, podrá analizar de manera individual, que actitudes están bien o mal y eliminar aquellas con las que no comparte su ideal. Es por eso que una intervención para el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes en el contexto escolar es relevante, ya que permite el autoanálisis en los alumnos, permitiendo elegir qué actitud es buena o mala para él.

Se expone una propuesta para el desarrollo de Habilidades Sociales en adolescentes que estén en un rango de edad de 14 o 15 años, pertenecientes al tercer grado de secundaria, no importa el sexo, discapacidad o condición económica, pero que asisten a la secundaria.

Se trabajará en la modalidad de taller, García (2020) define que un taller es considerado como un espacio en donde varias personas trabajan cooperativamente para construir y aprender colectivamente. Está pensado para la hora de tutoría, en donde ya sea el profesor encargado del grupo o el orientador imparta las actividades planificadas, como característica de un taller, tanto profesores como alumnos desarrollarán las habilidades que se tienen como objetivo.

El taller será evaluado con el método pre-test post-test, utilizando la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein, es decir se aplicará la escala al inicio de la propuesta, se realizarán actividades para el desarrollo de HHSS y se volverá a aplicar la escala, así se podrá comparar el nivel de desarrollo en los alumnos, además de las mejoras detectadas durante su desarrollo. Esta escala cuenta con 6 tipos de habilidades sociales y cada grupo desglosa las actividades y actitudes que pertenecen a esta área, lo que permite identificar que habilidad tiene que ser desarrollada o reforzada. La propuesta se basa en situaciones específicas que son evaluadas en cada subconstructo de HHSS, esto, con el fin de cubrir todos los grupos, pero de una manera específica.

La duración del taller es de 10 sesiones en donde se aplicarán los test, como se muestra en la tabla 1, se abordará una actividad que se relaciona a una Habilidad social y dos que aborden la autoestima y asertividad, dado que son elementos base para el desarrollo de HHSS, puesto que permitirá la expresión y aceptación de situaciones que implique cualquier interacción social.

Tabla 1

*Reparto de temas del taller*

No. Sesión	Tema
1	Aplicación de Escala de Habilidades Sociales de Goldstein
2	Autoestima
3	Asertividad
4	Comunicación (Grupo I, Habilidades sociales)
5	Disculpas (Grupo II, Habilidades sociales)
6	Expresar sentimientos (Grupo III, Habilidades sociales)
7	No entrar en peleas (Grupo IV, Habilidades sociales)
8	Responder a fracasos (Grupo V, Habilidades sociales)
9	Toma de decisiones (Grupo VI, Habilidades sociales)
10	Aplicación de Escala de Habilidades Sociales de Goldstein
NOTA. Cada actividad pertenece a un grupo de HHSS.	



El desarrollo de las sesiones se desglosa de la siguiente manera:

Carta descriptiva

Taller para el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de secundaria

Sesión no. 1 evaluación

Tabla 2

*Carta descriptiva sesión 1*

TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Escala de Habilidades Sociales de Goldstein	Identificar el nivel de habilidades sociales que poseen los alumnos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reparto de cuadernillos</li> <li>• Instrucciones por parte del profesor o tutor: el presente cuadernillo posee como objetivo identificar el nivel de habilidades sociales que ustedes poseen, cada situación debe ser puntuada según su criterio con una escala del 1 al 5, en donde 1 es nunca y 5 es siempre. Deben contestar con cuidado y calma todas las situaciones, sin dejar en blanco alguna situación, tienen 20 minutos para contestarlo.</li> <li>• Se evalúa de manera individual de acuerdo con el instrumento, utilizando colores para identificar el nivel de HHSS, con un tiempo de 20 minutos.</li> <li>• Se recoge el cuadernillo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de Habilidades Sociales de Goldstein (Anexo 1)</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Colores</li> </ul>	40 minutos

