



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.

---

---

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA.

CARRERA DE PSICOLOGÍA.

**PROPUESTA DE UN TALLER VIVENCIAL PARA EL  
DESARROLLO Y/O FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES  
PSICOSOCIALES PARA LOGRAR RELACIONES INTERPERSONALES  
FUNCIONALES Y SATISFACTORIAS**

**T E S I N A**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

SANDRA GALINDO MENDEZ.

JURADO DE EXAMEN:

DIRECTOR: LIC. GERARDO REYES HERNÁNDEZ

COMITÉ: LIC. JUANA ALEJANDRA VILLAGÓMEZ RUÍZ

DRA. JULIETA MARÍA DE LOURDES GARCÍA PÉREZ

MTRA. MÓNICA ESTHER NIETO VÁZQUEZ

MTRA. SILVIA MERCADO MARÍN



CIUDAD DE MEXICO

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.

## Agradecimientos

- ❖ A Dios por haberme dado salud para lograr mis objetivos y por brindarme la oportunidad de vivir y disfrutar de este momento tan importante en mi vida.
- ❖ A mis hijos por ser mi motivación y mi fuerza para perseverar y alcanzar esta meta personal y profesional.
- ❖ A mis padres, porque ellos han dado razón a mi vida, por sus consejos, su apoyo incondicional y su paciencia, todo lo que hoy soy ha sido con ayuda de ellos. Gracias por ser parte de esta etapa y este logro tan importante que no solo es mío, también es de ellos.
- ❖ A mis hermanos Gracias por su paciencia, por compartir sus vidas conmigo, pero sobre todo por su apoyo y ánimos.
- ❖ De manera muy especial, agradezco al Lic. Gerardo Reyes Hernández por haberme brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimiento, así como también haberme tenido toda la paciencia del mundo para guiarme durante el desarrollo de la tesina, brindándome su apoyo incondicional y dedicación con un gran profesionalismo. por la orientación suministrada en el proceso de elaboración de este trabajo.
- ❖ Del mismo modo, agradezco a mis asesores y sinodales por las diversas contribuciones realizadas para lograr este proyecto.

## Índice

Capítulo I. Relaciones interpersonales.....	9
1.1 Tipologías de relaciones interpersonales.....	11
1.2 RELACIONES FAMILIARES.....	13
1.3 Relaciones de amistad.....	16
1.4 Relaciones de pareja.....	18
1.5 Relaciones laborales.....	23
Capítulo ii. Habilidades psicosociales.....	25
2.1 desarrollo de las habilidades psicosociales.....	29
2.2 clasificación de las habilidades psicosociales.....	32
2.3 modelos explicativos en el entrenamiento de habilidades psicosociales.....	33
2.3.1 modelo de asertividad.....	34
2.3.2 modelo de percepción social.....	35
2.3.3. Modelo de aprendizaje social. ....	36
2.3.4. Modelo cognitivo.....	36
Capítulo iii. Propuesta de 6 habilidades psicosociales para relacionarse.....	39
3.1 Autoconocimiento.....	39
3.1.1 como conocernos.....	40
3.2 Autoestima.....	41
3.2.1 Desarrollo de la autoestima.....	43
3.3 asertividad.....	47
3.4.1 Desarrollo de la asertividad.....	50
3.4. Comunicación efectiva.....	51
3.4.1 funciones y niveles de la comunicación.....	54
3.4.2 Tipos de comunicación.....	57
3.4.3 Desarrollo de la comunicación efectiva.....	58
3.5. Valores.....	59

3.5.1. Clasificación de valores.....	62
3.5.2. Adquisición de los valores morales.....	64
3.6 limites.....	64
3.6.1 función de los límites.....	65
3.6.2. Clasificación de límites... ..	67
3.6.3 establecimiento de los límites.....	68
Capítulo iv. Propuesta de un taller vivencial para Desarrollar habilidades psicosociales para lograr Relaciones funcionales y beneficiosas.....	71
4.2 Justificación.....	71
4.2 Planteamiento del problema.....	74
4.3Objetivos.....	75
4.3Hipótesis.....	75
4.4Definición conceptual y operacional de variables.....	76
4.5Análisis de resultados.....	92
4.6 Discusión Y Conclusión.....	93
4.7 Alcances Y Limitaciones.	
Bibliografía.....	96
Anexo.....	102

## Resumen

La experiencia personal cotidiana nos indica que pasamos un alto porcentaje de nuestro tiempo en alguna forma de interacción social ya sea diádica o en grupo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como: “Un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes y puede afrontar las presiones normales de la vida” (2004, p14) por ello es fundamental la adquisición de habilidades psicosociales, para acceder a estilos de vida saludables.

Por lo anterior, el objetivo del presente trabajo fue desarrollar el tema de las relaciones interpersonales y la adquisición de habilidades psicosociales con el fin de sustentar teóricamente y pilotear la propuesta de un taller vivencial para desarrollar y/o fortalecer 6 habilidades psicosociales en jóvenes; dichas habilidades fueron (autoconocimiento, autoestima, asertividad, comunicación, valores y establecimiento de límites), lo anterior con el fin de promover relaciones interpersonales satisfactorias y funcionales. El taller denominado “Fortaleciendo mis Habilidades Psicosociales para lograr Relaciones Funcionales y Beneficiosas” se piloteó en 10 sesiones de 2 horas cada una y se trabajó con 14 jóvenes universitarios de 20 a 25 años de edad. Se evaluó el desarrollo de las 6 habilidades psicosociales comentadas anteriormente en el ámbito familiar, amistoso, laboral y de pareja con el instrumento de “Habilidades Psicosociales para Lograr Relaciones Interpersonales Exitosas” diseñado en el Programa de Apoyo a Proyectos para la Innovación y Mejoramiento de la Enseñanza (PAPIME-303213) bajo la supervisión del Licenciado Gerardo Reyes Hernández. Los resultados preliminares del piloteo del taller vivencial mostraron cambios positivos y significativos en las habilidades psicosociales evaluadas, así como en las relaciones interpersonales de los participantes, por lo que se considera viable su aplicación en grupos similares al estudiado.

## Introducción

Vivimos en un mundo contemporáneo, donde los estilos de vida de los jóvenes se caracterizan por la exposición a múltiples factores de riesgo psicosocial de los cuales con mucha frecuencia no están muy conscientes.

Por ello, se han diseñado programas para prevenir conductas problemáticas específicas o promover conductas positivas específicas, desarrollando las aptitudes o habilidades que han demostrado ser mediadoras de esas conductas (Castro y Llanes, 2009). A través del diseño de modelos de intervención se logra dotar a los estudiantes estrategias efectivas para el mejoramiento en áreas y dominios determinados que permiten a éste estudiante reflexionar y regular su proceso de aprendizaje. Las estrategias deberán ser empleadas como procedimientos flexibles y adaptativos dirigidas a distintas circunstancias de enseñanza (Díaz, Barriga y Hernández, 2010 citado en García, Villagómez y Reyes, 2016).

El tema de las habilidades para la vida es un modelo cuyo objetivo es contribuir de forma efectiva en favorecer el desarrollo psicosocial saludable de los jóvenes. Este enfoque de habilidades para la vida, desarrolla habilidades y destrezas socio-cognitivas y emocionales para permitir que los jóvenes adquieran las aptitudes necesarias para el desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria (Mangrulkar et al., 2001).

Así mismo, García, Villagómez y Reyes (2016) definen las habilidades para la vida, como “el conjunto de habilidades que permiten a las personas actuar de manera competente y habilidosa en las distintas situaciones de la vida cotidiana y con su entorno, favoreciendo comportamientos saludables en las esferas física, psicológica y social.”

De acuerdo a las teorías sobre desarrollo humano, se han clasificado tres tipos de categorías para las habilidades para la vida: 1) las habilidades sociales o interpersonales; 2) las habilidades cognitivas; y 3) las habilidades para el manejo de las emociones. El desarrollo de estas habilidades cae en el terreno de los aprendizajes significativos factible de lograrse con técnicas participativas (Castro y Llanes, 2009).

Para los fines de esta investigación nos centraremos en las habilidades sociales o interpersonales -sin embargo cabe tener presente que las tres categorías antes mencionadas no se emplean en forma separada, sino que cada una se complementa y refuerza-, puesto que las interacciones sociales efectivas son un factor crítico para funcionar exitosamente en el hogar, en la escuela y en el trabajo y así mejorar las relaciones interpersonales.

En toda relación interpersonal –ya sean familiares, de pareja, de amistad, laborales sociales y políticas- deben existir ciertos límites, que son indicadores de hasta dónde llegan los derechos y las responsabilidades de las personas que les permiten aprender a vivir en armonía y a evitar riesgos; además de aprender a adaptarse a las restricciones de la vida (Conde, 2010 y Gootman, 1997). El hecho es que, dadas las características e importancia de estas relaciones, la manera en cómo las llevemos va a ser fundamental para el logro de objetivos comunes y acuerdos que resulten beneficiosos para las partes involucradas, o por el contrario, nos lleven a sentir que la relación se ha convertido en una carga o en un malestar permanente que lejos de confortarnos, nos agobie y genere conflictos en nuestra vida. Por ello, es necesario desarrollar un manejo adecuado del establecimiento de límites en cada una de nuestras relaciones interpersonales en aras de hacerlas funcionales, agradables y beneficiosas.

Por lo anterior, cabe destacar la importancia de programas efectivos que ayuden a los jóvenes a desarrollar estas habilidades psicosociales por medio de métodos de enseñanza interactivos tales como los talleres vivenciales, donde el desarrollo de dichas habilidades como el contenido informativo son componentes necesarios para que sean programas efectivos. A través de los Talleres-Vivenciales, se desarrollan una serie de situaciones planeadas y estructuradas para ejercitar circunstancias similares a la vida cotidiana, que les permiten saber que lo pueden hacer de manera apropiada (García, Villagómez y Reyes, 2016).



Para alcanzar el propósito de la presente investigación se realizó una revisión documental sobre las relaciones interpersonales y la adquisición de habilidades psicosociales con el fin de sustentar teóricamente y pilotear la propuesta de un taller vivencial para desarrollar y/o fortalecer 6 habilidades psicosociales (autoconocimiento, autoestima, asertividad, comunicación, valores y establecimiento de límites), en jóvenes, con el fin de promover relaciones interpersonales satisfactorias y funcionales.

Este documento está organizado en 4 capítulos, de la siguiente manera:

En el capítulo 1 se puntualizan las relaciones interpersonales, la tipología y sus características de cada una de ellas, así como su desarrollo a lo largo de la vida.

En el capítulo 2 se plantean las habilidades psicosociales, su definición, el desarrollo de las mismas y modelos explicativos en el entrenamiento de las habilidades psicosociales, así como su clasificación.

En el capítulo 3 se describirá detalladamente las habilidades psicosociales que se proponen para lograr establecer relaciones interpersonales satisfactorias, las cuales son: autoconocimiento, autoestima, asertividad, comunicación, valores y límites.

Posteriormente en el capítulo 4 se describe la propuesta del taller vivencial fortaleciendo las habilidades psicosociales para lograr relaciones funcionales y beneficiosas a fin de promover una mejor calidad de vida, donde se especifican los objetivos, materiales, instrumentos y cada una de las sesiones a trabajar.

## CAPITULO I. RELACIONES INTERPERSONALES

Para triunfar en la vida, ya sea en los negocios, el amor o la amistad, cada ser tiene que pasar necesariamente por los demás. Sin ellos no somos nada. Relación de un día o unión de toda una vida, el otro posee su propia voluntad que se armoniza o choca con la nuestra. El que sabe cómo conocer a los demás, por enigmáticos y ambiguos que sean, posee una ventaja evidente sobre el que no lo sabe. No darse cuenta con quien se está tratando es algo así como navegar sin brújula entre nuestros semejantes (Francoise Gauquelin, citado en Rodriguez, 1998, p. 4).

La vida de cada persona se desarrolla y alcanza su plenitud dentro de la comunidad de los seres humanos y por lo mismo está inmersa casi todo el tiempo en las relaciones interpersonales. En ellas el individuo encuentra la posibilidad de las satisfacciones de sus necesidades, del logro de sus objetivos y del desarrollo de sus habilidades. Las relaciones interpersonales llegan a ser así un aspecto vital y de importancia para la existencia. Hidalgo y Abarca (1990) menciona que el hombre es un ser social por naturaleza y requiere de su entorno para desarrollarse integralmente. De ahí que es fundamental para el desarrollo humano conocer y comprender los procesos y dinámicas que forman parte de esta experiencia y así entender el porqué de la importancia del empleo de habilidades psicosociales en las relaciones interpersonales y lograr que sean cada vez más auténticas y armoniosas: vivir realmente con gusto y satisfacción la vida.

En las publicaciones dedicadas al estudio del ser humano se usa frecuentemente el término de “relaciones humanas” para referirse en forma general a todo lo que sucede entre los individuos que tienen algún tipo de interacción entre ellos. En el contexto de esta investigación prefiero hablar de “relaciones interpersonales” que, a pesar de ser su sinónimo, nos acerca más al ámbito de la persona y del encuentro entre las personas, es decir donde los dos se perciben como tales y se relacionan en consecuencia.

El ser humano desde que nace está obligado a vivir y a convivir. Este convivir con otras personas, este relacionarse con los demás en forma interpersonal, es lo que le da su matiz humano (Padilla, 2004). De esta manera, todas las personas establecen numerosas relaciones a lo largo de su vida, como las que se dan entre padres, hijos, familias, amistades, compañeros de estudio o de trabajo. A través de ellas, se

intercambian formas de sentir, percibir, pensar y de ver la vida; también se comparten necesidades, intereses, afectos y proyecciones. A estas relaciones se les conoce como relaciones interpersonales.

Según Bisquerra (2003), una relación interpersonal “es una interacción recíproca entre dos o más personas.” Se trata de relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social.

Así mismo, Hidalgo y Abarca (1999) mencionan que las relaciones interpersonales constituyen un aprendizaje continuo de patrones cada vez más complejo que incluyen aspectos cognitivos, afectivos, sociales y morales que se van adquiriendo a través de un proceso de maduración y aprendizaje en permanente interacción con el medio social, cuya meta es lograr un nivel de autonomía personal, que le permita su propia autoafirmación, junto con actuar y comprender la interdependencia entre las personas y su grupo social. Generalmente las relaciones interpersonales son definidas como el conjunto de conductas, actitudes y respuestas que adopta el ser humano ante un contexto social determinado (Sferra, 1997).

Por su parte, Portel (1995) menciona: “relaciones humanas son las normas y hábitos que nos convierten en personas útiles y agradables a nuestros semejantes, representando todo acto de comprensión y servicio, en un motivo de satisfacción para quien lo practica”. Las buenas relaciones humanas benefician especialmente a la misma persona que la práctica, a sus familiares, a sus amigos, a sus compañeros de trabajo y a la institución en donde trabaja.

A pesar de que, nos relacionamos a diario y en variedad de circunstancias y situaciones; poco o rara vez nos detenemos a reflexionar sobre la importancia de ello tampoco acerca de los problemas que se pueden presentar al respecto, debido a que, cada persona es diferentes pues como dice el refrán, “cada cabeza es un mundo”, con sus propias experiencias, sentimientos, valores, conocimientos y formas de vida. Precisamente, en esa diferencia, reside la gran riqueza de las relaciones humanas, ya que al ponernos en contacto intercambiamos y construimos nuevas experiencias y conocimientos; así mismo, en esa diferencia está también la dificultad para

relacionarnos, pues tenemos que hacer un esfuerzo para lograr comprendernos y establecer acuerdos.

La relación interpersonal da dirección, fuerza y sentido a las metas humanas. Mantener buenas relaciones interpersonales favorece el bienestar tanto individual como social: en lo **individual** se logra la satisfacción íntima de motivos emocionales; se alcanza la superación personal y se obtiene la plenitud como ser humano; se ejerce influencia sobre los demás para que estos logren sus metas. En lo **social** encontramos que las personas con mejores capacidades en las relaciones interpersonales poseen más logros como individuos y estimulan eficientemente a quienes les rodean: familia, amigos, compañeros de trabajo, a que sean más creativos y responsables. La adecuada interacción entre el individuo y su entorno provee a uno y a los otros, emocionalmente (Padilla, 2004), de manera que repercute en sus acciones y su mundo, encontrando mayor significado a su vida.

Teniendo por ello, relaciones interpersonales funcionales y beneficiosas que enriquecen la calidad de vida, la cual se da, si se tiene un amplio repertorio en habilidades psicosociales.

### **1.1 tipologías de relaciones interpersonales**

Las relaciones interpersonales por el intercambio entre ellas, pueden ser de tipo: simétricas y complementarias. En donde, una relación **simétrica** es aquella en la que se intercambia el mismo tipo de conducta entre dos personas, en este tipo de relación ambas personas acentúan su igualdad o simetría. En cambio, una relación **complementaria** es la que se establece cuando dos personas intercambian diferentes conductas, una de ellas adquiere una posición superior y, la otra, una inferior o secundaria, puesto que una ofrece ayuda y la otra la acepta. De este modo la pauta de la relación se basa en las diferencias. *Una relación interpersonal funcional implica relaciones simétricas y complementarias flexibles*, en funciones del objetivo, de la tarea y del contexto (Hidalgo y Abarca, 1999).

Por su parte, Rodríguez y Murillo (2007, 2006) mencionan que, por el nivel de proximidad o cercanía, existen dos tipos de relaciones entre personas: *las primarias y las secundarias*.

Las *relaciones primarias* son de carácter íntimo y envuelven la mayor parte de la personalidad del individuo; por lo tanto, este tipo de relaciones requiere más tiempo y contacto entre las personas involucradas, lo cual proporciona lazos más estrechos y duraderos de afiliación, es decir, corresponde a satisfacer las necesidades afectivas de las mismas.

Las *relaciones secundarias* son más superficiales y no implican amistad íntima entre las personas. Estas relaciones son de función a función y de papel a papel. Se dice que en la sociedad moderna predominan las relaciones secundarias ya que alguno de los miembros o ambos no tienen cubiertas sus necesidades afectivas y, por lo tanto, pone distancia a las demás personas.

Álvarez (citado en García, 2001), distingue dos tipos de relaciones, de acuerdo a la posición que se guarda con el otro en la sociedad: las privadas y las públicas. La convivencia de dos o más personas puede darse en orden interno o externo.

Las relaciones **privadas o de orden interno** se refieren al contacto personal cotidiano entre individuos, y sus manifestaciones se presentan en todas las formas de la actividad humana, como en el hogar, en el grupo social y en el trabajo.

Cuando se habla de relaciones familiares, el ámbito comprende la vida del hogar, la función del matrimonio, la atención de los hijos y la comunicación entre todos los miembros de la familia.

En las **relaciones públicas** el ejercicio es de orden externo, puesto que se refieren al trato que las personas están interesadas en mantener con otras, de quienes pretenden ganar y conservar opiniones favorables.

Cuando se trata de relaciones interpersonales, el campo se amplía a todas las formas de vida social, normas de conducta, reglas y convencionalismos sociales. Toda organización pretende, integrarse eficazmente con las áreas en las que va a

desenvolverse. Esta integración podrá conseguirse si se procura el establecimiento de una relación intencional, basada en el conocimiento recíproco, el mutuo entendimiento y la convergencia de intereses y acciones, dentro de un plano bien definido.

## **1.2. Relaciones Familiares**

Nunca se insistirá lo suficiente respecto a la importancia que representa la familia para la sociedad entera. El principio de la sociedad es la familia, en ella se inicia la vida en común y de ella parte la organización social en todas sus manifestaciones. Consecuentemente, la solidez de las instituciones depende en buena medida, de la organización de la familia.

El ser humano es esencialmente social quien vive y se desarrolla en un proceso de aprendizaje social, que ocurre inmediatamente después del nacimiento. Por tanto, la familia es la primera unidad social donde el niño se desarrolla y tienen lugar las primeras experiencias sociales. La influencia del hogar es decisiva en el contexto de la vida entera, y según sea el impacto de la familia en la mente infantil, el desarrollo de la personalidad será más o menos positivo (García, 2001). Para que la interacción posterior sea adecuada, es necesario que haya desarrollado con anterioridad la seguridad que proporciona una correcta relación con la figura de apego. Una inadecuada interrelación con esta figura, que no proporcione al niño suficiente seguridad e independencia; dificultará y reducirá la interacción posterior con sus iguales y con los adultos.

La familia tiene su base en el matrimonio, cuya finalidad es la integración de la misma, también es la unión estable del padre, la madre y los hijos. Esta unión se funda en lazos, derechos y deberes que parece emanar de las necesidades físicas, psicológicas y sociales. Sin embargo, la familia es una institución que evoluciona y es flexible, dando lugar a diferentes tipos de familia según la época histórica y cultural a la que se refiere. La familia como grupo primario natural de adscripción es una institución humana fundamental, ya que constituye el sistema más importante en función de su desarrollo psicológico individual, la interacción emocional y el desarrollo de la autoestima, es decir, es la unidad de aprendizaje interpersonal (Padilla, 2004).

Así mismo, en la familia es donde se producen los primeros intercambios de conducta social, tiene una influencia muy decisiva en el comportamiento, específicamente en la etapa de la infancia, ya que es a través de la convivencia con las personas que rodean al niño, que éste adquiere formas de relación afectivas, creencias, normas, valores y aspiraciones que son generalmente transmitidas y apreciadas por su familia y por el grupo cultural al que pertenece. Los padres son los primeros modelos significativos de conducta social-afectiva y los hermanos constituyen el subsistema primario para aprender sus relaciones con sus pares. Por otra parte, los padres transmiten ciertas normas y valores respecto a la conducta social, ya sea a través de información, sanciones, comportamiento y modelaje de conductas interpersonales (Hidalgo y Abarca, 1999).

Cuando el niño se relaciona con las personas que lo rodean, va conformando su personalidad, con sus capacidades y debilidades; alegrías y penas; su amor y su odio, sus afectos; así como su capacidad de gozar y trabajar al ensayarlo en el juego, ya que el niño que juega y goza con las personas que lo rodean será un adulto que goce del trabajo. Es por ello que, las relaciones interpersonales en la infancia son determinantes, en el futuro del adulto. El niño, a lo largo de su crecimiento, desarrolla un estilo de relación interpersonal, que después, ya sea consciente o inconsciente, repite, esto significa que los niños se apropien de los valores, actitudes y normas de conducta a través de la identificación con sus padres y, por tanto, adoptan reglas y normas de su sociedad y grupo cultural al que pertenecen (Oñate, 2004).

Por lo tanto, la familia, tiene ciertas metas y funciones específicas en el desarrollo interpersonal de sus integrantes, como son el cuidado de la misma; la satisfacción de las necesidades materiales; la promoción del desarrollo de identidad a nivel personal, familiar y social; desarrollo del aprendizaje y la realización creativa de sus miembros en forma individualizada; la oportunidad para adiestrarse en tareas de participación social, incluyendo el rol sexual.

