



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA

ESCUELA DE POSGRADO

“APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE RELACIONES INTERPERSONALES Y EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL I CICLO DE LA FACULTAD DE EDUCACION, UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO- 2017”

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
DOCTOR EN PSICOLOGIA**

AUTOR:

DOCTORANDO EDILBERTO VÁSQUEZ GARCÍA

ASESOR:

Dr. HUGO MARTÍN NOÉ GRIJALVA

CHIMBOTE – PERU

2019



HOJA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR

Yo, Hugo Martin Noé Grijalva mediante la presente certifico mi asesoramiento de la tesis Doctoral titulado: “APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE RELACIONES INTERPERSONALES Y EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL I CICLO DE LA FACULTAD DE EDUCACION, UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO- 2017”

Elaborada por el Magister EDILBERTO VÁSQUEZ GARCÍA, para obtener el Grado Académico de Doctor en PSICOLOGÍA en la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Santa.

Nuevo Chimbote, enero 2019

Dr. HUGO MARTÍN NOÉ GRIJALVA

ASESOR



HOJA DE APROBACION DEL JURADO EVALUADOR

“APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE RELACIONES INTERPERSONALES Y EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL I CICLO DE LA FACULTAD DE EDUCACION, UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO- 2017”

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADEMICO DE DOCTOR EN PSICOLOGIA

Revisado y Aprobado por el Jurado Evaluador

Dra. Eva María Rojas Cordero
PRESIDENTE

Dra. Marina Santosa Tarazona Sáenz
SECRETARIO

Dr. Hugo Martin Noé Grijalva
VOCAL.

DEDICATORIA

Dedicatoria A Dios: “Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con Vosotros en Cristo Jesús.” 1 tesalonicenses 5:18.

A mis Padres: Carlos y Angelita (desde la Gloria con Dios) saben que este y todos los triunfos, son de ustedes, yo solo soy un reflejo.

A mis hijos: María, Wilder, Magali y Orlando.

A mis Hermanos: Francisca, Demófilo, Efrén.

A mis Nietos: Anghelo, Nicole y Thiago. Son Ángeles en nuestras vidas, a quienes dejo para ellos que la perseverancia es uno de los valores personales que nos permite lograr el desarrollo personal en bien de mejorar las generaciones de nuestra humanidad.

AGRADECIMIENTOS

Reconocimiento y agradecimiento especial a mi asesor Dr. Hugo Martin Noé Grijalva, por su gran conocimiento y entrega incondicional en este trabajo y por todo el apoyo brindado.

Mi sincera gratitud a la Universidad Nacional de Trujillo, Facultad de Educación, por proveerme de las facilidades para realizar el presente trabajo de investigación.

Para todos y para quienes no mencioné infinitas gracias.

ÍNDICE

Lista de tablas.....	i
Lista de gráficos... ..	ii
Resumen en castellano.....	1
Resumen en ingles	2

CAPÍTULO I

<u>INTRODUCCIÓN</u>	3
1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA.....	3
1.2. ESTADO DEL ARTE DEL TEMA DE INVESTIGACION.....	5
1.3. CARACTERIZACIÓN Y NATURALEZA DEL OBJETIVO DE INVESTIGACION.....	8
1.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	12
1.5. FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	12
1.6. FORMULACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE LA INFORMACIÓN.....	12
1.7. IMPORTANCIA Y JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	13

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO	18
2.1. FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
2.2. MARCO CONCEPTUAL.....	50

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA EMPLEADA	56
3.1. MÉTODOS EMPLEADOS EN LA INVESTIGACIÓN.....	56
3.2. METODOLOGÍA PARA LA PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	58
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS EMPLEADOS.....	59
3.4. PROCEDIMIENTO DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	66

CAPÍTULO IV

<u>DESARROLLO DEL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN</u>	69
(Presentación del análisis, interpretación y discusión de los resultados)	69-86

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	90
5.1. CONCLUSIONES.....	90
5.2. SUGERENCIAS.....	92
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	94

Apéndices

Apéndice 1. lista de chequeo de evaluación de habilidades sociales de Goldstein

Apéndice 2. Programa de relaciones interpersonales para el desarrollo habilidades sociales

Apéndice 3. prueba de normalidad de los datos en estudio: grupo experimental

Apéndice 4. operacionalización de los datos categóricamente

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Pre test y pos test primeras habilidades sociales.....	70
Tabla 2. Pre test y Pos test habilidades sociales avanzadas.....	72
Tabla 3. Pre test y pos test habilidades relacionadas con los sentimientos.....	74
Tabla 4. Pre test y pos test habilidades alternativas a la agresión.....	76
Tabla 5. Pre test y pos test habilidades para hacer frente al estrés.....	78
Tabla 6. Pre test y pos test habilidades de planificación.....	80
Tabla 7. Puntajes y niveles en el pre test y pos test en el desarrollo de habilidades sociales en los universitarios del I ciclo de una universidad – Trujillo.....	82
Tabla 8. Comparación de frecuencia de los niveles en el pre test y pos test de habilidades sociales.....	84

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Primeras habilidades sociales.	71
Figura 2. Habilidades sociales avanzadas.	73
Figura 3. Habilidades relacionadas con los sentimientos.....	75
Figura 4. Habilidades alternativas a la agresión.....	77
Figura 5. Habilidades para hacer frente al estrés.....	79
Figura 6. Habilidades de planificación.	81
Figura 7. Puntajes y niveles en el pre test y pos test en el desarrollo de habilidades sociales en universitarios del I ciclo de una universidad - Trujillo.....	83
Figura 8. Comparación de frecuencia de los niveles en el pre test y pos test de habilidades sociales en universitarios del I ciclo de una universidad - Trujillo.....	85

RESUMEN

El presente estudio de investigación tiene como propósito la aplicación del Programa de Relaciones Interpersonales y el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Educación, Universidad Nacional de Trujillo-2017". Se aplicó el método experimental, siendo la muestra de 21 universitarios del I ciclo de una universidad. Se les aplicó una prueba de pre y pos test, consistente en 50 ítems. Después de la aplicación del Programa de Relaciones Interpersonales, los resultados fueron que entre el nivel promedio de la habilidad social general pre test (135.4 puntos) a diferencia el nivel promedio de la habilidad social general pos test (177.4 puntos) en los universitarios de I ciclo de una universidad. Trujillo 2017. Por otro lado, se encontró que, en dichos universitarios, antes del desarrollo del programa el 66.7% se encontraban en el nivel Inicio, el 23.8% en el nivel Proceso, el 9.5% en el nivel Logrado y ninguno en el nivel Logro Destacado; en seguida, después de la aplicación, del programa y por efectos del mismo, tenemos que solo el 4.8% se ubicaron en el nivel Inicio, el 57.1% en el nivel Proceso, el 19% en el nivel Logrado y el 19% en el nivel Logro Destacado.

PALABRAS CLAVE: Habilidades sociales, programa de relaciones interpersonales,

ABSTRACT

the purpose of this research is the application of the program of interpersonal relations and the development of social skills in the students of the i cycle of the faculty of education, Universidad Nacional de Trujillo- 2017 " the experimental method was applied, the sample was 21 university students from the cycle of a university. A pre and post test test was applied, consisting of 50 items. After the application of the Interpersonal Relationship Program, the results were obtained between the average level of the general social exam skill (135.4 points) unlike the average level of the general social exam skill (177.4 points) in the university students of the first cycle of a university. Trujillo 2017. On the other hand, it has been found that, in said university students, before the development of the program 66.7% was found in the Beginning level, 23.8% in the Process level, 9.5% in the Achieved level and none in the the Outstanding Achievement level; at the same time, after the application, the program and the same effect, we have only 4.8% were located at the Start level, 57.1% at the Process level, 19% at the Achieved level and 19% at the the Featured Achievement Level

KEY WORDS: Social skills, program of interpersonal relationships.

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA

Desde que una persona nace, de una forma u otra, está en constante interacción con otros individuos. En su vida cotidiana debe afrontar múltiples situaciones en las que se requieren habilidades para relacionarse de forma adecuada con los demás. Si se indaga en qué se entiende por habilidades sociales, se encuentra una diversidad de exposiciones sobre este concepto.

Según León y Medina (1998), las habilidades sociales son, “la capacidad de ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y/o responden a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva”.

Monjas (2000), describe las habilidades sociales como, “el repertorio de capacidades o conductas de una persona para interactuar con los iguales de forma efectiva y mutuamente satisfactoria”.

Por su lado, Caballo, V. (2005), apunta que, “las habilidades sociales son, el 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”.

Para el desarrollo del siguiente trabajo, se ha seleccionado aquella definición que se considera más concreta y oportuna y que define las habilidades sociales como, “aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento del ambiente” Kelly, (2002). De esta definición se puede extraer que, las habilidades sociales no son innatas, es decir, no se nace con unas habilidades sociales determinadas, sino que se desarrollan a través de las experiencias en las diferentes etapas de la vida.

(González y López, 2004), indican “un aspecto significativo que diferencia las habilidades sociales de las competencias sociales. Mientras las habilidades sociales son conductas observables, las competencias sociales incluyen conductas no observables, es decir, son las habilidades que permiten decidir en qué momento se muestra determinada conducta social. Estos autores definen las competencias sociales como, la capacidad que tiene el individuo de percibir e interpretar la situación social y las características del contexto en el que se encuentra, y utilizar sus recursos personales y estrategias para conseguir participar y contribuir de forma satisfactoria en las relaciones con los demás, favoreciendo la aceptación e inclusión en las redes sociales”.

(Monjas, 2000), “En general, todos coinciden en afirmar que esta falta de consenso se debe a que las competencias sociales dependen de factores situacionales, contextuales y culturales, por lo que resulta difícil establecer características generales. Además, también coinciden en que el término ha sido utilizado en muchas ocasiones como un sinónimo de habilidades sociales, por lo que no se ha profundizado en todos los aspectos que lo integran. Una de las variables principales que se señala es el contexto, ya que además de la capacidad que tenga la persona de detectar las características del contexto en el que se encuentra, también entrará en juego la influencia de su propio contexto (padres, familia, grupo de iguales, barrio, colegio o instituto, cultura...) a la hora de utilizar unos recursos o estrategias determinadas. Por otro lado, también destacan la importancia de la variable conductual, no mostrar competencias sociales no siempre está relacionado con no tener habilidades sociales, sino que se deben tener en cuenta otros factores, como que tenga habilidades, pero no sepa aplicarlas en la situación oportuna, o que no las aplique de forma intencionada para conseguir algún fin. Otras de las variables que intervienen son la afectiva y la cognitiva. Respecto al componente cognitivo, la capacidad que tenga el individuo, en aspectos como la resolución de conflictos, puede dificultar este proceso suponiendo un déficit”.

“En la actualidad, es frecuente la necesidad de desarrollar la autoestima, se observa en niños y jóvenes la poca claridad al diferenciar entre lo que es y no, lo

verdadero, importante y valioso. Se priorizan las cosas debido a la promoción consumista de los medios de comunicación y esto hacen que se olviden de su verdadero valor, dando especial importancia al amor por la propiedad más que al amor propio". (Ruth, 2008).

"Estas habilidades, son entendidas como el conjunto de conductas asumidas por un individuo, para expresar en su contexto el marco de las relaciones interpersonales, sus sentimientos, opiniones, deseos, actitudes, opiniones o derechos, de un modo respetuoso frente a las mismas conductas de los demás, resolviendo problemas del presente y disminuyendo la posibilidad de problemas a futuro". (Caballo, 2003)

La Región La Libertad, Trujillo, en una universidad, naturalmente, se observa ciertas deficiencias en las habilidades sociales, pues, como bien es conocido, se producen serios problemas de convivencia en los universitarios, además, se conoce que, en otras instituciones educativas.

"Las relaciones interpersonales llenan la vida de satisfacción, están presentes en todos los ámbitos en que las personas se manejan, siendo un aspecto básico y esencial de los seres humanos. Son esas conexiones que se entablan con otras personas, y el que tengan buenas o malas relaciones con ellas, en un gran porcentaje depende de cada uno, constituyéndose así, las relaciones interpersonales, las cuales son una habilidad personal que se debe desarrollar y perfeccionar en todo momento de la vida, para que cada día sea mejor y más provechosa". (Fernández, 1999).

1.2. ESTADO DEL ARTE DEL TEMA DE LA INVESTIGACION

El Estado del Arte, es una modalidad de la investigación cualitativa que se inscribe en el marco de la investigación documental.

"Los Estados del Arte son investigación sobre la investigación, dado que el objeto de estudio es la producción investigativa y el conocimiento acumulado sobre un determinado problema o campo de la realidad. La construcción de Estados del Arte es una opción investigativa que permite elaborar una trama comprensiva que entreteje la pluralidad de puntos de vista y conocimientos

producidos en diferentes investigaciones sobre él mismo campo temático. Además, produce conocimiento que permite formular nuevas hipótesis y crear teoría sobre el fenómeno estudiado. La postura epistemológica que fundamenta los Estados del Arte es la hermenéutica, en tanto su forma constitutiva de conocimiento es la interpretación. La problemática hermenéutica que subyace a la construcción de los Estados del Arte evidencia que "...lo que en cada investigación se ha considerado como un dato no existe con independencia de los marcos en los cuales fue construido..." Lo cual exige una reflexión crítica que permita poner en dialogo los estudios previos para dar lugar a la producción de una nueva comprensión y explicación teórica sobre el objeto de estudio seleccionado". (Calvo, 2005)

Haciendo referencia a lo anteriormente expuesto el autor Arango y Zavala (2011). Nos dice que "el éxito que se experimenta en la vida depende en gran parte de la manera como nos relacionemos con las demás personas, y la base de estas relaciones interpersonales es la comunicación."

Las habilidades sociales "Es el arte de llevarse bien con los demás". "Son las conductas desarrolladas por un individuo capaz, frente a los otros, de expresar sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo positivo y adecuado a la situación, respetando esas mismas conductas en los demás, y resolviendo los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas." "En cada actividad que realizamos hay un componente de relaciones con los demás que determina en gran medida, no sólo la consecución del proyecto, sino nuestra propia felicidad. Es una creencia común que la simpatía y el atractivo social de algunas personas es innato. Sin embargo, desde la Psicología está claro que las habilidades sociales se adquieren a través de cada experiencia y éstas nos forjan hasta hacernos expertos en estas habilidades". (Vizquerra, 2003).

"Skinner parte de que la conducta está regulada por las consecuencias del medio en el que se desarrolla dicho comportamiento. El esquema de cómo aprendemos según este modelo es el siguiente: ESTÍMULO—RESPUESTA—CONSECUENCIA (positiva o negativa) En base a este esquema, nuestra conducta está en función de unos antecedentes y unas consecuencias que, si son

positivas, refuerzan nuestro comportamiento. Las habilidades sociales se adquieren mediante reforzamiento positivo y directo de las habilidades. También se adquieren mediante aprendizaje vicario u observacional, mediante retroalimentación interpersonal y mediante el desarrollo de expectativas cognitivas respecto a las situaciones interpersonales. Dependerá mucho de nosotros. Vivir con los demás es un arte que puede aprenderse no sólo para caer bien, sino porque la integración social es un factor clave del bienestar emocional. Las habilidades sociales son una serie de conductas y gestos que expresan sentimientos, actitudes, deseos y derechos del individuo, siempre de una manera adecuada y de modo que resuelven satisfactoriamente los problemas con los demás”. (Skinner, 1938).

“Las artes sociales: Las relaciones interpersonales se forjan en el seno familiar, porque es allí donde se dan las primeras relaciones sociales, y el hecho de que estas hayan sido inadecuadas disminuye la posibilidad de establecer relaciones positivas con los compañeros y los adultos. El segundo agente socializador es la escuela, donde se aprenden normas sociales que deben ser cumplidas y respetadas por los alumnos, además es el lugar donde se puede observar claramente las deficiencias en las relaciones interpersonales. Siendo de los entornos más relevantes del desarrollo social y para potenciar y enseñar las habilidades de relación”. (Goleman, 1995).

(Silveira, 2014), explica que las bases de las relaciones interpersonales son 4 y se describen de la siguiente manera:

- **La percepción:** “Afirma que es la impresión que los demás tienen acerca de uno mismo, se convierte en la base en la que giran las reacciones, pensamientos, entre otros, por tal motivo son importantes las percepciones en las relaciones interpersonales”. (p.14)
- **La primera impresión:** “A cerca de los demás es determinante en las relaciones interpersonales, pues de una buena o mala percepción primaria se determina el trato hacia los otros y la tendencia a mantenerlo. Al momento de conocer a una persona se activa de inmediato una cadena de experiencias, recuerdos, juicios, prejuicios, y

conocimientos previos, por lo que la mente selecciona automáticamente ciertos aspectos y los asocia con la persona a la que se conoce en ese momento. La percepción no es neutral, en cierta medida es un proceso interesado que condiciona a la persona por la forma que ésta tiene de percibir el mundo y los intereses internos de las demás. Por lo que la primera impresión se convierte en un punto a favor o en un punto en contra para las 10 relaciones interpersonales y más en los docentes en los centros escolares, pues son vistos desde una perspectiva ejemplar para toda la comunidad educativa”. (p.14)

- **La simplificación:** “Se refiere a la tendencia de reducir todo aquello que se percibe en los demás, en lugar de que la mente se esfuerce en elaborar un análisis de lo que llega desde la vista, en la primera impresión, en este proceso el ser humano piensa inmediatamente de lo particular a lo general, al calificar a las personas del entorno sólo por los aspectos parciales y no en conjunto como individuo”. (p.15)
- **El persistir:** “Aparte de la simplificación, el ser humano tiende a persistir en la imagen primaria que se tienen acerca de las personas, por lo que cuando se observan comportamientos diferentes, que tendrían que dar como resultado un cambio en la percepción primaria, sigue y persiste en confirmar la imagen primera, en lugar de abrir la mente a nuevas informaciones que pueden corregir la primera idea. Las personas son influenciadas en gran manera por las primeras impresiones y se produce lo que se conoce como estrechamiento perceptivo, una limitación del campo percibido a pocas características y se agrega el empobrecimiento mental con inexactitudes como la simplificación”. (p.16).

1.3. CARACTERIZACION Y NATURALEZA DEL OBJETIVO DE INVESTIGACION

- Las habilidades sociales se verán mejoradas con la aplicación del programa de relaciones interpersonales.
- Según la naturaleza de los objetivos en cuanto al nivel de conocimiento que se desea alcanzar: Experimental - Siempre son prospectivos, longitudinales, analíticos y de nivel investigativo “explicativo” (causa– efecto); además de ser controlados

- Ante la pregunta “¿Cuál es el objetivo de investigación, en el que quede claramente definido el proceso y el diseño que llevaremos adelante?”. Como señala (Borsotti, 2017).

“El objetivo es demostrar la importancia, pertinencia, utilidad y factibilidad de su ejecución.

Con la aplicación del proceso de investigación científica se generan nuevos conocimientos, los cuáles a su vez producen nuevas ideas e interrogantes para investigar”.

(Monjas, 1999), Refiere que “las habilidades sociales son las conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. Se tratan de un conjunto de comportamientos aprendidos que se ponen en juego en la interacción con otras personas. Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo. En contrapartida, la carencia de estas habilidades puede provocar rechazo, aislamiento y, en definitiva, limitar la calidad de vida. El tema de las relaciones interpersonales se aborda cuando se estudia el tipo de relación y su naturaleza que se da entre dos o más personas, en diversos escenarios de carácter privado o público. La naturaleza de estas relaciones se inicia a partir de la manera en que se comunican y cómo se desarrollan los compromisos entre dichas personas. Las relaciones interpersonales tienen su naturaleza en todo tipo de asociación que se da entre dos o más personas, entre ellas hay un intercambio de ideas, emociones, intercambio de información, de gestos, de expresiones afectivas, de compromisos y todo tipo de intercambio. Todo esto se da en diferentes contextos como son los hogares, trabajo, iglesias y más. Una de las razones por el cual se dan este tipo de relaciones entre dos o más personas, es debido al hecho de que con ello es más fácil lograr los propósitos que se plantea. Además, desde los orígenes de la humanidad, este ha sentido la necesidad innata de relacionarse con otros, es decir, vivir en sociedad”.

De acuerdo con (Prieto, 1995), “centrándose en el contexto educativo, México, D.F.: Ediciones Coyoacán, las destrezas sociales incluyen conductas relacionadas con los siguientes aspectos, todos ellos fundamentales para el desarrollo interpersonal del individuo: Las relaciones interpersonales son el resultado de entrar en contacto con otras personas en cualquier tipo de actividad y bajo cualquier intensidad de relación. Tales relaciones interpersonales dependen directamente de las habilidades sociales de cada persona, ya que depende de cada uno el grado de compenetración que se tiene con una persona o grupo de personas, mediante la comunicación.

Claramente las relaciones con otras personas dependen de nuestra habilidad social, habilidad que es inherente al desarrollo de la humanidad que es una especie gregaria por naturaleza. Los humanos necesitamos convivir con otras personas para desarrollar nuestras habilidades y capacidades de expresión. Por este motivo, las relaciones interpersonales que experimentamos durante toda nuestra vida deben ser desarrolladas y perfeccionadas. Todas las relaciones que establecemos, se rigen bajo los supuestos de respeto de los derechos de los otros y una comunicación fluida que permita trabajar en conjunto para alcanzar objetivos comunes. Muchos estudios han enfatizado en el rol fundamental que tienen las relaciones interpersonales en el inicio de nuestra vida, ya que estas son los pilares emocionales que refuerzan y facilitan la adaptación de una persona en el futuro”.

“En contraste, si una persona en su infancia no tuvo estas experiencias de relaciones interpersonales estas generan sentimientos de baja autoestima y aislamiento que terminan perjudicando la calidad de vida. Conservar y mejorar las relaciones interpersonales durante nuestras vidas nos ayudan a enfrentar situaciones cotidianas como hacer nuevos amigos, mantener largas amistades, compartir emociones, sentimientos y experiencias, desarrollar empatía por las vivencias ajenas y poder defender nuestros propios intereses. Las relaciones se inician en la infancia (saludar, agradecer, etc.) y se desarrollan durante toda la adultez (opinar, negociar, discutir y afirmar ideas, etc.) Las relaciones interpersonales se desarrollan a través de una serie elementos comunicativos particulares. Actualmente, los psicólogos insisten en desarrollar las capacidades y habilidades sociales a partir de una educación emocional que les permita a los

niños desarrollar la capacidad para afrontar actitudes positivas frente a situaciones adversas y potenciar al máximo las experiencias de las relaciones interpersonales. De esta manera, se proyecta lograr que las futuras generaciones comprendan la importancia de un clima de bienestar social y tengan como una de sus prioridades mantener buenas relaciones sociales. Por otro lado, es sabido que las relaciones interpersonales se cultivan dentro de un contexto de convivencia regulado por la interacción social, a través de la cual se espera que los partícipes de la relación tengan un comportamiento adecuado que evite actitudes exageradas que conlleven a una mala interpretación. Por último, la globalización ha logrado que la tecnología de las comunicaciones se expanda tanto que actualmente la sociedad Tienda a la despersonalización. Esto significa que las relaciones interpersonales cara a cara están siendo reemplazadas por contacto virtual a larga distancia. Sin duda, esta nueva tendencia está revolucionando la humanidad; algunos la catalogan como la deshumanización. Entendiendo esto es recomendable que como personas que somos no perdamos la costumbre de relacionarnos personalmente, cara a cara". (Trianes, 1997).

(Monjas, 2002), sostienen que, "después de la aplicación de un programa de RRII, los participantes tendrán mejores herramientas para poder actuar de manera asertiva con su grupo de pares y con las personas adultas que lo rodean. Por lo tanto, los autores concluyen que, el programa en general tiene éxito, produciéndose los mejores resultados en las variables de competencia social (asertividad, afrontamiento y habilidades sociales), frente a las variables más periféricas (autoestima y ansiedad)".

Por último, en (Caballo, 2009), podemos leer "el programa en relaciones interpersonales se encuentra entre las técnicas más potentes y más frecuentemente utilizadas para el tratamiento de los problemas psicológicos"

Como objetivo de la investigación es identificar las relaciones interpersonales en las habilidades sociales en los universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo. Con el estudio, se pretende dar respuesta al problema planteado.

1.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿En qué medida la aplicación del programa de relaciones interpersonales mejora el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Educación, Universidad Nacional de Trujillo?