Carta descriptiva

Taller para el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de secundaria

Sesión no. 2 desarrollo

Tabla 3

Carta descriptiva sesión 2

TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Asertividad	Definir que es asertividad Identificar la asertividad en un caso de reflexión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se iniciará la sesión con una lluvia de ideas sobre que es el asertividad, las respuestas serán apuntadas en el pizarrón.</li> <li>• El profesor definirá que es asertividad: <i>es tomar decisiones en tu vida, hablar claramente y honestamente, pedir lo que quieres y decir "no" a lo que no quieres.</i></li> <li>• El profesor les expondrá el siguiente caso: Supongamos que vas a una fiesta o reunión donde te encuentras con un amigo (a) con él/la que has discutido unos días antes. ¿Qué haces? Con el fin de identificar respuesta asertivas y negativas.</li> <li>• Se discutirá con el grupo la mejor solución a este problema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarrón blanco</li> <li>• Plumones para pizarrón blanco</li> </ul>	40 minutos

Carta descriptiva

Taller para el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de secundaria

Sesión no. 3 desarrollo

Tabla 4

*Carta descriptiva sesión 3*

TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Autoestima	Identificar las virtudes que el alumno posee para fortalecer su autoestima	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se iniciará la sesión con una reflexión sobre la autoestima, en donde se exponga lo importante que son los alumnos, su valor su autenticidad.</li> <li>• El profesor repartirá a los alumnos una hoja blanca y pedirá a los alumnos que escriban tres virtudes y tres defectos, al terminar doblarán la hoja.</li> <li>• El profesor pondrá música relajante para que los alumnos se expresen mejor.</li> <li>• La hoja será pasada a todos los compañeros. Ellos deberán poner dos virtudes que identifiquen de sus compañeros, así hasta terminar a todos los compañeros.</li> <li>• Estos comentarios los leerá el alumno en silencio para identificar como lo perciben los</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas blancas</li> <li>• Plumas</li> <li>• Reproductor de música</li> </ul>	40 minutos

		demás, cosas positivas para fomentar el autoestima en los alumnos.		
--	--	--	--	--

Carta descriptiva

Taller para el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de secundaria

Sesión no. 4 desarrollo

Tabla 5

*Carta descriptiva sesión 4*

TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Comunicación	Identificar los elementos de la comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se iniciará la sesión con una lluvia de ideas sobre el proceso de comunicación y porque es importante dicho proceso.</li> <li>• El profesor pondrá a los alumnos en círculo, él dirá un mensaje: “Ayer compre flores amarillas en el parque, unas eran pequeñas y otros girasoles” a manera de secreto, con el fin de que el alumno reparta el mensaje de compañero en compañero, el ultimo alumno deberá gritar el mensaje.</li> <li>• Se reflexionará en porque se pierde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarrón blanco</li> <li>• Plumones para pizarrón blanco</li> </ul>	40 minutos

		<p>el mensaje real y porque se dificulta la comunicación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alumnos deberán proponer estrategias para que no se pierda el mensaje.</li> </ul>		
--	--	--	--	--

Carta descriptiva

Taller para el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de secundaria

Sesión no. 5 desarrollo

Tabla 6

*Carta descriptiva sesión 5*

TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Disculpase	Desarrollar la habilidad de disculpase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El profesor iniciará la sesión con la repartición de hojas blancas.</li> <li>• Les pedirá a los alumnos que hagan un dibujo significativo.</li> <li>• El profesor pedirá que entreguen el dibujo a alguno de sus compañeros.</li> <li>• Al tener el dibujo en sus manos los compañeros darán su opinión sobre el dibujo, que les gustó y que no.</li> <li>• El profesor pedirá que el dueño del dibujo exprese lo que sintió sobre esta acción.</li> <li>• Se reflexionará sobre lo importante que es</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas blancas</li> <li>• Colores</li> </ul>	40 minutos