En este proceso de intercambio, y a través de aptitudes emocionales y relaciones interpersonales, cada uno de los miembros de la familia expresa según Padilla (2004):

- Cuáles son sus necesidades emocionales básicas.
- Cómo intenta satisfacerlas.
- Qué está dispuesto a dar.
- Qué hace si no obtiene lo que quiere.
- Cómo responde a las necesidades de los otros.
- Qué espera de sí mismo y de los demás en todos los sentidos (social, emocional, laboral, sexual, escolar, moral, religioso y estético).

También señala, que este proceso circular, permanente y dinámico, está dirigido inicialmente por los padres, pero posteriormente uno de los hijos puede ser el rector del mismo. En el caso óptimo, la interacción es satisfactoria y existe una atmosfera en la que es posible relacionarse de manera efectiva en el ámbito familiar.

Por ello, son los padres y los hermanos las personas más importantes que influyen en el desarrollo social del niño, sin embargo, muchas personas e instituciones, como la escuela, ayudan a conformar estilos de relaciones interpersonales del niño (Oñate, 2004).

La **escuela** es el segundo agente de socialización en donde el niño va a aprender desarrollar conductas de relación interpersonal: aprende las normas y reglas sociales en la interacción con sus iguales. Los comportamientos sociales, tanto positivos como negativos, van a ir configurando el patrón de comportamiento que va a tener el niño para relacionarse con su entorno.

La incorporación del niño al sistema escolar le obliga a desarrollar ciertas habilidades sociales más complejas y extendidas. El niño debe adaptarse a otras exigencias sociales: diferentes contextos, nuevas reglas y la necesidad de un espectro mucho más amplio de comportamiento social, es un periodo crítico respecto a las habilidades sociales, ya que estas mayores exigencias pueden llevar al niño a presentar dificultades que antes no eran claramente detectadas (ya que pueden haber estado en



concordancia con el sistema familiar) o pueden empezar a producirse problemas de ansiedad social y timidez (Hidalgo y Abarca, 1999).

Los objetivos de la escuela, por tanto, no deben enfocarse solamente hacia los contenidos, sino hacia un desarrollo integral del niño como persona, y para ello es necesario el entrenamiento en habilidades de relación interpersonal puesto que los déficits en estas habilidades que aparecen a edades tempranas se agravan con el tiempo. Además, los comportamientos interpersonales adecuados se consideran requisitos imprescindibles para una buena adaptación a la vida.

La etapa escolar es determinante para el aspecto social. La escuela es el medio social para que el niño adquiera la socialización, conlleva nuevos procesos de identificación, aprendizaje de un rol, adquisición de controles internos, y pautas de conducta social: como la amistad, cooperación, competencia y liderazgo, entre otras. Implica hacer cosas junto a los demás y con ellos. De esta manera, es factible observar nuevas formas de relación entre los niños durante su edad escolar (Patlan, 2004). La escuela constituye, pues, uno de los entornos más relevantes para el desarrollo social de los niños y, por tanto, para potenciar y enseñar las habilidades de relación.

Es así que, principalmente la familia y la escuela son los agentes determinantes del proceso de aprendizaje de las habilidades psicosociales para lograr relaciones interpersonales satisfactorias, funcionales y saludables.

### **1.3 Relaciones de amistad.**

A través de las relaciones con iguales, se tienen la oportunidad de hacer amistades, en cuya relación está implícita la comprensión, confianza, intereses comunes y valores compartidos entre otros. Las amistades son una necesidad para lograr un desarrollo psicosocial sano, ya que las personas con amigos disfrutan de un estado de bienestar óptimo, de una mejor autoestima (Rodríguez, 2013).

De acuerdo con Mahler, Pine, Bergman (1977 citados en Nahoul, 2004) en la adolescencia las relaciones interpersonales adquieren una gran importancia, ya que en esta época de la vida se retiran los lazos amorosos que, unían al joven en su infancia

con sus padres. El adolescente buscará nuevos intereses y personas fuera de la familia para depositar su goce del contacto emocional con amigos

Para Nahoul (2004) durante la adolescencia, es un nuevo nacimiento social y psicológico, pues adquiere la identidad; y, axiológico, ya que se consolidan y jerarquizan los valores. También menciona, que los ideales del joven se tornan más complejos, ya que entre adolescentes suelen existir lazos amistosos, es la edad por excelencia de la amistad. La amistad puede convertirse en una verdadera escuela de empatía, es decir, de comprensión, a fin que el adolescente se ejercite en el arte de entender a las demás personas, lo cual le será muy útil en su vida adulta y en el establecimiento de una buena relación de pareja.

Según Asher y Parker (citado en Rodríguez, 2013), los beneficios de la amistad son:

- ✓ Compañerismo. Sentimiento de disfrutar la mutua compañía. Este es el beneficio más básico de la amistad.
- ✓ Alianza fiable. Este aspecto hace referencia al sentimiento de seguridad que se deriva de saber que se puede contar con la lealtad del otro.
- ✓ Ayuda y orientación. Valoración de la disposición por parte de los amigos en ayudar o prestar algún objeto personal, también por compartir algún consejo o información.
- ✓ Base para la comparación social. Los amigos logran desarrollar y mantener una imagen de uno mismo como persona competente y atractiva. La amistad es un contexto no amenazante en el que se pueden comparar los propios intereses, actitudes, miedos e inquietudes.
- ✓ Intimidad e afecto. La amistad proporciona oportunidades para comunicar a la otra persona cuestiones personales, experiencias, deseos e ilusiones, sin miedo al rechazo o temor al ridículo.
- ✓ Apoyo emocional. La amistad garantiza un sentimiento de seguridad ante vivencias desconocidas o amenazantes.

- ✓ Estimula para el desarrollo de la competencia social. La amistad es el contexto perfecto para ensayar y consolidar numerosas habilidades de relación.

Por ello, para que florezca la amistad, es necesario que cada uno de los amigos se identifique con el otro y que su conducta se encuentre en una creación mutua de situaciones, sensaciones y actos (Lepp, 1991 citado en Nahoul, 2004).

Si tratamos de establecer una relación de forma que nos conduzca a la verdadera amistad, tendremos que seleccionar a los que queramos considerar como amigos, buscaremos en ellos las características que sean afines a las nuestras o las que creamos que puedan complementarnos o satisfacer ciertos propósitos. Trataremos de encontrar entonces, afinidades y formas de pensamiento que coincidan con los nuestros, o que su posición, aptitudes y preparación, nos permitan sentirnos capaces de alternar con ellos sin demérito para nuestra persona.

#### **1.4 Relaciones de pareja**

La relación de pareja es quizás la experiencia más gratificante en la que se ve envuelto el ser humano, razón por la cual ha sido objeto de la atención del hombre desde tiempos muy antiguos.

Una relación de pareja es parte muy importante en la vida del ser humano, porque en ella se muestran sentimientos de afecto que permiten lograr una identidad personal y satisfacer sus necesidades de seguridad, confianza, pertenencia, así como las de orden sexual (Torres y Ortega, 2006, citado en Díaz 2011).

Normalmente en la adolescencia se ensaya la relación interpersonal de noviazgo, en la cual, se van dando relaciones idealizadas (platónicas), esto es así y es algo que tiene un curso normal en la adolescencia para luego, con el tiempo, conectarse en algo terrenal y real, y es aquí cuando empiezan a generarse otros tipos de relaciones de pareja (Alatraste, 2004).

Es importante mencionar que la elección de pareja se funda dependiendo del estilo de relación interpersonal que se establece, de acuerdo a Nahoul (2004), existen cinco puntos a considerar dentro de la atracción interpersonal:

1. **Personalidad similar.** Se observa cuando en la relación ambos poseen aspiraciones a valores y variables sociales comunes.
2. **Necesidades de complementariedad.** En la vida real no hay elecciones casuales, dos personas, con sus respectivas personalidades, se buscan por que se complementan.
3. **Actitudes similares.** Los rasgos similares aumentan la atracción en la pareja (actitudes, intereses, valores), porque éstos son evaluados positivamente por el otro.
4. **Proximidad física.** Es necesario que la pareja interactúe y conviva por medio de un contacto físico, lo cual hará más sólida y verdadera la relación, dando lugar a una comunicación más íntima.
5. **Apariencias físicas.** Se busca a una persona atractiva, pero la belleza es relativa y superficial, y frecuentemente resulta más importante la tendencia de que la pareja tenga un atractivo similar, muchas veces basado en atributos.

Muchas de las veces, las relaciones afectivas, llegan al **matrimonio** que es un paso importante y con frecuencia se piensa que solamente consiste en la unión de un hombre y una mujer que están dispuestos a formar pareja, que creen amarse y consideran que los recursos económicos con que cuentan son suficientes para su sostenimiento (García, 2001).

La percepción del concepto de pareja, puede ser determinante en la forma como dos personas tiendan a relacionarse entre sí, una vez que deciden vivir juntas (Valencia y López, 2000, citado en Díaz 2011).

Barrera (2000) define a la *pareja* como: el conjunto de dos personas que tienen correlación entre sí. La unión de ambos individuos puede establecerse por vínculos sexuales, afectivos o ambos.

La relación de pareja es formalizada mediante el contrato matrimonial, con un eclesiástico, un juez o ambos como testigos; no obstante, algunas parejas se unen con

el solo acuerdo de sus voluntades, haciendo esta unión tan formal y duradera como la otra (Eguiluz et al., citado en Díaz, 2011).

De esta manera, se dice que existen por lo menos dos **tipos básicos de matrimonio**:

1. El *institucional*. Está orientado hacia la tradición siendo la lealtad y la seguridad los elementos primarios de la relación. Las normas de la conducta están sexualmente diferenciadas siguiendo líneas tradicionales. El rol del esposo se percibe instrumental mientras que el de la esposa es más expresivo.
2. El de *compañerismo*. Se enfatizan los aspectos afectivos de la relación como la pasión, experiencias de amor, empatía, comunicación y respeto (Jusidman, 1990)

Sin embargo, casarse, formar pareja, es algo que no debe tomarse tan a la ligera, pues el hecho de vivir juntos dista mucho de constituir la verdadera institución matrimonial. Creer que dentro del matrimonio todo es fácil es lo que da origen a las malas relaciones conyugales cuando no se está preparado para esta forma de vida. Una pareja no se integra con el simple acto de la ceremonia matrimonial ni por el hecho de vivir en común. La pareja debe saber que su unión tendrá que ser la consecuencia de una bien planeada elaboración, que su función es la creación constante de formas de convivencia y, sobre todo, deberá construirse el concepto verdadero de lo que es hogar.

Por otra parte, Maureira (2011), menciona que toda relación de pareja se basa en cuatro componentes, tres de tipo social y que van a ser determinados por la cultura y el tiempo histórico donde nos desenvolvamos como seres humanos, y estos son el compromiso, la intimidad y el romance; y un cuarto elemento de tipo biológico: el amor. Por esta razón establece dos tipos de componentes en la relación de pareja: un componente biológico y tres componentes sociales.

- El componente biológico:
  1. el amor; la neurobiología entrega información sobre el proceso del amor romántico como una función dada por ciertas estructuras cerebrales y por

neurotransmisores específicos que son necesarios para la experiencia amorosa.

- Los componentes sociales: intimidad, compromiso y romance que poseerán características propias dependiendo de la cultura en donde se lleven a cabo dichas prácticas (Yela 1997, citado en Maureira, 2011).
  1. El compromiso: Este componente de la relación romántica hace referencia al interés y responsabilidad que se siente por una pareja y por la decisión de mantener dichos intereses con el transcurso del tiempo pese a las posibles dificultades que puedan surgir, debido a que se cree en lo especial de la relación.
  2. La intimidad tiene que ver con el apoyo afectivo, el conversar, la capacidad de contar cosas personales y profundas a la pareja, la confianza, la seguridad que se siente con el otro, temas y preferencias en comunes, el dar apoyo a la pareja, al estar dispuesto a compartir aspectos económicos y emocionales etc.
  3. El romance se refiere a las conductas establecidas por cada sociedad como las adecuadas para generar la atracción y el posterior interés que se mantiene en el tiempo de una pareja en una relación, en otras palabras, el romance es un conjunto de acciones que en una sociedad son conceptualizadas como demostrativas del interés de pareja que un individuo tiene o mantiene en referencia a otro.

La relación de pareja es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se de. En sociedades occidentales actuales como la nuestra las relaciones de parejas se fundan en un inicio en la atracción y el amor. A medida que crecen los componentes sociales estos toman fuerza y con los años se convierten en la verdadera base de la relación.

Toda pareja plantea Satir (2002) consiste de tres partes: dos personas (tú y yo) y la relación entre ellos (nosotros). La relación de parejas saludables da cabida a cada una

de estas partes; cada parte tienen un valor equivalente, pues saben que, si se niegan eliminan o ignoran una de estas partes, la naturaleza positiva de la relación puede desaparecer.

Con el fin de que florezca cada persona, es necesario desarrollar intereses y las partes que se adapten específicamente. Además, cada elemento de la pareja debe ofrecer apoyo voluntario y consciente al otro, en este sentido recibirá sostén, cada persona es respetada por el compañero; cada cual es autónomo y único.

Así, las relaciones de parejas saludables permiten un desarrollo íntegro y personal para cada uno de los miembros de pareja.

De acuerdo a Paz (2010) las características de una relación sana son:

- ✓ Sentirse a gusto en compañía de la otra persona, haciendo cosas conjuntamente.
- ✓ Ser capaces de realizar actividades por separado, manteniendo el espacio propio, las aficiones, amistades y la relación con la familia.
- ✓ Las opiniones de ambos miembros de la pareja importan, aunque sean distintas
- ✓ Frente a problemas y discusiones, intentar buscar soluciones mediante el diálogo y la negociación, y no por imposiciones.
- ✓ Comunicarse con la otra persona mediante el respeto
- ✓ Tener relaciones sexuales de mutuo acuerdo. Aceptar el NO sin problema, forma parte de una relación saludable.
- ✓ Ser responsable de nuestra propia vida, nuestra felicidad no depende de otra persona.
- ✓ Apoyar a la pareja en sus proyectos.
- ✓ Reconocer que hombres y mujeres son iguales.
- ✓ Si uno de los dos decide terminar la relación puede plantearlo sin miedo.

Mantener una relación sana toma tiempo, energía y dedicación, pero vale la pena. Cuando en una relación ambas personas están a gusto, disfrutan mutuamente en compañía, y se tratan con respeto, se considera una relación sana.

## 1.5 relaciones laborales

Las relaciones interpersonales en el trabajo, constituyen un papel crítico en cualquier empresa. Aunque, la calidad de las relaciones en sí, no bastan para incrementar la productividad, sí pueden contribuir significativamente a ella. Muchas veces, el hecho de mantener nuestro puesto de trabajo, depende directamente de conocer y llevar a la práctica las habilidades sociales necesarias para establecer y mantener unas relaciones adecuadas, que nos permitan desenvolvernos con eficacia en el ámbito laboral.

El desarrollo de las relaciones laborales se ha transformado de acuerdo con un modelo económico de producción, ya que la producción anteriormente era prácticamente manual y en equipo, se pasó poco a poco, a uno mecanizado, industrial e impersonal, en donde las maquinas sustituyeron al hombre, y el trabajador se transformó en un operador de máquinas, inserto en un trabajo en cadena que desconectó al hombre del producto de su labor (Rizo, 2004).

Sin embargo, se mantiene el esfuerzo para establecer ciertas relaciones y así vincularse efectivamente en sus relaciones interpersonales, a pesar de que la tecnología empuja a aislarse y desvincularse del medio para conectarse con computadoras (Gonzales 2001, citado en Rizo 2004).

Es por ello, que Hidalgo y Abarca (1999) consideran que, es imprescindible el desarrollo de habilidades para el trabajo, sobre todo para la realización de tareas en equipo, y en pro de la institución o empresa.

Los jefes necesitan comprender qué es lo que representa una relación interpersonal correcta con los trabajadores, puesto que diferencias individuales y culturales pueden complicar estas relaciones. A menudo, se les aconseja mantener cierta distancia social con los trabajadores. Sin embargo, un jefe debe ser abordable y amistoso sin dejar de ser justo y firme.

La unidad básica de una sana interacción humana, es la caricia psicológica, que de acuerdo a Bellikopf (2003) es “una forma verbal o física en la que le hacemos saber a otra persona que nos hemos percatado de su presencia” (p 12). En el trabajo, la



mayoría de las caricias psicológicas ocurren por medio de la comunicación verbal o el lenguaje corporal y promueve el valor o dignidad de cada persona. Entre estos se pueden incluir ademanes, sonrisas, apretones de manos, saludos verbales, abrazos. Cuando estos saludos son correspondidos, se habla de ritos psicológicos o de saludos preliminares, que constituyen el intercambio social que se realiza antes de hablar sobre asuntos laborales.

Así mismo, Bellikopf (2003) recomienda que antes de que un supervisor se comunique con los trabajadores para impartirles las instrucciones laborales del día, lleven a cabo los saludos preliminares. Esta práctica debe ser fomentada tanto por el supervisor como por los empleados. Al mismo nivel administrativo, cualquier persona puede comenzar o terminar un intercambio de saludos. En contrataste, la mayoría de los trabajadores, comprenden que es el supervisor quien a menudo controla el inicio y la longitud del intercambio. Frecuentemente, las normas culturales dictan el protocolo.

De acuerdo a la Organización Internacional del Trabajo (OIT) dentro de las relaciones laborales y de empleo se incluye:

- El diálogo social tripartito: gobiernos, empleadores y trabajadores;
- La negociación, la consulta y el intercambio de información entre los diferentes actores;
- La negociación colectiva y
- La prevención y resolución de conflictos.

Otros instrumentos importantes del diálogo social, lo constituyen: El contexto de la responsabilidad social de las empresas y los acuerdos de marcos internacionales, tener buenas relaciones interpersonales nos proporciona una vida más feliz, un ambiente de trabajo más idóneo y un mejor estilo de vida.

## Capítulo II. Habilidades psicosociales

“La educación en Habilidades para la Vida, junto con las destrezas necesarias para leer, escribir y hacer cálculos matemáticos, se presenta como un derecho de todas las personas. Se consideran parte importante de la calidad de la educación y del aprendizaje a lo largo de la vida (Bravo, 2005 p. 10.)”

Todo individuo integra y comparte diferentes contextos interpersonales, los cuales plantean diversos desafíos que implican poner en práctica una serie de habilidades y estrategias con el fin de lograr la meta propuesta. Este conjunto de habilidades y estrategias, que se ponen en juego frente a las diferentes demandas sociales, surgen de aprendizajes previamente adquiridos en los diferentes contextos de desarrollo. Sin embargo, hay varios individuos que no logran relacionarse de forma constructiva con los demás. En definitiva, tienen una deficiencia en una o varias habilidades psicosociales que lo ponen en manifiesto tanto en sus relaciones familiares, sociales y laborales.

Las habilidades son *capacidades, destrezas, talentos* que se expresan en conductas o comportamientos a fin de resolver problemas de las actividades cotidianas y académicas. Gardner (1994, citado en García, 2016) señala que estas habilidades son educables, en la medida en que se van fortaleciendo y estimulando durante el desarrollo del individuo, especificando que frente a ello, la escuela se constituye en una instancia socializadora privilegiada para su formación.

Habilidades para la vida es una iniciativa internacional promovida por la Organización Mundial de la salud (OMS) a partir de 1993, con el objetivos de que niñas, niños y jóvenes adquieran habilidades psicosociales que les permitan acceder a estilos de vida saludables, puesto que las habilidades para la vida son un “*puente*” que nos llevan desde la orilla de lo que sabemos (conocimiento), creemos, sentimos o pensamos (actitudes y valores) hasta la orilla de la capacidad (competencia) para hacer las cosas (qué hacer y cómo hacerlo) (Bravo, 2005).

La OMS basó su iniciativa en dos características añadidas. Primera: la importancia de la competencia psicosocial en la promoción de la salud, es decir, en el bienestar físico,

mental y social de las personas. Segunda: como consecuencia de los cambios sociales, culturales y familiares de las últimas décadas. Así, propuso que la enseñanza de las diez habilidades se trasladara al contexto de la educación: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, y por último, manejo de tensiones y estrés (Montoya y Muñoz, 2009).

La educación basada en habilidades para la vida, es una propuesta basada en el fortalecimiento y desarrollo de la competencia psicosocial definidas operacionalmente por la OMS (1993) como la “Capacidad de una persona para enfrentar con éxito las exigencias y desafíos de la vida diaria, y para mantener un estado de bienestar mental que es evidente mediante un comportamiento positivo y adaptable en la interacción con las demás personas y con el entorno social y cultural”(citado en Bravo, 2005).

Según Caballo (2005) las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación. Generalmente, posibilitan la resolución de problemas inmediatos y la disminución de problemas futuros en la medida que el individuo respeta las conductas de los otros.

García (2016) menciona que las habilidades psicosociales son herramientas cuyo valor impacta sobre todas las dimensiones de la vida de las personas, dichas habilidades se aprenden y permiten enfrentar y resolver conflictos de manera pacífica, tomar decisiones responsables, evitar conductas de riesgo, mantener buenas relaciones interpersonales, comunicar asertivamente nuestros sentimientos e ideas, promover estados de calma y optimismo que permiten alcanzar los objetivos personales. Son todas las habilidades socio afectivas fundamentales para el desarrollo de la mayoría de los aspectos de la vida familiar, escolar y social

Por su parte, Kelly (2002, citado en Betina y Contini, 2011) define a las habilidades sociales como un conjunto de conductas aprendidas, que emplean los individuos en las

situaciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente. Según este autor, esta definición presenta tres aspectos fundamentales: a) el hecho de que un comportamiento es socialmente hábil en la medida que implique consecuencias reforzantes del ambiente, b) tener en cuenta las situaciones interpersonales en las que se expresan las habilidades sociales y c) la posibilidad de describir las habilidades sociales de modo objetivo.

La literatura enfatiza que los problemas de relaciones interpersonales se presentan principalmente en aquellos sujetos que se vinculan muy poco con sus pares. Estos se caracterizan por una evitación del contacto social con otros sujetos o bien por mantener relaciones sociales violentas con sus pares (Monjas Casares 2000 y Cerezo 1997, citado en Betina y Contina 2011). Estos comportamientos están relacionados con los estilos de interacción inhibido y agresivo, que dan cuenta de habilidades sociales deficitarias. En muchas ocasiones, estos déficits en las habilidades sociales pueden conllevar la presencia de trastornos psicopatológicos en la vida adulta, aunque desde lo planteado por León y Medina (1998) no se descarta la posición de que los déficits en las habilidades sociales pueden ser tanto una causa en la aparición de un trastorno psicológico.

Así mismo, Filiozat (1998 citado en García, 2016) reconoce que existe un crecimiento vertiginoso de problemas tales como depresión, angustia, estrés, maltrato emocional y dependencias, que se hacen presentes deteriorando la calidad de vida de los seres humanos, mostrando el deterioro de la calidad de vida como una grave enfermedad social.