1.5. FORMULACION DE LA HIPÓTESIS

¿La aplicación del programa de relaciones interpersonales mejora el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Educación, Universidad Nacional de Trujillo?

1.6. FORMULACION DE LOS OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

General

Determinar que la aplicación del programa de relaciones interpersonales mejora el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Educación, Universidad Nacional de Trujillo.

Específicos

Identificar el nivel de habilidades sociales que presentan los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Educación, Universidad Nacional de Trujillo.

Diseñar el programa de relaciones interpersonales para mejorar el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Educación, Universidad Nacional de Trujillo.

Aplicar el programa de relaciones interpersonales para mejorar el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Educación, Universidad Nacional de Trujillo.

Demostrar a través de los resultados estadísticos que la aplicación del programa de relaciones interpersonales mejora significativamente el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Educación, Universidad Nacional de Trujillo.

1.7. IMPORTANCIA Y JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACION

Importancia

“El ser humano es un ser social y, como tal, desarrolla distintos vínculos con los demás seres que pueblan su entorno. Existen diversas formas de relacionarse y muchísimos ámbitos para entablar las mismas; sin duda, la escuela y cada aula dentro de ella es una región o un ámbito donde se establecen vínculos y relaciones entre personas. Cada escuela es diferente, cada aula dentro de ella representa un mundo visto y entendido de diversas maneras. Cada docente tiene su forma de pararse frente la clase, su modo de verla, entenderla y vincularse con ella. Cada chico tiene su forma de relacionarse con el grupo y con el docente. Toda esta gran variedad de relaciones que se puede entablar -en este caso dentro de un aula- recibe el nombre de relaciones interpersonales”.(Cubero, 2005, p.44).

“Estas relaciones son cruciales para nuestro desarrollo como personas. Dado que éstas influyen en el desarrollo de nuestra propia personalidad, costumbres, valores, conocimientos e intereses”. (Cubero, 2005, p.44).

“El aula es un espacio de convivencia entre personas. Esta misma inevitablemente hace que se generen relaciones entre las personas, que en ella cobran existencia y conviven. Estas relaciones necesariamente afectan o influyen en la actividad del aula y en el proceso de construcción de los nuevos conocimientos. Según Vygotsky, los individuos no construyen en solitario, sino al lado de otras personas que han construido antes porque todos los procesos psicológicos superiores son producto del contexto social e histórico que nos toca vivir”. (Cubero, 2005, p.44).

“Si estudiamos más detalladamente la relación que establece el docente con el alumno, y entendemos la enseñanza como un proceso de construcción social entre el profesor, los alumnos y los contenidos, vemos que una forma de llevarla a cabo es mediante el lenguaje o cualquier sistema de comunicación, es decir un diálogo entre el docente y la clase. Evidenciando de esta manera la importancia de las relaciones interpersonales establecidas entre ellos”. (Cubero, 2005, p.45).

“En la práctica profesional las relaciones interpersonales claramente pueden llevar a conocer las motivaciones de los alumnos mediante la charla de quehaceres cotidianos y *hobbies* de los mismos, lo cual puede representar un excelente punto de partida en la enseñanza de los contenidos que se desarrollarán. Las buenas relaciones que se establecen entre el profesor y el alumno pueden ayudar a la hora de conocer sus intereses y motivar a los chicos a los nuevos conocimientos. Sin duda, un buen clima en el aula facilita el aprendizaje no sólo porque facilita el intercambio de opiniones y saberes entre los alumnos sino también porque facilita el diálogo entre ellos y el docente. Con esto se dan más herramientas, dado que sabemos por dónde encarar los temas para motivar a los chicos y lograr así que se muestren más dispuestos al aprendizaje. Las buenas relaciones que se entablan dentro del aula tienen que ver en parte con que el docente muestre un genuino interés en los gustos, prácticas y dudas presentes en sus alumnos, produciendo de esta manera un refuerzo en la confianza entre el grupo y el docente, donde el papel del profesor sea visto desde otro lugar; es decir, los alumnos deben confiar en el profesor, en su capacidad, y éste debe, a su vez, confiar en las capacidades de los jóvenes. Cabe aclarar que ello permite tener una puerta de acceso hacia los alumnos de una forma diferente, creando un vínculo basado en el respeto y en el que la autoridad se establezca de otra manera distinta a los retos”. (Cubero, 2005, p.45).

“Las relaciones docente-alumno que se establecen no siempre son buenas. Muchas veces se producen conflictos que pueden llevar a perjudicar el mismo proceso de construcción del conocimiento, provocando, si estos conflictos son muy graves, una ruptura en el vínculo que se puede prolongar en el tiempo afectando a la enseñanza”. (Cubero, 2005, p.45).

“Las relaciones entre pares que se desarrollan dentro del aula suelen basarse en la amistad y el compañerismo generando, de esta manera, vínculos estables y fuertes entre ellos, pero no se puede negar que puede haber conflictos entre los alumnos dentro del aula (la mayoría originados en la enorme diversidad de actitudes, creencias, valores y formas, es decir, diferencias culturales). Hay veces que estas divergencias llegan a la violencia no sólo física sino también

psicológica, la cual afecta muchísimo a todos los agentes intervinientes”. (Cubero, 2005, p.45).

Como ya se dio a entender, las diferencias culturales existentes en un aula. Pueden ser fuente de conflicto o relaciones conflictivas, como menciona Emilio Tenti Fanfani en el libro *Nuevas infancias y juventudes* (Ediciones UNSAM; Colección Educación): “(...) las nuevas generaciones son portadoras de culturas diversas, fragmentadas, abiertas, flexibles, móviles, inestables, etc. La experiencia escolar se convierte a menudo en una frontera donde se encuentran y enfrentan diversos universos culturales. Esta oposición es fuente de conflicto y desorden (...).”

“Estas actitudes conflictivas presentes en grupos de adolescentes pueden ser muy nocivas no sólo para los participantes directos sino también para todos los habitantes del aula. Pudiendo dejar, como ya se mencionó anteriormente, heridas tanto emocionales como físicas”. (Randal, 2006, p.112)

“Un hecho importante de remarcar es que estos vínculos que se generan dentro del aula o en la misma escuela suelen ser a largo plazo, traspasando así la barrera del aula y de la misma institución educativa, muchas veces no sólo son las relaciones las que rompen estas barreras sino también sus efectos afectando toda la realidad de una persona”. (Randal, 2006, p.112)

“A modo de conclusión podemos afirmar que las relaciones establecidas dentro del aula son las que condicionan el clima de trabajo y de estudio tanto para los alumnos como para el docente. Si logramos manejar estas relaciones de modo que éstas se establezcan en base al respeto mutuo, evitando que se generen conflictos entre pares y no pares, lograremos que el proceso de construcción de conocimientos sea más efectivo, dado que no es lo mismo trabajar y concentrarse en el aprendizaje en un clima conflictivo que en un clima pacífico. Por eso podemos decir que al momento de elegir cómo trabajar con un curso debemos tener en cuenta cómo se encuentran las relaciones interpersonales en el ambiente educativo. El deber del docente es que esta relación no se vea afectada por factores externos al aula que puedan perturbar o producir alguna alteración negativa en el curso”. (Randal, 2006, p.113).

Justificación

La presente investigación es importante realizarla, porque permite contribuir en los universitarios, en el mejoramiento de cómo lograr desarrollar habilidades sociales que permitan una mejor convivencia en sus prácticas pedagógicas.

En esta investigación se establece la relación que existe entre las relaciones interpersonales y las habilidades sociales.

Teórica

“La investigación se evidencia porque en los bosquejos teóricos de Howard Gardner y Goleman que precisan la inteligencia interpersonal se relacionan bien y son líderes en sus grupos y conciben bien los sentimientos de los demás y planean con facilidad las relaciones interpersonales y también se basa Uranga (2002), que sostiene que todos aquellos planes que se ocupan de la transformación de problemas, logran resultados si se desarrolla a su vez un programa de preparación en la institución escolar. Por lo general los programas que veremos, resalta la función educativa que ésta puesto en las personas que participan en ella, viven la situación del proceso en el que destacan unos valores y una manera de resolución de problemas positivo. Es la Teoría del aprendizaje social de Albert Bandura la que sostiene que las habilidades sociales son destrezas aprendidas de forma original y que dicha conducta se regula por los

efectos del medio en el que se desenvuelve dicho comportamiento. Asevera que las habilidades sociales se adquieren mediante: reforzamiento positivo y directo de las experiencias; igualmente aprendizaje por observación y retroalimentación interpersonal. Por lo que éste trabajo abrigará unos conocimientos de los docentes de la Institución en el estudio, así como de otros investigadores”.

Práctica

“La investigación se justifica ya que colabora con los estudiantes, realizando una investigación aplicada, de diseño cuasi experimental, con la utilización de estrategias adecuadas para perfeccionar las habilidades interpersonales de los universitarios; que les permitirá optimar la convivencia universitaria y conlleve a elevar su predisposición a la sesión de aprendizaje y desarrollo integral e interacción con los demás estudiantes del aula y la universidad”.

Metodológica

“La investigación se argumenta porque la metodología e instrumentos empleados en la investigación respaldan a la eficacia y confiabilidad realizada por expertos; así como la medición de las variables en estudio; por tanto, podrán utilizarse en otras labores de investigación, y permita que los investigadores realicen futuras investigaciones”.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. FUNDAMENTOS FILOSOFICOS TEORICOS DE LA INVESTIGACION

El término habilidades sociales involucra las interrelaciones sociales entre las personas, Padilla (1999), "Habilidades, implica un conjunto de conductas aprendidas y lo social, aporta lo impersonal. Una buena vivencia de éstas conduce a una satisfacción personal e impersonal".

"En espacios estudiantiles, donde se sienten preparados para participar, se suma a otros motivos más centrados en defensa de intereses, conciencia democrática, solidaridad, etc. y se traduce en un aumento de liderazgo estudiantil y de pertenencia a la comunidad". (Boqué, 2011).

"Un alto grado de estudiantes demostraron a través del entorno virtual Sinergia, una conducta socialmente habilidosa en los aspectos conversacionales y de aceptación y oposición asertiva, manifestando sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a cada situación". (Verdugo, 2002).

Además, "habilidades sociales juega un papel importante en la obtención de apoyo social fuera del entorno familiar". (Jiménez, 2007, p.67).

Por su parte, (González, 1999, p. 154) define las habilidades sociales "como un conjunto de comportamientos aprendidos que nos facilitan la consecución de refuerzos en situaciones de interacción. Esta, describe un conjunto de conductas en términos de su utilidad".

Según (Lacunza y Contini, 2009), "una persona desde niño, a los cinco años tiene indicios de cooperación, ya que ha adquirido conductas pro sociales tales como: ayudar o compartir, hacer pequeños favores a otros niños, ayudar a un amigo cuando está en dificultades, ayudar a otros niños en actividades y juegos y es amable con los adultos conocidos".

"Es una serie de conductas por las que una persona expresa adecuadamente sus ideas, sus sentimientos, opiniones, actitudes, deseos, opiniones de un

individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelven problemas inmediatos de la situación, minimizando la probabilidad de futuros problemas”. (Caballo, 1997).

“Pero, en situaciones hostiles, cuanta más agresión recibe la persona, menores son sus habilidades sociales relacionadas con la asertividad y con su repertorio general; así también tienen una menor capacidad empática en relación al factor altruismo”. (Dos Santos y Benavides, 2014).

(Gismero, 1996) “considera la conducta asertiva al conjunto de respuestas verbales y no verbales; en un contexto interpersonal el individuo expresa sus necesidades, sentimientos, preferencias y opiniones sin ansiedad excesiva, respetando en los demás; cuyo efecto es el auto reforzamiento y maximiza la probabilidad de conseguir refuerzo externo”.

“Las personas con más habilidades sociales presentan un mayor número de miembros en su red social y tienden a mantener contactos más frecuentes con ellos”. (Jiménez, 2007, p.67).

“Las relaciones sociales externas influyen directamente en los resultados de innovación, además del efecto indirecto que muestran a través del papel mediador de las capacidades”. (Nieves, 2014, p.172).

“Existen tres tipos de elementos constitutivos de las habilidades sociales: los componentes conductuales, los cognitivos y los fisiológicos”. (Hofstadt, 2005, pp. 21-40).

“Los conductuales son: expresión facial, mirada, sonrisas, postura, orientación, distancia física, etc.; para verbales (la voz, tono, velocidad, etc.) y verbales (contenido, humor, preguntas y respuestas). Los cognitivos: las competencias, estrategias de codificación y constructos personales, las expectativas, etc. Los fisiológicos: la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea, el flujo sanguíneo, las respuestas electro dermales, etc. Además, lidiando estos con los tipos de comportamiento como: cortesía, empatía, autocontrol, enfoque emocional, agilidad social y asertividad componen las habilidades sociales, que son importantes para ocuparse de sus propias emociones y vivir en sociedad”. (Patricio, 2015).

“Durante toda su vida el hombre vive un continuo proceso de desarrollo y aprendizaje en que se van dando una constante interacción entre lo genético y

su medio social. Como ser social necesita una gama de habilidades sociales que nos permitan relaciones interpersonales satisfactorias y efectivas, Hidalgo, (1999). Un estudio realizado en una universidad muestra que, la habilidad social positiva en las mujeres para las relaciones interpersonales se asocia al éxito académico, en los hombres esta asociación se observa sólo en la habilidad positiva para vincularse adecuadamente con las mujeres”. (Oyarzun, 2012).

“El proceso de socialización se va dando a través de un complejo proceso de interacción de variables personales, ambientales y culturales”. (Hidalgo, 1999).

“La familia es el primer lugar donde se producen los primeros intercambios de conducta social y afectiva, valores y creencias. Los padres son primeros modelos de conducta social afectiva que transmitirán normas y valores; los hermanos constituyen un subsistema para aprender relaciones con sus pares”.

(Antúnez, 2007), plantean que “el interés por adquirir y desarrollar las habilidades sociales debería estar presente en los proyectos de desarrollo personal y profesional, sobretodo, si se pretende afrontar la necesidad de profesionalizar la función directiva”.

“Las habilidades sociales no son un rasgo de la personalidad, sino un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos”. (Torres, 1997), “como: habilidades básicas de interacción social (sonreír y reír, saludar, cortesía y amabilidad); habilidades para hacer amigos y amigas (juegos con otros, ayuda, cooperar y compartir); habilidades conversacionales (iniciar, mantener y terminar conversaciones personales y grupales); habilidades relacionadas con los sentimientos, emociones y opiniones; Habilidades de solución de problemas interpersonales; habilidades para relacionarse con los adultos (cortesía, conversar, peticionar, solucionar problemas con adultos)”.

“Allí se dan las diferencias cognitivas (auto verbalizaciones) entre sujetos de baja/mediana/ alta dificultades interpersonales, dado que, por un lado, los sujetos con alta habilidad social emiten menos auto verbalizaciones negativas que los sujetos con baja habilidad social y, por otro lado, los sujetos con alta

habilidad social ofrecen más auto verbalizaciones positivas que los sujetos con baja habilidad social". (Eceiza, 2008).

2.1.1. Antecedentes de la investigación

A nivel internacional

Olivos (2010), en su trabajo de investigación titulado: "Entrenamiento de habilidades sociales para la integración psicosocial de inmigrantes, para alcanzar el grado de doctora en la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid – España, que tuvo un grupo control de 90 inmigrantes y el grupo experimental de 90 inmigrantes. En ambos grupos se pudo aplicar dos instrumentos: la Escala Multidimensional de Expresión social – Parte Motora (EMES M) de Caballo (1987) y el cuestionario de Datos Psicosociales de Olivos (1995), después del entrenamiento de habilidades sociales". Se concluyó en:

Primero: "Que los latinoamericanos participantes del programa de entrenamiento de habilidades sociales obtuvieron un mayor desarrollo de habilidades sociales que las personas del grupo control que no participaron". (p.119)

Segundo: "La diferencia estadística fue significativa entre el grupo control y el grupo experimental en la aplicación del cuestionario del EMES-M en pre y pos test del entrenamiento, siendo superior en el grupo experimental.

Tercero: No hubo diferencias estadísticamente significativas en el grupo control entre las aplicaciones del cuestionario antes y después del entrenamiento". (p.119)

Cuarto: "Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el aumento de la media total de habilidades sociales en el grupo experimental entre las aplicaciones del EMES-M antes y después de la enseñanza, lo que confirma la hipótesis I de esta investigación: las personas que participan del entrenamiento obtendrán un desarrollo en las habilidades sociales. El aprendizaje de habilidades sociales a través de grupos de entrenamiento está ampliamente confirmado". (p.119)

Llanos (2006) con la investigación titulada: “Efectos de un programa de enseñanza de habilidades sociales para la obtención del grado de Doctora en Educación de la Universidad de Granada- Bolivia, hizo dos estudios en el cual uno de ellos se trabajó con un grupo control de 74 niños y un grupo experimental de 76 niños, cuyas edades están entre 6 a 9 años, con aplicación de pre y post test, concluyendo en lo siguiente”:

Primero. “Antes de emplear el programa no se observó diferencias entre ambos grupos en relación con los aspectos positivos de las habilidades sociales. Pero con los aspectos negativos sí, el grupo experimental es más discrepante, irritable, insociable, y agresivo que el grupo control”. (p.39)

Segundo. “Después de la aplicación del programa ¡Qué divertido es aprender habilidades sociales! los alumnos que intervinieron en el programa ampliaron significativamente su competencia social con respecto al grupo control. Por lo que acrecentaron su competencia en: respetar más las normas y reglas, más”. (p.39)

Rodríguez (2014) en su trabajo de investigación titulado: “Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes mexicanos de preparatoria a través de actividades virtuales en la plataforma Moodle”, “Doctoranda en Educación Procuradora de Derechos Universitarios Rectoría, Universidad Iberoamericana Puebla México. Con la intención de promover las habilidades sociales de estudiantes mexicanos de preparatoria con base en el perfil de egreso de este nivel educativo, se aplicaron actividades virtuales en la plataforma Moodle a 169 estudiantes de segundo grado, adoptando la propuesta de habilidades sociales de Goldstein. Con la intención de establecer el impacto de estas actividades se empleó un diseño pre test – pos test de un solo grupo”. Las conclusiones a las que se llegaron:

Primera: “Los resultados muestran que las actividades tuvieron un impacto positivo y significativo en las habilidades sociales básicas”. (p.89).

Segunda: “Las habilidades sociales avanzadas, las habilidades para el manejo de sentimientos y las habilidades sociales alternativas de los participantes de acuerdo a los resultados obtenidos mediante la escala de

habilidades sociales de Goldstein también hubo cambios para mejora”.
(p.89)

Farez (2013) sustentó la tesis “*Estrategias Psicoeducativas cognitivo-conductuales para desarrollar habilidades sociales en la resolución de conflictos*, a los alumnos de quinto grado de educación secundaria de la escuela fiscal mixta Atenas del Ecuador. El tipo de investigación fue aplicada, de enfoque cuantitativo y diseño experimental. Con una población de 300 estudiantes, distribuidos en 12 grados, con una muestra de 47 estudiantes de 5º año de educación secundaria. Se utilizó el cuestionario para estudiantes sobre el estado de la convivencia escolar, una guía de entrevista estructurada dirigida a los profesores y la aplicación de las estrategias psicoeducativas; entre las conclusiones más importantes, en el grupo experimental al que se le aplicó las estrategias psicoeducativas hubo una gran disminución de las peleas entre los estudiantes de un 68% a un 20%, también disminuyó los insultos de un 48% a un 12%”.

Ferreira (2011) en su tesis “*Programa de Intervención en Habilidades Sociales para reducir los niveles de acoso escolar entre pares o bullying*. Es de tipo aplicativo, enfoque cuantitativo, diseño experimental con un sub-diseño cuasi experimental, con un grupo control y un grupo experimental. Fue realizado para un colegio particular de la zona sur de La Paz, con estudiantes de 5º de secundaria. La conclusión más importante es que mediante el Programa de Intervención en Habilidades sociales, se pudo observar que en el grupo experimental disminuyó el nivel de agresión”.

A nivel Nacional

(Vargas, 2014), indicó en su tesis titulada “Aplicación de un programa sobre habilidades sociales para mejorar la convivencia escolar democrática en niñas del centro de E.B.A de la institución Mundo Libre- Jesús María- 2013, presentada en la Unidad de Postgrado de la Universidad Cesar Vallejo,

para optar el grado de Magister en Educación con mención en Problemas de aprendizaje, tiene un enfoque cualitativo, el diseño de investigación experimental, utilizó tres categorías, la técnica de la entrevista semi estructurada, aplicada a una muestra de 38 estudiantes y los resultados de la investigación demostraron que”:

Primera. “Las estudiantes manifestaban una convivencia escolar inapropiada y deficientes habilidades sociales. El clima social escolar se caracterizaba por el incumplimiento de normas, presencia de conflictos interpersonales entre niñas y educadoras y de acoso escolar”. (p.100)

Segunda. “Luego de la aplicación de programa las niñas mejoraron su capacidad de empatía, eligieron su estilo asertivo para defender sus derechos y de los demás”. (p.100).

Tercera. “La investigación aplicada realizada contribuyó de forma efectiva a la convivencia escolar ya que mejoró las capacidades de comunicación entre las estudiantes y las educadoras, aprendieron a solucionar sus conflictos. interpersonales y a aceptar las sanciones y normas”. (p.100).

(Blas, 2013), en su tesis de título: “El módulo de convivencia escolar democrática en la conducta agresiva de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la I. E. Nuestra Señora de la Misericordia. Puente Piedra presentado en la Unidad de Postgrado de la Universidad César Vallejo, para optar el grado de Maestro en Educación con mención en la Administración de la Educación, la investigación es aplicada con diseño cuasi experimental con una muestra de 37 estudiantes de un total de 73 estudiantes, se utilizó una encuesta con el instrumento de 40 preguntas , se pudo observar que si hubo influencia este módulo en la conducta agresiva de los estudiantes debido a la carencia de calidad de vida, por la ausencia de los padres y la mala situación económica”, llegó a las siguientes conclusiones:

Primera. “Sabemos que es más difícil poder trabajar una conducta agresiva, porque significa que existe poco apoyo de casa, ya que según Bandura y su teoría de aprendizaje social, nos dice que lo que el niño aprende viendo y por imitación, teniendo los modelos de conducta desde la casa”. (p.97).

Segunda. “Es importante tener mayor comunicación con padres y apoderados porque cuando se le cita no acuden a la reunión, establecer estrategias para que esto no se convierta en un obstáculo”. (p.97).

(Durand y Huiza, 2014), en su trabajo de investigación titulado “Programas de fortalecimiento de las habilidades sociales para el cambio de actitud de los estudiantes del 6° grado de la I.E. Mi Perú. Distrito Santa Anita 2012, es una investigación aplicada y del nivel explicativo, diseño cuasi experimental, con el objetivo de establecer el efecto de la práctica del Programa de fortalecimiento de las Habilidades Sociales, para el cambio de actitud de los estudiantes del 6° de dicha institución, que tiene prototipo de 36 estudiantes escogidos mediante la técnica de muestreo intencional y por conveniencia. Se manipuló los instrumentos de Goldstein (1980) y cuestionario de actitudes”. Llegaron a concluir:

Primera. “La utilización del programa de fortalecimiento de las habilidades sociales, interviene significativamente los cambios de actitud de los estudiantes del 6° grado de la I.E. Mi Perú de Santa Anita -2 012”. (p.111).

Segunda. “La aplicación del programa de fortalecimiento de las habilidades sociales, optimiza la dimensión actitud conductual en el cambio de actitud de los estudiantes del 6° grado de la I.E. Mi Perú de Santa Anita – 2012”. (p.111).

Tercera. “La utilización del programa de fortalecimiento de las habilidades sociales, mejora la dimensión actitud afectiva en el cambio de actitud de los estudiantes del 6° grado de la I.E. Mi Perú de Santa Anita – 2012”. (p.111).

Cuarta. “La aplicación del programa de fortalecimiento de las habilidades sociales, mejora la dimensión de actitud cognitiva en el cambio de actitud de los estudiantes del 6° grado de la I.E. Mi Perú de Santa Anita”. (p.111).