		pedir disculpas, como se sienten al expresar arrepentimiento.		
--	--	---	--	--

Carta descriptiva

Taller para el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de secundaria

Sesión no. 6 desarrollo

Tabla 7

*Carta descriptiva sesión 6*

TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Expresar sentimientos	Expresar las emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se iniciará la sesión con el pizarrón tapizado de tarjetas de colores con el nombre de las emociones (Anexo 2)</li> <li>• El profesor repartirá a cada alumno una hoja donde deberá contestar como se sintieron esa semana y si expresaron sus emociones. (Anexo 3)</li> <li>• El profesor pedirá a los alumnos que llenen la hoja según cómo se han sentido en la semana.</li> <li>• Los alumnos identificarán una situación como se sintieron de acuerdo con las</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anexo 2</li> <li>• Anexo 3</li> </ul>	40 minutos

		<p>emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A manera de foro, los alumnos expresarán cuales son las emociones y situaciones que se repiten, así como si expresan o no sus sentimientos.</li> </ul>		
--	--	---	--	--

Carta descriptiva

Taller para el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de secundaria

Sesión no. 7 desarrollo

Tabla 8

*Carta descriptiva sesión 7*

TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
No entrar en peleas	Adquirir habilidades para hacer frente a conflictos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La sesión comenzará organizando a los alumnos en grupos.</li> <li>• Cada quipo deberá inventar una situación donde exista una situación que conlleve a un conflicto.</li> <li>• Los alumnos actuarán frente al grupo su situación.</li> <li>• Al término de cada actuación los otros equipos deberán responder: ¿Cuál es el conflicto? ¿Cómo actúo y como se sintió cada personaje? ¿Cuáles son las</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipos de 5 alumnos</li> </ul>	40 minutos

		<p>consecuencias de cada acción?          ¿Cuál es la manera en que podemos evitar el conflicto?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se reflexionará sobre los conflictos en el salón y posibles soluciones.</li> </ul>		
--	--	--	--	--

Carta descriptiva

Taller para el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de secundaria

Sesión no. 8 desarrollo

Tabla 9

*Carta descriptiva sesión 8*

TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Responder ante el fracaso	Reconocer como actuar ante situaciones que desencadenan fracaso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La sesión comenzará con una pregunta abierta: ¿A cuántos nos han cancelado una cita y por qué?</li> <li>• Los alumnos podrán participar contando sus experiencias y el profesor preguntará a cada uno: ¿Cómo te hizo sentir? ¿Crees que puedes evitar sentirte fracasado? ¿Cómo?</li> <li>• El profesor hace hincapié en que el sentirse fracasado puede evitarse, si</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación de los alumnos</li> </ul>	40 minutos



		<p>algo no resulta se puede intentar de otras formas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El profesor pide que ejemplifiquen nuevamente una situación vivida del fracaso y como pueden evitarlo o resolverlo.</li> </ul>		
--	--	---	--	--

Carta descriptiva

Taller para el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de secundaria

Sesión no. 9 desarrollo

Tabla 10

*Carta descriptiva sesión 9*

TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
Toma de decisiones	Identificar aspectos negativos y positivos para tomar una decisión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La sesión comenzará con una pregunta abierta: ¿A quiénes les cuesta tomar una decisión? ¿Por qué? Los alumnos contestarán de manera voluntaria sus experiencias.</li> <li>• El profesor hace mención de las características positivas y negativas que podemos clasificar según nuestros intereses, el compararlas ayudará a elegir mejor.</li> <li>• El profesor entrega a los alumnos una hoja donde se expone una situación, se</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anexo 4</li> </ul>	40 minutos

		<p>identificarán situaciones negativas y positivas y la decisión final. (Anexo 4)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por último, se elegirá un caso para debatir los pensamientos positivos, negativos y una solución grupal.</li> </ul>		
--	--	--	--	--