Existe abundante evidencia, que demuestra el valor de la enseñanza de habilidades para la vida (HPV) en la prevención de problemas psicosociales y en la promoción de la salud en adolescentes (Botvin, 1995). Pues, según Del Prette, Del Prette y Mendes (1999), las mayores demandas aparecen durante la adolescencia, dado que tanto padres como profesores esperan comportamientos sociales más elaborados.

A partir de los estudios clásicos llevados a cabo por Argyle, Bryant y Trower en 1974, sobre desempeño social en estudiantes universitarios, se observó que esta población presentaba diversos déficits en su competencia social. Estos autores encontraron que

del 10 al 30 % de una muestra de estudiantes universitarios de Oxford presentaba grandes dificultades en situaciones sociales comunes tales como aproximarse a otras personas, tomar la iniciativa en una conversación, hablar con personas de otro sexo, entre otras. Así durante las décadas de los 60 y 70 con este enfoque se desarrollaron las primeras acciones en el ámbito de la educación para la salud con énfasis en el conocimiento y la información (Mantilla y Chahín, 2006; Bravo, 2005), en tanto que en los 80 y 90 las acciones estaban destinadas a la promoción de aprendizajes de diferentes destrezas psicosociales y a orientar el manejo de problemas específicos como el consumo de sustancias, embarazo adolescente, entre otras, estudios realizados por Hidalgo y Abarca en 1989 observaron que un 37,3% de estudiantes chilenos presentaban dificultades interpersonales. Mientras que en Colombia, Zea, Tyler y Franco en 1991 identificaron diferencias en el éxito profesional de acuerdo a la competencia interpersonal de los estudiantes. Estos autores también identificaron diferencias en la competencia social de los estudiantes universitarios de acuerdo al área de formación académica, además de correlaciones moderadas entre el nivel de competencia interpersonal y diversos índices de logro académico (Herrera et al., 2012). Por otra parte, con el objetivo de establecer la relación entre las habilidades sociales y el clima social familiar con el rendimiento académico García Núñez (2005 citado en García 2016) evaluaron a 205 estudiantes, mayores de 16 años, que cursaban el ciclo de estudios en Psicología, los resultados arrojaron una correlación positiva y significativa entre habilidades sociales y clima social en la familia, encontrándose que no existe una correlación estadísticamente significativa entre habilidades sociales y clima social en la familia con el rendimiento académico. Actualmente se reconoce que los programas de habilidades para la vida dirigidos a una sola problemática no son los más adecuados, ya que las mismas destrezas son pertinentes para diferentes problemas sociales y de salud (Bravo y Garzón, 2010).

A partir de la literatura revisada se afirma que las habilidades para la vida constituyen una herramienta valiosa para el crecimiento personal y social a medida que incrementan en los sujetos la capacidad para vivir mejor (Mantilla y Chahín, 2006), puesto que a mayor capacidad o destreza del individuo para actuar en el terreno psicosocial (estableciendo relaciones consigo mismo, con las demás personas y con el

entorno social amplio), tendrá más opciones personales para conseguir los objetivos que persigue mediante un mejor uso de los recursos internos y externos con los que cuenta.

Resulta entonces fundamental el desarrollo de las habilidades psicosociales que le permitan establecer relaciones interpersonales satisfactorias y efectivas, sin embargo, es necesario considerar la etapa evolutiva que transita aquel que ejecuta dichas habilidades sociales, ya que las exigencias del ambiente no tienen el mismo significado para un niño, un adolescente o un adulto.

## **2.1 Desarrollo de las habilidades psicosociales**

Las habilidades psicosociales denotan dos conceptos básicos de gran importancia. En primer lugar, el término psicológico: se refiere a los procesos mentales por medio de los cuales el individuo aprende e imparte significado a un objeto o idea. Estos procesos mentales surgen desde el nacimiento y van evolucionando conforme el individuo crece, una de las etapas en la que más se desarrollan estos procesos es en la edad escolar que es un periodo comprendido aproximadamente de los 6 a los 11 años de edad (Mantilla y Chahín, 2006). La competencia social, implica todas aquellas actividades donde el individuo se relaciona con el medio que lo rodea, es decir, con la capacidad que tiene la persona para enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria, actuar de una manera pertinente negociando con el entorno social y afrontando con las complejidades de la vida (OMS, 2001).

La adquisición de Habilidades Psicosociales involucra un proceso de aprendizaje durante toda la vida, donde el paso a nuevos grupos y contextos sociales trae aparejado modificaciones en las metas sociales, y exigencias de repertorios de conductas interpersonales más amplios. El comportamiento social constituye un aprendizaje continuo de patrones cada vez más complejos que incluyen aspectos cognitivos, afectivos, sociales y morales que se van adquiriendo a través de un proceso de maduración y aprendizaje en permanente interacción con el medio social. La meta del desarrollo social es lograr un nivel de autonomía personal, pues se espera que

alcance ciertas tareas y metas durante el transcurso de su desarrollo (Hidalgo y Abarca, 1999).

La comprensión del proceso natural del desarrollo de las habilidades psicosociales coloca, entre otras, dos cuestiones: la relación herencia-ambiente y la socialización. Para McFall (1982, citado en Del Prette y Del Prette, 2002) en la relación herencia-ambiente hay dos presunciones subyacentes, la primera supone el comportamiento como un rasgo o una característica de personalidad, es decir, es entendida como un atributo innato del individuo y la segunda como característica del desempeño en una situación interpersonal dada, resultante de su experiencia con las diversas situaciones sociales. Por tanto, se podría concluir que la base genética predispone los tipos peculiares de interacción con el ambiente, más las experiencias de aprendizaje (condiciones ambientales) influyen decisivamente en la caracterización posterior del repertorio de comportamientos sociales presentado por el individuo.

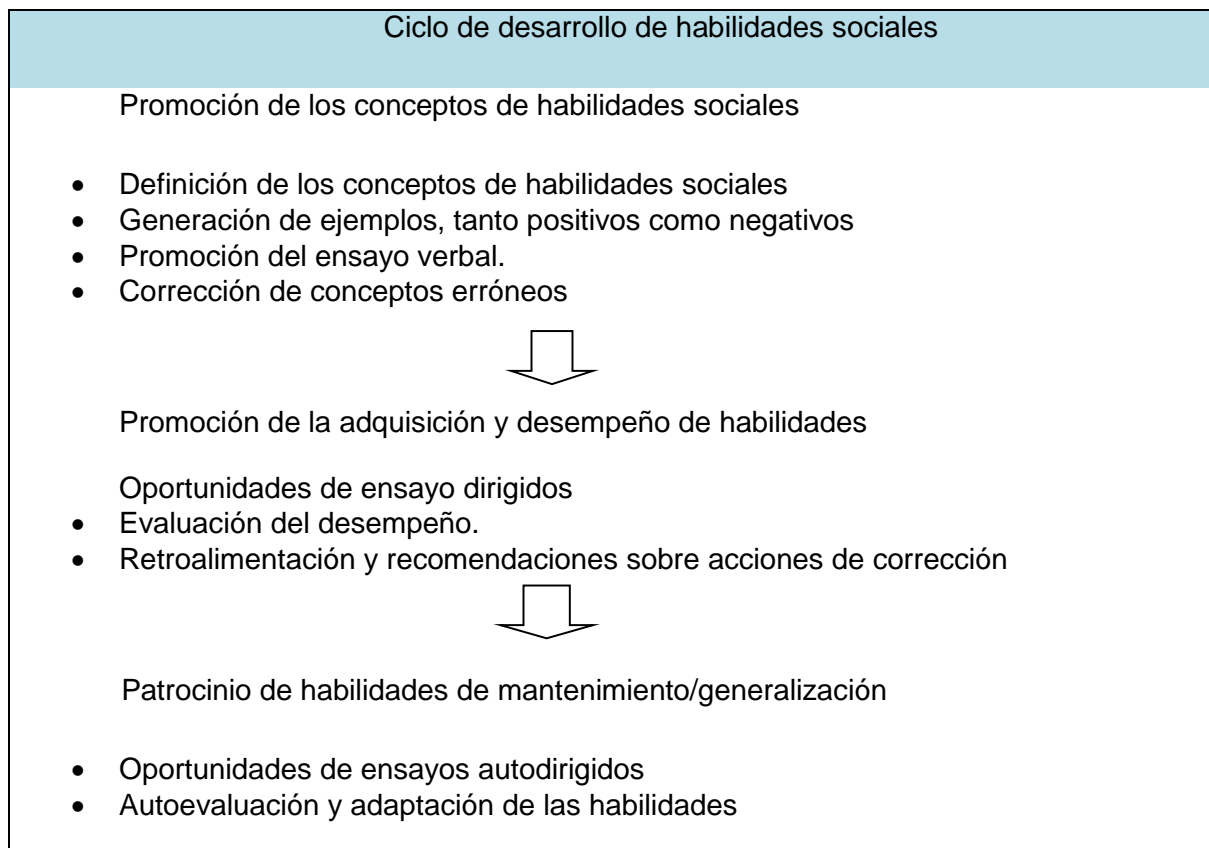
Desarrollar dichas habilidades en las personas propicia un fortalecimiento en cuanto a la competencia psicosocial, la cual requiere información, actitudes adecuadas, cualidades y valores. Así, ante un determinado problema, las destrezas psicosociales permiten a las personas transformar conocimientos, actitudes y valores en habilidades, es decir, saber qué hacer y cómo hacerlo (Mantilla y Chahín, 2006).

La adquisición de Habilidades Psicosociales se puede dar a través de mecanismos como reforzamiento directo, experiencia observacional, retroalimentación interpersonal y de las expectativas cognitivas acerca de situaciones interpersonales (León y Medina, 1998).

Antiguamente, estas habilidades se pensaba que se adquirirían o aprendían principalmente a través del proceso de socialización en el hogar, escenario por excelencia donde se moldean las maneras de relacionarse entre las personas, Actualmente las transformaciones de la vida cotidiana en la modernidad por múltiples factores, entre otros, la incorporación de la tecnología, el ingreso de la mujer al mercado laboral, la construcción de otras formas culturales por influencia de los medios de comunicación de masas, la información globalizada, etc. Posibilitan la emergencia

de otros dos agentes socializadores de las generaciones jóvenes frente a los cuales la familia pierde fuerza: los grupos de pares de edad y los medios masivos de comunicación. La escuela, ámbito de socialización secundaria, también se ve afectada por estos procesos; sin embargo, es todavía el espacio privilegiado donde niñas, niños y jóvenes pasan un buen tiempo en una etapa importante de su vida y es posible realizar allí acciones de socialización intencionada que les permitan adquirir las competencias psicosociales básicas para ser y convivir (Mantilla, 2005).

Por su parte, Mangrulkar (2001) propone un modelo de cómo se consolida la adquisición de habilidades sociales en el individuo (tabla 1.):



**Tabla 1. Ciclo de desarrollo de habilidades sociales, tomado en Mangrulkar, 2001 p.12**

Sin embargo, pese a lo anterior, con facilidad se asume que la gente joven aprende estas habilidades “por el camino”, cuando en verdad su enseñanza casi nunca se aborda en forma específica, ni en los hogares, ni en los mejores colegios.



Por otro lado, la etapa de la adolescencia-juventud representa una época muy desafiante, ya que las relaciones con los padres, los pares y otras personas se hacen muy complejas. Las interacciones sociales efectivas son un factor crítico para funcionar exitosamente en el hogar, en la escuela y en el trabajo.

## 2.2 Clasificación de las habilidades psicosociales

Existen muchas maneras de clasificar las habilidades psicosociales, según las teorías de partida o el ámbito disciplinario. Todas tienen se relacionan con la manera en que se maneja las relaciones con nosotros mismos, con las demás personas y con el entorno social. Una forma muy habitual es dividir las en tres categorías (Mangrulkar, 2001):

Habilidades sociales	Habilidades cognitivas	Habilidades para el control de las emociones
Empatía Comunicación asertiva Relaciones interpersonales Solución de problemas y conflictos	Habilidades de tomas de decisiones/solución de problemas Comprensión de las consecuencias de las acciones Determinación de soluciones alternativas para los problemas Habilidades de pensamiento crítico. Análisis de las propias percepciones de las normas y creencias sociales Autoconocimiento y clarificación de valores	Control del estrés Control de sentimientos Habilidades para aumentar el locus de control interior

Tabla 2. Clasificación de habilidades psicosociales. Tomado en Mangrulkar, 2001 p.13

Estas tres categorías de habilidades no se emplean en forma separada, sino que cada una se complementa y refuerza. Por ejemplo, los talleres vivenciales están dirigidos a la promoción de relaciones interpersonales exitosas, enseñando medios para comunicar sus sentimientos (una habilidad social), para analizar diferentes maneras de manejar situaciones sociales (una habilidad cognitiva), y para manejar sus reacciones hacia el conflicto (una habilidad para enfrentar emociones).

En síntesis, las habilidades psicosociales deben considerar un marco cultural determinado. Así mismo, el grado de efectividad mostrado dependerá de lo que se deseé lograr en la situación particular en la que se encuentre. La conducta considerada apropiada en una situación puede ser inapropiada en otra. El individuo trae también a la situación sus propias actitudes, valores, creencias, capacidades cognitivas y estilo propio y único de interacción (Mangrulkar, 2001).

Por ello, las relaciones interpersonales, base de la vida en sociedad, han sido objeto de interés renovado en diferentes áreas del conocimiento. Las cuestiones relativas a la evaluación y promoción de la competencia social constituyen un campo de investigación y de aplicación de conocimiento de la Psicología, denominado Entrenamiento de las Habilidades Sociales (EHS). Este campo ha ido estructurándose a partir de la contribución de diferentes modelos conceptuales, relacionadas con el desarrollo humano, el comportamiento y el aprendizaje, entre otras.

### **2.3 Modelos explicativos en el entrenamiento de habilidades psicosociales**

Los fundamentos teóricos en los que se apoya el enfoque de habilidades para la vida son muy amplios. Diversas teorías provenientes de distintas disciplinas y áreas del conocimiento, dan cuerpo a este enfoque. De acuerdo con Hidalgo y Abarca (1999), se pueden identificar 5 modelos teóricos que explican la estructura y el funcionamiento de las habilidades psicosociales: asertividad, percepción social, aprendizaje social, cognición y teoría de los roles. Estos modelos no son excluyentes en la aplicación de los factores asociados al repertorio de habilidades psicosociales, por lo menos cuando se considera el énfasis con que relacionan la competencia social con variables de la

persona (cognitivas, afectivas y comportamentales) y del ambiente (la situación, los interlocutores y el contexto cultural) (Del Prette, Del Prette, y Mendes 1999).

### **2.3.1 Modelo De Asertividad**

El modelo de asertividad apunta a un gran conjunto de comportamientos interpersonales que se refieren a la capacidad social de expresar lo que se piensa, lo que se siente y las creencias, en forma adecuada al medio en ausencia de ansiedad. Para ello se requieren naturalmente buenas estrategias comunicacionales y habilidades psicosociales específicas.

De acuerdo a los autores Galassi y Galassi (1978, citado en Hidalgo y Abarca, 2002), en la asertividad habría que considerar comportamientos interpersonales en determinadas áreas; personas particulares que tienen roles definidos y que definen diferentes reglas de comunicación y además contextos situacionales diversos. Estos autores distinguen tres dimensiones en el concepto de asertividad.

1. *Dimensión conductual:* Se refiere específicamente a las áreas de comportamiento interpersonal, ejemplos.
  - ✓ Defensa de los propios derechos.
  - ✓ Rehusar peticiones.
  - ✓ Iniciar, mantener y finalizar una conversación.
  - ✓ Expresión de afectos positivos (amor, cariño, respeto).
  - ✓ Expresión de afectos negativos (enojo, rabia, ira).
  - ✓ Expresión de opiniones personales incluyendo el desacuerdo.
  
2. *Dimensión personal:* La situación interpersonal hace referencia a personas: amigos, pares, familiares, autoridades, etc. estos roles determinan ciertas conductas sociales que se esperan como adecuadas a la definición de la relación. Muchas conductas inadecuadas pueden deberse a la falta de

percepción social para captar las sutilezas interpersonales de una relación, ejemplos:

- ✓ Amigos y conocidos.
- ✓ Novia(o), esposa(o).
- ✓ Padres.
- ✓ Figuras de autoridad.
- ✓ Extraños.
- ✓ Relaciones profesionales.

3. *Dimensión situacional*: Amplia gama de contextos y situaciones en los que se da la interacción y el grupo sociocultural que define normas y valores. Esta tercera dimensión contextual define el ambiente físico y contextual en el que se da una relación, por ejemplo:

- ✓ El cómo se relaciona con una novia es diferente si se está solo o en un lugar en público.

### **2.3.2 Modelo de percepción social**

Este modelo desarrollado por Argyle (1978, citado en Del Prette y Del Prette, 2002) privilegia el análisis del proceso cognitivo inicial involucrado en la habilidad de percibir y decodificar el ambiente social, es decir, se refiere a la capacidad del individuo para leer el contexto social en que se encuentra, discriminado cuál y cómo debe ser el propio comportamiento (verbal y no verbal) y si éste debe ocurrir o no.

Tower (1980, citado en Hidalgo y Abarca, 1999) en esta misma línea afirma la importancia de ciertos componentes de habilidades sociales: gestos, sonrisas, tiempo de latencia en la respuesta, y el proceso de interacción social, que se refiere a la habilidad individual para generar una conducta adecuada a las reglas y metas en respuesta a la retroalimentación social.

### **2.3.3. Modelo de aprendizaje social**

También conocida como la teoría del Modelo Cognitivo de Aprendizaje Social, está basada en el trabajo de Bandura. Este modelo destaca que las personas aprenden a comportarse tanto por medio de la instrucción como de la observación.

Sostiene que el funcionamiento psicológico y por tanto el desarrollo social responde a la interacción recíproca de múltiples factores ambientales, individuales y de conducta de la persona, que permiten el aprendizaje del comportamiento social. El comportamiento interpersonal se aprende por asociación y por aprendizaje instrumental, siendo el refuerzo social uno de los reforzadores más poderosos para la adquisición y mantención de la conducta interpersonal. El aprendizaje por observación requiere de procesos tales como percepción, atención y memoria, reproducción motora y factores motivacionales que suponen procesos cognitivos complejos de abstracción y simbolización. Uno de los medios más efectivos de aprendizaje de comportamientos complejos, como es la conducta social, es a través de la observación de modelos significativos (Hidalgo y Abarca, 1999).

### **2.3.4. Modelo cognitivo**

De acuerdo con este modelo, el desempeño social es mediado por habilidades sociocognitivas aprendidas en la interacción del individuo con su ambiente social. La competencia sociocognitiva, en este caso, se refiere a la capacidad de organizar cogniciones y comportamientos integrados en un curso integrado de acción dirigido a los objetivos sociales o interpersonales culturalmente aceptados, evaluando y modificando continuamente el comportamiento dirigido al objetivo, de modo que se puede maximizar la probabilidad de alcanzarlo (Ladd y Mize, 1983, citado en Del Prette y Del Prette, 2002).

Siguiendo con Ladd y Mize, plantean que para un funcionamiento social efectivo son necesarias tres cosas: a) conocer la meta apropiada para la interacción social, b) conocer las estrategias adecuadas para alcanzar el objetivo social y c) conocer el contexto en el cual una estrategia específica puede ser apropiadamente aplicada. También sostienen que no basta conocer las conductas, sino que es necesario poder

implementarlas, por lo cual enfatiza la importancia de ciertos factores comunicacionales y su relación con valores, mitos y normas culturales que determinan también que la persona lleve a cabo o no una determinada conducta (Hidalgo y Abarca 1999).

En síntesis, las habilidades psicosociales son una serie de respuestas, donde interactúan la cognición y la relación con el medio. Donde se manifiesta el iniciar o mantener conversaciones, hacer y rechazar peticiones, expresar opiniones personales, manifestar amor, agrado, efecto, expresar sentimientos negativos, etc., de forma adecuada y respetuosa.

Así, las destrezas psicosociales permiten a las personas transformar conocimientos, actitudes y valores en *habilidades*, es decir, saber “*qué hacer y cómo hacerlo*”. Son habilidades que les facilitan comportarse de forma saludable, siempre y cuando deseen hacerlo y tengan la oportunidad para ello. No obstante, es evidente que las habilidades sobre “cómo hacer algo” no son los únicos factores que influyen en el comportamiento. La motivación y la capacidad para comportarse en forma saludable también se relacionan con el apoyo social y los factores culturales y ambientales (Mantilla & Chahín, 2006).

Por ello, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO) ha propuesto que todas las formas de educación se orienten sobre la base de cuatro grandes aprendizajes o pilares de una verdadera educación para la vida:

- I. Aprender a ser
- II. Aprender a aprender
- III. Aprender a hacer
- IV. Aprender a convivir (Bravo, 2005).

Con base en lo anterior, se considera que un adecuado desarrollo de habilidades psicosociales, provee de una base teórica para el diseño y la implementación de programas de intervención en población determinada, cuyo propósito sea el desarrollo de habilidades psicosociales, y así contribuir para que la persona enfrente de forma

efectiva los retos de la vida, dichas habilidades cognitivas y destrezas conductuales deben ser organizadas armoniosamente en acciones, dirigidas a metas interpersonales y culturalmente aceptadas, algunas de estas habilidades se describirán en el siguiente capítulo pues son indispensables para que los jóvenes adquieran la capacidad de tener relaciones interpersonales efectivas y satisfactorias y así elegir estilos de vida saludables y de calidad.

## Capítulo III. Propuesta de 6 habilidades psicosociales para relacionarse mejor.

“La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto aprendizaje crucial en la vida diaria” (Goleman, 1995 p 5).

Las relaciones interpersonales, base de la vida en sociedad, han sido objeto de interés renovado en diferentes áreas del conocimiento. Desde un enfoque cognitivo comportamental, las habilidades psicosociales constituyen el repertorio de comportamientos de un individuo que favorecen relaciones interpersonales competentes y productivas. En este sentido, la adquisición de un adecuado repertorio de habilidades psicosociales aumenta las probabilidades de obtener refuerzo social generando una mayor satisfacción personal e interpersonal tanto a corto como a largo plazo (Caballo, 2000; Del Prette & Del Prette, 2002; Hidalgo & Abarca, 2000).

**3.1 Autoconocimiento** “Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos” (Schüller, citado en Rodríguez et al 1998, p. 9.)

La principal dificultad para relacionarse y el principal problema de la humanidad es averiguar paulatinamente y con eficacia quiénes somos esencialmente. Por ello, el autoconocimiento adquiere una dimensión esencial, ya que constituye un punto de partida en la realización de todos aquellos procesos necesarios para constituir una personalidad, moral autónoma y responsable. Así pues, no se puede potenciar, adquirir o modificar determinadas actitudes vitales, si con anterioridad, no ha habido una auto observación de lo que se desea y de lo que no. Es una tarea fundamental que se debe llevar a cabo rigurosamente, pues le abre las puertas a la evolución, al interiorizarse y mejorar como persona.