(Caycho, 2015), “realizó la investigación aplicación del programa *Mejorando mis habilidades sociales* para la optimización del rendimiento escolar en alumnos del 3° de secundaria, de la Institución educativa Los Precusores-Surco para optar el grado académico Magister en Problemas de aprendizaje; el diseño de investigación fue cuasi experimental, con un

pre-test y post-test con dos grupos, de control y experimental, fue realizada con 25 estudiantes. La conclusión más importante confirmar que la aplicación del programa Mejorando mis habilidades sociales, mejoró el rendimiento cognitivo de los estudiantes”.

(Grados, 2014), Investigó sobre la aplicación del programa “*Aprendiendo en las habilidades sociales de los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa parroquial San Vicente de Ferrer-Covida*”, para lograr el grado de Magister en Psicología educativa, el diseño utilizado fue cuasi-experimental de tipo explicativo, la muestra estuvo conformada por 87 estudiantes 43 del grupo control y 44 del grupo experimental; utilizó la escala de Aptitudes del Manual de habilidades sociales para adolescentes Concluyendo que el programa fue positivo.

2.1.2. Habilidades sociales:

Teorías y enfoques de Habilidades sociales

La enseñanza de las habilidades sociales se fundamenta en modelos teóricos que sostienen que las habilidades sociales se adquieren a través del aprendizaje.

La Teoría de la Modificabilidad cognitiva estructural de Feuerstein:

De acuerdo a Feuerstein (1979 citado por Orru 2003) manifestó que en toda persona se produce una interacción donde la influencia es recíproca, y potencialmente es un organismo con capacidad al cambio y a reestructurar porque tiene una inteligencia dinámica y flexible.

Orru (2003) afirmó “la teoría desarrollada por Feuerstein está fundamentada en la capacidad del propio organismo humano para modificarse en su estructura funcional” (p.12). Hace referencia que el organismo humano tiene la capacidad de cambiar su estructura de funcionamiento, y esto es posible gracias al proceso de autorregulación y a las experiencias del aprendizaje mediado.

Definición de habilidades sociales

Una de las definiciones más aceptadas de **habilidades sociales** es la que dio Caballo. (1993), citado en Escales y Pujantell (2014) que afirma: 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.

Para Muñoz, y Crespi. (2011) hacen ver que las habilidades sociales se refieren a aquellos comportamientos o conductas específicas y necesarias para interactuar y relacionarse con el otro de forma efectiva, satisfactoria y exitosa socialmente. Atienden a la capacidad de relacionarse adecuadamente con los demás, de manera que un individuo sea aceptado y valorado socialmente. Son comportamientos observables tanto emocional como cognitivamente a través de la conducta verbal y la no verbal.

Goleman. (1999), con respecto a las habilidades sociales afirma que se debe destacar la comprensión de los demás, la orientación hacia el servicio, desarrollo de los demás, aprovechamiento de la diversidad y conciencia política. El comprender a los demás implica percibir los sentimientos y puntos de vista de los demás e interesarse activamente por sus preocupaciones. La orientación hacia el servicio implica anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los demás. El desarrollo de los demás implica saber reconocer y respetar y relacionarse bien con individuos de diferentes sustratos, afrontando los prejuicios y la intolerancia. La conciencia política implica el ser capaz de registrar las corrientes políticas y sociales subyacentes a toda organización.

2.1.3. Tipología de las habilidades

Muñoz y Crespi. (2011) divide las habilidades sociales en dos grandes grupos: habilidades racionales y emocionales.

Habilidades racionales:

Técnico-funcionales: aquellas habilidades relacionadas con el desempeño o actividad propiamente dicha de una determinada tarea.

Cognitivas: aquellas habilidades relacionadas con nuestra capacidad de pensar. Por ejemplo: la disposición de análisis y de síntesis, de conceptualizar, de atender a las causas y los efectos, de toma de decisiones, etc.

Habilidades emocionales:

Intrapersonales: aquellas habilidades o adjetivos íntimos y personales de un individuo. Ejemplos: el compromiso, el optimismo, etc.

Interpersonales: aquellas habilidades de interrelación con otros individuos. Ejemplos: la comunicación, el liderazgo, el trabajo en equipo.

2.1.4. Componentes de las habilidades sociales

Caballo (2000), citado en Escales y Pujantel (2014), plantea la existencia de tres tipos de componentes de las habilidades sociales: conductuales, cognitivos y fisiológicos, que se presentan a continuación:

Componentes conductuales:

La comunicación no verbal: Como son la expresión facial, la mirada, gestos, movimientos como tocarse el pelo o la nariz, proximidad, orientación, tono postural y apariencia.

Comunicación paralingüística: Volumen de voz inflexiones, tono claridad, ritmo, fluidez y perturbaciones del habla.

Comunicación verbal: Duración generalidad, formalidad, variedad, humor y turnos de palabra.

Componentes cognitivos:

Percepciones sobre el ambiente de comunicación: Percepciones de formalidad, de un ambiente cálido, del ambiente privado, de restricción y percepciones de la distancia.

Variables cognitivas del individuo: Competencias cognitivas, estrategias de codificación e ideas, expectativas, valores subjetivos de los estímulos y sistemas y planes de autorregulación.

Componentes fisiológicos: La tasa cardiaca, la presión sanguínea, reacciones musculares, la respiración

También existen componentes fisiológicos en algunas situaciones sociales que las personas no podemos evitar, como la sudoración, sonrojarse, alteración en la respiración y en la frecuencia cardiaca, etc., y que están directamente relacionadas con las emociones.

2.1.5. Clasificación de las habilidades sociales

El prestigioso profesor de psicología Goldstein (1989), clasificó las habilidades sociales en:

Habilidades sociales básicas:

Escuchar

Iniciar una conversación

Mantener una conversación

Formular una pregunta

Dar las gracias

Presentarse

Presentar a otras personas

Hacer un cumplido

Habilidades sociales avanzadas:

Pedir ayuda

Participar

Dar instrucciones

Seguir instrucciones

Disculparse

Convencer a los demás

Habilidades relacionadas con los sentimientos:

Conocer los propios sentimientos
Expresar los sentimientos
Comprender los sentimientos de los demás
Enfrentarnos con el enfado de otros
Expresar afecto
Resolver el miedo
Auto premiarse

Habilidades alternativas a la agresión

Pedir permiso
Compartir algo
Ayudar a los demás
Negociar
Emplear el autocontrol
Defender los propios derechos
Responder a las bromas
Evitar los problemas con los demás
No entrar en peleas

Habilidades para hacer frente al estrés:

Formular una queja
Responder a una queja
Demostrar deportividad después de un juego
Resolver la vergüenza
Arreglárselas cuando le dejan de lado
Defender a un amigo
Responder a la persuasión
Responder al fracaso
Enfrentarse a los mensajes contradictorios
Responder a una acusación
Prepararse para una conversación difícil
Hacer frente a las presiones de grupo

Habilidades de planificación:

Tomar iniciativas

Discernir sobre la causa de un problema

Establecer un objetivo

Determinar las propias habilidades

Recoger información

Resolver los problemas según su importancia

Tomar una decisión

Concentrarse en una tarea

2.1.6. Importancia de las habilidades sociales

“El aprender y desarrollar las habilidades es fundamental para conseguir óptimas relaciones con los otros, ya sean en el ámbito familiar, escolar, social y laboral. Por tanto, entrenar a los niños y adolescentes sus competencias sociales es importante por muchas razones; una de ellas es incrementar la felicidad, la autoestima y la integración en el grupo de compañeros(as)”. “Además, es muy probable que la conducta socialmente competente durante la niñez y la adolescencia constituyan un prerrequisito para el desarrollo y elaboración del repertorio interpersonal posterior de un individuo”. “En este sentido, la competencia social tiene una importancia crítica, tanto en el funcionamiento presente como en el desarrollo futuro del niño. Las habilidades sociales no solo son importantes por lo que se refiere a las relaciones con los compañeros, sino que, también, permiten que el niño asimile los papeles y normas sociales. Por tanto, las interacciones sociales proporcionan a los niños la oportunidad de aprender y efectuar habilidades sociales que puedan influir de forma crítica en su posterior adaptación social, emocional y académica”. (Loyola, 2006).

“La sociedad está definida ampliamente como la matriz de las relaciones sociales dentro de la cual se desarrollan otras formas de vida en grupo. Desde pequeños crecemos dentro de una sociedad ya establecida, el proceso por el cual un niño aprende a ser un miembro de esta se

denomina socialización. Es aquí donde se generan los patrones normativos, los valores, las costumbres, habilidades, creencias, etc. y todos surgen del proceso de la interacción social. Podemos aseverar que el proceso de socialización permite el desarrollo de las competencias sociales del ser humano para que este pueda desenvolverse en forma adecuada. El individuo es un ser activo de este proceso, porque además es capaz de innovar y crear nuevas formas de interacción. Asimismo, hoy en día, la sociedad valora muchísimo a aquellas personas socialmente efectivas. Cuanto más eficaces sean nuestras relaciones interpersonales en el trabajo, en el estudio, en la pareja, en la familia, en el grupo de amigos, en la vecindad favorecen nuestro desarrollo personal y la autorrealización. Las habilidades sociales facilitan las relaciones interpersonales e incrementan la autoestima y el auto concepto. Por este motivo es importante trabajarlas desde la infancia”. (Escala, 2014).

Expresada también como capacidad “de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás” Castanyer, (1998, p.8). Esta investigación es importante para la institución en la medida en que la reflexión por parte de los docentes y estudiantes, acerca del desarrollo de habilidades sociales de comunicación asertiva y su incidencia en la convivencia universitaria, favorece la implementación de estrategias que contribuyan a disminuir las situaciones de agresión entre estudiantes y la construcción de un ambiente estudiantil armónico, a través de la formación de los estudiantes y la promoción relaciones de tolerancia, respeto, cordialidad y solidaridad entre ellos, dado que pese a las estrategias y acciones planteadas desde la institución, no se han evidenciado avances significativos. En este mismo sentido, este proceso de investigación, se considera novedoso para la institución, pues las estrategias implementadas hasta el momento, para abordar dicha situación problemática, no han considerado las situaciones desde una perspectiva que incluya a los propios estudiantes como agentes activos, en los procesos de transformación de la dinámica de estudiantes, más allá de la intervención y seguimiento individual a los casos reportados. Por

ende, con esta propuesta, se pretende involucrar a los estudiantes en el reconocimiento y análisis de la situación, en términos de convivencia educativa, para establecer acciones de formación que se orienten al desarrollo de habilidades sociales, que redunden en transformaciones significativas en cuanto a las relaciones interpersonales de los estudiantes, favoreciendo su convivencia. “Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo. En contrapartida, la carencia de estas habilidades puede provocar rechazo, aislamiento y, en definitiva, limitar la calidad de vida. Las habilidades sociales o de relación interpersonal están presentes en todos los ámbitos de nuestra vida. Son conductas concretas, de complejidad variable, que nos permiten sentirnos competentes en diferentes situaciones y escenarios, así como obtener una gratificación social. Hacer nuevos amigos y mantener nuestras amistades a largo plazo, expresar a otros nuestras necesidades, compartir nuestras experiencias y empatizar con las vivencias de los demás, defender nuestros intereses, etc. son sólo ejemplos de la importancia de estas habilidades. Por el contrario, sentirse incompetente socialmente nos puede conducir a una situación de aislamiento social y sufrimiento psicológico difícil de manejar. Todas las personas necesitamos crecer en un entorno socialmente estimulante pues el crecimiento personal, en todos los ámbitos, necesita de la posibilidad de compartir, de ser y estar con los demás (familia, amigos, compañeros de clase, colegas de trabajo, etc.). Basta recordar los esfuerzos que, tanto desde el ámbito educativo como desde el entorno laboral, se realizan para favorecer un clima de relación óptimo que permita a cada persona beneficiarse del contacto con los demás, favoreciendo así un mejor rendimiento académico o profesional”.

(Prieto, 2006), “ofrecen una relación de las habilidades que debe poseer el niño con necesidades educativas especiales y poner en práctica en el

aula. Dichas habilidades le reportan refuerzo social y favorecen una relación gratificante con los demás compañeros”.

- “Destrezas de supervivencia en el aula: pedir ayuda, prestar atención, dar las gracias, seguir instrucciones, realizar las tareas, participar en las discusiones, ofrecer ayuda, hacer preguntas, no distraerse, hacer correcciones, decidir hacer algo, marcarse un objetivo”.
- “Destrezas para hacer amistades: presentarse, empezar y finalizar una conversación, participar en juegos, pedir favores, ofrecer ayuda a un compañero, hacer cumplidos, sugerir actividades, compartir, disculparse”.
- “Destrezas para abordar los sentimientos: conocer los sentimientos y expresarlos, reconocer los sentimientos de los demás y mostrar comprensión ante ellos, mostrar interés por los demás, expresar afecto, controlar el miedo, otorgarse recompensas”.
- “Destrezas sobre distintas alternativas a la agresividad: utilizar el autocontrol, pedir permiso, saber cómo responder cuando le molestan a uno, evitar los problemas, alejarse de las peleas, resolución de problemas, saber abordar una acusación, negociación”.
- “Destrezas para controlar el estrés: controlar el aburrimiento, descubrir las causas de un problema, quejarse, responder a una queja, abordar las pérdidas, mostrar camaradería, saber abordar el que le excluyan a uno, controlar los sentimientos de vergüenza, reaccionar ante el fracaso, aceptar las negativas, decir ‘no’, relajarse, responder a la presión de grupo, controlar el deseo de tener algo que no te pertenece, tomar una decisión, ser honesto”.

2.1.7. Entrenamiento en habilidades sociales

Como afirma, Caballo (1993), la probabilidad de emplear cualquier habilidad en una situación crítica está determinada principalmente por factores cognitivos y conductuales de la persona en interacción con él. En estas fases se clarifican los objetivos que se pretenden alcanzar y la forma en que se va a trabajar. Este es el punto de partida para preparar un entrenamiento y ajustarlo a la necesidad.

Modelado. En esta etapa la persona que dirige el entrenamiento muestra la habilidad de forma adecuada ante las personas destinatarias, e indica las consecuencias positivas de su actuación. Se pueden usar modelos con soporte audiovisual, como películas y videos.

Ensayo conductual. Consiste en practicar varias veces las conductas que son objeto de entrenamiento para poder valorarlas y conseguir el nivel de ejecución deseado. En esta fase es muy habitual utilizar la técnica del role-playing.

Retroalimentación. Las personas que reciben el entrenamiento obtienen un feedback (valoración), de quien realiza el programa y de los demás componentes del grupo. Esto permite ir analizando la forma de actuar con la finalidad de mejorarla.

Moldeado. A partir de la retroalimentación, la persona adquiere conciencia de su grado de competencia en la ejecución de habilidades sociales. Con las pautas que recibirá de la persona experta y del grupo para poder ir perfeccionándolas.

Refuerzo. A medida que la persona va alcanzando logros (conductas adecuadas o aproximaciones) hay que recompensarle con refuerzos positivos. Los refuerzos pueden ser sociales o materiales y deben aplicarse de forma inmediata para que sean más eficaces.

Generalización. La persona sigue haciendo ensayos, aplicando las conductas en contextos diferentes, con el fin de integrar y consolidar las habilidades que ha estado trabajando. Poco a poco, aplicará lo aprendido en situaciones reales.

2.1.8. Teorías sobre las habilidades sociales

Teoría de la Inteligencia Social. (Goleman, 2006) “La comprensión que tenemos del mundo social depende de nuestra forma de pensar, de nuestras creencias y de lo que hayamos aprendido sobre las normas y reglas sociales implícitas que gobiernan las relaciones interpersonales. Este conocimiento resulta esencial a la hora de establecer una buena relación con personas originarias de otras culturas, cuyas normas pueden ser muy diferentes de las que hayamos aprendido en nuestro entorno.

Este talento natural para el conocimiento interpersonal ha sido durante décadas, la dimensión fundamental de la inteligencia social. Hay teóricos que llegan a afirmar, que la cognición social, en cuanto a inteligencia general aplicada al mundo social, constituye la única medida exacta de la inteligencia social. Pero esta visión se centra en lo que sabemos del mundo interpersonal que en el modelo real en que nos relacionamos con los demás, lo que ha conducido a medidas de la inteligencia social que, si bien evidencian nuestro conocimiento de las situaciones sociales, ignoran el modo en que nos movemos en ellas. Quienes destacan en la cognición social, pero carecen de aptitudes básicas se mueven torpemente en el mundo de las relaciones interpersonales. El efecto de las distintas habilidades de la inteligencia social depende de una adecuada combinación. En este sentido la exactitud empática se rige sobre la escucha activa, tratando de estar seguros de haber comprendido”.

Teoría del aprendizaje sociocultural

(Vygotsky, 1979) citado por Castorina, José (2004) argumenta que “el aprendizaje despierta una serie de procesos de desarrollo internos que solo se ponen en marcha cuando el niño interactúa con personas de su entorno y con sus pares. El aprendizaje es visto como cultural y contextualmente específico, donde la separación del individuo de sus influencias sociales es algo imposible. En tanto el medio social es crucial para el aprendizaje”.

“Toda función en el desarrollo cultural del niño aparece en dos planos: primero en el plano social y luego en el plano psicológico; por lo tanto, el desarrollo cognitivo requiere de la interacción social con los otros miembros del grupo. Vygotsky (1979) sostiene que los nuevos niveles de conocimiento comienzan a un nivel interpersonal: originalmente entre el niño y el adulto y luego a través de una interacción social continua. Pues la integración de los factores sociales y psicológicos posibilita y estimula el aprendizaje. En consecuencia, podemos aseverar que el sujeto es eminentemente social y el conocimiento igualmente es un producto social.

Visto desde esta perspectiva, el ambiente social tiene una fuerte influencia sobre la estructura del pensamiento propio, y las habilidades cognitivas pueden enriquecerse por interacciones más extensas, estructuradas y de mayor calidad con otros individuos. El entorno sociocultural juega un papel preponderante en el desarrollo cognoscitivo del hombre desde tempranas edades, por lo que una mayor interrelación social permitirá un mayor perfeccionamiento de los procesos mentales. Las interacciones sociales se hacen cada vez más complicadas conforme el niño avanza hacia la adolescencia. Se pasa más tiempo con compañeros, y aumentan las interacciones con pares del sexo opuesto. Aun cuando los compañeros se tornan importantes, la familia, los parientes continúan siendo una influencia significativa para los adolescentes. Los padres están en una posición notable para influenciar el comportamiento de sus hijos. En realidad, los niños y adolescentes desarrollan habilidades como la comunicación la empatía, la asertividad, tomando como modelo las personas que son importantes para ellos”.

Teoría del aprendizaje social

(Bandura, 2002), manifiesta: “Con base en una investigación intensiva, Bandura concluyó que buena parte de conducta -buena y mala, normal y anormal- se aprende al imitar la conducta de otras personas. Desde la infancia desarrollamos respuestas a los modelos que la sociedad nos ofrece. Con los padres como los primeros modelos, aprendemos su lenguaje y nos socializamos por las costumbres y las conductas aceptables de la cultura. La gente que se desvía de las normas culturales ha aprendido su conducta de la misma manera que todos los demás. La diferencia es que las personas desviadas han seguido modelos que el resto de la sociedad considera indeseables. Bandura es un crítico franco del tipo de sociedad que ofrece a sus niños modelos erróneos, en particular los ejemplos de la conducta violenta, que son la norma en televisión, películas y juegos de vídeo. Su investigación muestra con claridad el efecto de los modelos en el comportamiento. Si nos convertimos en lo que vemos, entonces la distancia entre mirar un

personaje animado agresivo y realizar actos violentos no es demasiado grande. Las características de los modelos afectan nuestra tendencia a imitarlos. En la vida real, podemos recibir mayor influencia de alguien que se parece a nosotros que de alguien que difiere de nosotros en formas evidentes y significativas. Es probable que modelemos nuestra conducta con la de una persona del mismo sexo que con una del opuesto. Asimismo, es más probable que seamos influidos por modelos de nuestra edad. Los pares que parecen haber resuelto con éxito los problemas que enfrentamos son modelos muy influyentes. Los atributos de los observadores también determinan la efectividad del aprendizaje. La gente que tiene poca confianza en sí misma y baja autoestima es más proclive a imitar la conducta de un modelo que sus contrapartes. Aprendemos nuestro conjunto inicial de estándares internos de la conducta de los modelos, por lo general, nuestros padres y maestros. Una vez que adoptamos un estilo particular de conducta, iniciamos un proceso permanente de comparación de nuestra conducta con la de ellos. Esta importancia de la influencia de los padres disminuye a medida que el mundo del niño se expande y admite otros modelos, como los hermanos, los compañeros y otros adultos. Los niños califican su capacidad en función de las evaluaciones que los maestros hacen de ellos”.

La meta de Bandura al desarrollar su teoría cognoscitiva social fue modificar o cambiar aquellas conductas aprendidas que la sociedad considera indeseables.

2.1.9. Programa de Relaciones Interpersonales

Definición del Programa. (Betancourt, 2003). “El programa es una forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica, entre el conocimiento y el trabajo y entre la educación y la vida, formado generalmente por un docente y un grupo de alumnos en el cual cada uno de los integrantes hace su aporte específico. El programa pedagógico resulta una vía idónea, para formar, desarrollar y perfeccionar hábitos, habilidades y capacidades que le permiten al universitario operar en el conocimiento y al transformar el objeto cambiarse a sí mismos”.

La comunicación, (Lugo, 2008). “Es un proceso social permanente y una de las principales formas de interacción con el hombre. La comunicación es un elemento trascendental en el funcionamiento y la formación de la personalidad. Es importante saber que todos tenemos derecho a expresar lo que sentimos, lo que necesitamos, lo que pensamos y lo que creemos. La actividad humana transcurre en un medio social en activa interacción con otras personas, a través de variadas formas de comunicación”.

Formas de comunicación: Según Mac Entee, Eileen (2000), describe las siguientes formas.

Comunicación verbal

Toda forma de comunicación verbal tiene una intencionalidad, el lenguaje propiamente dicho, expresado de manera hablada, por ejemplo:

- **Comunicar ideas.** – “Las personas siempre estamos pensando al desarrollar una serie de actividades: en la casa en el colegio, en la universidad, en el trabajo, en el deporte, en el negocio, en todo momento fluyen las ideas, el pensamiento, y una de las formas de objetividad esas ideas es hablarlo, decirlo o expresarlo”.
- **Describir sentimientos.** – “El ser humano es el único ser que tiene una vida afectiva – emocional muy desarrollada. Las emociones y los sentimientos no se desligan de nuestro comportamiento cotidiano”.
- **Poder razonar.** – “El razonamiento como capacidad intelectual, nos permite ejercer de mejor manera los niveles de raciocinio, nos permite hacer una discriminación de lo correcto y lo incorrecto, de lo bueno y malo, de lo conveniente y lo inconveniente. Pero este razonamiento sería imposible de hacerlo si no lo hace uno en términos verbales”.
- **Poder argumentar.** – “Argumentar es sostener una idea, un concepto, una opinión. Es darle sustento a algo. Como se verá no solo se trata de tener razón, sino de que esta razón sea sostenida y argumentada; y que mejor si uno la fundamenta con palabras, es decir la verbaliza”.

Comunicación no verbal

Según Ecmán citado (Escalaes y Pujantell, 2014), “La comunicación no verbal es la parte de la comunicación que tiene lugar mediante la expresión o lenguaje corporal carente de palabras y se concreta en un conjunto de signos como son”:

La mirada. – “Puede expresar seguridad, empatía, agrado, manejo de una situación en la que se dialoga y habla con alguien. Puede facilitar la comunicación. En caso contrario cuando se carece de esta habilidad social, la mirada puede denotar inseguridad, complejo de inferioridad, angustia, etc.”.

La sonrisa. – “La sonrisa, en la comunicación, puede expresar una actitud amigable, agrado, tranquilidad, hasta placer, en caso contrario puede ser una sonrisa de tipo defensiva o nerviosa”.

La postura. – “La posición del cuerpo, de los pies y manos, cuando se está parado, sentado o caminando, refleja el estado emocional de una persona. Expresa sus sentimientos sobre sí mismos y hacia los demás. Una postura adecuada, relajada, tranquila, puede decir de una persona su seguridad, su optimismo. Por el contrario, su intranquilidad, el frotarse demasiado las manos, puede expresar niveles de inseguridad, miedo o temor”.

Los gestos. – “Son expresiones que uno envía como estímulo visual a un interlocutor. Por supuesto esto puede ser consciente o inconsciente. Los gestos son básicamente culturales. Se usan las manos, la cabeza, el mismo cuerpo y los pies en menos grados. Los gestos pueden ayudar asertivamente a entablar una adecuada comunicación”.