Carta descriptiva

Taller para el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de secundaria

Sesión no. 10 evaluación

Tabla 11

*Carta descriptiva sesión 10*

TEMA	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO
<p>Escala de Habilidades Sociales de Goldstein</p>	<p>Identificar el nivel de habilidades sociales que poseen los alumnos después del taller</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reparto de cuadernillos</li> <li>• Instrucciones por parte del profesor o tutor: el presente cuadernillo posee como objetivo identificar el nivel de habilidades sociales que ustedes poseen, cada situación debe ser puntuada según su criterio con una escala del 1 al 5, en donde 1 es nunca y 5 es siempre. Deben contestar con cuidado y calma todas las situaciones, sin dejar en blanco alguna situación, tienen 20 minutos para contestarlo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de Habilidades Sociales de Goldstein (Anexo 1)</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Colores</li> </ul>	<p>40 minutos</p>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Se evalúa de manera individual de acuerdo con el instrumento, utilizando colores para identificar el nivel de HHSS, con un tiempo de 20 minutos.</li><li>• Se recoge el cuadernillo</li></ul>		
--	--	---	--	--

## **Conclusiones**

Las Habilidades Sociales permiten la expresión de los sentimientos, deseos, opiniones para resolver problemas de manera inmediata y a futuro. Así también, la regulación de comportamientos, empatía, autoconocimiento, elementos de la inteligencia emocional; permiten la adaptación de los seres humanos, en diferentes escenarios sociales y en distintas situaciones.

En el contexto escolar de la educación secundaria permite, mediante la teoría del desarrollo social, adoptar y/o eliminar una conducta. Las HHSS influyen en el autoestima de los alumnos, al saber actuar frente una situación, fortaleciendo las relaciones sociales y sentido de autoeficacia; también permiten ser asertivos, lo que ayudará a la empatía y resolución de conflictos, presentes en la etapa escolar.

Los conocimientos de HHSS adquiridos en la escuela, no solo se quedará en este contexto, sino que es posible que favorezca su desenvolvimiento en una situación fuera de la escuela.

Las HHSS están relacionadas con el éxito académico, lo que permitirá una posible mejora en el desarrollo escolar (González, 2018) y que pueden ser aprendidas no solo por los alumnos, sino por los profesores del taller.

La propuesta del taller que se ha expuesto en el presente documento, permite la identificación, de manera individual y colectiva de situaciones de ausencia o presencia de HHSS.

Como dificultades, la propuesta podría no ser transmitida con los objetivos planeados, el éxito de las sesiones y que sea una intervención provechosa, dependerá no solo del interés y participación de los alumnos, sino también de los profesores encargados. El compromiso de los alumnos al cumplir con las sesiones podría afectar los resultados de la propuesta, al ser actividades que no tienen un valor curricular; el énfasis de las actividades podría no ser útiles

para todos los alumnos, pues cada quien presenta un área de oportunidad distinta a los demás, situación que encamina a una intervención más específica. Como solución a estos conflictos, la indagación por parte de la comunidad escolar sobre este tema podrá abrir interés en esta área, tomando conciencia de la importancia de dichas habilidades, puesto que las HHSS son acciones que nos permiten relacionarnos de manera asertiva, no solo aplicables en alumnos, sino también en adultos en un contexto futuro o inmediato.

## Referencias

- Acevedo, A. (2019). *Habilidades Sociales En Los Estudiantes De Secundaria De La Institución Educativa Santa Cruz N°20857*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional "José Faustino Sánchez Carrión". Perú.
- Alfaro, Z. & Robles, N. (2019). *Habilidades sociales para prevenir el Bullying. Curso dirigido a alumnos de primer año de la secundaria no. 115 "Ivan Petrovich Pavlov"*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México. México
- Andreu, R. (2016). *Destrezas sociales*. Madrid, España: Síntesis A. C.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y Acción*. Barcelona: Martínez Roca.
- Caballo, V. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI de España.
- Cervantes M. (2015). *El déficit de Habilidades Sociales de los alumnos de secundaria como factor que limita la adecuada relación escolar*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional Autónoma de Mexico. México.
- De la Cruz, T. (2018). *Habilidades sociales y dinamización de grupos*. Málaga: Editorial IC.
- Delgado, E., Pablos, M. y Sánchez, D. (2009). *Núcleo temático no.1: autoestima, habilidades sociales y toma de decisiones*. Educación preventiva sobre drogas para preadolescentes. Junta de Andalucía.
- Dionicio, L. (2017). *Habilidades sociales de los estudiantes de secundaria de la I.E. San Martín de Porres del distrito de Matacoto - Yungay, 2017*. (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo. Perú.
- Discapnet. (S/F). Programa de desarrollo personal y habilidades sociales. Fundación ONCE.