Primeramente, la palabra “*conocer*” significa tomar conciencia de las cosas, hechos o ideas tal como son y no como desearíamos que fueran. Ahora bien, el conocimiento de si, implica la aplicación de habilidades de observación y autoevaluación, que originaran probablemente, la puesta en prácticas de actividades de autorregulación (Payá, 1992).



Puig (1991, citado en Payá, 1992) define el autoconocimiento como “el esfuerzo por saber lo que sentimos, los que deseamos, lo que nos impulsa a actuar y creemos necesitar, lo que pensamos y las razones que tenemos, los valores que aceptamos y defendemos y, en definitiva, quienes somos ante nuestros propios ojos”. Es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades: los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente, es decir, el descubrimiento de respuestas a la pregunta ¿Quién soy yo?, justificada y estimulada por un ¿Para qué ser? cuyo fin es la mejora personal.

Al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno sobre el otro, el individuo lograra tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes funciona de manera deficiente las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de deficiencia y desvaloración (Rodríguez, Pellicer y Domínguez, 1988).

Por su parte, Herrán (2003) menciona que el autoconocimiento es: “una condición *sine qua non* para interiorizarse y mejorar como personas, debe ser un proceso de aprendizaje básico y continuo respecto al del resto de los aprendizajes posibles” (P. 15)

En síntesis, el autoconocimiento, es la capacidad de responder quien soy yo, el conocimiento que tenemos de nosotros mismos. Es lo específico de la persona, la consecuencia de sí mismo. Nos identificamos y evaluamos. De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio. La imagen que nos vamos haciendo de nosotros mismos se construye desde el momento en que nacemos a través de la interacción que tenemos con nuestra familia. A partir de estas relaciones se va desarrollando un proceso de percibirse a sí mismo como una realidad diferente a los demás (Navarro, 2009).

### **3.1.1 Cómo conocernos**

Se pueden determinar tres grandes áreas temáticas para a partir de ellas: motivar y posibilitar el conocimiento de sí, el autodescubrimiento; la autopoición ante la relación interpersonal; y la autopoición ante la realidad macrosocial. Por autodescubrimiento se

entiende la expresión y toma de conciencia de los propios sentimientos, gustos, temores, preocupaciones, deseos, etc., en definitiva, cómo somos y qué queremos. La segunda área, la autopoición ante la relación interpersonal, pretende el análisis de la propia postura en la relación con el grupo de iguales, familia y todas aquellas personas que son próxima y relevante, en definitiva, cómo nos relacionamos y cómo tendría que ser. Finalmente, la autopoición ante la realidad macrosocial, pretende poner al descubierto los propios principios, las controversias entre valores, etc., que muy probablemente se plasmaran en opiniones, actitudes y acciones concretas ante la problemática social que se someta a consideración, es decir qué pensamos sobre... y qué podemos hacer al respecto (Payá, 1992).

Así, el descubrimiento de uno mismo consiste en saber destapar todo aquello que hace referencia a su persona. Una persona que ha de quererse a sí misma, también se ha de conocer mejor y aceptarse incluso con aquellos aspectos de su persona que normalmente llamamos defectos. Ha de ser tolerante consigo mismo y este autoconocimiento ha de permitir que se sienta plenamente identificado y, si es necesario, cambiar aquello que no le guste de su personalidad, de su forma de actuar y relacionarse con los demás. En definitiva, el camino va orientado hacia la mejora de la concepción que tienen de sí mismo, es decir, a lo que llamamos autoestima.

**3.2. Autoestima** *"Tu vida es importante. Respétala. Lucha por alcanzar tus más altas posibilidades"*  
(Branden, 1995 p 22)"

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, el juicio que hacemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, determina nuestra manera de percibirnos y valorarnos y moldea nuestras vidas. Su importancia radica en que los sentimientos que tiene una persona respecto a si misma afectan todas las áreas de su vida, pues la forma de relacionarse con los demás se ve.

Branden (1995), da la siguiente definición de autoestima: La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Concretamente, se puede decir que la autoestima es: 1. La

confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos. La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.

Bonet (1994 citado en Marchant, Haeussler y Torretti, 2002), señala a la autoestima como la clave del éxito o del fracaso personal. En ella está la base de la capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se presentan en los diferentes ámbitos de la vida, convirtiéndose, por lo tanto, en el marco de referencia desde el cual las personas se proyectan y en la pieza fundamental de su desarrollo integral, equilibrio y bienestar emocional.

Por su parte Yagosesky (1999), define a la autoestima como “el resultado del proceso de valoración profunda, íntima y personal, que cada quien hace de sí mismo, en todo momento, esté o no consciente de ello. Este resultado es observable, pues se relaciona con los sentidos de valía, capacidad y merecimiento, y es a la vez causa de todo comportamiento”. Siguiendo con este autor, menciona dos tipos de autoestima:

La alta autoestima: es la capacidad desarrollable de experimentar la existencia, conscientes de nuestro potencial y necesidades reales: la capacidad de amarnos incondicionalmente y confiar en nosotros para lograr objetivos a pesar de los factores limitantes o de las circunstancias externas surgidas en los distintos contextos en los que nos correspondan interactuar. Es una tendencia al equilibrio y al bienestar general, que resulta de conocernos, aceptarnos y valorarnos

La baja autoestima: “es un estado de desequilibrio y conciencia reducida, generalmente originado durante el nacimiento y la crianza, que promueve y sostiene pensamientos, sentimientos, emociones y comportamientos autolimpiadores, que afectan el funcionamiento del individuo, consigo mismo y con su entorno”.

Colunga (1997) afirma que la actitud valorativa hacia sí mismo se obtiene por medio del buen funcionamiento de las creencias acerca de sí mismo (autoconcepto); de la

capacidad interna para evaluar las cosas como buenas y enriquecedoras o malas y entorpecedoras del desarrollo (autoevaluación); de la atención y satisfacción de las propias necesidades y valores junto con la expresión y manejo adecuado de los sentimientos (autorespeto); al igual que el reconocimiento de todas las partes de sí mismo; en síntesis la autoestima es la reputación que se tiene consigo mismo.

Por su parte Rodríguez (1989) menciona que la Autoestima tiene 3 componentes:

- ✓ *Cognitivo*: Hace referencia a las opiniones, ideas, creencias, percepción y procesamiento de la información. Es el concepto que se tiene de la propia personalidad y de la conducta.
- ✓ *Afectivo*: Tiene un componente valorativo, lleva al reconocimiento de lo que en nosotros hay de positivo y de negativo, implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, que siente la persona de sí misma.
- ✓ *Conductual*: Se refiere al modo de actuar, a la intención y actuación que hace la persona por sí misma, es decir, cómo nos enfrentamos con nosotros mismos.

### **3.2.1 Desarrollo de la autoestima**

La autoestima es algo que se va desarrollando desde la infancia y nunca deja de evolucionar, cambiar, mejorar o deteriorarse. Está en continuo movimiento. Al igual que nosotros mismos. No es voluntaria, espontánea o natural. Proviene de las condiciones de vida y de lo que cada uno vamos experimentado en distintas situaciones de la misma. A medida que vivimos y evolucionamos, vamos sacando aprendizajes que irán forjando nuestra autoestima (Branden, 1995).

A partir de los 5-6 años aproximadamente, es cuando se empieza a formar una idea de lo que significa ser nosotros mismos. Evidentemente, esta idea va a estar muy influenciada por la forma en que nos valoran los mayores (padre, madre, maestros, etc.). Es decir, la primera valoración de nosotros mismos, va a partir de las valoraciones de los demás. Por lo tanto, es la familia, su modelo, dinámica, valores, preceptos, etc. la primera influencia en la forma en que nos percibimos a nosotros mismos.

Más adelante, en la adolescencia, se empieza a valorar en función al grupo de iguales y de acuerdo a los criterios culturales que imperen en ese momento: cánones de belleza, valor, osadía, capacidad para controlar a los demás, etc. Esta es una etapa crucial, ya que es donde se forja la propia identidad. Ya en la edad adulta, la autoestima se vive como un juicio positivo o negativo sobre uno mismo. Al haber conseguido un entramado personal coherente o incoherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. Así, va creciendo la propia satisfacción o insatisfacción, así como la seguridad o inseguridad, ante uno mismo y los demás. Es también una etapa crucial (Enríquez, 2007).

Este desarrollo de la autoestima va a conllevar numerosas implicaciones, ya que condiciona el aprendizaje, influye en la superación de las dificultades personales, mediatiza la personalidad, influye en las relaciones personales, determina la autonomía personal, e interfiere en la proyección futura de nuestra propia persona. Es por ello, que es sumamente importante, contar con un desarrollo adecuado de la autoestima.

Reasoner y Dusa (1991) sostienen que la autoestima requiere para su desarrollo la presencia de cinco actitudes básicas: el sentido de seguridad, de identidad, de pertenencia, de propósito, y de competencia personal (citado en Marchant et al., 2002).

Por otra parte, Rodríguez (1989) señala seis fases en el desarrollo de la autoestima, que organiza bajo el nombre de “La escalera de la Autoestima”:

- *Autoconocimiento*: Conocer las partes que componen el yo. ¿Cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades?, Conocer ¿Cómo? y ¿por qué se actúa y se siente?
- *Autoconcepto*: Serie de creencias acerca de si mismo que se manifiestan en la conducta.
- *Autoevaluación*. Capacidad interna de evaluar las cosas como positivas o negativas, dependiendo si satisfacen, interesan o permiten crecer.
- *Autoaceptación*: Admitir y reconocer todas las partes de si mismo.

- *Auto respeto:* Atender y satisfacer las propias necesidades y valores, expresando y manejando en forma conveniente sentimientos y emociones, buscando y valorando aquello que permite a una persona sentirse orgullosa de sí misma.
- *Autoestima:* es la síntesis de todos los pasos anteriores. En la medida que una persona se conoce, está consciente de sus cambios, crea su escala de valores, desarrolla sus capacidades, se acepta y se respeta, desarrollará su autoestima.

Entre las aportaciones de Branden (1995) se encuentran los pilares de la autoestima:

- **Vivir conscientemente.** - Ser consciente del entorno y de orientar la acción en consonancia. Significa ser responsable con la realidad, tanto del mundo interior como del exterior.
- **Aceptación de sí mismo y sí misma.** - Es un acto de afirmación de sí mismo y de sí misma. Una especie de egoísmo natural que es un derecho innato de todo ser humano. Es una fuerza de la vida. Es el respeto por sí mismo y por sí misma y sus conductas, implica el conocimiento y aceptación de habilidades y deficiencias.
- **Responsabilidad de sí mismo o sí misma.** - Exige estar dispuesto y dispuesta a asumir la responsabilidad de los propios actos (aquello que esté al alcance y posibilidad) y del logro de las metas. Es asumir la responsabilidad de la vida y del bienestar. Ser responsables de la consecución de los deseos, de elecciones y acciones, del nivel de conciencia que se dedica a las actividades, de la conducta, de la felicidad personal, de elevar la autoestima, etc.
- **La práctica de la autoafirmación.** - Se refiere a tener y saber que se tiene el derecho a existir. Significa respetar los deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad. Es una negativa a falsear la propia persona para agradar. La autoafirmación exige oponerse a lo que se rechaza y vivir de acuerdo a los valores y expresarlos. Está vinculada a la

integridad. Supone también la disposición a enfrentar los retos de la vida y no rehuirlos.

- **La práctica de vivir con propósito.** - Es usar todas las facultades para la consecución de las metas que se eligen. Es ser proactivo y no reactivo a la realidad. Donde el proceso de consecución de los logros es el medio por el que se corrobora la eficacia, la competencia en la vida. Significa también cultivar la capacidad de autodisciplina, organizando las conductas en el tiempo al servicio de tareas concretas.
- **La práctica de la integridad personal.** - La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte, y la conducta, por otra. Cuando la conducta es congruente con los valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, se tiene integridad. Significa congruencia y concordancia entre las palabras y el comportamiento.
- **El amor a nuestra vida.** Dicho amor provee de la energía necesaria para hacer el esfuerzo, tener la voluntad, lograr la perseverancia para practicar los seis pilares anteriores.

Suazo (2009), por su parte, habla de siete pasos que ayudan a una persona a desarrollar una buena autoestima.

1. Tener sentido de confianza y de seguridad en su potencial, capacidades y talentos. Estar convencido o convencida de que se es único o única y no existe una fotocopia de uno mismo o una misma.
2. Saber tomar decisiones porque se tiene la seguridad de que se puede hacer.
3. Iniciativa, que se desarrolla cuando se sabe lo que se desea alcanzar.
4. El sentido de realización. Proponernos metas y alcanzarlas.
5. Habilidad para compartir nuestros sentimientos y desarrollar relaciones profundas que fortalecen la autoestima.

6. Espíritu de generosidad. Ser capaz de compartir, sin esperar nada a cambio.
7. Integridad y honestidad. Respetarse a sí mismo y a sí misma y saber decir “No” cuando los valores no se respetan.

En base a lo anterior, la autoestima es importante porque:

- ✓ Condiciona el aprendizaje: Personas que tiene una imagen positiva de sí mismo se hallan en mejor disposición para aprender.
- ✓ Facilita la superación de las dificultades personales: Una persona con autoestima alta, posee una mayor capacidad para enfrentar los fracasos y los problemas que se le presentan.
- ✓ Apoya la creatividad: Cuando una persona confía en sí mismo, asume mejor los riesgos y posee habilidades para planificar y dirigir proyectos, con el fin de alcanzar objetivos concretos.
- ✓ Determina la autonomía personal: si la persona tiene confianza en sí mismo, podrá tomar sus propias decisiones.
- ✓ Posibilita relaciones sociales saludables: la persona que se siente segura de sí misma, puede relacionarse mejor.

**3.3 Assertividad** *"Assertividad es saber decir si cuando hay que decir si, y decir no cuando hay que decir no, una manera de saber elegir y sentirnos libres en todo momento"* (Ríos, citado en García, 2010))

Las habilidades sociales y la conducta asertiva están en la actualidad en el centro de interés, como muestra la amplia difusión y profusión de obras sobre el tema tanto teóricas como de divulgación (Gismero, 2000, citado en García, 2010)). Es un axioma bien conocido que los seres humanos somos “animales sociales” y que pasamos gran parte de nuestras vidas en interacciones cara a cara con otras personas y en diferentes escenarios sociales (Caballo, 2002). La mayor parte del tiempo lo pasamos interaccionando socialmente, de una u otra forma de expresión.



Es necesario que aprendamos a decir lo que sentimos o pensamos de una forma amable, sencilla y tomando en cuenta a los demás. Muchas veces no se dice lo que se piensa por pena, temor o inseguridad, se puede suponer que decir lo que pensamos y sentimos está mal, que se debe hacer todo lo posible para no lastimar a otros; sin embargo, esto puede ocasionar que no haya una comunicación clara y no expresemos lo que realmente queremos.

No hay una definición universalmente aceptada de asertividad, no obstante, se ha tratado de definirla en numerosas ocasiones. Una de las más clásicas es que la asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás

Alberti (1977, citado en Caballo, 1983) define la conducta asertiva, como ese conjunto de conductas, emitidas por una persona en un contexto interpersonal, que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos, de esa persona de un modo directo, firme y honesto, respetando al mismo tiempo los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de la(s) otra(s) persona(s). Esta conducta puede incluir la expresión de emociones tales como ira, miedo, aprecio, esperanza, alegría, desesperación, indignación, perturbación, pero en cualquier caso se expresa de una manera que no viola los derechos de otros.

Wolpe (1978, citado en Caballo, 1993) la define como: “La expresión adecuada, dirigida hacia otra persona, de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad” (p.3)

Caballo (2002) define la conducta asertiva como “ese conjunto de conductas, emitidas por una persona en un contexto interpersonal, que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de esa persona de un modo directo, firme y honesto, respetando al mismo tiempo los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de la(s) otra(s) persona(a). Esta conducta puede incluir la expresión de emociones tales como la ira, miedo, aprecio, esperanza, alegría, desesperación, indignación, perturbación, pero en cualquier caso se expresa de una manera que no viola los derechos de los otros”.

Las principales características de las habilidades sociales según Caballo (1983, junto con Alberti, 1977), serían las siguientes:

- a) Se trata de una característica de la conducta, no de las personas.
- b) Es aprendida. La capacidad de respuesta tiene que adquirirse.
- c) Es una característica específica a la persona y a la situación, no universal.
- d) Debe contemplarse en el contexto cultural del individuo, así como en términos de otras variables situacionales.
- e) Está basada en la capacidad de un individuo de escoger libremente su acción.
- f) Es una característica de la conducta socialmente eficaz, no dañina.

Por otra parte, Lazarus (1973, citado en Caballo, 1983) propone cuatro dimensiones de la asertividad:

1. La capacidad de decir NO.
2. La capacidad de hacer favores o pedir peticiones.
3. La capacidad de poder expresar sentimientos positivos y negativos.
4. La capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones generales.

Finalmente y enlazando con las definiciones iniciales, la asertividad no es un rasgo y que un individuo actúa asertivamente no dependiendo de las situaciones, es decir, que al evaluar una conducta como asertiva o no asertiva hay que tener siempre en cuenta tres aspectos: Un aspecto conductual; conductas o habilidad que ejecuta el individuo, un aspecto personal; incluyen a las personas a quienes van dirigidas esas conductas así como variables cognitivas y un aspecto situacional; incluirían situaciones en que tendrían lugar las conductas, es decir, el contexto ambiental. Diferentes situaciones requieren conductas diferentes (Galassi y Galissi, 1978, citado en Caballo, 1983 y García, 2010).

### 3.3.1 Desarrollo De La Asertividad

Cabe recordar que cuando nos expresamos de manera sincera y clara, se están reconociendo y defendiendo los derechos propios sin violar los de los otros. Es importante que se aprenda a expresar sentimientos como el enojo, a responder ante las críticas y a negarse a hacer algo que no se desea, evitando dar respuestas agresivas (que no tomen en cuenta las necesidades de los otros) o pasivas (que busquen adaptarse a lo que los otros quieren sin tomar en cuenta lo que uno piense o necesite).

Wolpe en 1958 delinea técnicas específicas en el entrenamiento en asertividad como una intervención más relevantes en el control de agresión (Davidson y Wehr, 1981, citado en Mendoza, 2010). El objetivo del entrenamiento asertivo es que el paciente sea capaz de expresar sus sentimientos de manera personalmente satisfactoria y socialmente efectiva. Las metas conductuales incluyen la expresión socialmente apropiada de pensamientos y sentimientos, tanto como negativos (enojo, tristeza) como positivos (afecto, felicidad), la conducta asertiva tiene por objetivo que la persona se dirija honestamente a otra, tomando en cuenta sus derechos y sentimientos (Mendoza, 2010).

Aunque la conducta agresiva es típicamente deshonesto y socialmente inapropiada y viola los derechos de otras personas, en nuestra cultura, la asertividad y la agresión son confundidas con frecuencia. Se ha definido que la agresión involucra la violación de los derechos de otros y la “no aserción”, violan nuestros propios derechos, por lo que la no asertividad individual se refiere a una persona que expresa sentimientos y pensamientos auto desaprobandose, que no sabe expresar sus necesidades y que se dirige a los demás pidiendo permiso y perdón. Los individuos que no son asertivos nunca tuvieron la oportunidad de adquirir habilidades que le permitieran hacerlo. La falta de modelos asertivos hace que no se aprenda cómo expresar lo que se piensa, siente, así como aprender a exigir sus derechos, a decir “no” cuando no están de acuerdo con algún evento (Goldstein , 1981; citado en Mendoza, 2010).

El entrenamiento asertivo es eficaz cuando la ansiedad está ligada a la incapacidad del paciente para expresar sus sentimientos de manera personalmente satisfactoria y

socialmente efectiva, una persona al comportarse de manera más asertiva será capaz de lograr recompensas sociales, así como experiencias significativas, obteniendo así mayor satisfacción en sus relaciones interpersonales (García, 2010).

Las técnicas de entrenamiento asertivo están basadas en un grado considerable en los escritos de Wolpe y Lazarus (1958, 1956, Caballo, 2002) Salter (1948, citado en Mendoza, 2010) definió las siguientes técnicas específicas en el entrenamiento asertivo:

- ✓ Externar los sentimientos (expresar literalmente cualquier sentimiento)
- ✓ Expresión facial (comunicar a través de expresiones fáciles que acompañan a emociones como la felicidad).
- ✓ Expresar una opinión contraria cuando se está en desacuerdo.
- ✓ Uso del pronombre yo (implícito o explícito).
- ✓ Afirmar los elogios de otras personas.
- ✓ Improvisar.
- ✓ Contacto visual.
- ✓ Tono de voz firme y cálida.

En definitiva el entrenamiento asertivo permite que las personas soliciten a los otros lo que para ellos es importante; decir “no” cuando están en desacuerdo para cumplir una solicitud y expresar su negativa de una forma no agresiva; establecer contacto visual al entablar conversaciones con la persona, este entrenamiento brindará a las personas la oportunidad de relacionarse con otros, aprendiendo escuchar, a expresar lo que piensa, a ampliar su red social y a sentir empatía por los otros

**3.4. Comunicación efectiva.** “La comunicación es un elemento fundamental en la cotidianidad de todo individuo.” (Santos, 2012 p. 5)

El hombre al vivir en sociedad tiene la necesidad de comunicarse expresar lo que siente y piensa. La comunicación facilita la convivencia estableciendo relaciones de organización, pautas de conductas así mismo permite la adaptación al medio ambiente y al entorno social (Villagómez, 2016). La comunicación es el fundamento de toda la vida social, si se suprime en una relación todo intercambio de signos orales o escritos, la relación deja de existir.

Uno de los aspectos más importantes de las relaciones entre las personas es la comunicación, ya que a través de ella logramos intercambiar ideas, experiencias y valores; transmitir y compartir sentimientos y actitudes, y conocernos mejor. Por ello, el aprendizaje de la lengua, la apropiación del lenguaje y el ejercicio del habla pueden parecer tareas poco especializadas. Sin embargo, aprenderlas involucra esfuerzo, tiempo y, por qué no decirlo, muchas frustraciones

La comunicación viene del verbo latino *Communicare* que significa repartir, compartir, hacer partícipe de algo. En opinión de Satir (1980, citado en Naranjo, 2008) la comunicación se refiere tanto a la conducta verbal como no verbal dentro de un contexto social, significa interacción o transacción e incluye todos los símbolos y claves que las personas utilizan para dar y recibir un significado.

Fañanás (2005) define a la comunicación como un proceso de interacción dinámico mediante la cual dos o más personas intercambian información, opiniones, conocimientos e incluso sentimiento. Mientras que para Santos (2012) la comunicación la define como un proceso dinámico, que involucra distintos emisores y receptores, tanto en número como en características.