Las emociones. – “Toda comunicación por excelencia es emocional. Cuando hablamos con alguien le agregamos una carga emocional. La comunicación es adecuada, útil, provechosa, cuando tienen sentido; pues es gracias a la comunicación que el individuo expresa: alegría, agrado, gusto, satisfacción, hasta encanto, así como también ira, pena, aversión”.

El Programa de Relaciones Interpersonales constituye una valiosa estrategia que va a permitir que los universitarios del I ciclo de una

universidad. Trujillo, desarrollen diversas habilidades para incrementar buenas prácticas de convivencia saludables en el aula de clase, en la sociedad y en la institución.

Autoestima: “El Programa de Relaciones Interpersonales, considera importante la preparación en autoestima para desarrollar la fortaleza y la competencia personal de los adolescentes, capaces de desenvolverse en las relaciones afectivas consigo mismo y con los demás”.

(Lugo, 2008). “La autoestima se define como el amor y el respeto que nos damos y, que en general proviene del que recibimos de los demás en nuestros primeros años de formación. Su principal requerimiento es un trato adecuado que contribuya positivamente al desarrollo de esta, lo cual requiere que unos padres y docentes que propicien una relación respetuosa y amorosa, donde prime la comprensión, el afecto, la seguridad, la confianza”.

Según Carl Rogers citado por (Lugo, 2008), “implica evitar todo aquello que disminuye el yo, es decir el auto concepto del individuo que tiene que ver con la humillación, la degradación, el fracaso frecuente, lo cual socava la confianza y produce miedo y rechazo”.

(Shaffer, 2007) con respecto a la **autoestima** afirman: “Conforme los niños van desarrollándose, no solo empiezan a conocerse más y más y a construir intrincadas descripciones de su persona, sino también a evaluar las cualidades que creen poseer. Este aspecto valorativo del yo recibe el nombre de **autoestima**. Los niños con autoestima están contentos con el tipo de persona que son; reconocen sus puntos fuertes, admiten sus debilidades, suelen tener una actitud positiva respecto a las características y logros que despliegan. Los niños con poca autoestima ven su yo desde una perspectiva menos favorable, a menudo optando por detenerse en sus insuficiencias más que en los puntos fuertes que posiblemente tengan”.

La autoestima en la adolescencia, (Kail, 2006), “Por lo regular, la autoestima es muy grande en lo preescolares, pero va disminuyendo gradualmente durante la primaria a medida que los niños se comparan entre sí. En los últimos años de la instrucción elemental, la autoestima suele estabilizarse: ni aumenta ni disminuye. El niño conoce su lugar en la jerarquía de varios dominios y se adapta a él. Pero a veces, la autoestima decae cuando inicia la secundaria o la preparatoria. Cuando los estudiantes de diferentes primarias entran en un plantel de nivel medio básico o superior, saben qué lugar ocupan entre sus condiscípulos de primaria, no así entre los provenientes de otras primarias. Así pues, las comparaciones inician de nuevo y la autoestima sufre un deterioro temporal. Pero vuelve a mejorar, una vez que se familiarizan con la escuela y se adaptan a la nueva jerarquía. En la Institución Educativa, algunos alumnos demuestran timidez e introversión como parte de su personalidad que viene siendo reforzada en su familia, y si a esto se le suma la agresión física o verbal que puedan sufrir en el colegio, no permitirá que los alumnos desarrollen todas sus habilidades de manera integral, es por ello que nuestra labor docente no es solo desarrollar el aspecto cognitivo, sino permitirles opinar y elegir a los alumnos, resaltando sus fortalezas para que se sientan importantes en el grupo y de esta manera sientan la institución como suya”.

La empatía: (Lugo, 2008) afirma: “Es la capacidad de comprensión acompañada de aprecio y calor humano que promueve la escucha atenta, sensible, libre de prejuicios y valoración del mundo interior del otro. Se manifiesta de distintas formas: con palabras, con el comportamiento, con acciones o con decisiones. El niño o joven que sabe cómo se sienten los otros y como sus acciones afectan a los demás, tienen mayores posibilidades de manifestar un comportamiento honesto, solidario, de respeto y comprensión”.

Sugerencias prácticas para el logro de la empatía.

Escúchelo, atentamente cuando exprese emociones de tristeza o alegría, sin interrumpirlo.

“Dispóngase física y psicológicamente a prestar atención a los mensajes centrales de lo que quieren expresar y observe sus gestos corporales, como tensión, resistencia y aceptación”.

“Valore la comunicación como medio para expresar las cosas como son. Rechace la hipocresía, el engaño y los dobles sentidos”.

“Promueva la comunicación con la naturaleza y la expresión de sentimientos con respecto a ella”.

- “Promueva el cuidado de los útiles y materiales del salón y de la institución. Todo esto para disfrutar nuestro mundo con armonía y sentirnos bien”.
- “De importancia a los sentimientos de sus alumnos. Evite aparentar que todo está bien, cuando no lo está”.
- “Dispóngase a conversar los temas que los demás consideren importantes, no solamente los que usted considere necesario”.
- “Cuando este comunicándole o escuchándolo suspenda cualquier actividad que pueda distraerlos”.
- “Manifieste respeto. El respeto solo se expresa en el modo como nos relacionamos con los otros, tanto en lo que decimos como en lo que hacemos”.
- “Ayude al niño a expresar el sentimiento que se encuentra disimulado detrás de las palabras que en ocasiones es lo contrario al contenido literal”.

La afectividad: (Lugo, 2008), “es una exigencia poderosa que impulsa al individuo a actuar, la afectividad es construida a través de un sano aprendizaje del amor, es el ambiente familiar y escolar donde se puede favorecer su aprendizaje, siempre y cuando los adultos que conviven con los niños y jóvenes ejerzan una influencia positiva. Es preciso aclarar que más allá de la exigencia de contenidos puramente académicos en los programas escolares, hay un niño y un joven que necesita se le ayude a formar teniendo en cuenta que siente y se puede expresar y que por lo tanto necesita de espacios afectivos que le permitan ser persona, y de esta manera pueda hacer cambios y transformaciones que este milenio exige”.

La asertividad: (Carnegie, 2012) afirma: “La asertividad es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, planteando con seguridad y confianza lo que se quiere, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y se evita los conflictos de forma directa, abierta y honesta”.

Estilos comunicativos:

Según (Escales y Pujantel, 2014), Existen tres tipos de estilos comunicativos:

- **Estilo pasivo:** “La persona tiende a no expresar su opinión, sentimientos o necesidades por miedo a herir a los demás o a ocasionar un conflicto. Antepone los derechos de los demás a los suyos. En el estilo pasivo se muestra inseguridad, empleando generalmente un tono de voz bajo, rigidez en los movimientos y poco contacto visual”.

- **Estilo agresivo:** “La persona se muestra inflexible y convencida de tener la razón, lo que lleva a usar un tono de voz elevado, a no aceptar opiniones contrarias y a hablar de forma imperativa. Quien adopta un estilo agresivo tiene tendencia a aproximarse mucho a su interlocutor, fijar la mirada e interrumpir el discurso”.

- **Estilo asertivo:** “Las personas que ponen en práctica este estilo de comunicación saben expresar de manera adecuada lo que quieren desean o sienten, respetando los derechos del otro y siendo flexibles a la hora de negociar intereses”.

“Además, las personas asertivas pueden hablar de sí mismas sin sentirse cohibidas, pueden aceptar los cumplidos sin sentirse incómodas, pueden discrepar con la gente abiertamente, pueden pedir aclaraciones de las cosas, y pueden decir no sin miedo al rechazo”.

Convivencia escolar:

Definición:

Cohabitar, avenirse. Vivir en compañía de otro u otros. El convivir más allá del interactuar, significa el vivir en relación. La convivencia escolar se orienta hacia el bien accionar de nuestros jóvenes, a las estrechas relaciones de amistad entre sus miembros y a las normas que se comparten.

La convivencia escolar se construye en el aula.

La convivencia se construye en el aula, y solo a partir de considerar lo que acontece en ella, nótese lo afirmado por (Carbonel, 1997).

- **El aula es:** “El primer espacio de la vida pública, de los niños, adolescentes y jóvenes. Lugar donde transcurre la mayor parte del tiempo escolar de los alumnos. El espacio para construir las relaciones sociales. En este lugar se habla, se escucha, se dialoga, se discute, se reflexiona, se enseña, se aprende, se juega, se permanece en silencio, se participa, se razona, se memoriza, se repite, etc. El lugar en que el alumno desde su ingreso aprende gestos y virtudes. Desde el inicio de la escolaridad, el niño aprende distintas actividades que se realizan cotidianamente y regulan las interrelaciones entre con sus pares y adultos: algunas son espontaneas, otras permitidas, otras deben ser autorizadas, en tanto que otras deben ser autorizadas y otras prohibidas. Esto se manifiesta en las formas de comunicación, los saludos, los silencios, los permisos para desplazarse por el aula o la escuela, las autorizaciones para el uso o no de objetos comunes, etc. Estas acciones ‘pautadas’ guían la interrelación cotidiana, son elementos constitutivos de la convivencia. El ámbito en el que se convive, se habla y se aprende sobre convivencia. La convivencia se va construyendo día a día. Podemos decir que la convivencia es una estrecha relación de armonía, de gozo, de placer, en donde los actores institucionales siempre están en relación unos con otros. El lugar para transmitir, ejecutar, incorporar formas de convivencia ligadas a la práctica de la vida democrática. Una escuela que intenta responder a su cometido de ser formadora de ciudadanos y

ciudadanos comprometidos crítica y activamente con su época y mundo; permite el aprendizaje y la práctica de valores democráticos”. (Carbonel, 1997).

En tanto se puede esclarecer las relaciones que existen en cada una de sus dimensiones:

Convivencia y autoestima, Para comprender la relación convivencia y autoestima, (Velásquez, 2011), define que “la autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores: padres, maestros, compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo”.

“Según como se encuentre nuestra autoestima, esta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a una imagen positiva de mí mismo, potenciara la capacidad de las personas para desarrollar habilidades y aumentara el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso”.

Podemos señalar que la autora Milicic, (2009) destaca, que, “para construir una buena convivencia, se debe “partir desarrollando una buena autoestima en los niños y niñas, ya que, de esta manera, los educandos pueden enfrentar de mejor manera los desafíos que se le pueden llegar a presentar en diferentes situaciones, tanto en el interior del hogar, como en la escuela y el entorno que lo rodea”. “La autoestima entendida como la suma de juicios que una persona tiene de sí misma; es decir; lo que la persona se dice sobre sí misma. Es una de las conductas psicológicas que tiene mayor incidencia en la calidad de vida de las personas. La autoestima se encuentra profundamente vinculada al sentirse querido (a), acompañado (a) y ser importante para otros y para sí mismo. Estas son claves para lograr comprender a los actores de la comunidad escolar, y

como son parte de la convivencia, si uno no se quiere, no puede querer al otro, y por ende no construye vínculos, lo que se traduce en ausencia de acción, prohibiendo consumir la convivencia como tal. También cabe señalar que esta condición aporta mucho para el desarrollo de una buena convivencia escolar, ya que, de este modo, los educandos en su mayoría podrían ejercer mejor toma de decisiones en relación de escolares que tengan la autoestima baja, como dice la autora esta ayuda a resolver problemas que se presentan con mayor facilidad, por lo tanto, es importante señalar las siguientes características que son esenciales para un buen desarrollo emocional”:

- Tener una actitud creativa frente a la realidad.
- Tener una buena imagen personal y por tanto una buena autoestima.
- Tener competencias y confianza en sí mismo frente a los desafíos escolares.
- Ser consciente de las habilidades que se tienen y de las áreas que se desea cambiar.
- Ser empático, es decir relacionarse con los demás, entendiendo sus emociones, sus estados de ánimo y sus expectativas.
- Tener un apropiado nivel de auto exposición, es decir ser capaz de mostrar lo que se piensa o se siente.
- Encontrar soluciones apropiadas frente a las situaciones conflictivas.
- Fijarse metas realistas y adecuadas a sus capacidades.

Convivencia y empatía. (Quintero, 2010), determina que, “en las ciencias humanas, la empatía designa una actitud hacia el otro caracterizada por un esfuerzo objetivo y racional de comprensión intelectual de los sentimientos de aquel excluyendo particularmente todo extrañamiento afectivo personal y todo juicio moral. Es la capacidad que tiene el ser humano para conectarse a otra persona y responder adecuadamente a las necesidades del otro a compartir sus sentimientos, e ideas de tal manera que logra que el otro se sienta muy bien con él, así como tratar de ‘ponerse en los zapatos de la otra persona’, sin embargo, esto no se logra en un cien por ciento, lo único que nos queda al final, es seguir intentándolo, con ganas para lograrlo. La empatía es una destreza básica

de la comunicación interpersonal, ella permite un entendimiento sólido entre dos personas, en consecuencia, la empatía es fundamental para comprender la profundidad del mensaje del otro y así establecer un diálogo. Esta habilidad de inferir los pensamientos y sentimientos de otro. Uno de los elementos clave que forma la inteligencia emocional, es la empatía, la cual pertenece al dominio interpersonal. La empatía es el rasgo característico de las relaciones interpersonales exitosas. Esta capacidad debe ser demostrada primeramente por los profesores; ya que se les enseña a los alumnos muchos contenidos teóricos que pueden tratar acerca de la empatía, pero si los alumnos observan que en la institución no existe un trato igualitario entre todas las personas que conforman la comunidad educativa; donde pueden existir preferencias, distinciones, poco o nada se puede hacer, ya que debe de existir una coherencia entre lo que se dice y lo que se demuestra en actitudes”.

Convivencia y afectividad, (Parra, 2007), “La afectividad, en este momento es un tema recuperado por la Psicología Cognitiva. La emoción constituye en la actualidad un capítulo muy importante de la Psicología Evolutiva y de la Psicología de la Educación. A través de las emociones el sujeto expresa gran parte de su vida afectiva (alegría, tristeza, ira, celos, miedo...), sin la emoción seríamos máquinas y por tanto insensibles. Aunque durante mucho tiempo las emociones-sentimientos debían ser disimuladas, hoy en día forman parte de la motivación, y en ciertos momentos pueden ser definitorias de nuestra conducta, transmitiendo sin palabras nuestro estado de ánimo. La afectividad desempeña un papel importante en nuestras vidas. Están arraigadas biológicamente en nuestra naturaleza y forman parte de nosotros, lo queramos o no. Con la ira expresamos malestar y puede servir para defendernos de una situación de peligro; la ansiedad nos permite estar en estado de alerta ante situaciones difíciles; la tristeza es una forma de expresar el dolor que llevamos dentro o nos lleva a pedir ayuda; con las rabietas, manifestamos insatisfacción y frustración, etc. Las emociones y sentimientos son necesarios y pueden dispararse en momentos determinados si no se ejerce el debido control sobre ellas y esto puede llegar a afectar a nuestro

bienestar psicológico o repercutir en los demás de ahí la necesidad de una adecuada educación afectiva. Las emociones están presentes y nos acompañan en toda nuestra vida”.

(Díaz, 2002), “propone una serie de condiciones necesarias para mejorar la convivencia en nuestros centros. La primera de ellas es adaptar la educación a los cambios de la sociedad, ya que dichos cambios alteran el desarrollo de los adolescentes. Otra condición necesaria para conseguir esta mejora es superar el currículo oculto (desde donde se transmiten las expectativas relacionadas con el rol del alumno), estableciendo democráticamente las normas. Para ello es necesario que todas las normas de currículo explícito sean conocidas y entendidas por todo el alumnado y para poder así cambiar aquellas que no concuerden con los objetivos educativos democráticos propuestos. Así se eliminarían las contradicciones que muchas veces existen entre las normas de la escuela y el rol del alumno”.

La realidad de los universitarios del I ciclo de una universidad – Trujillo, “es como la de muchas que existen en nuestra ciudad, ya que los universitarios que cursan el primer ciclo de estudios, oscilan entre los diecisiete y diecinueve años de edad, que coincide con su etapa de la adolescencia, que trae consigo cambios físicos, psicológicos y sociales. Los adolescentes sienten la necesidad de aprobación y aceptación por parte del grupo, algunos alumnos, específicamente los varones presentan problemas de conducta, desmotivación, bajo rendimiento académico, y en un diagnóstico realizado la mayoría proviene de hogares disfuncionales, con bajos recursos económicos”.

En el Programa de Relaciones Interpersonales “se ha considerado como aspectos fundamentales la autoestima, la comunicación, la empatía, la afectividad y el asertividad desarrollado en 14 sesiones de aprendizaje que permitieron consolidar en los alumnos habilidades sociales que le permitirán afrontar con éxito situaciones problemáticas en la vida cotidiana y en la universidad. Este programa, se desarrolló en dos horas

semanales, contando con la aprobación y el permiso respectivo del catedrático de Lengua y literatura”.

2.2. MARCO CONCEPTUAL

Variables

Variable Independiente: Programa

Definición Conceptual:

Bejarano (2000), sostuvo “programa es un repertorio organizado y estructurado de actuaciones encaminadas al logro de unas finalidades u objetivos que se pretende alcanzar con una persona, un grupo determinado o una población” (p.5).

Usualmente un programa se define como: “Agrupación colectiva de proyectos, que normalmente incluyen un conjunto común de objetivos, planes y un sistema de evaluación del éxito, que se administra y se entrega de una forma coordinada.”

El objetivo de este es su aplicación. En contextos educativos y determinar el grado de efectividad en la interiorización, cambios de conductas, principios, ideas erróneas”.

Un programa suele tener la siguiente estructura.

Justificación

Objetivos

Actividades

Evaluación

Características

Un programa se procederá a aplicar un instrumento diagnóstico al grupo que se va a trabajar, a fin de conocer el nivel de conocimiento que tienen los sujetos del estudio.

Luego se procederá a tratar la información y los resultados permitirán establecer un esbozo del programa a desarrollar.

Usualmente un programa educativo consistirá en un primer momento en sesiones y su frecuencia puede ser ínter diario o semanal.

La experiencia del grupo se fundamenta en el trabajo en conjunto, lo que facilitara el desarrollo de la actividad cognoscitiva, la cooperación y la búsqueda

de diferentes soluciones. Luego del taller se aplicará nuevamente un instrumento (el pos test).

“Toda investigación y programa debe tener en cuenta los siguientes principios éticos: principio de beneficencia, autodeterminación. Se consideran estos principios éticos en la interacción con los colaboradores de la investigación para lo cual se solicitará el permiso respectivo”.

Definición conceptual:

Relaciones interpersonales: Silviera (2014), “las define como el conjunto de interacciones entre dos o más personas que constituyen un medio eficaz para la comunicación, expresión de sentimientos y opiniones, las relaciones interpersonales son también el origen de oportunidades, diversión y entretenimiento de los seres humanos, se consideran una fuente de aprendizaje, la cual, en ocasiones puede molestar o incomodar a los individuos, estas interacciones son un excelente medio de enriquecimiento personal, trato humano, pautas de comportamiento social y la satisfacción de la curiosidad, pues los demás son una fuente ilimitada de sorpresas, novedades, información, cambio de impresiones así como de opiniones”.

Definición operacional: Comprende de 5 dimensiones en 14 sesiones con un total de 17 horas, son las siguientes: Autoestima (2 sesiones), la comunicación verbal y no verbal (3 sesiones), la asertividad (3 sesiones), la empatía (2 sesiones), la afectividad (4 sesiones).

Variable Dependiente: Habilidades Sociales

Definición conceptual:

Según Monjas. (2000) “las Habilidades sociales son las conductas o destrezas sociales específicas, necesarias para ejecutar competentemente una tarea de índole social e interpersonal”. (p.28).

Caballo, (1997, p.12), “Cuando se habla de habilidades decimos que una persona es capaz de ejecutar una conducta; si hablamos de habilidades sociales decimos que la persona es capaz de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables, entiéndase favorable como contrario de destrucción o

aniquilación. El término habilidad puede entenderse como destreza, diplomacias, capacidad, competencia, aptitud. Su relación conjunta con el término social nos revela una impronta de acciones de uno con los demás y de los demás para con uno (intercambio). La capacidad de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables (habilidades sociales) entraña una serie de factores, se refiere a la capacidad de ejecutar la conducta, la conducta en sí, el resultado y lo favorable de esta. La capacidad de ejecutar la conducta supone la posibilidad de realizar una acción, esta acción; que se revierte en la posibilidad de construir hechos se traduce en la persona en lo que constantemente llamamos actos”.

Definición operacional:

Es una variable estudiada por la Lista de chequeo de Goldstein, (1978), “que evalúa el conjunto de elementos conformado por seis áreas 1. Primeras habilidades Sociales, 2. Habilidades sociales Avanzadas, 3. Habilidades relacionadas con los sentimientos, 4. Habilidades alternativas a la agresión, 5. Habilidades para hacer frente al estrés, 6. Habilidades de planificación”.

OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	SESIONES	HORAS
PROGRAMA DE RELACIONES INTERPERSONALES (variable independiente)	Relaciones interpersonales: (Silviera, 2014), las define como “el conjunto de interacciones entre dos o más personas que constituyen un medio eficaz para la comunicación, expresión de sentimientos y opiniones, las relaciones interpersonales son también el origen de oportunidades, diversión y entretenimiento de los seres humanos, , estas interacciones son un excelente medio de enriquecimiento personal, trato humano, pautas de comportamiento social”.	Autoestima	Quien soy Me acepto y quiero como soy	2 hora 2 hora
		Comunicación: verbal y no verbal	Elige cuidadosamente tus palabras Aprendiendo a escuchar Conocer mejor a los compañeros	2 horas 2 hora 2 hora
		Empatía	Amemos la naturaleza Un mensaje para comprender	2 horas 2 hora
		Afectividad	Dominando mi cólera Dar y recibir afecto Fomentando emociones positivas Una salida para no enfadarse	2 hora 2 hora 2 hora 2 hora
		Asertividad	La mejor manera de comunicarme Aprovechando el tiempo Mis planes para el futuro	2 horas 2 hora 2 hora

OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADORES
HABILIDADES SOCIALES (variable dependiente)	“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”. (Ecales y Pujantell, 2014)	Primeras habilidades sociales	1 - 8
		Habilidades sociales avanzadas	9 - 14
		Habilidades relacionadas con los sentimientos	15 - 21

		Habilidades alternativas a la agresión	22 – 30
		Habilidades para hacer frente al estrés	31 – 42
		Habilidades de planificación	43 – 50

CAPITULO III

METODOLOGIA EMPLEADA

3.1. METODOS EMPLEADOS EN LA INVESTIGACION

3.1.1. Población

Lepkowski, citado por (Hernández, Fernández y Baptista, 2010), refirió que la “población es un conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (p.174). “Considera también que un trabajo de investigación no puede ser mejor porque la población es más grande, sino en delimitar la población en función del planteamiento del problema”.

En lo que respecta a la investigación, el tamaño de la población estuvo conformado por 21 universitarios del I ciclo de una Universidad. Trujillo, organizados en un aula, matriculados en el año académico 2017. Dicha población tiene entre 17 y 19 años de edad promedio, su situación económica es baja - media, donde todos han llevado las mismas experiencias del plan de estudios.

Sección	Varones	Mujeres	Total
A	11	10	21

3.1.2. Muestra

(Hernández, Fernández y Baptista, 2003), “la muestra viene a ser un subgrupo de la población de la cual se pretende recolectar datos”.

Se obtuvo el tamaño para la muestra a través de la fórmula de poblaciones finita, así mismo catalogada como una muestra no probabilística, con 21 universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo - 2017

Se eligió una sección en forma aleatoria correspondiendo a la sección “A”

Sección	Varones	Mujeres	Total
A	11	10	21

$$n = \frac{N \cdot z^2 \cdot p \cdot q}{(N - 1) \cdot e^2 + z^2 \cdot p \cdot q}$$

Parámetro Estadístico		Valor
Proporción de éxito	<i>P</i>	0.50
Proporción de fracaso	<i>Q</i>	0.50
Nivel de significancia	<i>A</i>	0.05
Nivel de confianza (1-a)	<i>NC</i>	0.95
Valor Normal Estándar	<i>z</i>	1.96
Error de muestreo	<i>e</i>	0.05
Población Objetivo	<i>N</i>	841
Muestra ajustada a la Población	<i>n_t</i>	324

3.1.3. Tipo de muestreo:

Corresponde a una selección de muestreo no probabilístico intencional, porque en la elección de los elementos ha sido tomando en cuenta las características de la investigación, porque son grupos ya conformados.