- Dueñas, M. y Serna, M. (2009). *Habilidades sociales y acoso escolar: un estudio centrado en enseñanza secundaria Madrid*. REOP. Vol. 20, No 1. Pp. 39-49
- Ezeiza, E., Izaguirre, A. y Lakunza, A. (2015). *Inteligencia emocional*. Editorial GIPUZKOA.
- Ferro, A. (2016). *Habilidades sociales en educación secundaria*. (Tesis de posgrado). Universidad de Jaén. España.
- García, P. (2020). El taller como uso educativo. España: *el caso de Pablo*. Recuperado de: <https://elcasopablo.com/2020/06/07/el-taller-como-recurso-educativo/>
- Goldstein, A. (1980). *Escala de evaluación habilidades sociales*. Biblioteca de psicometría.
- González, J. (2018). Identificación de habilidades sociales en alumnos de secundaria de Tlaxcala y su impacto en su rendimiento académico. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México. México
- Huaman, A. (2015). *Habilidades Sociales En Estudiantes De Quinto Año De Nivel Secundaria De Una Institución Educativa De Chiclayo 2015*. (Tesis de licenciatura). Universidad Privada Juan Mejía Baca. Perú.
- Lagunes, M. (2015). *Taller de entrenamiento de habilidades sociales para los alumnos de la escuela secundaria, "Don Melchor Ocampo" de la Delegación Venustiano Carranza Del Df, para disminuir la falta de disciplina escolar entre alumnos*. (Tesis de maestría) Universidad pedagógica Nacional. México.
- López, M. (2017). *Habilidades sociales de los estudiantes de secundaria que participan en el taller de teatro de un colegio privado de secundaria de la ciudad de Guatemala*. (Tesis de licenciatura. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

- Mendoza, P. (2019). Taller de Habilidades Sociales para adolescentes de primer grado de secundaria para la prevención del consumo de drogas. (Tesis de licenciatura). Universidad Oparín. México.
- Monroy, M. (2017). *La asertividad, una herramienta base para el desarrollo del uso de Habilidades Sociales en nivel secundaria*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Mudarra, M y García-Salguero B. (2020). Habilidades sociales y éxito académico: expectativas de los profesores de educación secundaria. *Revista Española de orientación y psicopedagogía*, 27(1).
- Munieve, W. (2018). *Habilidades Sociales Que Practican Los Estudiantes De La I.E. "Gran Mariscal Ramón Castilla"*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Huancavelica. Perú.
- Núñez Hernández, C.; Hernández del Salto, V.; Jerez Camino, D.; Rivera Flores, D.; Núñez Espinoza, M. (2018). *Las habilidades sociales en el rendimiento académico en adolescentes*. Revista de Comunicación de la SEECI, n° 47. Pp 37-49.
- Obregón, B. (2018). *Habilidades Sociales y Convivencia Escolar en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 19*. (Tesis de licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Perú.
- Papalia, D. y Olds, S. (2005). Desarrollo humano. Octava edición. Colombia: McGraw Hill.
- Percca, A. (2017). *Habilidades sociales y desarrollo de capacidades área de ciencia tecnología y ambiente de los estudiantes del tercero de secundaria, "Independencia"*