Ambos autores, señala los siguientes elementos en el proceso comunicativo (Fañanas, 2005 y Santos, 2012):

1. *Emisor*: es la persona que quiere transmitir la información, es fundamental que tenga claro que es lo que quiere comunicar y a quien para poder elegir el código y al canal adecuado tanto para él como para el receptor. Los objetivos del emisor son tres:

- Que el mensaje llegue al receptor tal y como se emitió,
  - Que el receptor interprete correctamente el mensaje y
  - Que el receptor responda adecuadamente.
2. *Mensaje*: es aquello que se quiere comunicar de forma verbal o no verbal, ideas sentimientos, órdenes, información, etc., para que sea eficaz es necesario que sea inteligible para el receptor y que despierte su interés.
  3. *Receptor*: es la persona que recibe el mensaje transmitido por el emisor; debe decodificarlo, interpretarlo y emitir una respuesta. Para poder realizar estas tareas es necesario que esté interesado en la comunicación y preste atención al emisor.
  4. *Canal*: es el medio a través del cual se transmite el mensaje, puede ser oral, visual, o táctil, los canales de comunicación son origen de todo tipo de perturbaciones, que impiden o atenúan la claridad del mensaje.
  5. *Código*: sistema organizado de signos y señales utilizados en la construcción del mensaje.
  6. *Retroalimentación*: comunicación en dos sentidos. Respuesta del receptor al emisor que hace que se inviertan los papeles.

Por lo anterior se puede resumir la comunicación como el acto de transmitir y recibir el mensaje, en una situación concreta denominada contexto, mediante un código común y a través de una vía o canal. Se ejerce a través de gestos, expresiones faciales, corporales, táctiles, olfativas y gustativas complementando o no la vía verbal (ver tabla 4).

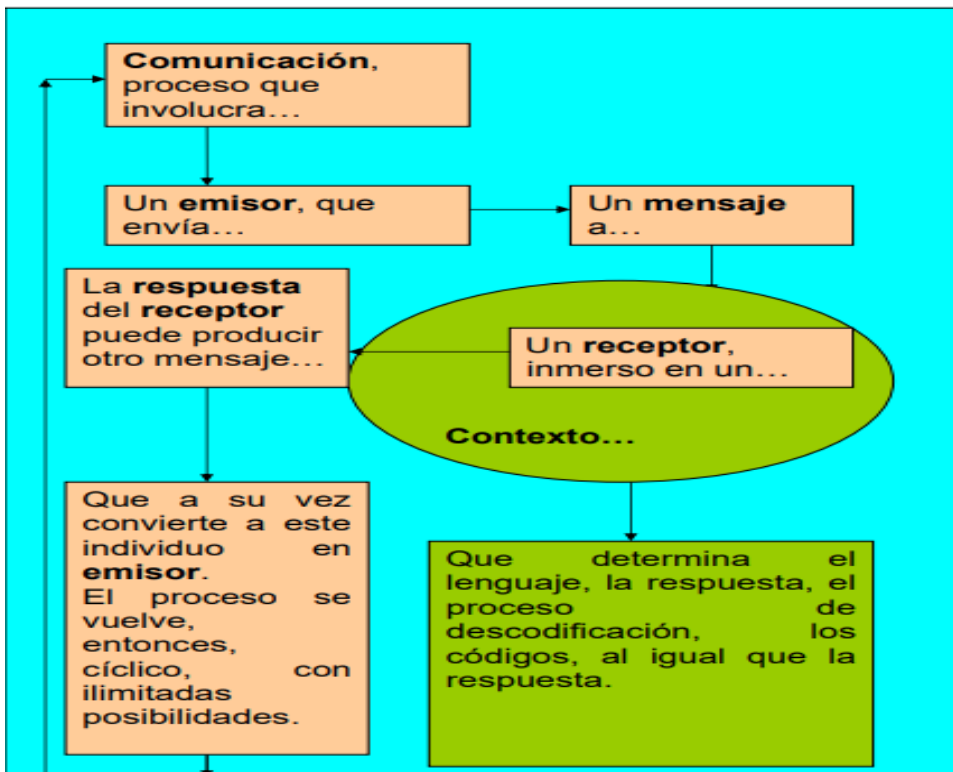


Tabla 3. Elementos de la Comunicación. Tomado en Santos (2012).

Por ello, para lograr una mejor eficacia en la comunicación interpersonal se debe conseguir: Mejorar las habilidades del emisor, mejorar las habilidades del escucha y practicar feedback

### 3.4.1 Funciones Y Niveles De La Comunicación.

De acuerdo a Fañanás (2005) la comunicación cumple con 5 funciones:

- ✓ Función fáctica o de implicación. Está orientada hacia el contacto de emisor y receptor a través de la palabra para: iniciar, mantener, prolongar un acto de comunicación. Sirve para que el emisor compruebe que el receptor sigue a la

escucha (¿sabes?, ¿me oyes? ¿no te parece?), a para establecer un clima de cordialidad (¿qué tal? ¿Cómo van las cosas?).

- ✓ Función catártica o de desahogo de los sentimientos. Sirve para liberar tensiones. Un mensaje cumple una función expresiva o emotiva, cuando nos informa el estado de ánimo del emisor.
- ✓ Función informativa. Los mensajes con función informativa se centran en el contexto. La eficacia de la función esta muy relacionada con la capacidad de escuchar.
- ✓ Función persuasiva. Consiste en la utilización deliberada de la comunicación para cambiar, formar o reforzar las actitudes de las personas.
- ✓ Función de entretenimiento. Incluye todo tipo de actividades como la literatura, el cine, la televisión, etc.

La comunicación se puede dar en diferentes niveles, los cuales constatan el tipo de relación que se desea dependiendo de la profundidad del riesgo que se corre y el compromiso que se establece con los demás al comunicarse, esto se puede presentar en los siguientes niveles (Santos, 2012):

1. Intrapersonal se refiere al modo en que los individuos seleccionan y articulan cada uno de los signos del lenguaje, pero no necesariamente para comunicar una idea a otro, sino, también para reflexionar.
2. Interpersonal este proceso se da entre dos o más individuos que intercambian mensajes a través de un canal, y de factores como el rol social, la cultura y el modo en que los participantes construyen sus mensajes a partir del conocimiento que tienen del otro.
3. Grupal se establece cuando dos o más personas perciben o creen que algo se puede lograr por medio de la acción conjunta.
4. Organizacional: proceso de creación, intercambio, procesamiento y almacenamiento de mensajes en un sistema de objetivos determinados



5. Masiva: se caracteriza por utilizar un medio que diseña y transmite contenidos a un público determinado e impreciso por su número y diverso por sus características.

Todos estos niveles como lo menciona López & Simonetti (1984, citado en Rodrigues, 2006) deducen entonces que para poder comunicarse de manera eficaz, depende de la actitud habilidades o cualidades con las que se cuentan, del autoconocimiento y la actitud personal para poder explotar y potenciar las habilidades de comunicación (ver tabla 4).

<b>NIVELES DE COMUNICACIÓN</b>	
<b>Nivel de comunicación</b>	<b>Descripción</b>
<b>Impersonal/Automático:</b> Intercambio de frases familiares o automáticas (como está, buenos días, etc.).	Método agradable, alegre, eficiente de no involucramiento para tratar a la gente.
<b>Impersonal basado en hechos:</b> Informar datos.	Método eficiente de no involucramiento para transmitir información a la gente.
<b>Impersonal/Personal.:</b> Informar o comunicar las ideas, pensamientos o juicios de uno.	Puede variar desde completamente impersonal hasta profundamente personal.
<b>Personal:</b> Comunicar pensamientos y sentimientos personales.	Profundamente personal. Requisito de comunicación para el amor romántico. Experimentando más intensamente con un individuo seleccionado quien es de gran valor personal para uno mismo.

Tabla 5. Niveles de comunicación, tomado de Rodrigues, 2006

### 3.4.2. Tipos de comunicación

Simón (1989) clasifica la comunicación en dos sectores:

- I. *La comunicación expresiva* que abarca la palabra y la escritura.
- II. *La comunicación receptiva*, que consiste en escuchar y leer.

Así mismo, menciona que la comunicación no consiste en decir o en oír algo. La palabra comunicación, en su sentido más profundo, significa comunión, compartir ideas y sentimientos en un clima de reciprocidad. En la mayoría de los casos, el proceso de la comunicación es doble: una parte de la comunicación es oral, e incluye todo lo que se comunica por medio de términos escritos o hablados; otra parte de la comunicación es escrita, que abarca todas las sensaciones que el hombre puede concebir con independencia de las palabras mismas (Simon, 1989).

Comunicación oral	Comunicación escrita
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es la más común de las formas de comunicación</li> <li>2. Es producido por la articulación de sonidos</li> <li>3. Emplea modismos, refranes, ciertos giros propios del contexto social al que pertenece el hablante</li> <li>4. Cumple con las necesidades expresivas del hombre de comunicarse de forma inmediata, es por eso que es más importante el contenido del mensaje que la calidad de la transmisión.</li> <li>5. Ofrece mayor posibilidad para repetir, sugerir, explicar ya ampliar el mensaje</li> <li>6. A través de él se refleja en grado de cultura de las personas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Es una forma de comunicación visual.</li> <li>8. Se presenta por medio de signos gráficos</li> <li>9. La expresión escrita percibe y tiene como fin transmitir y conservar la cultura del hombre.</li> <li>10. Se distingue por ser cuidadoso y pulcro</li> <li>11. No es fruto de emociones instantáneas sino de razonamiento</li> <li>12. Está regido por el principio de economía, comunica en forma clara, breve y precisa, con el menor número posible de palabras</li> <li>13. La articulación y selección de palabras se da de distintas formas,</li> </ol>

Tabla 5. Clasificación de la comunicación. Tomado en Simón, 1989.

Al analizar la comunicación no verbal de acuerdo a Fañanás (2005) es necesario tener en cuenta tres criterios básicos:

- A. No se debe considerar una comunicación no verbal de manera aislada, cada conducta no verbal está asociada al conjunto de la comunicación de la persona.
- B. Hay que analizar la congruencia entre conducta verbal y conducta no verbal. Es necesario que ambas comunicaciones sean congruentes para que la comunicación total resulta comprensible y sincera.
- C. Es necesario considerar el contexto donde tiene lugar la interrelación.

Continuando con este autor, clasifica la comunicación no verbal en tres categorías:

- 1. Kinésicas: dentro de este grupo se encuentran todo tipo de movimientos corporales, como gestos, expresiones faciales, contacto ocular y la postura. La kinesia estudia el discurso gestual en la comunicación.
- 2. Para lingüísticas: todas las conductas relacionadas con el aspecto vocal no lingüístico de un mensaje, volumen, tono, calidad de voz, vocalización, pausa, fluidez, velocidad, silencios, reiteraciones, chasquidos, onomatopeyas y siseos.
- 3. Proxémicas: En esta categoría se incluyen todas las conductas relacionadas con el uso del espacio, la distancia interpersonal, la distribución espacial de personas, objetos y mobiliario.

En resumen, la comunicación sirve de punto de partida para establecer las situaciones vivenciales en las que se desenvuelve el hombre en su proceso de humanización, es el proceso de transmisión y recepción de ideas, información y mensajes.

### **3.4.3. Desarrollo de la comunicación efectiva.**

La comunicación es una función básica de los seres humanos, de vital importancia para el desarrollo de la sociedad. En sus inicios, el hombre para subsistir tenía que relacionarse, fue así como las señas, los gestos ante las necesidades que lo apremiaban - el hambre, protegerse del peligro y las emociones- constituyeron las

bases de la comunicación al ser transmitidas de unos a otros. La comunicación es un elemento necesario para las relaciones sociales.

Las personas se relacionan en el hogar, la escuela, el trabajo, el grupo, la comunidad, con los amigos y compañeros, siendo esencial la comunicación. Un grupo son dos o más personas que interactúan entre sí. La comunicación es el proceso que implica una acción donde interactúan los integrantes de un grupo. Las personas no se comunican sencillamente como individuos, sino, son portadores de determinados roles sociales. El concepto de grupo es fundamental como punto de partida para abordar dicho proceso. (Rizo, 2004).

La comunicación interpersonal trata los vínculos directos que relacionan una personalidad con otras, Zaldívar (2003) plantea que la comunicación interpersonal puede ser considerada como el proceso de intercambios de mensajes entre dos o más personas, con la finalidad de alcanzar determinados objetivos. La comunicación es la base para la construcción de la personalidad. Es el nivel donde se produce la relación humana directa con mayor intensidad, así mismo es un indicador del funcionamiento de las relaciones interpersonales.

La comunicación interpersonal es una interacción social entre personas en la cual se forman, construyen, desarrollan y realizan las relaciones interpersonales. Santos (2012) menciona algunos requisitos básicos para la comunicación interpersonal tales como la transparencia, la autenticidad, aceptación, coherencia, congruencia, la consonancia, y empatía son fundamentales y son aspectos esenciales para que la comunicación interpersonal se exitosa.

**3.5. VALORES.** *“Los valores y la educación van íntimamente unidos. De ambos depende el ser y la calidad de la vida” (Cota, 2002)*

El ser humano aprende a ser y a relacionarse a través de las normas de su grupo y a modificar tales normas, así como sus valores, no obstante, los valores humanos determinan la calidad de vida.

Así el pedagogo alemán Scholz, (citado en Maldonado, 2007) sustenta la tesis de que los valores son: "Una relación sujeto - objeto resultado de las valoraciones de un proceso de reflejo específico en la conciencia, que expresa la importancia y la significación de la realidad para el hombre".

Los valores se proyectan a través de actitudes y acciones ante personas y situaciones concretas, suponen un compromiso real y profundo de la persona ante sí misma ante la sociedad en que vive, los valores no existen en abstracto ni de manera absoluta: están ligados a la historia, a las culturas, a los diferentes grupos humanos, a los individuos y a las circunstancias que enfrentan (Cota, 2002)

Rosenberg y Brandem, desde diversas orientaciones humanistas, señalan la necesidad de evaluar el yo desde criterios de valor. «Cada uno de nosotros se juzga de acuerdo con alguna norma (valores y juicios de valores), y en la medida en que dejamos de satisfacer esa norma, se ve erosionado el respeto que sentimos hacia nosotros mismos». Los valores, según ambos autores, juegan un papel decisivo en la construcción del yo, en cuanto que sirven a menudo de principios o criterios fundamentales que orienta la vida de las personas (citado en Ortega, Mínguez y Rodes, 2000).

Los valores, por tanto, existen en el individuo como *formaciones motivacionales de la personalidad* que orientan su actuación hacia la satisfacción de sus necesidades, es decir, los valores se constituyen en reguladores de la actuación individual, por lo que sólo cuando los valores constituyen motivos de la actuación del sujeto se convierten en verdaderos reguladores de su conducta. (González., 2000). Un valor no es simplemente una preferencia momentánea, sino una preferencia que se cree, se sostiene y se considera justificada moralmente (porque así debe ser), como fruto de un proceso de razonamiento o como consecuencia de un juicio personal (Cota, 2002.)

García y Nando (2000) mencionan, “el concepto de valor se emplea como aquello que hace que algo sea digno de ser apreciado, deseado y buscado”

Remolina (2005) mencionan dos corrientes para el estudio de los valores:

- Subjetiva que se centra en el sujeto como elemento fundamental en la constitución del valor. Para ella el valor es una creación del sujeto o corresponde fundamentalmente a su situación de agrado o desagrado, placer o dolor. El valor, según esta corriente, es un estado subjetivo, de naturaleza sentimental, aunque mantiene una referencia al objeto a través de un juicio existencial, es decir, los valores son apreciaciones del sujeto.
- Objetiva: que se centra en el valor como objeto, donde asevera que existen muchísimos valores superiores como lo son los espirituales, morales, estéticos e intelectuales, es decir, aún independientemente de las utilidades, caprichos y gustos, valen a pesar de las personas ya que existen fuera de uno mismo.

Para, Maldonado (2007) el termino valor lo define como “el precio de las cosas, a la importancia de algo, a la utilidad de un objeto o fenómeno de la realidad, para definir este concepto hay que partir de la relación entre lo objetivo y lo subjetivo”. Al tomar en cuenta estos elementos Maldonado citando a Thierry distingue dos acepciones de valor.

- En un sentido restringido, en Axiología se denomina valor: A los atributos de las personas, los objetos o las situaciones. Entonces se puede hablar en términos de que es “bueno”, “deseable” o “útil” que se posea un atributo.
- En tanto que, en un sentido amplio, valor es todo tipo de rectitud, obligación, virtud, belleza, verdad y beatitud. También se habla de valores positivos y valores negativos (antivalores), según la escala de medición

Para Frondizi (citado en Remolina, 2005), el valor es “una cualidad estructural que surge de la reacción de un sujeto frente a propiedades que se hallan en un objeto”. Es decir, el valor es algo fundamentalmente relacional. Habla no de una estructura, sino de una “cualidad estructural que surge de la reacción de un sujeto frente a propiedades que se hallan en un objeto. Por otra parte, esa relación no se da en el vacío, sino en una situación física y humana determinada”. Vale la pena destacar que según esta definición se trata de:

- Una cualidad (es decir, de una propiedad objetiva)
- Que esta cualidad es estructural (es decir, que pertenece al objeto en su totalidad)

- Que surge en una relación (es decir, que la constituyen tanto el sujeto como el objeto)
- Que dicha relación se da en una situación física y humana (es decir, en una situación objetiva y al mismo tiempo subjetiva).

Con lo anterior se recalca que el valor es complejo y que en su realidad entran en juego tanto elementos objetivos como subjetivos.

Ante las diversas concepciones de valores se podría resumir, que estos son manifestaciones individuales y colectivas, que hacen del individuo un ser único, los cuales son relativos dependiendo de cada cultura.

Es por ello, que los valores tienen un rasgo de obligatoriedad y son convicciones duraderas ocupando un lugar muy importante en la personalidad y en la estructura cognitiva de las personas (jerarquía de valores). La escala o jerarquía de valores de cada persona, será la que determine sus pensamientos y su conducta. Por tanto, controla, dirige y orienta tanto las actitudes y creencias en las personas moralmente independientes (García y Nando 2000).

### **3.5.1. Clasificación De Valores**

Los valores han tenido la necesidad de ser encasillados en una tipología, dependerá de las motivaciones que los autores consideren importante como la que a continuación hacen referencia, Schwartz y Bilsky (citados en Maldonado, 2007) quienes clasifican a los valores en:

- A) Según el objetivo o tipo de meta que persiguen:
- ✓ Valores terminales: Son aquellos que representan objetivos, que expresan situaciones finales definidas por un sustantivo. Ejemplo: Confianza. Son también llamados valores de meta.
  - ✓ Valores instrumentales: Representan modos de comportamiento y se expresan a través de adjetivos. Ejemplo: Confiante. Son también llamados conductuales o comportamentales.

B) Según estén al servicio de los intereses del individuo mismo o de alguna colectividad.

- valores individualistas: poder, logro, hedonismo, estímulo y autodirección.
- valores colectivistas: benevolencia, tradición y conformidad.

García y Nando (2000) dividen a los valores en dos grupos (tabla 6) según la finalidad que manifiesta. Así consideran que existen un grupo de valores instrumentales e individuales, dado que afecta la vida particular del individuo, originando determinadas normas de conducta o reaccionando de manera diferente ante cualquier situación en la que puedan hallarse. Por su parte, los valores universales hacen referencia a la orientación de las personas hacia unos ideales de vida.

Valores instrumentales e individuales		Valores universales.
✓ Honradez	✓ Autodisciplina	✓ Justicia
✓ Generosidad	✓ Responsabilidad	✓ Solidaridad
✓ Compartir	✓ Amabilidad	✓ Igualdad
✓ Educación	✓ Respeto	✓ Tolerancia
✓ Cortesía	✓ Compromiso con los demás	✓ Paz
✓ Amistad	✓ Perseverancia	✓ Salud
✓ Empatía	✓ Seguridad en sí mismo	✓ Amor a los demás
✓ Autorreflexión		✓ Ilusión-Esperanza
		✓ Libertad
		✓ Sabiduría

Tabla 6. Valores. Tomado de García y Nando, 2000.



Los criterios para la clasificación en sistema de valores son diversos, por el lugar que ocupan en la estructura de la personalidad, por sus objetivos, por su contenido social y personal, etc.

### **3.5.2. Adquisición de los valores morales**

Todo ser humano nace formando parte de una sociedad, de un grupo social particular, de una familia. En este sentido se encuentra, con sistemas de valores ya dados que debe asimilar de maneras diversas en su proceso de socialización.

La familia es el primer grupo social donde se integra el ser humano y ésta es la encargada de la formación de los niños, de su carácter y de su personalidad. Es en el hogar donde los niños aprenden conceptos morales, no sólo por indicaciones de los mayores o de lo que escuchan sino a partir de lo que observan y viven. Para que mismos reafirmen sus valores y actitudes, es necesario encontrar coherencia de vida en sus padres, ya que las actitudes que aprende una persona por cualquier medio influyen en sus comportamientos de acercamiento o evasión hacia las demás personas, pues una actitud tiene relación entre una persona y otra y también entre una persona y las cosas, así que las acciones que los individuos toman de otras personas afectan la manera cómo piensan sobre sí mismos y en consecuencia tienen importancia personal (Maldonado, 2007). Con esto se quiere decir que es muy importante la coherencia de vida entre lo que se dice y lo que se hace

### **3.5. Límites.** "Los derechos de uno terminan donde empiezan los del otro" (Fernández, 2008)

Muchos problemas interpersonales (entre nosotros y los demás) sobrevienen al no poner los límites adecuados. Cuando se trata de los hijos, tenemos en claro que precisan límites y la importancia de este punto en la educación que les impartimos. Pero en el caso de los adultos que nos rodean, solemos dudar con respecto a qué punto llegar, en qué casos hacer algo, incluso medimos la reacción del otro, pero ¿Cómo ponerle límites a nuestra pareja, a nuestras amistades, a nuestro jefe? Según Gottman, (1997) "Poner límites es el primer paso en una estrategia diseñada para resolver problemas".

En toda relación interpersonal –ya sean familiares, de pareja, de amistad, laborales sociales y políticas- deben existir ciertos límites. El hecho es que dadas las características e importancia de estas relaciones, la manera en como la llevemos va a ser fundamental para el logro de objetivos comunes y acuerdos que resulten beneficiosos para las partes involucradas, o por el contrario, nos lleven a sentir que la relación se ha convertido en una carga o en un permanente malestar, lejos de confortar, nos agobia y genera conflictos en nuestra vida.

Los límites, son indicadores de hasta dónde llegan los derechos y las responsabilidades de las personas y permiten aprender a las personas vivir en armonía a evitar riesgos. Además de aprender a adaptarse a las restricciones de la vida (Conde, 2010, Goottman, 1997).

Blanch, (2002, citado en Galvan 2008) define los límites como los extremos o puntos que ponemos en la acción o el comportamiento del niño, consigo mismo, con los demás, con los espacios, con los objetos o con los distintos materiales con los que interactúa, para dejar claro que no puede rebasarlos.

Por su parte, Schmill (2004) considera al límite, como el primer o último valor moral que permiten un buen desarrollo a nivel emocional, cognitivo y social en el individuo.