3.1.3. Unidad de análisis:

La unidad estadística estuvo conformada por los universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo. Sus edades fluctúan entre los diecisiete y diecinueve años, siendo su característica de condición social baja – media.

3.1.4. Criterios de inclusión

Alumnos y alumnas matriculados en el año de la aplicación de la investigación y cuyas edades fluctúan entre los diecisiete y diecinueve años.

3.1.5. Criterios de exclusión

Alumnos y alumnas cuyas edades son menores de diecisiete años y mayores de diecinueve años.

3.2. METODOLOGIA PARA LA PRUEBA DE HIPOTESIS

3.2.1. Tipo de estudio:

Cuasi experimental

3.2.2. Diseño de investigación: experimental

De acuerdo a (Hernández, 2014), “diseño es el plan o estrategia y a través de ella se obtiene respuestas a las interrogantes y permite comprobar las hipótesis de la investigación y lograr los objetivos de estudio”.

Diseño de investigación es cuasi experimental donde se aplicó un pre test y un pos test tal como se esquematiza a continuación:

Grupo	Pretest	Tratamiento	Postest
GE	01	X	02

G.E: es el grupo experimental

X: representa la variable experimental del Programa de Relaciones Interpersonales

O1: indica los datos de la pre prueba aplicado al grupo experimental

O2: indica los datos de la pos prueba aplicado al grupo experimental

3.3. TECNICAS E INSTRUMENTOS EMPLEADOS

Técnicas:

(Bernal, 2014), “manifestó que son procedimientos sistemáticos que permiten dar solución a los problemas prácticos y se tienen que seleccionar de acuerdo a lo que se investiga, existen una variedad de técnicas como la observación y entrevista”.

La técnica utilizada en el presente trabajo de investigación es la encuesta (pre test).

(Grasso, 2012), refirió que “la encuesta es un procedimiento, que nos permite tener información de un número considerable de personas y nos permite conocer, sus opiniones, actitudes, sobre diferentes temas y áreas, que son importantes en un contexto social”.

Instrumentos:

(Grinnell, Williams y Unrau, 2009), citado por Hernández 2014, “sostuvo que un instrumento de medición adecuado es el que registra datos observables que representan las variables a estudiar”.

“El Instrumento utilizado en la presente investigación es la Lista de Chequeo de habilidades Sociales de Goldstein 2015, consta de seis áreas o destrezas, cada una de estas áreas incluye habilidades más específicas con un total de 50 ítems”.

FICHA TÉCNICA

LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES DE GOLDSTEIN.

Autor	: Arnold P. Goldstein, New York (1978)
Adaptación	: Ambrosio Tomas entre 1994 – 95
Administración	: Individual o Colectiva
Duración	: Aproximadamente 15 – 20 minutos
Edad	: 12 años en adelante
Significación	: Indica habilidades sociales en déficit en niños del primer ciclo educativo, pudiéndose ampliar a grupos de mayor edad.
Traducción	: Rosa Vásquez (1983)
Áreas	: Lista de Chequeo de Habilidades Sociales está compuesta por un total de 50 ítems, agrupados

en 6 áreas, los cuales se representan en una escala graduada de 1 a 5.

Las áreas son las siguientes:

- GRUPO I : Primeras habilidades sociales
- Grupos II : Habilidades sociales avanzadas
- Grupo III : Habilidades relacionadas con los sentimientos
- Grupo IV : Habilidades alternativas a la agresión
- Grupo V : Habilidades para hacer frente al estrés
- Grupo VI : Habilidades de planificación

Validación y confiabilidad del instrumento

Validez.

(Soto, 2015) manifestó “la validez se refiere, a si el instrumento vale o sirve para medir lo que realmente quiere medir. Las clases de validez son: validez de contenido, de criterio y de constructo”. (p.71).

“La validez del constructo es la principal de los tipos de validez, en tanto que la validez del constructo es el concepto unificador que integra las consideraciones de validez del contenido y de criterio en un marco común para probar hipótesis acerca de relaciones teóricamente relevantes”. (Messick, 1980, p.1015). en

este mismo sentido, (Cronbach, 1984, p.126) señala que “la meta final de la validación es la explicación y la comprensión y, por tanto, esto nos lleva a considerar que toda validación es validación de constructo”.

(Gronlund, 1976) señala que “la validez de constructo interesa cuando queremos utilizar el desempeño de los sujetos con el instrumento para inferir la posesión de ciertos rasgos o cualidades psicológicas”.

Mientras que (Muñiz, 2015), manifiesta que “un constructo es un concepto elaborado por los teóricos de la psicología para explicar el comportamiento humano, toman parte de teorías psicológicas y precisando indicadores observables para su estudio, siendo los ítems de un test, en este caso de los que deben comprobarse empíricamente para reflejar el constructo que queremos medir”.

Uno de los métodos para evaluar la validez de constructo es el Análisis Factorial que estudia sobre la matriz de nuestros datos las correlaciones entre ítems para descubrir estadísticamente las variables o dimensiones subyacentes (factores). se desarrolla el análisis factorial exploratorio.

La lista de chequeo de evaluación de habilidades sociales es llenada por los universitarios de una universidad. Trujillo - 2017, con el apoyo de su docente, Dr. Carlos Caballero Alayo.

La lista de chequeo se divide en 6 grupos o áreas, los cuales son mencionados y detallados a continuación:

Grupo I. Primeras habilidades sociales

Escuchar.

Iniciar una conversación.

Mantener una conversación.

Formular una pregunta.

Dar las “gracias”.

Presentarse.

Presentar a otras personas.

Hacer un cumplido.

Grupo II. Habilidades sociales avanzadas

Pedir ayuda.

Participar.

Dar instrucciones.

Seguir instrucciones.

Disculparse.

Convencer a los demás.

Grupo III. Habilidades relacionadas con los sentimientos

Conocer los propios sentimientos.

Expresar los sentimientos.

Comprender los sentimientos de los demás.

Enfrentarse con el enfado de otro.

Expresar afecto.

Resolver el miedo.

Autor recompensarse.

Grupo IV. Habilidades alternativas a la agresión

Pedir permiso.

Compartir algo.

Ayudar a los demás.

Negociar.

Empezar el autocontrol.

Defender los propios derechos.

Responder a las bromas.

Evitar los problemas con los demás.

No entrar en peleas.

Grupo V. Habilidades para hacer frente al estrés

Formular una queja.

Responder a una queja.

Demostrar deportividad después de un juego.
 Resolver la vergüenza.
 Arreglárselas cuando le dejan de lado.
 Defender a un amigo.
 Responder a la persuasión.
 Responder al fracaso.
 Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
 Responder a una acusación.
 Prepararse para una conversación difícil.
 Hacer frente a las presiones del grupo.

Grupo VI. Habilidades de planificación

Tomar decisiones.
 Discernir sobre la causa de un problema.
 Establecer un objetivo.
 Determinar las propias habilidades.
 Recoger información.
 Resolver los problemas según su importancia.
 Tomar una decisión.
 Concentrarse en una tarea.

HABILIDADES SOCIALES	ÍTEMS
Primeras habilidades sociales	1 - 8
Habilidades sociales avanzadas	9 - 14
Habilidades relacionadas con los sentimientos	15 - 21
Habilidades alternativas a la agresión	22 - 30
Habilidades para hacer frente al estrés	31 - 42
Habilidades de planificación	43 - 50

La calificación es un procedimiento simple y directo que se ve facilitado por la estimación que hace el sujeto de su grado de competencia o deficiente en que usa las habilidades sociales comprendidas en la lista de chequeo, el cual están indicando un valor cuantitativo.

La puntuación máxima a obtener en un ítem es 5 y el valor mínimo es 1. Es posible obtener los siguientes puntajes de medidas de uso competente o deficiente de las habilidades sociales al usar la escala.

El puntaje total que varía en función al número de ítems que responde el sujeto en cada valor de 1 a 5. Este puntaje como mínimo es 50 y como máximo 250 puntos.

Escala: Inicio (50 a 150), Proceso (151 a 180), Logrado (181 a 200), Logro Destacado (201 a 250).

Confiabilidad

Para Hernández et al. (2014) “confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales” (p.200) el autor manifestó que el instrumento tiene que brindar y producir resultados coherentes y consistentes.

La confiabilidad del instrumento, fue analizada con el método de consistencia interna, resultando todos los coeficientes de confiabilidad aceptables. (tabla 16). El coeficiente de alfa Crombach presenta un valor de 0.887 (IC 95%) y Spearman Brown 0.883 (IC 95%), los cuales se confirman con los otros coeficientes. Los resultados señalan que los ítems son homogéneos y por lo tanto, la consistencia interna del test está relacionada una misma variable.

Para ser aplicado en los universitarios del I ciclo de una universidad – Trujillo, el instrumento ha sido sometido a un análisis de confiabilidad, utilizando el Alpha de Cronbach, del cual se han obtenido los resultados.

Consistencia interna de la lista de chequeo de Goldstein

Coeficiente	Valor
Alfa de Combrach	0.887
Sperman - Brown	0.883
Rulon	0.830

Se encontró así mismo, que los coeficientes de confiabilidad de todas las sub-escalas son aceptables (Tabla 17)

Consistencia interna de las sub-escalas

Sub-escala	Alfa de Combrach
1. Habilidades sociales frente al estrés	0.801
2. Primeras habilidades sociales	0.667
3. Habilidades sociales de planeación	0.673
4. Habilidades alternativas a la agresión	0.462
5. Habilidades relacionadas con los sentimientos	0.434
6. Habilidades sociales avanzadas	0.562

3.4. PROCEDIMIENTO DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Teniendo una población de 21 universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo, y una muestra con los mismos de la población, 21 universitarios, se procedió a la recolección de datos con la aplicación del pre-test, luego, el desarrollo del programa que duró 14 sesiones, finalmente la aplicación del pos test en el aula y dentro del horario establecido, de acuerdo a los resultados obtenidos y deseables, se realizó el análisis estadístico y se llegó a las conclusiones pertinentes.

Durante la aplicación del programa y para corroborar los objetivos propuestos se elabora tablas, gráficos y medidas estadísticas descriptivas como la media aritmética, varianza, desviación estándar y coeficiente de variación.

Como nuestra investigación es de tipo inferencial, longitudinal el modelo estadístico utilizado fue obtenido dentro del área de la Estadística Inferencial, específicamente el modelo de distribución del promedio muestral, que se mide a través de la Prueba t-de student para muestras relacionadas o datos pareados.

La Prueba T para muestras relacionadas compara las medias de dos mismas variables de un solo grupo. Calcula las diferencias entre los valores de las dos variables y contrasta si la media difiere de cero. Es decir, este diseño se aplica cuando los datos están apareados o emparejados (proviene de sujetos con variables medidas antes y después del tratamiento). La estadística de prueba es:

$$t = \frac{X_D - \mu_0}{S_D / \sqrt{n}}$$

Donde la Hipótesis Nula es que la diferencia entre grupos es CERO.

La hipótesis nula igual de igualdad cero, se rechazará si el P valor es menor de 0.05.

En dicha ecuación, la diferencia entre todos los pares tiene que ser calculada. Los pares se han formado con resultados de una unidad de análisis antes y después. La media (X_D) y la desviación estándar (S_D) de tales diferencias se han utilizado en la ecuación. La constante μ_0 es diferente de cero si se desea probar si la media de las diferencias es significativamente diferente de μ_0 . Los grados de libertad

Para realizar un contraste de hipótesis de muestras relacionadas se requieren, al menos, dos variables, que representen valores para los dos miembros del par, por ejemplo, medidas pre-test y post-test. Sólo se pueden utilizar variables numéricas.

Según sostiene Hernández et al. (2014), “la estadística descriptiva analiza datos de una población, puede analizar por ejemplo la edad, y después tener las conclusiones de las respectivas variables”.

CAPITULO IV

DESARROLLO DEL ANALISIS E INTERPRETACION

(Presentación del análisis, interpretación y discusión de los resultados)

- **Presentación del análisis**

En la presente investigación el tamaño muestral para el grupo experimental estuvo conformado por 21 universitarios de una universidad. Trujillo – 2017.

En tal sentido, a fin de ofrecer un panorama asequible de comprensión a la variable dependiente en estudio que enfatiza en la medición del desarrollo de las habilidades sociales, por dimensiones según el test, se ha establecido para el total del puntaje los siguientes niveles de cualificación: **Inicio, en proceso, logrado y logro destacado**. (Ver anexo 4)

Así, para el siguiente análisis estadístico, se ha considerado para toda toma de decisión un nivel de confianza del 95%, y paralelo a ello con una significancia de 0.05. Para tal fin se ha establecido hipótesis estadísticas relacionadas directamente con cada hipótesis planteada en la presente investigación; por lo cual, para dar respuesta a dichas hipótesis, se ha utilizado la prueba “t de student” para datos pareados, dado que los datos, tanto para el grupo pre test y post test en evaluación cumplen con proceder de una población normal (anexo 3).

- Interpretación

TABLA 1

Comparación de Promedios y su Significancia de puntajes de Habilidades Sociales para la **dimensión Primeras Habilidades Sociales**.

Hipótesis:			
H₀: $\mu d = 0$: Los puntajes del Pre y Post test no presentan diferencias significativas			
H₁: $\mu d > 0$: El puntaje del Post test supera significativamente al puntaje del Pre test.			
GRUPO	MEDIDAS ESTADÍSTICAS	PRUEBA “T” DE COMPARACIÓN DE PROMEDIOS <u>Valor P</u>	SIGNIFICACIÓN
UNICO EXPERIMENTAL	\bar{X} pretest = 22.1 \bar{X} pos test = 28.8 \bar{D} = 6.7 S_D = 2.22	Tc= 13.63 > T tabular = 1.725 P=0.00000000000688 < 0.01	Se Rechaza H ₀ Se acepta H ₁
<u>Conclusión:</u> La aplicación del programa de relaciones interpersonales y su significancia de puntajes de habilidades sociales para la dimensión de primeras habilidades sociales , el Post test supera significativamente al puntaje del Pre Test			

Al utilizar la prueba “t” para comparar los puntajes antes y después del desarrollo del **Programa de Relaciones Interpersonales**, tenemos que $p=0.00000000000688 < 0.01$, entonces el puntaje del Post test supera **significativamente al puntaje del Pre Test**, vemos que el Grupo **Experimental único** de los universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo, que participaron del estudio, en el Pos test incrementaron el puntaje respecto al Pre test que permite valorar su desarrollo de su habilidad social **para la dimensión de Primeras habilidades Sociales**, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los estudiantes fue de 22.1 puntos y en el Pos test de 28.8, esto es de un total posible de 40 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 6.7 puntos entre el Post y Pre test y este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado que permitió mejorar las primeras habilidades sociales en los universitarios.

FIGURA 1

Primeras Habilidades Sociales

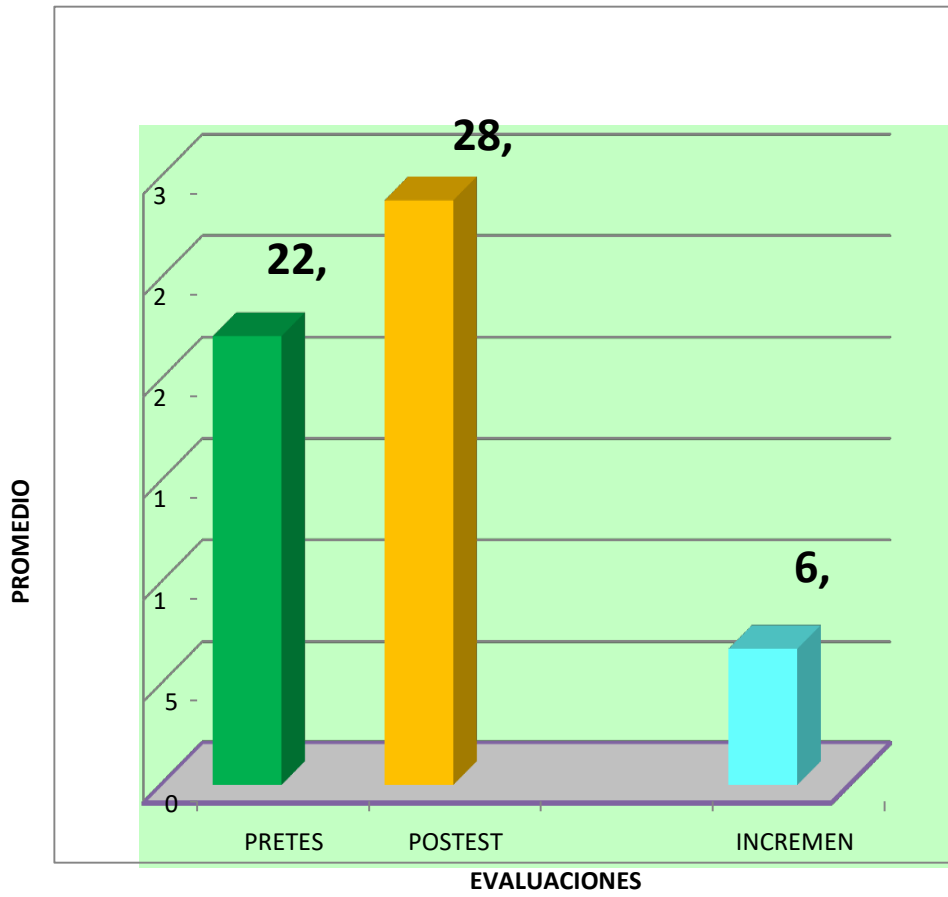


TABLA 2

Comparación de Promedios y su Significancia, de puntajes de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades Sociales Avanzadas**.

Hipótesis:			
H₀ : $\mu_d = 0$: Los puntajes del Pre y Post test no presentan diferencias significativas			
H₁ : $\mu_d > 0$: El puntaje del Post test supera significativamente al puntaje del Pre test.			
GRUPO	MEDIDAS ESTADÍSTICAS	PRUEBA “T” DE COMPARACIÓN DE PROMEDIOS Valor P	SIGNIFICACIÓN
UNICO EXPERIMENTAL	\bar{X} pretest = 16.7 \bar{X} pos test = 21.0 \bar{D} = 4.3 S_D = 2.0	T_c = 9.80 > T tabular = 1.725 P = 0.0000000221 < 0.01	Se Rechaza H ₀ Se acepta H ₁
<u>Conclusión:</u> La aplicación del programa de relaciones interpersonales y su significancia de puntajes de habilidades sociales para la dimensión de habilidades sociales avanzadas , el Post test supera significativamente al puntaje del Pre Test			

Al utilizar la prueba “t” para comparar los puntajes antes y después del desarrollo del **Programa de Relaciones Interpersonales**, tenemos que $p = 0.0000000221 < 0.01$, entonces el puntaje del Post test supera **significativamente al puntaje del Pre Test**, vemos que el Grupo **Experimental único** de los universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo, que participaron del estudio, en el Pos test incrementaron el puntaje respecto al Pre test que permite valorar su desarrollo de su habilidad social **para la dimensión de habilidades Sociales Avanzadas**, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los universitarios fue de 16.7 puntos y en el Post test de 21.0, esto es de un total posible de 30 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 4.3 puntos entre el Post y Pre test y este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado, que permitió mejorar las habilidades sociales avanzadas en los estudiantes.

FIGURA 2

Habilidades Sociales Avanzadas

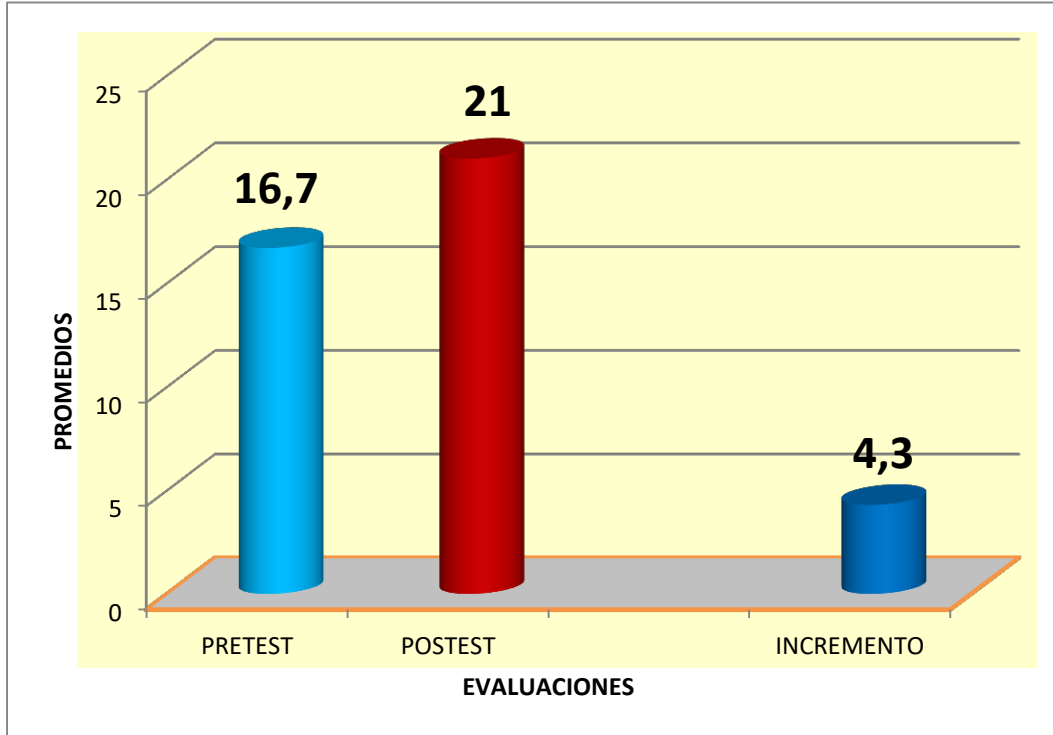


TABLA 3

Comparación de Promedios y su Significancia, de puntajes de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades Relacionadas con los Sentimientos**.

Hipótesis:			
H₀ : $\mu d = 0$: Los puntajes del Pre y Post test no presentan diferencias significativas			
H₁: $\mu d > 0$: El puntaje del Post test supera significativamente al puntaje del Pre test.			
GRUPO	MEDIDAS ESTADÍSTICAS	PRUEBA “T” DE COMPARACIÓN DE PROMEDIOS Valor P	SIGNIFICACIÓN
UNICO EXPERIMENTAL	\bar{X} pretest = 17.3 \bar{X} pos test = 24.0 $D = 6.7$ $S_D = 3.55$	Tc= 8.595 > T tabular= 1.725 P=0.0000000188 < 0.01	Se Rechaza H ₀ Se acepta H ₁
<u>Conclusión:</u> La aplicación del programa de relaciones interpersonales y su significancia de puntajes de habilidades sociales para la dimensión de habilidades relacionadas con los sentimientos , el Post test supera significativamente al puntaje del Pre Test			

Al utilizar la prueba “t” para comparar los puntajes antes y después del desarrollo del **Programa de Habilidades Interpersonales**, tenemos que $p=0.0000000188 < 0.01$, entonces el puntaje del Pos test supera **significativamente al puntaje del Pre test**, vemos que el Grupo **Experimental único** de los universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo – 2017, que participaron del estudio, en el Pos test incrementaron el puntaje respecto al Pre test que permite valorar su desarrollo de su habilidad social **para la dimensión de Habilidades Relacionadas con los Sentimientos**, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los universitarios fue de 17.3 puntos y en el Pos test de 24.0, esto es de un total posible de 35 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 6.7 puntos entre el Pos y Pre test y este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado que permitió mejorar las habilidades relacionadas con los sentimientos en los universitarios.