- Nacional*". (Tesis de doctorado). Universidad Nacional de Educación "Enrique Guzmán y Valle". Perú
- Pulido, M. (2019). *Habilidades sociales desarrolladas en niños, niñas y adolescentes entre 11 y 15 años mediante los programas educativos ofrecidos en la Fundación Levántate y Anda de la localidad de Barrios Unidos entre el segundo semestre del año 2018 y primer semestre del 2019*. Corporación Universitaria Minuto de Dios Facultad de Ciencias Humanas y Sociales Trabajo Social. Colombia.
- Reolid, V. (2015). *Propuesta de un programa de intervención para la mejora de habilidades sociales en adolescentes*. (Tesis de maestría). Universidad Jaume. España.
- Sierra, E. (2016). *Teoría social del Aprendizaje de Albert Bandura*. Universidad Antropológica de Guadalajara.
- Schunk D. (1997). *Teorías del aprendizaje*. México: Prentice hall hispanoamericana.
- Tapía, C. y Cubo, S. (2017). *Habilidades sociales relevantes: percepciones de múltiples actores educativos*. Revista Internacional de Investigación en Educación, 9 (19), pp 133-148.
- Torres, M. (2014, septiembre). *Las habilidades sociales. Un programa de intervención en Educación Secundaria Obligatoria*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Granada. Bogotá.
- Yalarque, M. (2016). *Propuesta De Estrategias De Habilidades Sociales Basada En La Teoría Del Aprendizaje Social De Bandura, Para Mejorar Las Relaciones Interpersonales En Las Estudiantes Universitarias De La Especialidad De Educación Inicial*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional "Pedro Ruiz Gallo". Perú.

Escala de Habilidades sociales de Goldstein (Anexo 1)

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

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

**1** Me sucede **MUY POCAS** veces

**2** Me sucede **ALGUNAS** veces

**3** Me sucede **BASTANTES** veces

**4** Me sucede **MUCHAS** veces

<b>HABILIDADES SOCIALES</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1</b>	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo				
<b>2</b>	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes				
<b>3</b>	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos				
<b>4</b>	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada				
<b>5</b>	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores				
<b>6</b>	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa				
<b>7</b>	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí				
<b>8</b>	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza				
<b>9</b>	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad				
<b>10</b>	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad				
<b>11</b>	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica				
<b>12</b>	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente				
<b>13</b>	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal				
<b>14</b>	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona				
<b>15</b>	Intentas reconocer las emociones que experimentas				
<b>16</b>	Permites que los demás conozcan lo que sientes				
<b>17</b>	Intentas comprender lo que sienten los demás				
<b>18</b>	Intentas comprender el enfado de la otra persona				
<b>19</b>	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos				
<b>20</b>	Piensas por qué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo				
<b>21</b>	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa				
<b>22</b>	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada				
<b>23</b>	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás				
<b>24</b>	Ayudas a quien lo necesita				
<b>25</b>	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes				
<b>26</b>	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”				

27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura				
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas				
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas				
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte				
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución				
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien				
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado				
34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido				
35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento				
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo				
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer				
38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro				
39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen				
40	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación				
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática				
42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta				
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante				
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control				
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea				
46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea				
47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información				

<b>48</b>	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero				
<b>49</b>	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor				
<b>50</b>	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo				

## ÁREAS DE HABILIDADES

### **GRUPO I. PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES.**

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

### **GRUPO II. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS.**

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

### **GRUPO III. HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS.**

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

#### **GRUPO IV. HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN.**

22. Pedir permiso
23. Comar tir algo.
24. Ayudar a los demás.
25. Negociar.
26. Empezar el autocontrol.
27. Defender los propios derechos.
28. Responder a las bromas.
29. Evitar los problemas con los demás.
30. No entrar en peleas.