Así pues, para esta investigación se entenderá la palabra límite como: la norma que define las conductas esperadas en un contexto determinado. La misma se desprende de los valores que la hacen sustentable. Las normas marcan pautas de comportamientos estableciendo lo que está permitido y lo que no, de esta manera regulan el accionar de los sujetos y permiten la convivencia social

### **3.5.1 Función de Los límites**

En la vida, tener bien puestos los límites significa tener una base firme en la cual apoyarse para recorrerla también con más seguridad y confianza, pues proporcionan (Fernández, 2008):

1. *Seguridad a la persona:* Saben por dónde van y qué consecuencias puede tener el camino que han elegido.

2. *Éxito en las situaciones sociales:* Saben qué hacer y cómo comportarse, por lo que las personas reaccionan positivamente.
3. *La integración social:* Pues saben respetar normas y derechos tiene una integración social más armónica.
4. *Promueven una mejor autoestima:* Cuando saben lo que hacen obtienen mejores resultados, mejores experiencias y su autovaloración se vuelve más positiva.
5. *Interiorización de valores:* Les enseña lo que está bien y lo que está mal,
6. *Promueven y ejercitan el autocontrol* de sus impulsos, y la responsabilidad sobre su propio comportamiento.
7. *Aprenden* que todo no se puede conseguir o tener, afrontando mejor situaciones de frustración.
8. *Aprenden* a organizarse y tener buenos hábitos y esto fomenta su autonomía.

Los límites, de manera vivencial enseñan conceptos básicos para una vida de relación saludable. Por ejemplo enseñan que no se puede hacer siempre lo que uno quiere, que todos tenemos derechos y deberes, que tomar decisiones no es fácil pero es inevitable y posible, que es posible equivocarse sin perder el amor de los seres significativos.

Por su parte, Pez, y Ghisi, (s/f) argumentan que poner límites es fundamental para la constitución de la personalidad del niño, porque estos le permiten adecuarse a lo que socialmente se espera de ellos. Por ello la falta de límites o una forma inadecuada de ponerlos puede traerle dificultades en la constitución de su personalidad. Esto puede manifestarse, entre otras cosas, en:

- Falta de tolerancia a la frustración (excesivo malestar frente a la imposibilidad de concretar lo anhelado),
- Problemas de conducta (caprichos, agresividad, etc.),
- Impulsividad,

- Falta de reconocimiento a la autoridad,
- Dificultades en el reconocimiento del otro como sujeto y semejante.

Lo que conlleva tener complicaciones en nuestras relaciones interpersonales. *“Los límites hacen de la persona más competente para la vida. Y tener relaciones interpersonales funcionales y saludables”.*

### **3.6.2. Clasificación De Límites.**

Los sistemas de límites son vallas invisibles y simbólicas que de acuerdo a Mellody (1994), tienen tres propósitos: a) impedir que la gente penetre en nuestro espacio y abuse de nosotros; b) impedirnos a nosotros a entrar en el espacio de otras personas y abusar de ellas; y c) proporcionarnos un modo de materializar nuestro sentido de quienes somos. Los sistemas de límites tienen dos partes: la externa y la interna

El límite externo nos permite escoger la distancia respecto otras, es decir, autorizarles o negarles autorización para que no se acerquen. También impide que con nuestro cuerpo le hagamos daño al otro cuerpo del otro. Está a su vez dividido en otras dos partes: la física y la sexual. La parte física controla la proximidad con respecto a nosotros que les consentimos a las personas, y al hecho de que puedan tocarnos o no. asimismo, si se tiene límites externos intactos, se sabe pedir permiso para tocar a los otros, y no acercarse demasiado para no causarles malestar. De modo análogo, el límite sexual controla la distancia y el contacto sexual.

El límite interno, protege los pensamientos, sentimientos y conductas, y los mantiene funcionales. Cuando se utiliza este límite, se asume la responsabilidad por pensamientos, sentimientos y conductas. También permite no sentirse responsable por los pensamientos, sentimientos y conductas de los otros, con lo cual se deja de manipular y controlar a quienes nos rodean.

A sí mismo, menciona que con límites externos o internos intactos y flexibles, las personas pueden tener relaciones interpersonales en su vida cuando así lo deseen, pero están protegidas con el abuso físico, sexual, emocional, intelectual o espiritual.

Por su parte, Ojembarren, et al. y Minuchin (2002 y 1979 citados en Aguilar y Hamui, 2011) describe tres tipos de límites:

- I. Los límites flexibles permiten la interacción por estar claramente delimitados y por mantener las prioridades y autonomía de cada miembro.
- II. Los límites rígidos se presentan cuando algún miembro impide y bloquea la relación con los demás.
- III. Los límites difusos, el sistema familiar se presenta descoordinado y no hay claridad con las normas.

### **3.6.3. Establecimiento de los límites**

Una vez convencidos de la importancia en las normas y límites así como reflexionado, viene lo más difícil ¿Cómo conseguir que los respeten? Y en algunos casos, ¿Cómo conseguir que se llegue a un acuerdo?

De acuerdo a Fernández, (2008) el adecuado manejo de límites se logra primeramente estableciendo normas, para ello las cuestiones claves son:

1. Tener firmeza y consistencia.
2. Ser justos y razonables y
3. Garantizar siempre su autonomía.

Rodríguez, (s/f) menciona 10 consejos básicos para aplicar límites.

1. Objetividad: Las personas te entenderán mejor si se marca las normas de una forma concreta. Un límite con bien detallado con frases cortas y reglas precisas suelen ser más claros.
2. Opciones: En muchas ocasiones puedes brindar a las personas una oportunidad limitada para decidir cómo cumplir con tus requerimientos. la libertad de oportunidad hace que las personas sientan una sensación de poder y control, reduciendo así las resistencias.

- 3 Firmeza: En cuestiones realmente importantes, cuando existe una resistencia al cumplimiento, se necesita aplicar el límite con firmeza. Los límites firmes se aplican mejor con un tono de voz seguro, sin gritos, y un gesto serio en el rostro.
- 4 Acentuar lo positivo: En general es mejor decirles a las personas lo que debe hacer (habla bajo) antes de lo que NO debe hacer (no grites).
- 5 Guarda distancias; Una buena estrategia es hacer constar la regla de una forma impersonal.
- 6 Explica el por qué; Cuando la persona entiende el motivo de una regla como una forma de prevenir situaciones peligrosas para si mismo y para otros, se sentirá mas animado a llevarla a cabo. . de este modo lo mejor cuando se aplica un límite, es explicarle a la persona por que es necesario que cumpla. Al comprender la razón logra desarrollar valores internos de conducta o comportamiento y crea su propia conciencia.
- 7 Sugiere una alternativa; Siempre que se aplique in límite al comportamiento de una persona, intenta aplicar una alternativa aceptable, al ofrecerle alternativas, le manifiestas que sus sentimientos, y deseos son aceptables e importantes para usted.
- 8 Firmeza en el cumplimiento: Una regla puntual es esencial para una efectiva puesta en práctica del límite. Una rutina flexible, invita a una resistencia y se torna imposible de cumplir.
- 9 Desaprueba la conducta: Deja claro a la persona que tu desaprobación está relacionada a su comportamiento y no va directamente hacia él o ella.
- 10 Controla las emociones. Las investigaciones señalan que cuando una persona, está muy enojada, castigan y/o son más propensos a ser verbalmente y/o físicamente abusivos. Hay circunstancias en que se necesita llevar con más calma la situación para reaccionar de una óptima manera.

En conclusión y de acuerdo con Werba y Hoffnung, (citado en Schmill, 2004). “La puesta de límites es un ejercicio constante, que se debe recordar y reforzar cotidianamente. Se deben establecer con mucho afecto y poniendo primero siempre la buena intención de quien está estableciendo las reglas, pensando en el otro y en lo positivo que es para cada uno y para el vínculo en sí. Las reglas y los límites nos ayudan, esclarecen nuestra tarea y ayudan a crecer y a entender qué se espera de ellos”

Por último las profesiones que se dan a través de relaciones interpersonales requieren una actuación social competente que puede ser decisivo para el éxito profesional. Este trabajo presenta un «Programa de desarrollo o adquisición de habilidades psicosociales para lograr relaciones interpersonales satisfactorias y saludables». Dada la necesidad de programas de fomento del repertorio de Habilidades Psicosociales que procuren desarrollar, simultáneamente, comportamientos, sentimientos y cogniciones que favorezcan adaptación del individuo. La adquisición de estas dimensiones del repertorio de las habilidades psicosociales se consigue a través de técnicas y procedimientos diversificados tales como los talleres vivenciales.

## **Capítulo IV. Propuesta de un taller vivencial para desarrollar habilidades psicosociales para lograr relaciones funcionales y beneficiosas**

El presente capítulo describe de manera detallada la propuesta de un taller vivencial, para el desarrollo de habilidades psicosociales y lograr relaciones interpersonales funcionales y satisfactorias.

Surge de la inquietud al observar que en la actualidad las personas se le dificultan lograr establecer relaciones sanas y satisfactorias, lo cual afecta su calidad de vida.

### **4.1 Justificación.**

Vivimos en un mundo contemporáneo, donde los estilos de vida de los jóvenes se caracterizan por la exposición a múltiples factores de riesgo psicosocial de los cuales con mucha frecuencia no están muy conscientes. En México de acuerdo a la Encuesta Nacional de la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2016, cerca de dos de cada tres (63.1%) mujeres adolescentes de 15 a 19 años solteras tiene una relación de noviazgo. La ENDIREH en 2016, mostró que del total de mujeres de 15 años y más, 43.9% ha tenido incidentes de violencia de pareja a lo largo de la relación. Entre las adolescentes y jóvenes (15 a 24 años), el porcentaje es de 40.3%, y en hablantes de lengua indígena el porcentaje aumenta a 46.1%. Del cual, el tipo de violencia que más prevalece entre las mujeres de 15 años y más por parte de sus parejas a lo largo de la relación, es la violencia emocional (40.1%), Le sigue la violencia económica o patrimonial (20.9%) y En tercer lugar prevalece la violencia física (17.9%).

Por otra parte, los acontecimientos relacionados con la violencia escolar que viven cotidianamente los alumnos mexicanos en las escuelas de educación básica han incrementado, impactando con ello en el clima escolar. Estudios realizados por diversas instancias internacionales y nacionales como la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) refiere que el bullying o el acoso en la escuela, es un problema que se extiende en México, pues de 2011 a 2013 ha aumentado en un 10%. Este estudio reporta que el 30% de los estudiantes de primaria sufren algún tipo de acoso. Dicho



porcentaje aumentó al 40% en estudiantes de educación básica (Programa Nacional de Convivencia Escolar S271, 2015).

Por otro lado, en el informe de la **Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos 2016 (OCDE)** señala que las empresas buscan para cubrir sus perfiles personas con habilidades sociales, pero no las encuentran fácilmente. Actualmente, 45% de los trabajadores refiere que al buscar trabajo ha descubierto que no encajan en la vacante por este motivo. De ahí que los estudiantes demanden a las universidades y escuelas que incluyan el desarrollo de este tipo de habilidades en el plan de estudios.

Ramos (2016), menciona en el informe Evaluar y anticiparse a los cambios en las necesidades: Desarrollando las habilidades correctas, que el joven no reúne destrezas socioemocionales al mismo nivel que competencias técnicas, esta disparidad de habilidades tiene impactos para la persona, como salarios más bajos y menor satisfacción en el trabajo. No sólo se dificulta encontrar una oportunidad laboral, al no tener las habilidades necesarias, hay un efecto negativo en términos de productividad en el trabajo.

Por lo anterior, se han diseñado programas para prevenir conductas problemáticas específicas o promover conductas positivas específicas, desarrollando las aptitudes o habilidades que han demostrado ser mediadoras de esas conductas, es decir las habilidades para la vida (Castro, y Llanes, 2009).

Las habilidades para la vida son destrezas que a los seres humanos nos permiten relacionarnos de manera más eficiente con otros individuos de nuestro entorno. Por ello, resulta de gran importancia que desde pequeños nos enseñen a relacionarnos con los demás: cómo debemos saludar, pedir las cosas, participar en actividades de grupo, mostrar nuestros sentimientos, manifestar nuestras discrepancias sobre algún asunto, etc.

El tema de las habilidades para la vida es un modelo cuyo objetivo es contribuir en forma efectiva a favorecen el desarrollo saludable de las personas. Este enfoque de habilidades para la vida desarrolla habilidades y destrezas socio-cognitivas y emocionales para permitir que los adolescentes adquieran las aptitudes necesarias

para el desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria. (Mangrulkar, Vince, Posner, 2001).

Con base en la investigación y teorías sobre desarrollo humano, se han clasificado tres tipos de categorías para las habilidades para la vida: 1) Las habilidades sociales o interpersonales; 2) Las habilidades cognitivas; y 3) Las habilidades para el manejo de las emociones (Castro y Llanes, 2009).

Para fines de esta investigación se centrará en 6 habilidades psicosociales: 1) Autoconocimiento, 2) Autoestima, 3) Asertividad, 4) Comunicación 5) Valores y 6) Límites (que se trabaja de manera integral con los aspectos cognitivos y manejo emotivo, debido a que cada una de ellas se complementa y refuerza) puesto que las interacciones **psicosociales** efectivas son un factor crítico para funcionar exitosamente en el hogar, en la escuela y en el trabajo, donde el adecuado desarrollo de dichas habilidades coadyuva a mejorar las relaciones interpersonales.

Una de las definiciones más aceptadas de habilidades psicosociales es la que dio Caballo (2005): “Las habilidades sociales son un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal, que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos, de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente, resuelve los problemas inmediatos de la situación, mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas” (p. 6).

El desarrollo de estas habilidades cae en el terreno de los aprendizajes significativos factible de lograrse con técnicas participativas, tales como programas efectivos que ayuden a los jóvenes a desarrollar estas habilidades por medio de métodos de enseñanzas interactivos tales como los talleres vivenciales: donde el desarrollo de habilidades como el contenido informativo son componentes necesarios para que sean programas efectivos.

Para Casanova (2003, citado en Yovislao 2016), la necesidad de los talleres surge como consecuencia de problemas detectados que podemos y deseamos corregir a través de la capacitación. Por ello, se tiene que definir: el problema, sus causas y efectos, el objetivo, es decir, lo que generó la necesidad de una capacitación y la

situación ideal a la que queremos llegar, lo que necesitan aprender y como lo van a hacer.

Por otro lado De Barros concibe el taller como: “un equipo de trabajo, formado generalmente por un facilitador o coordinador y un grupo de personas en el cual cada uno de los integrantes hace su aporte específico. El coordinador o facilitador dirige a las personas, pero al mismo tiempo adquiere junto a ellos experiencia de las realidades concretas en las cuales se desarrollan los talleres, y su tarea en terreno va más allá de la labor académica en función de las personas, debiendo prestar su aporte profesional en las tareas específicas que se desarrollan” (2011, citado en Yovislao 2016 p.18).

Entonces los talleres son capacitaciones y/o especializaciones constantes frente a la necesidad creada por un grupo de personas que buscan un mismo fin modificar sus conocimientos para solucionar un problema en su vida cotidiana.

Por lo anterior, el objetivo del presente trabajo es dar sustento teórico del taller vivencial para la promoción de 6 Habilidades Psicosociales: autoconocimiento, autoestima, asertividad, comunicación, valores y límites, necesarias para el establecimiento de relaciones interpersonales beneficiosas, saludables y satisfactorias, enfocado al universitario donde fortalezca su desarrollo personal, mediante una enseñanza vivencial, con la finalidad que asimile la información básica paralelamente con la experiencia y le permita expresarse con seguridad y sin ningún temor.

#### **4.2 Planteamiento del problema**

Las relaciones interpersonales que se desarrollan a lo largo de la vida, en ocasiones se ven afectadas por la falta de habilidades psicosociales las cuales, necesitan ser consideradas teniendo en cuenta los diferentes tipos de relación y el contexto en que se dan.

La psicología y otras ciencias que comparten el interés por el ser humano, han tratado de descubrir las condiciones de las cuales depende el éxito en las relaciones interpersonales. La propuesta de la implementación de talleres vivenciales, nos ofrece una variedad de herramientas útiles para el desarrollo de habilidades psicosociales necesarias para lograr relaciones funcionales y beneficiosas.

Teniendo en cuenta lo anterior se han considerado, se plantea la siguiente problemática: ¿Puede un taller vivencial desarrollar 6 habilidades psicosociales (el autoconocimiento, autoestima, asertividad, comunicación efectiva, valores y límites) para lograr relaciones interpersonales funcionales y beneficiosas en los participantes?

### **4.3 Objetivos**

- **Objetivo general**

Lograr que los jóvenes desarrollen o adquieran 6 habilidades psicosociales: autoconocimiento, autoestima, asertividad, comunicación efectiva, valores y límites, y al mismo tiempo poner en práctica dichas habilidades encaminadas a promover el sano desarrollo de sus relaciones interpersonales. Mediante el taller vivencial “Fortaleciendo mis habilidades psicosociales para lograr relaciones funcionales y beneficiosas” en 10 sesiones de 2 hrs. c/u, con la finalidad que asimile la información básica paralelamente con la experiencia y le permita adquirir las habilidades necesarias para alcanzar un desarrollo adecuado, según sea el caso en lo personal, académico y social.

- **Objetivos Particulares.**

- ✓ Que los participantes que tomen el taller: “Fortaleciendo mis habilidades psicosociales para lograr relaciones funcionales y beneficiosas” desarrollen conductas positivas deseables, para la prevención de conductas negativas o de alto riesgo.
- ✓ Que los participantes desarrollen las habilidades psicosociales necesarias para el manejo adecuado del establecimiento de relaciones interpersonales beneficiosas, saludables y satisfactorias.

### **4.4 HIPÓTESIS**

HI. La aplicación del taller vivencial a jóvenes desarrollará sus habilidades psicosociales para lograr relaciones interpersonales funcionales y satisfactorias.

HO. La aplicación del taller vivencial a jóvenes no desarrollará sus habilidades psicosociales para lograr relaciones funcionales y satisfactorias.

## 4.5 DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE VARIABLES

**Variable independiente:** talleres vivenciales

**Definición Conceptual** Para Careaga (2006 citado en Galván, 2008) los talleres vivenciales incluyen como su nombre lo dice, un espacio donde se trabaja y se realiza actividades. Es como educarse mediante la aplicación de un plan de trabajo. Se sociabiliza desde lo que se vive y no de la transmisión. Prevalece el aprendizaje sobre la enseñanza. Se dice entonces de un aprendizaje trabajando, donde los conocimientos se dan a través de una praxis precisa, realizando algo relacionado con la formación que se pretende proporcionar a los participantes. Se aplica una metodología activa en la que se aprende y enseña a través de un hecho común.

**Definición operacional** La variable talleres vivenciales será evaluado a través del cuestionario de *habilidades psicosociales para lograr relaciones interpersonales exitosas*, el cual fue diseñado bajo la supervisión del programa PAPIME (PE303213) y el Lic. Gerardo Reyes Hernández (director de tesina), el instrumento está compuesta por 83 ítems con un tiempo de aplicación aproximado de 15-20 minutos.

**Variable Dependiente:** desarrollo y/o fortalecimiento de habilidades psicosociales. García, Villagómez y Reyes (2016) menciona que las habilidades psicosociales son herramientas cuyo valor impacta sobre todas las dimensiones de la vida de las personas, dichas habilidades se aprenden y permiten enfrentar y resolver conflictos de manera pacífica, tomar decisiones responsables, evitar conductas de riesgo, mantener buenas relaciones interpersonales, comunicar asertivamente nuestros sentimientos e ideas, promover estados de calma y optimismo que permiten alcanzar los objetivos personales. Son todas habilidades socio afectivas fundamentales para el desarrollo de la mayoría de los aspectos de la vida familiar, escolar y social

### **Definición operacional**

Se evalúa el desarrollo y /o fortalecimiento de las habilidades psicológicas para lograr relaciones interpersonales funcionales y satisfactorias a través de un pre test para luego aplicar el taller vivencia, el cual consta de 10 sesiones con una duración de 120 minutos

c/u, durante 2 semanas y al final de haber concluido todas la sesiones se aplica un post test.

## **METODOLOGÍA**

- **Tipo de estudio**

Es un estudio Cuasiexperimental “Diseños de investigación experimentales, donde se manipulan deliberadamente, al menos, una variable independiente para observar su efecto y relación con una o más variables dependientes. Los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento (Hernández, Fernández, y Baptista, 2007)

- **Diseño**

Para León y Montero, (2002), la palabra diseño se refiere a la habilidad utilizada concebida para obtener la información que uno desea con el fin de responder al planteamiento del problema. La investigación es de diseño cuasiexperimental con pre test, post test con un solo grupo; radica en elaborar y aplicar y a un grupo de personas una prueba previa al tratamiento experimental, previamente se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior.

El diagrama es como sigue:

O1 X O2

Dónde:

O1: Pre test

X: Tratamiento

O2: Post test

- **Muestra**

Para comprobar la funcionalidad del taller se realizó una prueba piloto con 14 estudiantes universitarios, que se encuentran cursando en la FES Zaragoza., y que su

participación fue de manera voluntaria De acuerdo a los siguientes criterios de inclusión:

- ✓ Que estén en un rango de edad entre los 20 a 25 años
- ✓ Que presenten algunas dificultades para relacionarse.

- **Instrumento**

El instrumento denominado desarrollo de *habilidades psicosociales para lograr relaciones interpersonales exitosas*, el cual fue diseñado bajo la supervisión del programa PAPIME (PE303213) y el Lic. Gerardo Reyes Hernández (director de tesina), con el objeto de conocer el estatus de cada habilidad psicosocial y como llevaban sus relaciones con la familia, amigos, pareja y trabajo,

Este instrumento es una escala tipo Likert. Con un total de 83 ítems de los cuales son: 5 ítems de relaciones familiares, 7 ítems de relación de amistad, 6 ítems de relación de pareja, 5 ítems de autoconocimientos, 11 ítems de autoestima, 9 ítems de asertividad, 7 ítems de comunicación, 16 ítems de valores y 17 ítems de límites. Su aplicación es de papel y lápiz y de forma individual. , (Ver anexo)

Se califica de la siguiente forma:

1. Se contabiliza el puntaje de todos los ítems donde cada opción corresponde a un valor: 1=nunca, 2=rara vez, 3=casi siempre y 4= siempre. A excepción de los ítems 40, 41,48 y 71.80, donde los valores se invierten.
2. Se anota en la hoja de resultados el puntaje total.
3. De acuerdo a los puntajes se determina en qué nivel se encuentra. De acuerdo a la siguiente tabla.

Nivel	Zona de desarrollo	Bien	Muy Bien
Puntuación.	83- 166	167-249	250-332

Este instrumento se encuentra sujeto a futuros estudios de validez. En este momento se utilizó como pre-test y pos-test.

- **Materiales**

Elaboración de material: mapas conceptuales, dibujos, tarjetones informativos, evaluaciones.

- **Recursos**

- ✓ Rotafolios,
- ✓ Hojas de colores,
- ✓ Cintas,
- ✓ Cartulinas,
- ✓ Revistas, pegamento,
- ✓ Tijeras,
- ✓ Maskin-tape,
- ✓ Plumones,
- ✓ Pegamento,
- ✓ Tijeras,
- ✓ Lápices,
- ✓ Bolígrafos,
- ✓ Limones,
- ✓ Estambre.