FIGURA 3

Habilidades Relacionadas con los Sentimientos

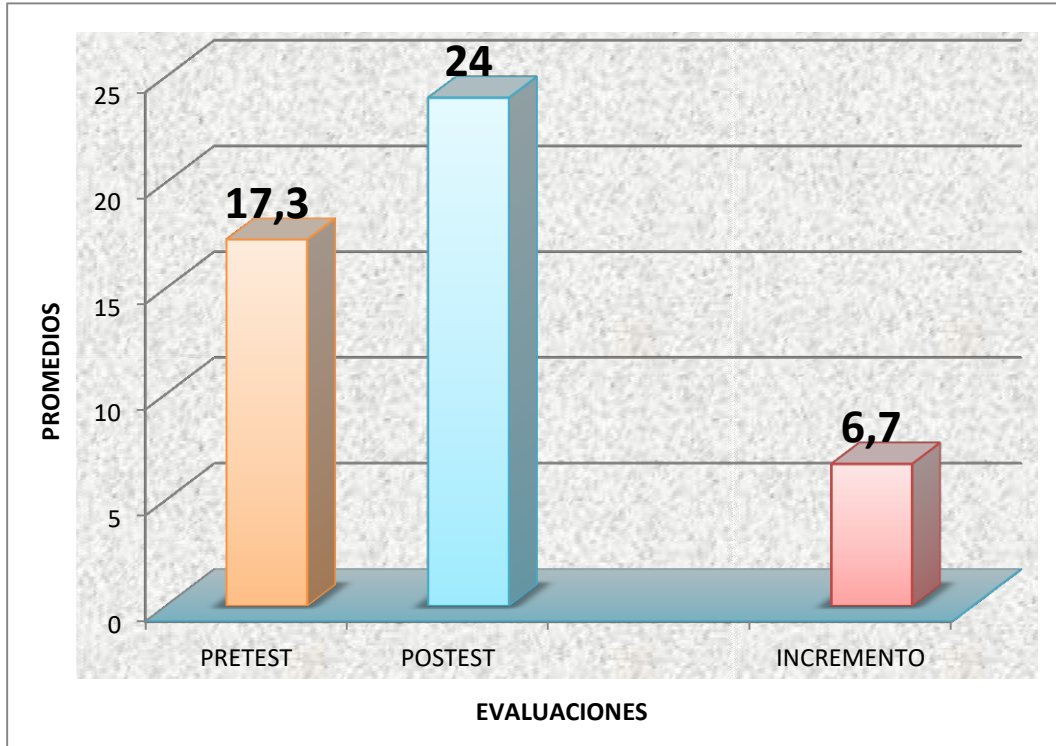


TABLA 4

Comparación de Promedios y su Significancia, de puntajes de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades Alternativas a la Agresión**

Hipótesis:			
<p>H₀ : $\mu d = 0$: Los puntajes del Pre y Post test no presentan diferencias significativas</p> <p>H₁ : $\mu d > 0$: El puntaje del Post test supera significativamente al puntaje del Pre test.</p>			
GRUPO	MEDIDAS ESTADÍSTICAS	PRUEBA “T” DE COMPARACIÓN DE PROMEDIOS <u>Valor P</u>	SIGNIFICACIÓN
UNICO EXPERIMENTAL	$\bar{X}_{pretest} = 26.0$ $\bar{X}_{pos\ test} = 33.6$ $\bar{D} = 7.6$ $D_s = 3.57$	T_c = 9.71 > T tabular = 1.725 P = 0.0000000257 < 0.01	Se Rechaza H ₀ Se acepta H ₁
<p><u>Conclusión:</u> : La aplicación del programa de relaciones interpersonales y su significancia de puntajes de habilidades sociales para la dimensión habilidades alternativas a la agresión, el Post test supera significativamente al puntaje del Pre Test</p>			

Al utilizar la prueba “t” para comparar los puntajes antes y después del desarrollo del **Programa de Relaciones Interpersonales**, tenemos que $p = 0.0000000257 < 0.01$, entonces el puntaje del Post test supera **significativamente al puntaje del Pre Test**, vemos que el Grupo **Experimental único** de los universitarios del I ciclo de una universidad, que participaron del estudio, en el Pos test incrementaron el puntaje respecto al Pre test que permite valorar su desarrollo de su habilidad social **para la dimensión de habilidades Alternativas a la Agresión**, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los universitarios fue de 26 puntos y en el Pos test de 33.6, esto es de un total posible de 45 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 7.6 puntos entre el Pos y Pre test y este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado que permitió mejorar las habilidades alternativas a la agresión en los universitarios.

FIGURA 4

Habilidades Alternativas a la Agresión

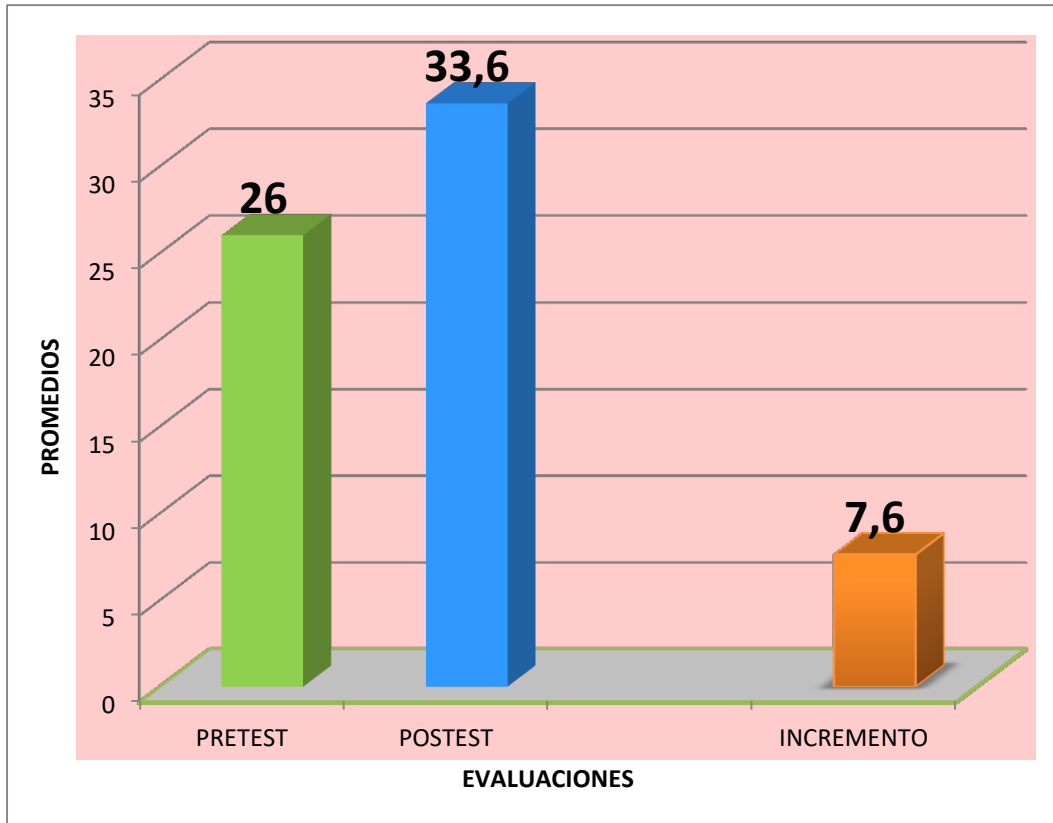


TABLA 5

Comparación de Promedios y su Significancia, de puntajes de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades Para hacer frente al Estrés**.

Hipótesis:			
H₀ : $\mu d = 0$: Los puntajes del Pre y Post test no presentan diferencias significativas H₁: $\mu d > 0$: El puntaje del Post test supera significativamente al puntaje del Pre test.			
GRUPO	MEDIDAS ESTADÍSTICAS	PRUEBA “T” DE COMPARACIÓN DE PROMEDIOS <u>Valor P</u>	SIGNIFICACIÓN
UNICO EXPERIMENTAL	$\bar{X}_{pretest} = 31.5$ $\bar{X}_{pos\ test} = 41.1$ $\bar{D} = 9.6$ $D_s = 4.65$	$T_c = 9.474 > T_{tabular} = 1.725$ $P = 0.0000000257 < 0.01$	Se Rechaza H ₀ Se acepta H ₁
Conclusión: La aplicación del programa de relaciones interpersonales y su significancia de puntajes de habilidades sociales para la dimensión habilidades para hacer frente al estrés , el Post test supera significativamente al puntaje del Pre Test			

a prueba “t” para comparar los puntajes antes y después del desarrollo del **Programa de Relaciones Interpersonales**, tenemos que $p = 0.0000000389 < 0.01$, entonces el puntaje del Pos test supera **significativamente al puntaje del Pre Test**, vemos que el Grupo **Experimental único** de los universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo, que participaron del estudio, en el Pos test incrementaron el puntaje respecto al Pre test que permite valorar su desarrollo de su habilidad social **para la dimensión de habilidades para hacer frente al Estrés**, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los universitarios fue de 31.5 puntos y en el Pos test de 41.1, esto es de un total posible de 60 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 9.6 puntos entre el Pos y Pre test y este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado, en la que los universitarios pudieron manejar mejor su estrés que permitió mejorar las habilidades para hacer frente al estrés en los universitarios.

FIGURA 5

Habilidades Para hacer frente al Estrés

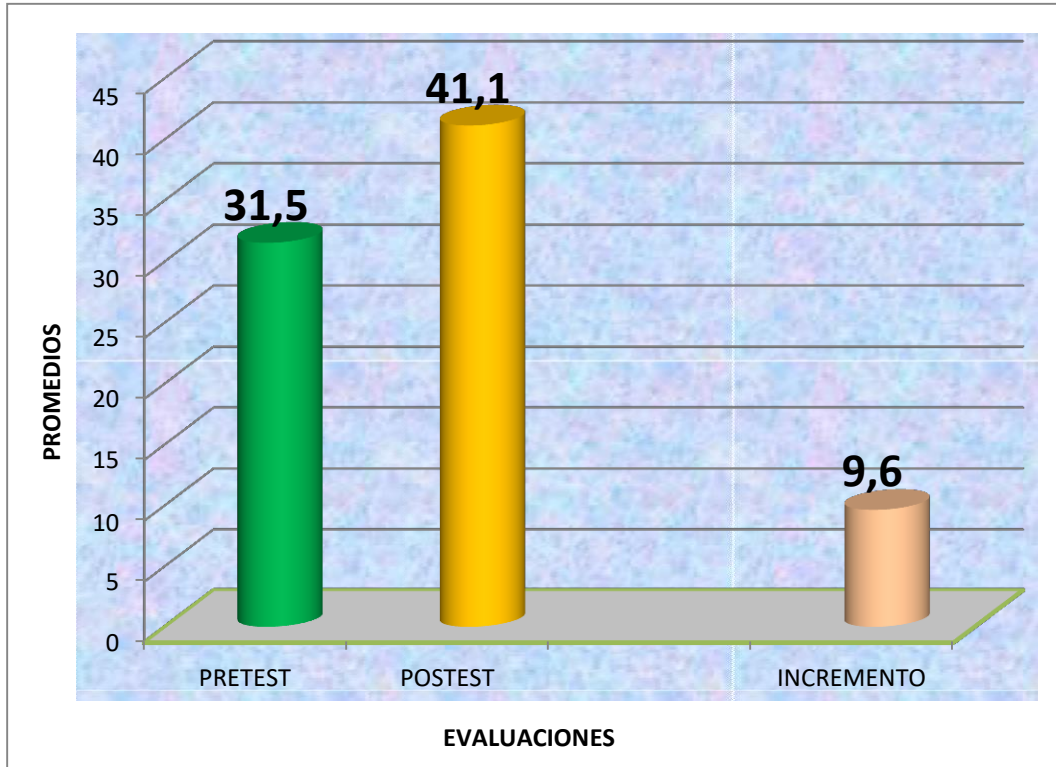


TABLA 6

Comparación de Promedios y su Significancia, de puntajes de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades de Planificación**

Hipótesis:			
<p>Ho : $\mu d = 0$: Los puntajes del Pre y Post test no presentan diferencias significativas</p> <p>H1 : $\mu d > 0$: El puntaje del Post test supera significativamente al puntaje del Pre test.</p>			
GRUPO	MEDIDAS ESTADÍSTICAS	PRUEBA “T” DE COMPARACIÓN DE PROMEDIOS <u>Valor P</u>	SIGNIFICACIÓN
UNICO EXPERIMENTAL	$\bar{X}_{pretest} = 21.7$ $\bar{X}_{pos\ test} = 29.0$ $\bar{D} = 7.3$ $D_s = 2.81$	Tc= 11.86 > T tabular = 1.725 P=0.00000000826 < 0.01	Se Rechaza Ho Se acepta H1 El puntaje del Post test supera significativa-mente al puntaje del Pre Test
<p><u>Conclusión:</u> La aplicación del programa de relaciones interpersonales y su significancia de puntajes de habilidades sociales para la dimensión habilidades de planificación, el Post test supera significativamente al puntaje del Pre Test</p>			

Al utilizar la prueba “t” para comparar los puntajes antes y después del desarrollo del **Programa de Relaciones Interpersonales**, tenemos que $p=0.0000000000826 < 0.01$, entonces el puntaje del Pos test supera **significativamente al puntaje del Pre Test**, vemos que el Grupo **Experimental único** de los universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo – 2017, que participaron del estudio, en el Pos test incrementaron el puntaje respecto al Pre test que permite valorar su desarrollo de su habilidad social **para la dimensión de Habilidades de Planificación**, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los universitarios fue de 21.7 puntos y en el Pos test de 29.0, esto es de un total posible de 40 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 7.3 puntos entre el Pos y Pre test y este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado, en la que los universitarios pudieron manejar mejor sus habilidades de planificación.

FIGURA 6

Habilidades para la Planificación

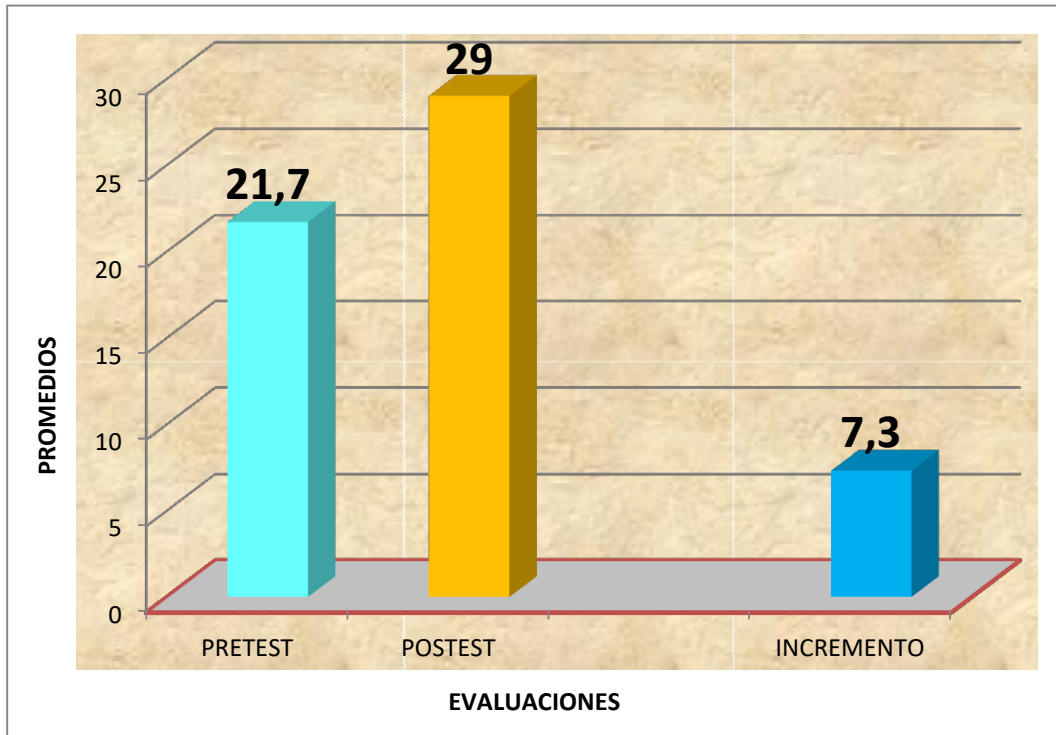


TABLA 7

Comparación de Promedios y su Significancia, de puntajes de **Habilidades Sociales**

Hipótesis:			
<p>H₀ : $\mu d = 0$: Los puntajes del Pre y Post test no presentan diferencias significativas</p> <p>H₁ : $\mu d > 0$: El puntaje del Post test supera significativamente al puntaje del Pre test.</p>			
GRUPO	MEDIDAS ESTADÍSTICAS	PRUEBA “T” DE COMPARACIÓN DE PROMEDIOS <u>Valor P</u>	SIGNIFICACIÓN
UNICO EXPERIMENTAL	$\bar{X}_{pretest} = 135.4$ $\bar{X}_{postest} = 177.4$ $\bar{D} = 42.0$ $D_s = 14.37$	<p>T_c = 13.41 > T tabular = 1.725</p> <p>P = 0.00000000931 < 0.01</p>	<p>Se Rechaza H₀</p> <p>Se acepta H₁</p>
<p><u>Conclusión:</u> La aplicación del programa de relaciones interpersonales y su significancia de puntajes de habilidades sociales, el Post test supera significativamente al puntaje del Pre Test</p>			

Al utilizar la prueba “t” para comparar los puntajes antes y después del desarrollo del **Programa de Relaciones Interpersonales**, tenemos que $p = 0.0000000000931 < 0.01$, entonces el puntaje del Pos test supera **significativamente al puntaje del Pre Test**, vemos que el Grupo **Experimental único** de los universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo – 2017, que participaron del estudio, en el Pos test incrementaron el puntaje respecto al Pre test que permite valorar su desarrollo de sus **Habilidades Sociales**, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los universitarios fue de 135.4 puntos y en el Pos test de 177.4, esto es de un total posible de 250 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 42 puntos entre el Post y Pre test y este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado, en la que los universitarios pudieron manejar mejor sus Habilidades Sociales.

FIGURA 7

Puntajes y niveles en el Pre test y Pos test en el Desarrollo de
Habilidades Sociales

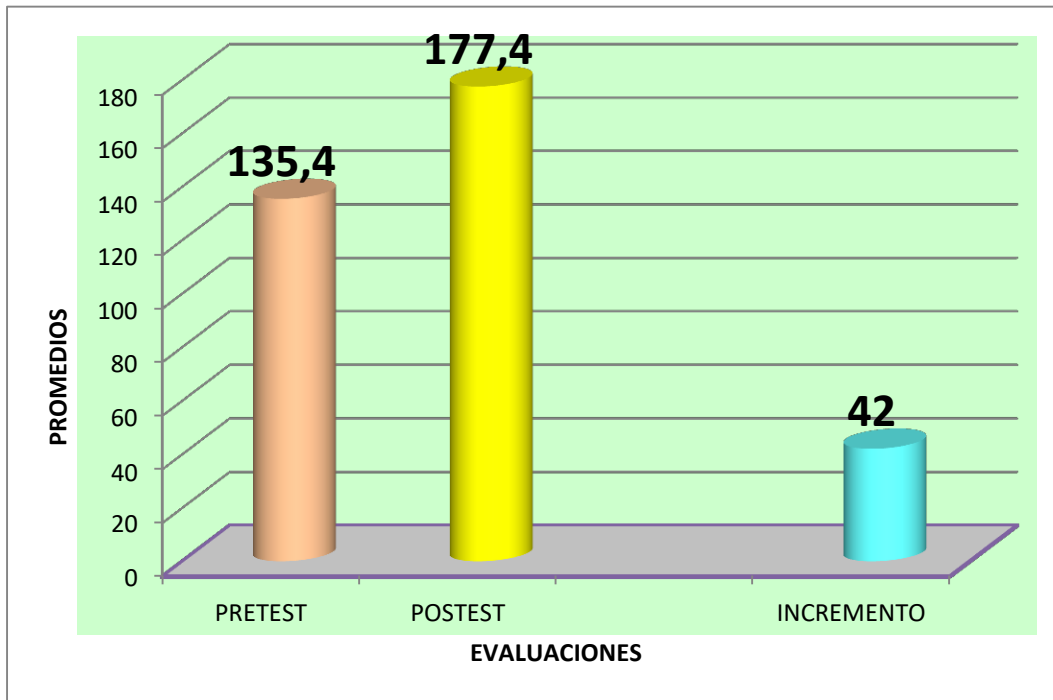


TABLA 8

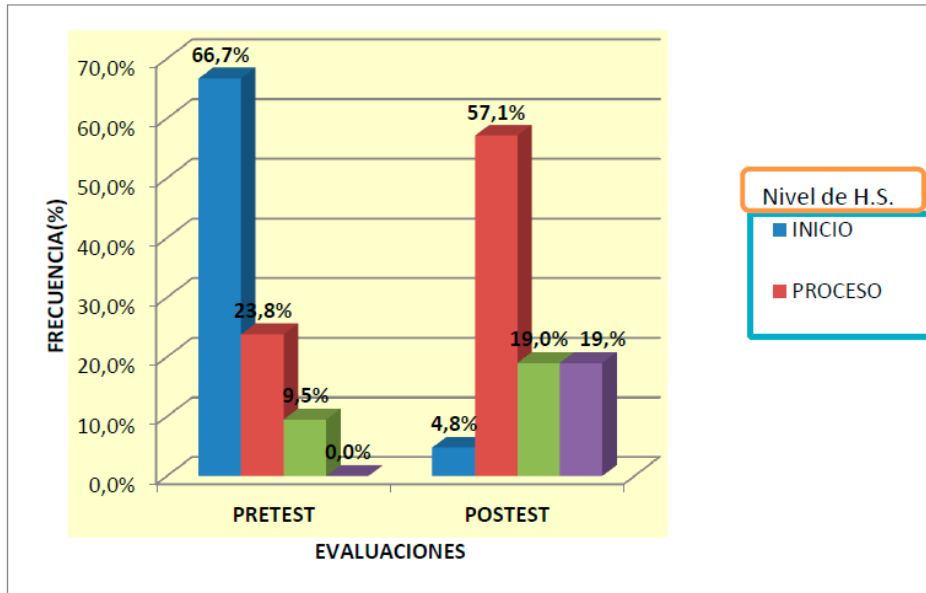
Comparación de frecuencia de los niveles en el pre test y pos test de
Habilidades Sociales

Nivel de Habilidades Sociales	PRETEST		POSTEST	
	Frec.	%	Frec.	%
INICIO	14	66.7	1	4.8
PROCESO	5	23.8	12	57.1
LOGRADO	2	9.5	4	19.0
LOGRO DESTACADO	0	0.0	4	19.0
TOTAL	21	100.0	21	100.0

Al comparar las frecuencias porcentuales antes y después del desarrollo del **Programa de Relaciones Interpersonales**, de los estudiantes del I ciclo de una universidad. Trujillo – 2017, que participaron del estudio, tenemos que en el pre test el 66.7% de los universitarios se encontraban en el nivel Inicio, el 23.8% en el nivel Proceso, el 9.5% en el nivel Logrado y ninguno en el nivel Logro Destacado; pero en el pos test o después del desarrollo del Programa y por efectos del mismo tenemos que solo el 4.8% se ubicaron en el nivel Inicio, el 57.1% en el nivel Proceso el 19% en el nivel Logrado y el 19% en el nivel Logro Destacado.

FIGURA 8

Comparación de frecuencia de los niveles en el pre test y pos test de **Habilidades Sociales**



- **Discusión de los resultados**

Luego de observar y analizar los resultados estadísticos y la contrastación de la hipótesis se demuestra que el Programa de Relaciones Interpersonales desarrolla las habilidades sociales en los universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo – 2017. Los factores a los que se atribuye estos progresos son el conjunto de prácticas vivenciales en los que los estudiantes pudieron manejar sus sentimientos y practicaron un estilo de comunicación adecuado como lo es la asertividad, esto se corrobora con la literatura seleccionada para la investigación. Según (Escala y Pujantell, 2014). “Estas habilidades resultan de especial importancia, ya que una correcta comunicación facilitará el hecho de llegar a acuerdos, el poder expresar las emociones de una forma adecuada y afrontar un conflicto con tranquilidad. La escucha activa y la asertividad van a facilitar que las partes implicadas se expresen y reflexionen sobre el punto de vista del otro”.

En el grupo experimental al aplicarles el pre test existían el (66.7% de los universitarios) que se encontraban en el nivel Inicio, en proceso el (23.8% de los universitarios) y en Logrado el (9.5% de los universitarios) y que gracias a la aplicación del programa de relaciones interpersonales se desarrolla las habilidades sociales en general, pues ahora, el (4.8% de los estudiantes) se encontraban en el nivel Inicio, en proceso el (57.1% de los estudiantes), en Logrado el (19% de los universitarios) y en el nivel Logro destacado el (19% de los universitarios); además respecto a la valoración obtenida en la aplicación del instrumento tenemos que , en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los universitarios fue de 135.4 puntos y en el Post test de 177.4 existiendo una diferencia de incremento promedio de 42 puntos entre el Post y Pre test y este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado, en la que los universitarios pudieron manejar mejor sus Habilidad Sociales.