#### **GRUPO V. HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS.**

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

#### **GRUPO VI. HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN.**

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

**\* TABLA DE RESULTADOS \***

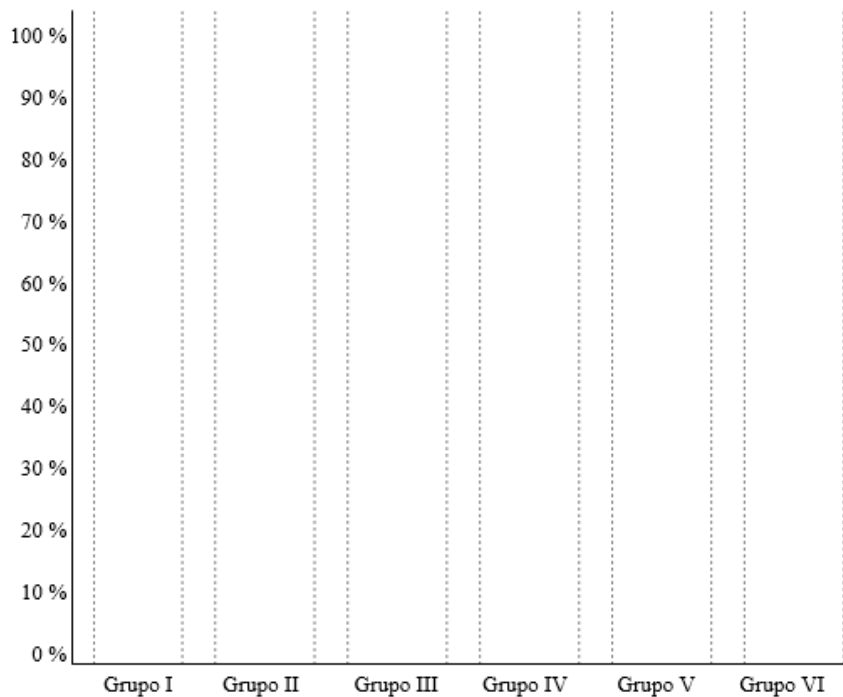
	<b>GRUPO I</b> (de 1 a 8)	<b>GRUPO II</b> (de 9 a 14)	<b>GRUPO III</b> (de 15 a 21)	<b>GRUPO IV</b> (de 22 a 30)	<b>GRUPO V</b> (de 31 a 42)	<b>GRUPO VI</b> (de 43 a 50)
<b>PDO</b>						
<b>PDM</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>32</b>
<b>PDP (%)</b>						

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

Puntuación Directa Obtenida (PDO) X100

-----  
Puntuación Directa Máxima (PDM)

**\* GRÁFICA DE RESULTADOS \***



Listado de emociones (anexo 2)

Miedo, optimismo, confianza, compasión, tristeza, respeto, felicidad, optimismo, alborozo, aceptación, hostilidad, alegría, miedo, preocupación, vergüenza, celos, pena, afinidad, rabia, resentimiento, desesperanza, soledad, amistad, enemistad, agradecimiento, alegría, impotencia, seguridad, amor y odio

Tabla de respuestas (Anexo 3)

¿Cómo me sentí esta semana?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

¿Cómo me sentí?

Situación	Emoción	Me expresé	
		SI	NO
		SI	NO
		SI	NO
		SI	NO



Hoja de situaciones (Anexo 4)

<b>SITUACIÓN</b>	
Algunos compañeros del salón organizan una fiesta en horario de escuela, habrá música y cerveza, han acordado que nadie debe ir ese día a la escuela	
<b>Aspectos positivos</b>	<b>Aspectos negativos</b>
<b>Decisión final</b>	

<b>SITUACIÓN</b>	
La maestra de español te propone realizar un taller de lectura los viernes después de clases, como eres muy bueno quiere que seas parte para que puedas ayudar a tus compañeros, pero esto no tendrá valor en clase. ¿Aceptas?	
<b>Aspectos positivos</b>	<b>Aspectos negativos</b>
<b>Decisión final</b>	