- **Proceso de la propuesta del taller vivencial:**

Aplicación del instrumento de evaluación como pre-test



## Aplicación del taller

Se llevara a cabo el taller vivencial durante 10 sesiones, con duración de 120 minutos c/u con los contenidos generales que se mencionan a continuación :

- ✓ Sesión I. Aplicación del instrumento como pre test. Presentación y organización, en la que se hizo el encuadre y se analizaron los temas a trabajar, así como la jerarquización para el abordaje de los mismos.
- ✓ Sesión II. Relaciones interpersonales, enfatizar la importancia de relacionarse de manera propicia..
- ✓ Sesión III. Autoconocimiento, destacando la importancia de conocerse a si mismo en las relaciones humana.
- ✓ Sesión IV y V. Autoestima, en donde se analizó lo trascendental que es en la vida de todo ser humano.
- ✓ Sesión VI. Asertividad, abordando la forma adecuada de manejar las emociones
- ✓ Sesión VII. Comunicación, acentuando la necesidad de expresión de los pensamientos y sentimientos.
- ✓ Sesión VIII. Valores, destacando la importancia de los valores en las relaciones humana.
- ✓ Sesión IX. Limites, resaltando la importancia de establecer límites para el logro de una relación satisfactoria y funcional.
- ✓ Sesión X. Aplicación del instrumento como pos test. Evaluación del grupo, se evaluó todo el trabajo realizado en cada una de las sesiones, y cada participante su propio desempeño.

Al final del taller se realizara una evaluación del mismo con el fin de hacer las adaptaciones necesarias para los siguientes talleres con el fin de plantear estrategias para aplicarlas y mejorar el taller.

A continuación se detallara la carta descriptiva del taller que consta de 10 sesiones de 2 horas cada una.

TITULO: TALLER DESARROLLO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LOGRAR RELACIONES INTERPERSONALES EXITOSAS			
SESIÓN: 1 TEMA: PRESENTACIÓN DEL TALLER			
OBJETIVO: Al termino del Taller los participantes habrán incrementado y fortalecido su desarrollo personal, ser capaz de establecer relaciones positivas y constructivas, tanto consigo mismo como con las demás personas.			
OBJETIVO ESPECIFICO	DINÁMICA	MATERIAL	DURACIÓN.
Tener una evaluación previa al tratamiento, a fin de evaluar las fortalezas y debilidades de los participantes en relación al adecuado manejo de los límites en sus relaciones interpersonales y saber qué impacto tiene la participación en el taller.	EVALUACIÓN PRETRATAMIENTO.	Cuestionario para cada participante y un Lápiz o bolígrafo para cada participante.	25 min
Liberar la tensión que traen los estudiantes y los hacen frenar su participación.	BAILE LIBRE.	Música	10 min.
Presentación de los participantes al inicio de un curso y de la facilitadora. Integración grupal, desinhibir al individuo para las convivencias que se plantean en un grupo nuevo.	PRESENTACIÓN CON CUALIDADES	Ninguno	15 min
Establecer las reglas para lograr mayor compromiso u mejor ambiente de trabajo.	EL CONTRATO	Rotafolios y plumines.	10 min.
Conocer las expectativas de los asistentes hacia el taller.	LA CARTA	Hojas, pluma y Buzón.	25 min.
Que los participantes conozcan las metas a alcanzar durante el taller así como las temáticas que se abordaran y algunos conceptos fundamentales.	PRESENTACIÓN DEL TALLER	Impresiones con información relevante del taller	10 min.
Dar a conocer un pensamiento las palabras importantes para lograr una relación interpersonal exitosa, para reflexionar.	PENSAMIENTO RELACIONES HUMANAS.	Hoja del pensamiento	15 min.
Que los miembros del grupo liberen tensiones al enseñar a relajarse en pocos minutos.	EJERCICIO DE RELAJACIÓN:	Ninguno	10 min.

TITULO: TALLER DESARROLLO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LOGRAR RELACIONES INTERPERSONALES EXITOSAS			
SESIÓN: 2 TEMA: Relaciones Interpersonales.			
OBJETIVO: Al termino del Taller los participantes habrán incrementado y fortalecido su desarrollo personal, ser capaz de establecer relaciones positivas y constructivas, tanto consigo mismo como con las demás personas.			
OBJETIVO ESPECIFICO	DINÁMICA	MATERIAL	DURACIÓN.
Logra la atención cerebral, Provoca una alerta en todo el sistema nervioso, Manejo de estrés y mayor concentración	GIMNASIA CEREBRAL: TENSAR Y DISTENSAR	Fondo musical “Mozart para Aprender Mejor” y grabadora	10 min.
Ayudar a los participantes a descubrir cuál de las cuatro áreas de vida le es de mayor significado en el momento actual y que identifiquen como son sus relaciones interpersonales.	¿CÓMO ES MI SITUACIÓN ACTUAL?	Cuestionario	15 min.
Concientizar la importancia de la convivencia con los demás e identificar los sentimientos que provoca el aislarse de un grupo.	TÚ NO ERES UNA ISLA	Cartel con el pensamiento “No somos una isla” Y formato para c/u.	25 min.
Que los participantes logren identificar la importancia de las relaciones interpersonales.	EL CIEGO Y EL LAZARILLO	Pañuelos y sillas.	25min.
Concientizar las habilidades que se deben de tener para lograr adecuadas relaciones interpersonales.	LOS 10 MANDAMIENTOS DE LAS RELACIONES HUMANAS.	Rotafolios con el pensamiento Los 10 mandamientos de las relaciones humanas.	15 min.
Dar a conocer información sobre el tema de relaciones interpersonales.	EXPOSICION (RELACIONES INTERPERSONALES)	archivo de power point y proyector	10 min.
Relacionar las con las vivencias compartidas con las habilidades que se deben desarrollar para relacionarse mejor.	CIERRE DE SESIÓN	Ninguno.	
Activa todo el sistema nervioso, el cerebro aprende a separar la persona del problema, se producen endorfinas (la hormona de la alegría) y disminuye el estrés.	GIMNASIA CEREBRAL: LA TARÁNTULA	Ninguno	5 min.

TITULO: TALLER DESARROLLO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LOGRAR RELACIONES INTERPERSONALES EXITOSAS			
SESIÓN: 3 TEMA: Autoconocimiento.			
OBJETIVO: Al termino del Taller los participantes habrán incrementado y fortalecido su desarrollo personal, ser capaz de establecer relaciones positivas y constructivas, tanto consigo mismo como con las demás personas.			
OBJETIVO ESPECIFICO	DINÁMICA	MATERIAL	DURACIÓN.
Preparar el cuerpo y en especial las funciones cerebrales para oxigenarlo y equilibrar los hemisferios cerebrales, incidiendo en una mejora para el aprendizaje.	EJERCICIO PSICOMOTRIZ:-Nudos, Elefante, Perritos.	Ninguno	10 .min
Que los participantes se observen a sí mismos para que se den cuenta de las características individuales que poseen.	ESPEJITO ESPEJITO.	Ninguno	10 min.
Evaluar los avances de la Autorreflexión en un proceso en un proceso de crecimiento personal.	ME CONOZCO MEJOR	Una copia del formato “Me conozco mejor” y lápiz para cada participante.	20 min.
Reconocer las propias capacidades y éxitos.	MI ARBOL.	Hojas blancas, lápices y colores.	25 min.
Empleando materiales diversos (tales como papel, tijeras, pegamento, cintas, periódicos y recortes de revistas), los participantes crean collages en los que se anuncian a sí mismos.	ANUNCIARSE A SI MISMO.	Papel, tijeras, pegamento, cintas, periódicos y recortes de revistas)	25 min.
Aumentar la conciencia sensorial.	SOY ÚNICO.	Limones	20 min.
Dar a conocer información sobre el tema de relaciones interpersonales	EXPOSICIÓN. AUTOCONOCIMIENTO.	Archivo de power point, canon.	10 min.
Se realizara una discusión a nivel grupal, en la que se reflexionara sobre la importancia de conocerse a sí mismo, el autoconcepto, a partir de la identificación de sus fortalezas, debilidades, características físicas y cualidades. Finalmente se reflexionara sobre la individualidad y las características irrepetibles y únicas de cada quien	CIERRE DE SESION	Ninguno	15 min.

**TITULO: TALLER DESARROLLO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LOGRAR RELACIONES INTERPERSONALES EXITOSAS**

**SESIÓN: 4 TEMA: AUTOESTIMA. PARTE I**

**OBJETIVO:** Al termino del Taller los participantes habrán incrementado y fortalecido su desarrollo personal, ser capaz de establecer relaciones positivas y constructivas, tanto consigo mismo como con las demás personas.

OBJETIVO ESPECIFICO	Dinámica	Material	Duración.
Los participantes aprenderán a respirar de manera correcta para relajar su cuerpo y dejar fluir sus emociones.	ALIMENTANDO MIS PULMONES.	Ninguno	5 min.
Hacer conscientes a los participantes de cómo se es, se interactúa y piensa, cuando se tiene problemas de autoestima.	SEMAFORO.	lapiz, colores, hoja tipo semaforo, hoja tipos de autoestima.	15 min.
Concientizar a los participantes de su autoconcepto y comenzara trabajar su autoestima:	ESPEJO DE PAPEL.	rotafolio, tijeras y marcadores.	35min.
Entrar en contacto con la imagen que cada participante tiene de sí, resaltando lo positivo y el conocimiento de sus atributos, cualidades, capacidades y habilidades.	ACENTUAR LO POSITIVO	Una hoja de papel para cada participante, lápiz o pluma y cinta adhesiva.	25 min.
Lograr un estado de relajación y a la vez que se activa el organismo, propiciando un nivel adecuado de alerta y aprendizaje.	ELIMINACION DE LA TENCION	Ninguno	10 min.
Desarrollar la conciencia de nuestros propios logros. Practicar mediante el reconocimiento público de otros y Concientizarse de sus propias respuestas en reconocimiento de otros.	ALABANZA: DANDO Y RECIBIENDO RETROALIMENTACIÓN POSITIVA	Ninguno	30min.

**TITULO: TALLER DESARROLLO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LOGRAR RELACIONES INTERPERSONALES EXITOSAS**

**SESIÓN: 5 TEMA: Autoestima. PARTE II.**

**OBJETIVO:** Al termino del Taller los participantes habrán incrementado y fortalecido su desarrollo personal, ser capaz de establecer relaciones positivas y constructivas, tanto consigo mismo como con las demás personas.

OBJETIVO ESPECIFICO	Dinámica	Material	Duración.
Tener control de la respiración, limpiar los pulmones y tener una sensación de paz y sosiego	CONTROL DE LA RESPIRACIÓN	Opcional una vela y cerillos.	10 min.
Que los participantes se evalúan en el aquí y el ahora, para mejorar su autoconcepto.	ESCUDO DE ARMAS	Dibujo escudo y plumones	25 min.
Identificar aquellas palabras que les provoca placer n la persona para obtener un beneficio máximo de ellas	EL JARDINERO	Hojas y colores	20 min.
Que los participantes exploren sus recursos y generen alternativas innovadoras, para ser frente a los retos que les plantean.	LA MASCARA	Cartulina, hojas de colores, revistas, colores y pegamento	25 min.
Que los participantes logren reconocer si tienen dificultades en expresar sus sentimientos o caricias hacia otras personas.	DAR Y RECIBIR AFECTO	Pelucho	20 min.
Brindar información general de los fundamentos para lograr una buena autoestima de la importancia del autoconcepto, autoaceptación y valoración, para lograr una buena autoestima.	EXPOSICIÓN AUTOESTIMA	Archivo de power point y laptop.	10 min.
En grupo se dará una retroalimentación de la exposición y como desarrollar o mantener una autoestima para lograr relacionarse satisfactoriamente.	CIERRE DE LA SESIÓN	Ninguno	10 min.

**TITULO: TALLER DESARROLLO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LOGRAR RELACIONES INTERPERSONALES EXITOSAS**

**SESIÓN: 6 TEMA: Asertividad.**

**OBJETIVO:** Al termino del Taller los participantes habrán incrementado y fortalecido su desarrollo personal, ser capaz de establecer relaciones positivas y constructivas, tanto consigo mismo como con las demás personas.

OBJETIVO ESPECIFICO	Dinámica	Material	Duración.
<input type="checkbox"/> Experimentar y diferenciar los comportamientos no verbales asertivos, de aquellos comportamientos agresivos o de sumisión.  <input type="checkbox"/> Aumentar la conciencia de nuestro comportamiento asertivo	SUMISIÓN, AGRESIÓN ASERTIVIDAD.	3 textos cada uno con ejemplos de sumisión, agresión y asertividad	10 min.
Reconocer la diferencia entre experimentar sentimientos de enojo y conceptualizar racionalmente lo que ocurre en una situación de enojo. Ayudar a reconocer las situaciones que les provoca enojo.	EL QUE SE ENOJA PIERDE.	Rotafolio con oraciones, hojas y plumas.	25 min.
Que el participante aprenda a describir y a expresar emociones y a establecer conductas deseadas.	COMO EXPRESO MIS SENTIMIENTOS	Hojas de Rotafolio para el instructor.	30 Min.
Que el participante desarrollo las posibilidades de autoconocimiento y de ejercicio asertivo de la autoconfianza.	EL TRUEQUE DE UN SECRETO.	Hojas y lápices buzón	20
Que los participantes identifiquen los derechos que poseen y así ponerlos en práctica.	DERECHOS ASERTIVOS.	Formato derechos asertivos	25 min.
Brindar información sobre la temática de asertividad y despejar dudas.	EXPOSICIÓN ASERTIVIDAD.	Archivo de power point , laptop y canon	10 min.
Relacionar la información de la exposición con algunas de sus vivencias compartidas.	CIERRE DE LA SESIÓN	Ninguno	5 min.



TITULO: TALLER DESARROLLO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LOGRAR RELACIONES INTERPERSONALES EXITOSAS			
SESIÓN: 7 TEMA: COMUNICACIÓN			
OBJETIVO: Al termino del Taller los participantes habrán incrementado y fortalecido su desarrollo personal, ser capaz de establecer relaciones positivas y constructivas, tanto consigo mismo como con las demás personas.			
OBJETIVO ESPECIFICO	Dinámica	Material	Duración.
Logra la atención cerebral, provocando un estado de alerta en todo el sistema nervioso, Manejo de estrés y mayor concentración	GIMNASIA CEREBRAL, TENSAR Y DISTENSAR.	Ninguno.	10 min.
Analizar los problemas de la comunicación, cuando no existe un escucha activa e Identificar las capacidades verbales de los participantes.	LAS COTORRAS	Ninguno	25 min.
Vivenciar cómo la información se distorsiona a partir de la interpretación que cada uno le da.	EL RUMOR	Papel con mensaje escrito	20 min.
Aprender a dar y recibir mensajes a través de las expresiones faciales	ENTIENDE MI MENSAJE.	Varias tarjetas para cada participante, tarjetas preparadas previamente por el Facilitador.	25 min.
Propiciar al manejo creativo de la comunicación verbal escrita.	CARICIAS POR ESCRITO	Hojas, plumas o lápices	30 min.
se realizara una retroalimentación y se brindar información sobre la comunicación	EXPOSICIÓN: COMUNICACIÓN	Archivo de power point, laptop y cañón.	10 min.
Hacer una recapitulación de todo las dinámicas y se llegara a una conclusión, así como poder utilizar esas técnicas en si vida diaria.	CIERRE DE LA SESIÓN.	Ninguno	10 min.

<p>TITULO: TALLER DESARROLLO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LOGRAR RELACIONES INTERPERSONALES EXITOSAS</p> <p>SESIÓN: 8 TEMA: VALORES.</p> <p>OBJETIVO: Al termino del Taller los participantes habrán incrementado y fortalecido su desarrollo personal, ser capaz de establecer relaciones positivas y constructivas, tanto consigo mismo como con las demás personas.</p>			
OBJETIVO ESPECIFICO	Dinámica	Material	Duración.
Que los participantes se sientan relajados para estimular el aprendizaje	EJERCICIO DE RELAJACIÓN.	Secuencia de relajación.	10 min.
Que los participantes se presenten y autodescubran sus valores y creencias personales.	Mi personaje favorito	hojas y lápices para cada participante	30 min.
Reflexionar sobre los valores individuales que identifica cada persona para fortalecer o mejorar una relación interpersonal.	Adjetivos: una retroalimentación.	Rotafolio, hojas y lápices.	25 min.
que los participantes busquen alternativas, evalúen las consecuencias de estas y sean conscientes de la elección que tomaron	Ruletas de valores	Cuestionario "ruleta de valores.	30 min.
Explorar los valores que tiene cada participante y empezar a clarificar que valores son primordiales y esenciales para poder relacionarse de forma adecuada.	Valores en la relación	Formato "es muy valioso en una relación..."	20 min.
Brindar información básica sobre la temática de valores.	Exposición. Valores.		10
Se hará una síntesis de las sesiones y se hará hincapié en esta sesión la importancia de ejercer los valores para lograr relaciones interpersonales funcionales y satisfactorias	Cierre de sesión	Ninguno	5 min.

**TITULO: TALLER DESARROLLO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LOGRAR RELACIONES INTERPERSONALES EXITOSAS**

**SESIÓN: 9 TEMA: LIMITES**

**OBJETIVO:** Al termino del Taller los participantes habrán incrementado y fortalecido su desarrollo personal, ser capaz de establecer relaciones positivas y constructivas, tanto consigo mismo como con las demás personas.

OBJETIVO ESPECIFICO	Dinámica	Material	Duración.
Preparar las capacidades cerebrales de los participantes para favorecer el trabajo, de reorganización de nuevos aprendizajes.	EJERCICIO DE COORDINACIÓN	música para estimular el aprendizaje	10 min.
Identificar límites psicológicos mediante el contacto visual.	CONTACTO VISUAL	hilo de 1 metro para cada pareja	15 min.
Que el participante detecte su vulnerabilidad verbal	SIEMPRE SI SIEMPRE NO.	pizarrón y marcadores	25 min.
Identificar el espacio psicológico y físico, vital de cada persona.	EL CUADRANTE.	1 hojas de papel con indicaciones.(tipos de limites)	25 min.
que los participantes sean conscientes de la responsabilidad de las decisiones y acciones que toma	NO PUEDO – NO QUIERO	hojas y lápices para cada participante	20
abrazar y ser abrazado usando limites funcionales	EL APAPACHO MUSICAL.	Música.	10 min.
Dar una retroalimentación de las actividades apoyados de puntos básicos para establecer límites en una relación interpersonal.	EXPOSICIÓN	Archivo de power point, laptop y cañón.	10 min.
Realizar una recapitulación de las dinámicas anteriores relacionándolas con la exposición	CIERRE DE LA SESIÓN.	Ninguno.	5 min.

<p><b>TITULO: TALLER DESARROLLO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LOGRAR RELACIONES INTERPERSONALES EXITOSAS</b></p> <p><b>SESIÓN: 10 TEMA: Evaluación pos tratamiento.</b></p> <p><b>OBJETIVO: Al termino del Taller los participantes habrán incrementado y fortalecido su desarrollo personal, ser capaz de establecer relaciones positivas y constructivas, tanto consigo mismo como con las demás personas.</b></p>			
<b>OBJETIVO ESPECIFICO</b>	<b>Dinámica</b>	<b>Material</b>	<b>Duración.</b>
Dar información clara y breve sobre el tema de habilidades sociales para lograr relaciones funcionales y beneficiosas, a manera integradora de lo que han aprendido en el taller.	YO SE QUIEN SABEN LO QUE USTEDES NO SABE	Papeletas en blanco, dulces de premio.	30 min.
Relajar la mente y el cuerpo, a través de la respiración y la música además de desarrollar la concentración y la creatividad espontánea de los participantes.	EJERCICIO DE RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN.	Música	15 min.
Que los participantes compartan soluciones efectivas ha problemas comunes en las relacionarse.	TRUEQUE DE UN SECRETO	Hojas	20 min.
Se dedicará a la evaluación cualitativa de los logros realizados.	CIERRE	Ninguno .	15 min.
Tener una evaluación posterior, a fin de evaluar las fortalezas y debilidades de los estudiantes y saber qué impacto tiene la participación en el taller.	EVALUACIÓN POSTRATAMIENTO	Instrumento	25 min.
Se evaluara el taller de forma cuantitativa y cualitativa, en relación al contenido y a la manera en que se abordaron los temas, para realizar modificaciones pertinentes.	EVALUACION DEL TALLER	Cuestionario	5 min.

#### 4.7 Análisis De Resultados.

Con el fin de lograr los objetivos planteados en esta tesina se vació la información obtenida del instrumento para comparar los puntajes obtenidos y verificar si existieron cambios significativos después de la aplicación del taller

Se extrajeron las medias de cada categoría y se sometieron a la prueba T para muestras relacionadas, ya que se trata de un pre-test pos-test, donde el valor de t obtenido de todas las categorías fue estadísticamente significativo, es decir, hubo una probabilidad obtenida menor a 0.05 (Ver tabla 1) por tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador.

Por lo tanto, se puede observar que el taller vivencial sí logra el desarrollo y/o fortalecimiento de habilidades psicosociales para lograr relaciones interpersonales funcionales y satisfactorias como se propone.

TABLA 1

PRIEBA DE MUESTRAS RELACIONADAS.					
		Diferencias Relacionadas			
		Media	T	Sig. (bilateral)	
<b>PAR 1</b>	RELACION INTERPERSONAL FAMILIA PRE - RELACION INTERPERSONAL FAMILIA POS TEST	-1.80	-3.25	.006	
<b>PAR 2</b>	RELACION INTERPERSONAL AMIGOS PRE- RELACION INTERPERSONAL AMIGOS POST	-4.13	-4.71	.000	
<b>PAR 3</b>	RELACION INTERPERSONAL PAREJA PRE- RELACION INTERPERSONAL PAREJA POST	-4.73	-6.63	.000	
<b>PAR 4</b>	AUTOCONOCIMIENTO PRE AUTOCONOCIMIENTO POST	-4.26	-12.91	.000	
<b>PAR 5</b>	AUTOESTIMA PRE - AUTOESTIMA POS	-11.26	-10.47	.000	
<b>PAR 6</b>	ASERTIVIDAD PRE - ASERTIVIDAD POS	-8.93	-15.37	.000	

<b>PAR 7</b>	COMUNICACION PRE - COMUNICACION POS	-6.53	-8.18	.000
<b>PAR 8</b>	VALORES PRE - VALORES POS	-9.33	-7.92	.000
<b>PAR9</b>	LIMITES PRE - LIIMITES POS	-15.33	-9.34	.000

#### **4.8 Discusión Y Conclusión.**

El ser humano se ha caracterizado como un ente social, con una tendencia natural a establecer relaciones con otros individuos, por lo que es fundamental que la persona posea las habilidades psicosociales necesarias para tener relaciones interpersonales satisfactorias. En esta tendencia a la sociabilidad, es donde las personas encuentran la satisfacción de sus necesidades de compañía, de convivencia y de ayuda mutua. De tal manera que el ser humano se hace con los otros, por los otros y para los otros, debido a que es en la relación con sus semejantes que se construye como persona (Rodríguez, 2001, citado en Holst, et al 2017).