Se demostró que las habilidades sociales en su dimensión **Primeras Habilidades Sociales** si se han desarrollado con el programa ejecutado, ya que antes de la aplicación del Programa de Relaciones Interpersonales, el puntaje medio alcanzado de los universitarios fue de 22.1 puntos y en el Pos test o

después de la ejecución del programa, el puntaje medio fue de 28.8, esto es de un total posible de 40 puntos como máximo, entonces este incremento de 6.7 puntos entre el pre test y pos test se atribuye a la eficacia del programa ejecutado. Al respecto, (Ruth, 2008), nos dice: “El lograr expresar lo que se siente y lo que se desea, evita equívocos, permite la verdadera satisfacción de necesidades y el establecimiento de relaciones positivas tanto en el ámbito escolar como en el hogar, al utilizar las habilidades sociales debemos adaptarnos a la situación y a la diversidad cultural”.

Se comprobó también que en las habilidades sociales en su dimensión **Habilidades Sociales Avanzadas** el puntaje del Pos test supera significativamente al puntaje del Pre test, vemos que los universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo, que participaron del estudio, en el Pre test su puntaje medio fue de 16.7 puntos y en el Post test de 21.0, de un total posible de 30 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 4.3 puntos entre el Post y Pre test y este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado, que permitió mejorar las Habilidades Sociales Avanzadas en los universitarios. Estos resultados nos demuestran que los universitarios presentan dificultades en las habilidades avanzadas. Por su parte (Kail, 2006), nos dice: “Debemos tener en cuenta que una habilidad es una destreza que se aprende y que las que ya se poseen se pueden perfeccionar. Además, se puede planificar un entrenamiento específico o las habilidades que se necesitan mejorar como seguir instrucciones, convencer a los demás, entre otras”.

Así mismo para las habilidades sociales en su dimensión **Habilidades Relacionadas con los Sentimientos**, se determinó también la efectividad del programa desarrollado; aquí también el puntaje del Post test supera significativamente al puntaje del Pre test, los estudiantes que participaron del estudio en el Pos test incrementaron el puntaje respecto al Pre test que permite valorar su desarrollo alcanzado, en el Pre test el puntaje medio obtenido fue de 17.3 puntos y en el Post test de 24.0, este incremento de 6.7 puntos entre el pre y Pos test se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado que

permitió mejorar las habilidades relacionadas con los sentimientos en los estudiantes. Estos datos coinciden con (Vergara, 2012), en su investigación “Programa de habilidades sociales - Ms, en la disminución del bullying en los estudiantes del cuarto año de secundaria de la I.E. Carlos Wiesse- Chao, quien encontró con respecto a la dimensión violencia verbal, la eficacia del programa de “habilidades sociales”- Ms, “resultó efectiva ya que se obtuvo en el grupo experimental en el pos test 15.08 puntos, superior al promedio del grupo control que fue de 11.40 puntos, lo que quiere decir, que un programa debidamente estructurado resulta muy efectivo en el cambio de conductas violentas y sobre todo en la necesidad de manejar sus sentimientos a través del respeto de sus derechos y sus deberes entre iguales”.

Con respecto a las habilidades sociales en su dimensión **Habilidades Alternativas a la Agresión**, estas habilidades si se desarrollaron en los universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo – 2017, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los universitarios fue de 26 puntos y en el Post test de 33.6, esto es de un total posible de 45 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 7.6 puntos entre el Post y Pre test y este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales que permitió mejorar las Habilidades Alternativas a la Agresión en los universitarios participantes del estudio. Estamos de acuerdo cuando (Robles y Peralta, 2010), nos dicen “que durante el proceso educativo es importante potenciar el respeto, tolerar la frustración, controlar la impulsividad y favorecer la autoestima, entre otros aspectos, debiendo favorecer la convivencia y el entendimiento con el otro”.

Quedó comprobado también que el Programa de Relaciones Interpersonales mejoró las Habilidades Sociales en su dimensión Habilidades para hacer **Frente al Estrés** de los estudiantes que participaron en esta experiencia educativa, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los universitarios fue de 31.5 puntos y en el Post test de 41.1, esto es de un total posible de 60 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 9.6 puntos entre el Post y Pre test y este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado, en la que los estudiantes pudieron manejar mejor su estrés. Al respecto (Muñoz y

Crespi, 2011) aporta: “Varios estudios demuestran que, como consecuencia directa de un comportamiento asertivo, muchas personas han recuperado la autoestima, han reducido la ansiedad, superado su depresión y han aprendido a respetar a los demás, mejorando implícitamente sus habilidades para comunicarse con los demás en cualquier contexto”.

Se determinó que las habilidades sociales en su dimensión **Habilidades de Planificación** si se han desarrollado en los universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo – 2017, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los universitarios fue de 21.7 puntos y en el Post test de 29.0, esto es de un total posible de 40 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 7.3 puntos entre el Post y Pre test y, este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado, en la que los universitarios pudieron manejar mejor su planificación. Estos datos coinciden con (De la Cruz, 2013), en su investigación “Taller de teatro para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes del Primer Grado de Educación Secundaria de la I.E. ‘Carlos Wiesse’ de Chao – Virú, 2013”, “resultó efectiva, ya que en la dimensión habilidades de planificación la aplicación del taller de teatro nos confirma que permite al estudiante conocer y resolver problemas, teniendo en cuenta la importancia de la situación y las posibilidades que tenemos de dar una respuesta, así lo demostraron incrementando sus respuestas en la alternativa siempre utilizas esta habilidad en casi un 40 %”.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5.1. CONCLUSIONES

Primera. Se determinó que el Programa de Relaciones Interpersonales desarrolló significativamente en 42 puntos entre el nivel promedio de las Habilidades Sociales pre test (135.4) vs el nivel promedio de las Habilidades Sociales pos test (177.4) en los universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo – 2017,

Segundo. Se determinó que antes de la aplicación del Programa de Relaciones Interpersonales para el desarrollo de las **Habilidad Sociales** en los universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo, en el PRETEST para la dimensión de Primeras Habilidades Sociales, el puntaje alcanzado de los universitarios fue de 22.1 puntos; para la dimensión de Habilidades Sociales Avanzadas fue de 16.7 puntos, para las Habilidades Relacionadas con los Sentimientos fue de 17.3 puntos; para las Habilidades alternativas a la Agresión fue de 26 puntos; para las habilidades para hacer Frente al Estrés fue de 31.5 puntos; para las Habilidades de Planificación fue de 21.7 puntos.

Se planificó y ejecutó el Programa de Relaciones Interpersonales para aplicarlo en los universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo.

Tercero. Se determinó que después de la aplicación del Programa de Relaciones Interpersonales para el desarrollo de las **Habilidades Sociales** en los universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo, en el POSTEST para la dimensión de Primeras Habilidades sociales, el puntaje alcanzado de los universitarios fue de 28.8 puntos; para las Habilidades Sociales Avanzadas fue de 21.0 puntos; para las Habilidades Relacionadas con los Sentimientos fue de 24.0 puntos: para las Habilidades Alternativas a la Agresión fue de 33.6 puntos; para las habilidades para hacer frente al Estrés fue de 41.1 puntos para las Habilidades de Planificación fue de 29.0 puntos.

Cuarto. Al comparar los puntajes del Pre test con el Pos test todas las comparaciones resultaron significativas; para la dimensión de Primeras Habilidades Sociales, hubo un incremento de 6.7 puntos entre el pre y pos test fue altamente significativo ($p=0.0000000000688 < 0.01$); para las Habilidades Sociales Avanzadas hubo un incremento de 43 puntos entre el pre test y pos test que fue altamente significativo ($p=0.0000000221 < 0.01$); para las Habilidades Relacionadas con los Sentimientos el incremento fue de 6,7 puntos que es altamente significativo ($p=0.000000188 < 0.01$); para las Habilidades Alternativas a la Agresión fue de 7.6 puntos de incremento que es altamente significativo ($p=0.0000000257 < 0.01$); para las Habilidades para Hacer Frente Al Estrés fue de 9.6 puntos entre el pre test y pos test que es altamente significativo ($p=0.0000000389 < 0.01$) para las Habilidades de Planificación fue de 7.3 puntos entre el pre test y pos test fue altamente significativo ($p=0.00000000826 < 0.01$)

Quinto. Al comparar los niveles del pre test y pos test se pudo verificar la efectividad del Programa de Relaciones Interpersonales para desarrollar Habilidades Sociales en los universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo, en el Pre test el 67.7% de los universitarios se encontraban en el nivel Inicio, el 23.8% en el nivel Proceso, el 9.5% en el nivel logrado y ninguno en el nivel Logro Destacado; pero en el pos test o después del desarrollo del Programa el 4.8% se ubicaron en el nivel Inicio, el 57.1% en el nivel Proceso, el 19% en el nivel Logro Destacado

5.2. SUGERENCIAS

El presente trabajo de Investigación demostró que la aplicación del Programa de Habilidades interpersonales, si mejoró el nivel de las habilidades sociales en los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Educación, Universidad Nacional de Trujillo – 2017, por lo tanto, se sugiere a los docentes, hacer extensivo este programa a los otros ciclos de estudios porque se evidenció su efectividad y así poder afianzar las conductas y comportamiento adquiridos de las habilidades sociales.

Los resultados en las primeras habilidades sociales, evidenciaron efectividad del programa de relaciones interpersonales, por lo tanto, se sugiere brindar a los docentes la capacitación adecuada para ser modelos adecuados, y así reforzar e incrementar las conductas y habilidades sociales que emitan los universitarios en las actividades diarias.

Para lograr que los universitarios activen e incrementen sus aprendizajes adquiridos a través del programa de relaciones interpersonales que evidenció su efectividad en las habilidades sociales, para hacer amigos, se sugiere que la universidad, por medio de los docentes fomente actividades cooperativas, espacios de diálogos, trabajos en equipo.

Los resultados en las habilidades sociales avanzadas, evidenciaron efectividad del programa, por lo tanto, se recomienda a los docentes promover y reforzar en forma sostenida la emisión de esta habilidad para prever insultos, agresiones verbales.

Los docentes y todo el personal de la universidad, tienen que gestionar adecuadamente sus emociones porque son referentes para los universitarios en el fortalecimiento de su habilidad de expresión de sentimientos, emociones y opiniones.

Los resultados en las habilidades de planificación, evidenció efectividad del programa, por lo tanto, se recomienda al docente brindar espacios de reflexión cognitiva y emocional a los universitarios, para fortalecer e incrementa esta habilidad social.

El resultado en las habilidades relacionadas con los sentimientos, evidenció efectividad del programa de relaciones interpersonales, por lo tanto, se recomienda a los docentes y todo el personal de la universidad, involucrarse en el despliegue de todo el abanico de habilidades sociales para propiciar con su participación el enriquecimiento en la habilidad social mencionada. Asimismo, se sugiere brindar capacitación sobre el funcionamiento del cerebro en el aprendizaje cognitivo y social, como aprende, como procesa y a partir de este conocimiento mejoren y brinden un bagaje rico de estimulación y experiencias adecuadas en habilidades sociales.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arango, R. y Zavala, M. (2011). La importancia de la docente como mediadora de las relaciones interpersonales entre los niños y niñas en el aula. Venezuela.
- Blas, V. (2013). El módulo de convivencia escolar democrática en la conducta agresiva de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la i. e. nuestra señora de la misericordia. puente piedra (tesis de post-grado). lima. universidad cesar vallejo.
- Bandura, A. (1974). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. Alianza editorial.
- Bandura, A. (1977). Pensamiento y acción. Barcelona, España. editorial: matos roca.
- Bandura, A. (1979). Modelación de habilidades sociales. Colombia: Graw hil.
- Boqué, L. (2011). Estrategias de comunicación interpersonal en la participación estudiantil universitaria. international journal of developmental and educational psychology, vol.3, n.1 pp. 307- 314.
- Vizquerra, R. (2003). Métodos de investigación educativa. Editorial CEAC, Barcelona España.
- Betancourt, M. (2003). El taller educativo. Bogotá: cooperativa, editorial magisterio.
- Caycho, F & Fernández, S. (2015). Mejorando mis habilidades sociales para la optimización del rendimiento escolar en alumnos del 1º de secundaria de la institución educativa los precursores-surco. (tesis maestría) universidad cesar vallejo.
- Caballo, V. (1987). teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. España. promolibro.
- Caballo, V. (1993). Relación entre diversas medidas conductuales y de auto informe de las habilidades sociales. España, Madrid: siglo xxi
- Caballo, V. (2000). Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales.

- Caballo, V. (2003). Habilidades sociales. Madrid. síntesis.
- Caballo, V. (2005). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales.
- Carbonell, L. (1997). Convivir es vivir. Madrid: editora obra social de caja Madrid.
- Cronbach, L. (1984). Essentials of psicológica testing (1° - 5° edición) New York. EE.UU.: harper.
- Dos Santos & Benavides, (2014). Habilidades sociales y frustración en estudiantes de bajo rendimiento académico
- Díaz, L. (2002). [http://cnice.mecd.es/recursos2/convivencia escolar/](http://cnice.mecd.es/recursos2/convivencia_escolar/) recuperado julio 2014.
- Eceiza, T. (2008), Habilidades sociales y contextos de la conducta social revista psicodidactica, vol. 13. núm. 1. sin mes, 2008, pp. 1126, universidad del país vasco. recuperado de <http://es.scribd.com/doc/94134275/rio-de-dificultades-inter-personales>.
- Escales & Pujantel, (2014). Habilidades sociales. Madrid: Macmillan iberia, s.a.
- Fernández, J. (1999). Estilos y estrategias de afrontamiento. en e.g. Madrid: pirámide.
- Fernández, J. (2014). Metodología de la investigación. (5° ed.). México: mc Graw hill editores s.a. México df, México: McGraw-Hill / interamericana editores s.a. de C.V. medicina. ciencias psicológicas; vol. 3, n. 2, pp. 163 – 172.
- Farez, P. (2013). Estrategias psicoeducativas cognitivo-conductuales para desarrollar habilidades sociales en la resolución de conflictos en estudiante de 5° de educación básica de la escuela mixta Atenas. (tesis maestría). ecuador.
- Ferreira, Y. (2011). Programa de intervención en habilidades sociales para reducir los niveles de acoso escolar entre pares o bullying en estudiantes de 5° de primaria .la paz –Bolivia. tesis maestría.
- Grados, J. (2014). Aplicación del programa “aprendiendo” en las habilidades sociales de los estudiantes del tercer año de secundaria de la

institución educativa parroquial san Vicente Ferrer, covid-19, 2014. tesis de maestría, universidad César Vallejo, Lima, Perú.

- Gismero, E. (2002). ehs: escala de habilidades sociales. Madrid: tea.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Barcelona: kairós.
- Goleman, D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional, España.
- Goleman, D. (2006). Inteligencia social, Barcelona: editorial kairós.
- González, N. & López, (2004). Aproximación y revisión del concepto competencia social. revista española de pedagogía, (227) 143-156.
- González, N. (2006). La competencia social y el desarrollo de comportamientos cívicos: la labor orientadora del profesor. estudios sobre educación, (11), 127-147.
- González, N. (2008). Evaluación de las competencias sociales de estudiantes de enfermería. bordón. revista de pedagogía, 60 (2), 91-105.
- Gronlund, N. (1976). Elaboración de test de aprovechamiento, México: trillas.
- Hernández, Fernández & Baptista. (2003), metodología de la investigación, (3ra. edición. México: mc Graw Hill. interamericana editores s.a. de C.V
- Hernández, Fernández, & Baptista, (2014). metodología de la investigación. (5ed) México: McGraw – Hill
- Hernández, Fernández, & Baptista, (2014). metodología de la investigación (6ta ed.).
- Kelly, J. (2002). Entrenamiento de las habilidades sociales (7ª ed.). Bilbao: desclée de browser.
- Kail, S. (2006). Desarrollo humano, Madrid: Thomson editores.
- Messick, R. (1980). Test validity and ethics of assessment. Washington, dc: American council on education. Revista Americana psychologist. vol. 35 n° 11 recuperado de <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1981-27017-001>.
- Monjas, M. (2000). Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (pheis). Madrid: cepe.

- Monjas, M. (2007). *Cómo promover la convivencia: programa de asertividad y habilidades sociales (pahs)*. Madrid: cepe.
- Muñiz, C. (2005), *Análisis de ítems*. Madrid: la muralla.
- Muñoz y Crespi, (2011). *Habilidades sociales*. Madrid: editorial paraninfo.
- Lacunza y Contini, (2009). *Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: perspectivas desde la psicología positiva*. revista psico debate: psicología, cultura y sociedad, (9), 45-69. Lepkowski, citado por Hernández,
- Fernández y baptista, (2010). *Metodología de la investigación*, (5ta. edición. México: mc Graw Hill. interamericana editores s.a. de C.V.
- Lugo, (2008). *Comunicación afectiva*, Colombia: ecoe ediciones.
- León, (2001). *Habilidades sociales. teoría, investigación e intervención*. Madrid: síntesis psicología.
- Olivos, X. (2010) *entrenamiento de habilidades sociales para la integración psicosocial de inmigrantes*. (tesis doctoral). España. universidad complutense de Madrid.
- Monjas, M. (2000). *programa de enseñanza de habilidades de interacción social (pehis) para niños y niñas en edad escolar*. Madrid: cepe.
- Orru, S. (2003). *Reuven feurstein y la teoría de la modificabilidad cognitiva estructural*. Revista de educación, 332 pp.33-54
- Prieto, M. (1995), *centrándose en el contexto educativo*, México, D.F.: Ediciones Coyoacán,
- Peralta, L. (2010). *Manual técnico de aplicación e interpretación*. Sevilla, España. Eos
- Randal, K. (2006). *La solución de conflictos en la escuela: Guía Práctica para Maestros*; Ed Cooperativa Editorial Magisterio.
- Rodríguez, L. (2014). *Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes mexicanos de preparatoria a través de actividades virtuales en la*

plataforma Moodle. (tesis doctoral). México. universidad iberoamericana puebla México.

Ruth, M. (2008). *La autoestima infantil*. Experto en Psicoterapia Infanto- Juvenil y familiar – Grupo Luria

Shaffer, D. (2007). *Psicología del desarrollo*, México: cangaje learning editores s.a.

programa para el control del estrés. Madrid: ediciones pirámide. 2da edición.

Kail, O. (2006). *desarrollo humano*, Madrid: Thomson editores.

Trianes, J. (1997). *Competencia social: su educación y tratamiento*. España: Pirámide

Verdugo, M. (2002). *Programa de Habilidades Sociales*, Madrid: Editorial Amaru Ediciones

Vargas, M. (2014). *aplicación de un programa sobre habilidades sociales para mejorar la convivencia escolar democrática en niñas del centro de e.b. a de la institución mundo libre- Jesús maría- 2013, (tesis de post-grado)*. lima. universidad cesar vallejo.

Velázquez, R. (2011) *convivencia escolar y autoestima*, ecuador: universidad estatal del milagro.

Loyola, K. (2006). *Influencia de un programa de habilidades sociales en la mejora de las relaciones interpersonales de los alumnos del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Virgen del Carmen”, Trujillo-Perú. (Tesis de maestría)*. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo.

Mendoza, J. (2008). *Plan tutorial basado en dinámicas grupales para mejorar la convivencia escolar en los estudiantes. (Tesis de maestría)*. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego.

Montes, M. (2003). *Programa habilidades sociales Creciendo, para mejorar las actitudes de relaciones interpersonales en alumnos del cuarto grado de*

educación secundaria de la Institución Educativa “Augusto Alva Azcurra”.
(Tesis de maestría). Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo.

Rojas, V. (2011) Aplicación del proyecto conviviendo en el desarrollo de habilidades sociales de las estudiantes de primer grado de educación secundaria de la institución educativa Nuestra Señora de Cocharcas – Huancayo – 2011. (Tesis de maestría). Trujillo: Universidad Privada Cesar Vallejo

Quintero, K. (2010). [Http// Katherine-quintero, blogspot.com/](http://Katherine-quintero.blogspot.com/) recuperado en julio 2014.

Robles y de la cruz, (2013). Taller de teatro para mejorar las habilidades sociales de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la i.e. “Carlos Wiese” de Chao-virú, 2013 (tesis de maestría) Trujillo: universidad cesar vallejo.

Rergara, L. (2012). Taller de habilidades sociales – ms, para disminuir el bullying en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la i.e. nro.81090 Carlos Wiese – Chao. (tesis de maestría). Trujillo: universidad privada Antenor Orrego.

Referencia electrónica:

APA. Asociación Psiquiátrica Americana. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5). Barcelona: Elsevier. Tomado de www.psychosocial-intervention.elsevier

Caballo, V. (1993). Relaciones entre diversas medidas conductuales y de auto informe de las habilidades sociales. Psico debate 9. psicología, cultura y sociedad. 1, 73-99. recuperado de [pdf/psico9/9psico% 003.pdf](http://pdf/psico9/9psico%003.pdf)

Goldstein, A. (1978). Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. recuperado de [www.psicologia_hhss_autocontrol_adolescencia%20\(5\).pdf](http://www.psicologia_hhss_autocontrol_adolescencia%20(5).pdf)

Vygotsky, L. (1979). mind in society: development of higher psychological processes. tomado de [http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/ 13/art_20.pdf](http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/13/art_20.pdf).

Internet

- Carnegie, (2012). [http://comunicación asertiva7.blogspot.mx/](http://comunicación_asertiva7.blogspot.mx/) recuperado en mayo 2014.
- Arévalo, M. (2001). Manual de habilidades sociales para la prevención de conductas violentas en adolescentes. Lima: Instituto Nacional de Salud Mental.
- Castorina, J. (2004). Psicología, cultura y educación. Buenos Aires: Ediciones novedades educativas.
- Macentee, E. (2000). Comunicación oral. (3°. ed.) México: Ediciones Mac Graw Hill. S.A.
- Maganto, C. (2011). Como potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas. Madrid: ediciones pirámide.
- Martínez, V. (2006). Trabajo de investigación titulado “Bases para desarrollar la competencia social en la escuela, “Don Bosco” Madrid – España.
- Neva & Soledad (2009). Hijos con autoestima positiva, Chile: Editorial Grafic.
- Parra, Eucario y LODOÑO, Eliana (2007). Escenarios para la afectividad y la convivencia, Colombia: Edición general teoría del color.
- Schultz, D. (2002). Teorías de la personalidad. México: Thomson editores. 7ma edición.
- Segura, M. (2002). Ser persona y relacionarse. Madrid: Narcea S.A.

ANEXOS

ANEXO 01

LISTA DE CHEQUEO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES DE GOLSTEIN

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontraras una lista de habilidades sociales que los adolescentes como tú, pueden poseer.