La competencia psicosocial de un sujeto, tiene una contribución importante a su competencia personal puesto que hoy en día el éxito personal y social parece estar más relacionado con las habilidades en que se relaciona el sujeto. Esta competencia es fundamental que ha de ser adquirida por toda persona. Tal como lo mencionan Hidalgo y Abarca (1999) las relaciones interpersonales constituyen un aprendizaje continuo de patrones cada vez más complejo que incluyen aspectos cognitivos, afectivos, sociales y morales que se van adquiriendo a través de un proceso de maduración y aprendizaje en permanente interacción con el medio social.

En este contexto, la experiencia indica que las personas más competitivas, las que destacan y que tienen ventajas sobre otros en el tiempo, son las que, además de contar con un importante cúmulo de capacidades, experiencias y conocimientos, disponen de un conjunto de habilidades interpersonales que utilizan para obtener el mayor provecho en diversas situaciones (Flores et al, 2016, citado en Holst, et al 2017).

De los resultados obtenidos en esta prueba piloto, se puede observar que al desarrollar y/o fortalecer las 6 habilidades psicosociales propuestas en este taller, contribuye a un cambio significativo positivo en sus relaciones interpersonales de los participantes, por lo que se demuestra su funcionalidad. De acuerdo, con lo que establece Jiménez y Osorio (2016) en el cual indican que un repertorio adecuado de habilidades sociales ayudan a los individuos a tener un

adecuado funcionamiento social que le permiten prevenir problemas psicológicos a lo largo de su vida.

Así mismo, se ha encontrado que a través de un buen entrenamiento de habilidades sociales pueden mejorar la autoestima, la comunicación y la asertividad para el control de impulsos, resolución de situaciones conflictivas y adecuado manejo de límites, para prevenir los factores de riesgo. Como lo mencionan Gómez, Salazar y Rodríguez (2014) que al aplicar un taller vivencial a 25 estudiantes universitarios, hubo un incremento en las competencias sociales de dichos estudiantes, corroborando que a través de los talleres vivenciales se fomentan las relaciones interpersonales que promueven el desarrollo profesional y la reflexión sobre el autoconcepto, dos elementos claves para lograr la competencia social y para propiciar una adecuada convivencia con los demás.

Otros alcances del entrenamiento adecuado de habilidades sociales, por mencionar algunos de ellos son; la disminución del consumo de sustancias nocivas para la salud, esto se puede observar en el estudio realizado por Anguiano, et al (2009) donde confirman que las habilidades sociales juegan un papel importante en la vida de los individuos. Éstas podrían jugar un factor de protección para evitar que las personas desarrollen conductas adictivas, si bien, las habilidades sociales no son el único factor que posibilita que un individuo se vuelva alcohólico o desarrolle alguna otra adicción, sí tienen un peso importante, no sólo para la prevención, sino para el tratamiento ; también existe la probabilidad de disminuir conductas alimentarias de riesgo si se posee este tipo de habilidades, el entrenamiento en habilidades sociales (EHS) no sólo podría fungir como un factor protector en el desarrollo de estos trastornos, como consecuencia de la presión social de la delgadez. (León, Gómez y Platas, 2008).

En general, las personas con buenas habilidades sociales tienen la capacidad de expresar sus sentimientos y de comprender los estados emocionales de otros, además pueden manejar de manera exitosa sus problemas de relación, tomando en cuenta el punto de vista de los demás. De tal modo que se integran los procesos afectivos con los procesos sociales y emocionales para definir las dimensiones de la habilidad social, en la que intervienen aspectos de ejecución relacionados con iniciar o mantener una relación de amistad o noviazgo (Demir, et al 2012, citado en Holst, et al 2017).

García (2005) menciona que las habilidades sociales son necesarias para tener relaciones interpersonales satisfactorias ya que permiten generar un importante cúmulo de capacidades,

experiencias y conocimientos que facilita la obtención de beneficios en diversas situaciones. Por lo que es importante como parte de la formación integral de los estudiantes universitarios se lleven a cabo programas que fortalezcan el desarrollo de las habilidades sociales para su desarrollo profesional y personal.

Finalmente, se propone que en las escuelas se integren en sus planes de estudio, talleres vivenciales donde se desarrolle la competencia social. Puesto que la importancia de las habilidades psicosociales en las relaciones interpersonales radica en que permite obtener éxito en el desempeño profesional y de vida; debido a que como seres sociales, las personas están en constante interacción con su entorno familiar, escolar y laboral por lo que es necesario que se adapten a ellos sin interferir en las relaciones que tienen los demás con sus propios entornos (Holst, et al 2017).

#### **4.9 Alcances Y Limitaciones.**

La enseñanza de las habilidades psicosociales a través de las sesiones propuestas en esta tesina, permiten que reaprendan o mejoren su forma de relacionarse, autoconociéndose y mejorando su autoestima para que se sientan seguros al entablar algún tipo de relación, así mismo que sus decisiones sean asertivas y logren manifestarlas adecuadamente, que tomen sus decisiones basándose en sus valores y logren establecer límites cuando sea necesario.

Si este aprendizaje se proporcionará, en la casa, escuela y trabajo, se abriría la posibilidad de mejorar la calidad de vida de los individuos, puesto que nos relacionamos a diario y si estas relaciones fueran satisfactorias los individuos tendrían un mayor bienestar y satisfacción personal.

Por otra parte el trabajo de las sesiones les permite que a través del compartir sus experiencias vividas, su sentir, su pensar, y la manera en que han ido desarrollando o fortaleciendo sus habilidades provoque un cambio en el resto de sus compañeros.

Es decir, si desarrollan las habilidades psicosociales que se proponen, podrán establecer relaciones interpersonales funcionales y satisfactorias y mejoraran la convivencia con su familia, amigos, pareja y compañeros de trabajo, logrando así una mejor calidad de vida.

Por último, se concluye que las habilidades sociales son necesarias para tener relaciones interpersonales satisfactorias, ya que permiten generar un importante cúmulo de capacidades, experiencias y conocimientos que facilita la obtención de beneficios en diversas situaciones. Por lo que es importante que como parte de la formación integral de los estudiantes universitarios se



lleven a cabo programas que fortalezcan el desarrollo de las habilidades sociales para su desarrollo profesional y personal.

- **Limitaciones.**

Se considera que una de las limitaciones de este trabajo de intervención, sea la duración del taller, debido a que son varias sesiones y existe la posibilidad de que algunos participantes no asista a todas ellas, por lo cual disminuye la probabilidad de que fortalezca o desarrolle alguna habilidad psicosocial que se proponen.

Otra de las limitaciones, es que una vez aplicado el taller no se les dé seguimiento a los participantes para que de esta forma se pueda obtener mayor información acerca de la implementación de las técnicas de las dinámicas realizadas.

Otra limitación es el número de participantes, eso limita la confiabilidad de los resultados y generalizar a otras poblaciones similares. Por ello, para futuras investigaciones se sugiere llevar a cabo el taller con muestra extensa, con la finalidad de que los resultados tengan un mayor impacto en el conocimiento del tema y para posibles intervenciones psicológicas.

Se espera que los aportes realizados por este trabajo posibiliten la ampliación del conocimiento en torno las habilidades psicosociales para establecer relaciones interpersonales funcionales y así lograr una mejor calidad de vida de los jóvenes. hjiu

## BIBLIOGRAFÍA.

1. Aguilar S., y Hamui S. (2001). *Tipos de límites en la dinámica familiar y su relación con el fracaso escolar en adolescentes*. ATEN FAM. 18 (4): pp. 78-82.  
[http://www.revistas.unam.mx/index.php/atencion\\_familiar/article/view/27587](http://www.revistas.unam.mx/index.php/atencion_familiar/article/view/27587)
2. Anguiano, S., Vega, C.Z., Nava, C. y Soria, R. (2009). *Las habilidades sociales en universitarios, adolescentes y alcohólicos en recuperación de un grupo de Alcohólicos Anónimos (AA)*. Liberabit, 16(1) pp. 17-26.
3. Alatraste, G. (2004). *Relaciones interpersonales en la pareja*. En González, N. (Comp.), *Relaciones interpersonales*. (pp 129-145). México: Manual Moderno.
4. Brande N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós.
5. Bravo, N. (2001) *Valores humanos*. 5ª Edición: Santiago: RiL.
6. Caballo V.E. (1983) *Asertividad: definiciones y dimensiones*. *Estudios de Psicología*. No. 13. 52-62. Recuperado el 26-02-2019 De la base de datos Dialnet.com
7. Caballo, V.E. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (5ª ed.). Madrid: Siglo XXI.
8. Castro, M. E. y Llanes, J. (2009). *Habilidades para la vida en Estudiantes Universitarios*. LiberAddictus. pp 1-9.
9. Cortina, A. (1996). *Un Mundo de Valores*. Generalitat Valenciana.
10. Díaz, Q. (2008). *Elementos de una relación estable y satisfactoria*. Universidad Michoacana de San Nicolás Hidalgo. Tesis psicología Morelia Michoacan.
11. Del Prette Z. y Del Prette, A. (2002). *Psicología de las habilidades sociales: terapia y educación*. México: Manual Moderno.

12. Del Prette ZAP, Del Prette A y Mendes B. (1999). *Habilidades sociales en la formación profesional del psicólogo: análisis de un programa de intervención*. *Psicología Conductual*, 7, 27-47.
13. Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (2016). Consultado el 15-08-2019. INEGI <https://www.gob.mx/conapo/articulos/informacion-sociodemografica-de-las-relaciones-de-pareja-en-mexico>.
14. Fuentes, F.C. (2006). *Programa para madres de niños preescolares que presentan problemas de conducta: aplicación de estrategias de grupos de aprendizaje*. Tesis. México. UNAM.
15. Galván, H. (2008). *Taller dirigido a padres de familia sobre el manejo de límites en adolescentes de familias disfuncionales*. Tesina de Licenciatura. Universidad Autónoma de México: México.
16. García, R.A. (2010). *Estudio sobre la asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de la educación social*. XXI. *Revista de educación*, N° 12, págs. 225-240. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3658112> . Recuperado el 01-02-2019.
17. García, P., Villagómez, R. y Reyes, H (2016). *Modelo de intervención para fortalecer las habilidades psicosociales. Mejora del rendimiento académico y la calidad de vida personal y profesional*. México. UNAM:
18. Gonzáles, A. (1991). *El enfoque centrado en la persona: aplicaciones a la educación*. México: Trillas.
19. Gonzalez, O. (S/F). *Relaciones Interpersonales*. <http://www.wobook.com/WBGS91s8kl3Z/Collection-1/Relaciones-Interpersonales.html> Guatemala. Recuperado el 15-10-2018.
20. Herrarán G. A. (2003). *Autoconocimiento y Formación: Más allá de la Educación en Valores*. *Tendencias Pedagógicas* Vol. 8. 13-42 Recuperado el 26-02-2013. De la base de datos Dialnet.com.

21. Hidalgo, C y Abarca, N. (1990). *Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios*. Revista Latinoamericana de Psicología, año/vol.22, número 002. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Bogotá, pp.265- 282
22. Hidalgo, C. y Abarca, N. (1999) *Comunicación Interpersonal. Programa en habilidades sociales. 3° edición*. México: Alfaomega.
23. Holst, M., Barrera, G., Gómez V. y Degante, G. (2017). *Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios*. VERTIENTES Revista Especializada en Ciencias de la Salud 20(2): 22-29.
24. León, R.C., Gómez-Peresmitré G. y Platas, S. (2008). *Conductas alimentarias de riesgo y habilidades sociales en una muestra de adolescentes mexicanas*. Instituto Nacional de Psiquiatría de la Fuente Muñiz, 31(6) 447-452.
25. Loreto, G (1996). *La comunicación una experiencia de vida .manual de trabajo en grupos* México: Plaza y Valdez.
26. Maldonado, P. (2007). *La Falta De Fomento De Valores En La Educación Primaria*. Tesis. Universidad De Sotavento A.C. Tabasco.
27. Maldonado, A. (1990). *Liderazgo y motivación*. México: Universo.
28. Mangrulkar, L. (2001) *Habilidades para la vida*. Organización Panamericana de la Salud. 1-65. Recuperado el 12-03-2019 en [www.infoadicciones.net](http://www.infoadicciones.net)
29. Mantilla Castellanos, L. (2000). *Habilidades para vivir: Una propuesta pedagógica para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales*. Fe y Alegría: Santa Fe de Bogotá.
30. Mendoza, G.B. (2010). *Manual de Autocontrol del enojo. Tratamiento cognitivo-conductual*. México: Manual moderno.

31. Nahoul, S. (2004). *Relaciones interpersonales en la adolescencia*. En González, N. (Comp.), *Relaciones interpersonales*. (pp 101-128). México: Manual Moderno.
32. Navarro, S. M. (2009) *Autoconocimiento y autoestima*. Revista digital para profesionales de la enseñanza No. 5. Noviembre recuperado el 15-02-19
33. Oñate, G. (2004). *Las relaciones interpersonales en la infancia*. En González, N. (Comp.), *Relaciones interpersonales*. (pp 9-26). México: Manual Moderno.
34. Organización Mundial de la Salud (1999). *Programación para la salud y el desarrollo de los adolescentes*. OMS, Serie de Informes Técnicos Ginebra.
35. Organización Mundial de la Salud (2004). *Promoción de la salud mental. Conceptos, evidencia emergente y práctica*. OMS, Informe compendiado Ginebra.
36. Ortiz, R. E. (s/f). *Los valores*. Cronista del CELE. Consultado el 05-01-2019 en <http://www.uaemex.mx/identidad/docs/LOS%20VALORES.pdf>
37. Padilla, V. (2004). *Las relaciones interpersonales en la familia*. En González, N. (Comp.), *Relaciones interpersonales*. (pp 65-85). México: Manual Moderno.
38. Patlan, L. (2004). *Relaciones interpersonales entre compañeros de escuela*. En González, N. (Comp.), *Relaciones interpersonales*. (pp 87-100). México: Manual Moderno.
39. Paya, M. (1992). *El autoconocimiento como condición para construir una personalidad moral y autónoma*. *Comunicación, lenguaje y educación*. 15. 69-76
40. Pez, T. y Ghisi, C. (S/F). *La importancia de poner límites para el crecimiento de las niñas, niños y adolescentes* Secretaría de la Mujer, Niñez, Adolescencia y Familia – MuNAF. Provincia de Córdoba

41. Ramos, G. (2016). *Evaluar y anticiparse a los cambios en las necesidades: Desarrollando las habilidades correctas*. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).  
<https://www.oecd.org/centrodemexico/medios/desarrollando-las-habilidades-correctas-evaluar-y-anticiparse-a-los-cambios-en-las-necesidades.htm>  
Recuperado el 05-06.2019.
42. Remolina, V. (2005). *La formación en valores 1*. Rector de la Pontificia Universidad Javeriana – Bogotá
43. Rizo, M. (2004). *Relaciones interpersonales laborales*. En González, N. (Comp.), *Relaciones interpersonales*. (pp 147-158). México: Manual Moderno.
44. Rodríguez, F. (2006). *Taller para la promoción de Comunicación y Asertividad dirigido a adolescentes de primer grado en una secundaria pública*. Informe de prácticas. UNAM. México.
45. Rodríguez, M. (1991) *La autoestima: clave del éxito personal*. México: Manual Moderno.
46. Rodríguez, P. y Stella L. (1995) *Ética Profesional, Relaciones Humanas, Relaciones Públicas y Laborales*. 6ª. Edición Guatemala.
47. Rojas, J. (2005). *Propuesta a padres para la implementación y manejo de límites en el proceso educativo de sus hijos desde el enfoque cognitivo conductual*. Tesis de Licenciatura. Universidad Autónoma de México: México.
48. Rueda, C. y Vega, R. (2005.) *Buenas prácticas de relaciones laborales en las Américas*. Lima: Organización Internacional del Trabajo (OIT). En [http://buenaspracticass.stps.gob.mx/buenaspracticass/administrador/Lecturas/pdf/buenas\\_practicass\\_relaciones\\_laborales\\_oit.pdf](http://buenaspracticass.stps.gob.mx/buenaspracticass/administrador/Lecturas/pdf/buenas_practicass_relaciones_laborales_oit.pdf)
49. Schmill, V. (2004). *Disciplina inteligente*. México: producciones educación Aplicada.

50. Simon, R (1989). *Relaciones públicas y humanas*. México: Limusa,
51. Subsecretaría de educación básica. Dirección general del desarrollo de la gestión educativa (2016). *Programa nacional de la convivencia escolar (PNCE)*. [archivo PDF]. Recuperado de: [http://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/195743/DB\\_PNCE\\_260217.pdf](http://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/195743/DB_PNCE_260217.pdf)
52. Zarco, V. (2004). *Relaciones interpersonales en la amistad*. En González, N. (Comp.), *Relaciones interpersonales*. (pp 183-194). México: Manual Moderno.

# ANEXO





UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

PROYECTO PAPIME (PE303213)



Taller vivencial: Fortaleciendo mis habilidades psicosociales para lograr relaciones funcionales y Beneficiosa

Nombre: \_\_\_\_\_ Carrera: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: a continuación se presentaran algunas reactivos, léalas con atención y conteste lo primero que se le venga a la mente, procurando responder todos ellos con la mayor veracidad posible.

		Nunca	Rara vez	Casi siempre	Siempre
1.	A la hora de realizar una petición expreso mis deseos y necesidades de forma clara				
2.	A parte de los compromisos asisto a los servicios religiosos				
3.	Busco personas que me valoren por lo que hago				
4.	Busco personas que me valoren por lo que soy				
5.	Considero que llevo una vida feliz				
6.	Creo que los avances científicos benefician a la humanidad				
7.	Cuando dice "no" ante una petición la hace de modo directo, sin rodeos				
8.	Cuando estoy triste, se la razón				
9.	Cuando hablo, lo hago oportunamente y me expreso de forma correcta				
10.	Cuando tengo un problema acudo a algún amigo				
11.	Dentro de los integrantes de la familia hay confianza				
12.	El respeto es necesario para entablar una amistad				
13.	Empleo la modulación y el volumen de voz para reforzar lo que digo				
14.	En mi familia se dirigen con respeto				
15.	En mi familia se expresan con cariño hacia los integrantes				
16.	Estoy satisfecho con mi condición física				
17.	Estoy seguro (a) de las decisiones que tomo				
18.	Estoy seguro (a) de lo que quiero en la vida				
19.	Expreso a mi pareja algún cariño				
20.	Expreso claramente opiniones y deseos				
21.	Expreso lo que quiero decir directamente siendo respetuoso con él				
22.	Expreso lo que siento con gestos				
23.	Expreso lo que siento con palabras				
24.	Expreso lo que siento por las personas				
25.	La amistad es tan necesaria para la vida social				
26.	La confianza es fundamental entre amigos				

		Nunca	Rara vez	Casi siempre	siempre
27.	La educación universitaria es más importante para el hombre que para la mujer				
28.	La honestidad es primordial en la amistad				
29.	La honestidad es primordial en mi familia				
30.	La honestidad es primordial en mi relación de pareja				
31.	Los hombres tienen más derechos a un puesto de trabajo que una mujer				
32.	Me considero muy inteligente				
33.	Me dirijo con respeto hacia mi pareja				
34.	Me encuentro animado al habla. Mi lenguaje corporal es rico				
35.	Me enojo con facilidad				
36.	Me esfuerzo para lograr lo que me propongo				
37.	Me expreso con cariño hacia mis amigos				
38.	Me gusta ser como yo soy				
39.	Me molesta mi aspecto, el cómo me veo				
40.	Me resulta difícil expresar opiniones poco favorables de los amigos, por temor a herir sus sentimientos				
41.	Me resulta difícil resistir la inasistencia de mis amigos cuando me piden hacer algo que no quiero				
42.	Me siento bien conmigo mismo				
43.	Me siento exitoso, eficaz				
44.	Mi pareja confía en mí				
45.	Mi pareja se dirige hacia mí con respeto				
46.	Mi status económico depende de los muebles que poseo				
47.	Mis relaciones con los demás están basadas en la confianza				
48.	No sé cuál es la mejor forma de expresar mi decisión, cuando he cambiado de opinión				
49.	Presto atención a la persona con la que estoy conversando				
50.	Reconozco y acepto mis defectos				
51.	Reconozco y acepto mis habilidades				
52.	Sé cómo abordar a una persona extraña que empieza a acercarse y me incomoda				
53.	Sé cómo abordar a mi pareja cuando su acercamiento me incomoda				
54.	Sé cómo acercarme a una persona del sexo opuesto cuando me gusta				
55.	Se manejar mis emociones en situaciones difíciles				
56.	Se me dificulta expresar mis sentimientos				
57.	Se relacionarme con personas conocidas				
58.	Se relacionarme con personas extrañas				
59.	Siento que ha nadie le importo				
60.	Sin importar las virtudes o defectos que puedan tener mis padres los respeto				
61.	Sin importar virtudes o defectos que podamos tener, siempre debemos amarnos				
62.	Sin importar virtudes o defectos siempre respeto a mi pareja				

63.	Sin importar virtudes y defectos siempre debemos amar a nuestra pareja				
64.	Sin importar virtudes y defectos siempre debemos amar a nuestros padres				
65.	Solemos resolver los problemas en familia				
		Nunca	Rara vez	Casi siempre	Siempre
66.	Soy capaz de aceptar mis errores				
67.	Soy capaz de reconocer lo que otros hicieron bien				
68.	Soy capaz de valorar positivamente mis experiencias personales				
69.	Soy una persona entusiasta				
70.	Tengo confianza con mis amigos				
71.	Tengo dificultad de decir de manera firme y directa cuando la conducta de los demás me afecta				
72.	Tengo dificultad para afrontar agresiones físicas hacia mi persona provenientes de un conocido				
73.	Tengo dificultad para negarme si mi pareja insiste en tener relaciones sexuales				
74.	Tengo dificultad para pedir disculpas a amigos cuando mi comentario ha sido desagradable y fuera de lugar				
75.	Tengo dificultad para pedir explicaciones a mi pareja				
76.	Tengo dificultad para poder expresar mis convicciones políticos cuando son distintos				
77.	Tengo dificultad para poder expresar mis opiniones religiosas cuando son distintos				
78.	Tengo dificultad para reclamar por mis derechos cuando se me causa injustamente				
79.	Tengo dificultad para reclamar si alguien me toca sin mi consentimiento				
80.	Tengo dificultad para responder a comentarios desagradables y hostiles provenientes de familiares				
81.	Tengo libertad de control y elecciones sobre la forma en que desarrollo mi vida				
82.	Tengo plena confianza en mi pareja				
83.	Yo soy responsable de lo que ocurre en mi vida				