Deberás calificar tus habilidades marcando cada una de las habilidades que se describen a continuación, de acuerdo a los siguientes puntajes:

Marca 1.	Si nunca utilizas bien la habilidad
Marca 2	Si utilizas muy pocas veces la habilidad
Marca 3	si utilizas alguna vez bien la habilidad
Marca 4	si utilizas a menudo bien la habilidad
Marca 5	si utilizas siempre bien la habilidad

GRUPO I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES

	NUNCA	MUY POCAS VECES	ALGUNA VEZ	A MENUDO	SIEMPRE
1. ¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo?	1	2	3	4	5
2. ¿Hablas con los demás de temas poco importantes para luego pasar a los más importantes?	1	2	3	4	5
3. ¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	1	2	3	4	5
4. ¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?	1	2	3	4	5
5. ¿Dices a los demás que tus estas agradecidas(o) con ellos por algo que hicieron por ti?	1	2	3	4	5
6. ¿Te das a conocer a los demás por propia iniciativa?	1	2	3	4	5
7. ¿Ayudas a que los demás se conozcan entre sí?	1	2	3	4	5
8. ¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?	1	2	3	4	5

GRUPO II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS

9. ¿Pides ayuda cuando la necesitas?	1	2	3	4	5
10. ¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	1	2	3	4	5
11. ¿Explicas con claridad cómo hacer una tarea específica?	1	2	3	4	5
12. ¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?	1	2	3	4	5
13. ¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que está mal?	1	2	3	4	5
14. ¿Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	1	2	3	4	5

GRUPO III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS

15. ¿Intentas reconocer y comprender las emociones que experimentas?	1	2	3	4	5
16. ¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	1	2	3	4	5
17. ¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	1	2	3	4	5
18. ¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?	1	2	3	4	5
19. ¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?	1	2	3	4	5
20. ¿Cuándo sientes miedo, piensas porque lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	1	2	3	4	5
21. ¿Te das a ti mismo (a) una recompensa después de hacer algo bien?	1	2	3	4	5

GRUPO IV: HABILIDADES ALTERNATIVAS

22. ¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la persona indicada?	1	2	3	4	5
23. ¿Compartes tus cosas con los demás?	1	2	3	4	5
24. ¿Ayudas a quien lo necesita?	1	2	3	4	5
25. ¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	1	2	3	4	5
26. ¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapan las cosas de la mano?	1	2	3	4	5
27. ¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	1	2	3	4	5
28. ¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	1	2	3	4	5
29. ¿Te mantienes al margen de las situaciones que te pueden ocasionar problemas?	1	2	3	4	5
30. ¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles?	1	2	3	4	5

GRUPO V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS

31. ¿Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado cuando ellos han hecho algo que no te gusta?	1	2	3	4	5
32. ¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?	1	2	3	4	5
33. ¿Expresas un halago a los demás por la forma en que han jugado?	1	2	3	4	5
34. ¿Haces algo que te ayude a sentir	1	2	3	4	5

menos vergüenza o a estar menos cohibido?					
35. ¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y luego haces algo para sentirte mejor en esa situación?	1	2	3	4	5
36. ¿Manifiestas a los demás cuando sientes que una amiga(o) no ha sido tratada de manera justa?	1	2	3	4	5
37. ¿Si alguien está tratando de convencerte de algo piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	1	2	3	4	5
38. ¿Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y que puedes hacer para tener más éxito en el futuro?	1	2	3	4	5
39. ¿Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen o hacen otras que se contradicen?	1	2	3	4	5
40. ¿Comprendes que y porque has sido acusado (a) y luego piensas en la mejor forma de relacionarse con la persona que hizo la acusación?	1	2	3	4	5
41. ¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista de una conversación problemática?	1	2	3	4	5
42. ¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?	1	2	3	4	5

GRUPO VI: HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN

43. ¿Si te sientes aburrida, intentas encontrar algo interesante que hacer?	1	2	3	4	5
44. ¿Si surge un problema intentas determinar que lo causo?	1	2	3	4	5
45. ¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar la tarea?	1	2	3	4	5
46. ¿Determinas de manera realista que tan bien podrías realizar una tarea antes de comenzarla?	1	2	3	4	5
47. ¿Determinas lo que necesitas saber y como conseguir la información?	1	2	3	4	5
48. ¿Determinas de forma realista cual de tus numerosos problemas es el más importante?	1	2	3	4	5
49. ¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?	1	2	3	4	5
50. ¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo presta atención a lo que quieres hacer?	1	2	3	4	5

ANEXO 02

PROGRAMA DE RELACIONES INTERPERSONALES PARA EL DESARROLLO HABILIDADES SOCIALES

I. DATOS INFORMATIVOS

- | | |
|------------------------------|---|
| 1.1. Institución Educativa | : Universidad Nacional de Trujillo |
| 1.2. Área curricular | : Persona, Familia y Relaciones Humanas |
| 1.3. Grado y sección | : Primer Ciclo |
| 1.4. Número de participantes | : 21 |
| 1.5. Duración | : 4 meses |
| 1.6. Docente facilitador | : Mg. Carlos Caballero Alayo |
| 1.7. Director | : Dr. Santiago Uceda Duclos |

II. JUSTIFICACIÓN:

De acuerdo al diagnóstico de aula y observaciones sistemáticas realizadas a los universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo, en la sección "A" se encontraron dificultades en sus habilidades sociales entre ellas habilidades básicas, habilidades para reducir el estrés, habilidades para la autoafirmación personal, dichos déficits son expresados en conductas agresivas ante sus compañeros, timidez y vergüenza al participar en clase y las exposiciones orales, rebeldía y escaso control de emociones.

Por cuanto, surge la necesidad de intervenir a dichos universitarios a través de un programa educativo, que en adelante serán claves para su éxito personal y académico.

III. OBJETIVOS:

3.1. OBJETIVO GENERAL

Al término del Programa se podrá demostrar que los universitarios del I ciclo de una universidad. Trujillo, han desarrollado habilidades sociales para

desenvolverse adecuadamente en diversos contextos de su vida familiar y universitaria.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Resaltar la importancia de practicar habilidades sociales como medio para facilitar el desarrollo personal.

Enseñar estrategias prácticas para resolver conflictos en el aula.

Fomentar en los universitarios habilidades básicas como: escuchar, saludar, iniciar una conversación, hacer un cumplido, dar las gracias, pedir por favor.

Fomentar la práctica de la autoestima como factor principal en el desarrollo de una adecuada personalidad y la valoración a los demás

Fomentar la comunicación asertiva entre los universitarios para buscar la armonía y el buen trato.

Desarrollar en los universitarios la empatía para poder comprender el mundo interior de la otra persona.

Fomentar en los universitarios la expresión de sus sentimientos y emociones.

Fomentar en los alumnos habilidades avanzadas y de planificación.

IV. ORGANIZACIÓN DE CONTENIDOS

SESIONES	DIMENSIONES	TITULO	TIEMPO
2	AUTOESTIMA	Quién soy	2 hora
		Me acepto y quiero como soy	2 hora
3	LA COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL	Elige cuidadosamente tus palabras	2 horas
		Aprendiendo a escuchar	2 hora
		Conocer mejor a los compañeros	2 hora
3	LA ASERTIVIDAD	La mejor manera de comunicarme	2 horas
		Aprovechando el tiempo	2 hora
		Mis planes para el futuro	2 hora
2	LA EMPATÍA	Amemos la naturaleza	2 horas
		Un mensaje para comprender	2 hora

4	LA AFECTIVIDAD	Dominando mi cólera	2 hora
		Dar y recibir afecto	2 hora
		Fomentando emociones positivas	2 hora
		Una salida para no enfadarme	2 hora

V. METODOLOGIA

Se propone una metodología activa y participativa, que promueve la participación, el dialogo y la comunicación.

El proceso didáctico se organiza a partir de un conjunto de actividades, técnicas relacionadas entre sí, como el modelado, el socio drama, lluvia de ideas, rompecabezas, observación, cuestionarios, técnicas vivenciales, visita guiada,

mapas conceptuales, con una coherencia interna que permita desarrollar habilidades sociales.

VI. RECURSOS MATERIALES

6.1. Materiales de escritorio

Hojas bond, papelotes, hojas impresas, tijera, vaso, espejo, fichas informativas, limpia tipo, lapiceros, plumones y objetos diversos.

6.2. Material audiovisual

Equipo audiovisual, videos, CD de música instrumental, memoria, cámara de fotos.

VII. EVALUACIÓN

Cada sesión se evaluará en función a los objetivos propuestos, a través de cuestionarios y fichas de práctica.

Se realizará la evaluación pre test antes de la aplicación del Programa de Habilidades Interpersonales; luego otra evaluación pos test, para verificar el nivel de habilidades sociales de los estudiantes participantes, así como la efectividad del programa.

SESIÓN # 1

“QUIEN SOY”

1. OBJETIVOS:

Reconocer cualidades personales y desarrollar una actitud de revaloración.
Identificar actitudes que favorezcan la autoestima en los estudiantes

2. TIEMPO:

1 hora

3. MATERIALES:

Hojas de papel en blanco, para cada integrante
Lapiceros
Cuestionario

4. PROCEDIMIENTO:

El profesor inicia la sesión saludando a los universitarios y les explica que todas las personas tenemos cualidades y defectos y que el día de hoy vamos a resaltar nuestras cualidades positivas con respecto a nuestra manera de ser.

Se les reparte una hoja en blanco y se les pide a los universitarios que durante dos minutos escriban quince cualidades y lo hagan individualmente.

Luego el profesor pasa por cada una de las carpetas y le pide a cada universitario que lo lea y los escucha atentamente mostrándoles su atención.

Después el profesor concluirá diciendo que no olvidemos siempre de poner en práctica lo bueno que tenemos cada uno de nosotros y que esta sesión ha ayudado a darnos cuenta del nivel de conocimiento personal y de mirarnos y reconocernos que somos valiosos.

Finalmente, el profesor les entrega a los universitarios un cuestionario y les pide a los alumnos

que lo respondan con sinceridad.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

“QUIEN SOY”

INSTRUCCIONES:

El siguiente cuestionario tiene como objetivo ver si fue fácil determinar y encontrar en ti la cantidad de cualidades que se te solicitan. Para ello te pido que contestes con mucha sinceridad las siguientes interrogantes.

1. ¿Te cuesta hablar de ti? Si () No ()

2. ¿La mayoría de tus respuestas destacan lo positivo de tí? Si () No ()

3. ¿Qué visión tienes de ti mismo y de tu vida en general?

.....
.....

4. ¿Tienes temor de entrar en contacto contigo mismo (a)?

.....
.....

5. Alguna vez te has preguntado ¿Qué le da sentido a tu vida?

.....
.....

6. ¿Qué consideras que es lo mejor de ti mismo? ¿Por qué?

.....
.....

7. Has un acróstico con las letras de tu nombre destacando tus principales Cualidades.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

SESIÓN # 2

“ME ACEPTO Y QUIERO COMO SOY”

1. OBJETIVOS:

Conocer la importancia del desarrollo de la autoestima.

Valorar nuestro cuerpo como parte de un desarrollo saludable

2. TIEMPO:

1 hora

3. MATERIALES:

Impreso “Mi Cuerpo es Valioso”

Impreso “Valorando Nuestro Cuerpo”

Lapiceros

Plumones

4. PROCEDIMIENTO

El docente saluda a los estudiantes e inicia la sesión presentando la siguiente situación: “Rosa es una adolescente de 14 años, desde niña siempre se avergonzaba de su peso corporal, ella se miraba al espejo y se decía estoy gorda, que vergüenza que siento, escucho que mis amigos se burlan de mí, ya no voy a comer para que no se burlen” además de esto Rosa no quería salir de su casa, pensaba que la iban a molestar, no participaba en fiestas y cada vez se alejaba de sus amistades.

El docente realiza las siguientes preguntas: ¿Qué hemos observado en esta narración? ¿Por qué creen que Rosa pensaría de esta manera? ¿Qué pensará Rosa acerca de su cuerpo? Es importante crear un debate entre los estudiantes. Luego de esto se preguntará ¿cómo se sentirá una persona que no se acepta físicamente tal cómo es?

El docente dialogará sobre la importancia de aceptar nuestro cuerpo, enfatizando en que es importante reconocer nuestras características físicas tal como somos y aceptarlo de manera incondicional, la valoración que le demos a nuestro cuerpo debe ir más allá de las opiniones de otras personas. Un auto concepto positivo de nuestro físico influirá en nuestra estima personal, esto nos evitará crearnos complejos, ansiedades, inseguridades, etc.

También es importante resaltar a los estudiantes que aceptarnos físicamente tal como somos lleva a aceptar incondicionalmente a otros sin dar una valoración que les da una determinada sociedad.

El profesor dará ejemplos de personajes célebres, y explica que a pesar de tener ciertas características físicas limitantes a ellos no le impidieron lograr sus metas como el caso de Napoleón Bonaparte, Beethoven, y responde a las inquietudes de los estudiantes.

Seguidamente se reproducirá en la pizarra la cartilla “Mi cuerpo es Valioso” para ser desarrollado individualmente por los participantes, en su cuaderno de trabajo. Se les brindará un tiempo de 5 minutos aproximadamente.

Se preguntará cómo se han sentido durante el ejercicio y solicitará comentarios sobre lo realizado.

Se preguntará en qué área han tenido mayor dificultad.

El profesor reforzará la importancia de aceptarnos tal como somos, reconocer que nuestro cuerpo es único, que pueden existir aspectos que nos desagraden pero que ello no significa que debemos sentirnos inferiores y avergonzados. Por lo tanto, debemos de cuidar nuestro cuerpo aseándolo, nutriéndolo, adecuadamente, protegiéndolo de la ingesta de sustancias tóxicas y otros riesgos.

Finalmente se solicita que todos los adolescentes se pongan de pie para desarrollar la cartilla: “Valorando nuestro cuerpo”, con los ojos cerrados

Terminando la lectura se pide abrir los ojos y que intercambien abrazos.

MI CUERPO ES VALIOSO

**PARTES DE MI CUERPO
QUE MAS ME GUSTA**

**PARTES DE MI CUERPO
QUE NO ME AGRADA**

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

**“MI CUERPO ES VALIOSO Y
ME ACEPTO TAL COMO SOY”**

VALORANDO NUESTRO CUERPO

INSTRUCCIONES:

El docente solicitará a los participantes que cierren los ojos, que escuchen atentamente y que repitan cada oración que se vaya leyendo.

“Mi cuerpo es valioso e importante”

“Mi cabello me protege del sol y del frío”

“Mis ojos me permiten ver lo que sucede a mi alrededor”

“Mi nariz me sirve para oler”

“Mi boca me permite decir lo que siento y quiero”

“Mis oídos me sirven para escuchar las diversas melodías”

“Mis manos me permiten agarrar tocar y acariciar”

“Mis piernas me permiten trasladarme de un lugar a otro”

“Todo mi cuerpo es importante, puedo aprender a cuidarlo, valorarlo y quererlo”

“Yo soy importante” “Yo soy muy importante”

“YO SOY ASÍ Y ME ACEPTO TAL COMO SOY”

SESIÓN # 3

“ELIGE CUIDADOSAMENTE TUS PALABRAS”

1. OBJETIVOS:

Manejar adecuadamente las primeras habilidades sociales
Mostrar actitudes de respeto hacia sus compañeros

2. TIEMPO:

2 horas

3. MATERIALES

Video
Impreso
Lapiceros
Hojas bond

4. PROCEDIMIENTO

Se da la bienvenida a los estudiantes al programa a desarrollarse

Se explica a los estudiantes sobre los objetivos y estrategias de trabajo en el programa de relaciones interpersonales.

El facilitador inicia la sesión relatando un caso:

“Silvia tiene 13 años, no tiene amigas, le cuesta mucho participar en clase porque es muy tímida, se corta al hablar, no sabe pedir por favor, ni disculpas, tampoco resolver situaciones o problemas con sus compañeras, muchas veces se siente inferior a los demás y sola se excluye del grupo”

A continuación, el profesor plantea las siguientes preguntas: ¿Cómo creen que se siente Silvia? ¿Silvia practica las habilidades sociales? ¿Conocen cuáles son esas

habilidades? ¿Es posible aprender las habilidades sociales?

Los estudiantes observan la primera parte de la película “Cadena de Favores” Utilizando la dinámica del rompecabezas se forman los grupos, para reflexionar sobre la película observada y luego compartir la lectura “habilidades sociales” (ver anexo)

Cada uno de los miembros del grupo expone su punto de vista y se concluye

El profesor refuerza el tema con la ayuda del material informativo, enfatizando la importancia de desarrollar y practicar habilidades sociales para afrontar las exigencias y demandas de la vida, a través de adecuadas relaciones interpersonales.

Los estudiantes dramatizan un socio drama utilizando las habilidades sociales.

FICHA DE EVALUACIÓN DE SOCIODRAMA

Universitarios 1er. Ciclo

APELLIDOS Y NOMBRE	INDICADORES					
	Participa en la elaboración del sociodrama con sus compañeros	Usa una entonación adecuada y habla de manera fluida durante la representación de su personaje	Muestra dominio de los movimientos de su cuerpo y se desenvuelve adecuadamente en el espacio	Representa con coherencia el rol que se asignó dentro del sociodrama	El mensaje transmitido guarda relación con el tema	N O T A
1.BARRERA ALAYO, Roxana						
2.ALVARADO VALDEZ, Michael						
3.SICHE RODRIGUEZ, Diana						
4.COTRINA ANGULO, Steven						
5.RUIZ POZO, Geimy						
6.CASTAÑEDA CORRALES, Denisse						
7.ROMERO CASTRO, Alejandro						
8.BUÑON SANGAY, Percy						
9. ORTECHO LOZANO, Keier						
10.SANTIAGO OROPEZA, José						
11.CASTILLO SANCHEZ, Andrés						
12.VASQUEZ PEREDA, Carmen						
13.BENITES AGUILAR, Elizabeth						
14.REYES GOMEZ, Juan						
15.AGREDA FLORES, Javier						
16.VELASQUEZ VASQUEZ, Juan						
17.SERRANO VASQUEZ, Víctor						
18.ESPEJO VALVERDE, Andi						
19.CARDENAS VASQUEZ, Jhan						
20. RAMIREZ PEREZ, Teresa						
21. SANCHEZ URTECHO, Manuel						

HABILIDADES SOCIALES

Existen diversas maneras de relacionarnos con los demás: dar un beso, pedir un favor, ser amable, saludar, mirar a los ojos, hacer amigos, mantener una conversación, ser cortés y amable, respetar las cosas de los demás, ceder el asiento, mostrar una sonrisa, etc. todos estos hábitos sociales deben practicarse en todas partes, los padres y maestros deben enseñar que comportamientos se deben utilizar en lugares públicos con todas las personas y por supuesto en el hogar.

➤ EL SALUDO

Para saludar a otras personas lo que hay que hacer es: acercarse a la otra persona, mirar a la cara y a los ojos y sonreír.

Decir frases y formas verbales de saludo: ¡Hola! ¡Buenos días! ¿Cómo está?

Utilizar gestos y expresión facial de saludo: dar la mano, dar una palmada, beso, abrazo, etc.

Mostrar mediante expresión verbal y gestual, la emoción y sentimiento que te produce al encontrar a esa persona ¡Cuánto me alegro de verte!

Responder correctamente a lo que la persona nos vaya diciendo.

➤ LAS PRESENTACIONES

Estas conductas son importantes porque propician la iniciación de nuevas relaciones

Mirar a la persona y saludarla. ¡Hola! ¡Buenos días!

Presentarse: Me llamo Óscar

➤ LOS FAVORES

En una doble vertiente de pedir y hacer un favor. Pedir un favor significa solicitar a una persona que haga algo por ti o para ti, hacer un favor implica hacer a otra persona algo que nos ha pedido.

Parece que los niños que piden y sobre todo hacen favores de modo correcto, son queridos y aceptados por sus iguales.

Pasos:

Determinar que se necesita para pedir un favor y a qué persona se la vamos a pedir.

Formular nuestra petición de forma correcta, con expresión verbal adecuada y expresión no verbal y corporal acorde, agradeciendo de entrada la acogida y la actitud de la otra persona “Beto por favor dame.....”

Agradecer cordialmente el favor que nos han hecho, resaltando algo positivo de la otra persona. “Gracias, eres amable”

➤ **CORTESÍA Y AMABILIDAD**

Se incluye un conjunto de conductas muy diversas que las personas utilizamos, o debemos utilizar, cuando nos relacionamos con otras personas con el fin de que la relación sea cordial, agradable y amable. Entre ellas está el decir gracias, decir lo siento, pedir perdón, pedir disculpas, excusarse, pedir por favor y pedir permiso.

Para comportarse con cortesía y amabilidad hay que:

Mirar a la otra persona

Decir una frase y expresión verbal adecuada a cada caso: gracias, por favor disculpa, lo siento, perdón

Acompañar la expresión verbal con gestos y expresión no verbal apropiada: sonrisa, tono de voz, postura, distancia con la otra persona.

SESION # 4

“APRENDIENDO A ESCUCHAR”

1. OBJETIVOS

Crear en los participantes habilidades elementales que les permitan aprender a escuchar a los demás.

Resaltar la importancia de saber escuchar para una buena comunicación.

2. TIEMPO

1 hora

3. MATERIALES

Tizas

Pizarra

Impresos

4. PROCEDIMIENTO

Saludar a los participantes, manifestándoles el agrado y satisfacción de trabajar con ellos.

Se solicitará en el grupo la colaboración de 4 voluntarios(as).

Se dará la indicación que cada voluntario (a) va a recibir un mensaje y que solo deberá escuchar sin hacer ninguna pregunta. De igual manera, el que narra la historia tampoco puede repetir el mensaje.

Pedir que tres de los voluntarios (as) salgan fuera del ambiente quedando solo uno en el aula.

El profesor lee la historia (ver anexo) al voluntario(a) que se quedó en el ambiente y al término de ella le pide que este cuente la historia al segundo voluntario (a), que ingresará

Seguidamente se solicita que ingrese un tercer voluntario(a), que recibirá la narración de la historia del segundo voluntario(a).

Finalmente, el cuarto voluntario ingresará al aula y recibirá la información del tercer voluntario.

El último voluntario informará a toda el aula lo que ha recibido de información sobre la historia inicial. (Es muy probable que la historia haya cambiado).

Formar grupos de 4 a 5 participantes y pedirles que discutan lo que han podido observar, ¿Por qué se ha modificado el mensaje ¿sucede lo mismo en el aula? Pedir ejemplos de situaciones similares que se hayan presentado en el salón de clase

Solicitar que un participante de cada grupo presente los comentarios del grupo

El profesor, dirigiéndose al salón indagará sobre los sentimientos y emociones frente a esta situación, preguntando ¿Cómo se sentirán las personas cuando no se les entiende sus mensajes?

Al término de los comentarios, la profesora informa que siendo la comunicación oral una de las formas más frecuentes de comunicación, existen algunas habilidades que fortalecen y nos permiten escuchar y entender el mensaje con mayor precisión

Finalmente, la profesora le entrega un impreso “para entender mejor el mensaje es importante saber escuchar” para que lo analicen

Se concluye enfatizando la importancia de saber escuchar y la aplicación de esas habilidades en nuestra vida diaria.

ANEXO

“PARA ENTENDER EL MENSAJE CON CLARIDAD ES IMPORTANTE SABER ESCUCHAR”

Escuchar es una habilidad básica. Para utilizarla adecuadamente tenemos que asegurarnos que cuando el emisor envía un mensaje; el receptor escucha con un esfuerzo físico y mental; concentrándose en el emisor, comprendiendo el mensaje, resumiendo los puntos importantes y confirmando si el mensaje fue comprendido.

Para el receptor:

Estar atento.

Mirarse a los ojos con el interlocutor.

Escuchar lo que dice la otra persona.

Tomarse el tiempo necesario para escuchar.

Crear y establecer un clima agradable.

Concentrarse y evitar distracción

Cuando sea posible prepararse acerca del tema a escuchar.

Preguntar todas las veces que sea necesario para entender el mensaje.

Para el emisor:

Asegurarse que el mensaje se haya entendido, preguntándole al receptor(es) si entendió o entendieron lo que se dijo.

Mantener una distancia adecuada, es decir no muy lejos, ni muy cerca de la persona con quien nos comunicamos.

SESION # 5

“LA MEJOR MANERA DE COMUNICARSE”

1. OBJETIVOS:

Identificar los diversos estilos de comunicación.

Reconocer la importancia de la práctica del estilo de comunicación asertiva

2. TIEMPO:

2 horas

3. MATERIALES:

Impresos

Lapiceros

4. PROCEDIMIENTO:

El profesor inicia la sesión saludando a los estudiantes y presentando la siguiente situación” la vecina Mary tiene un perro en una caseta junto a tu jardín. A ella le gusta dejar correr al perro durante una hora todos los días. Últimamente ha llegado hasta tu jardín y ha destrozado varias plantas. Llamas a la vecina para expresar tu incomodidad”

En base a la lectura se plantea las siguientes preguntas: ¿Si fuera tu caso cual sería tu respuesta? ¿Ocurren situaciones similares en la casa o en el colegio? Solicitar ejemplos.

El profesor explica acerca de los estilos de comunicación: asertivo, agresivo y pasivo y les pide que le den una respuesta a la situación anterior

Se les entrega los impresos sobre los estilos de comunicación para que lo analicen y respondan de manera individual el “Test de discriminación de

respuestas” donde se presentan situaciones acerca de los tres estilos de comunicación.

El profesor trabaja con ellos las respuestas correctas y refuerza la utilización de la comunicación asertiva en la convivencia con la familia, con los compañeros de estudio, con los profesores y con otras personas en diferentes contextos.

ANEXO

CUADRO DE ESTILOS DE COMUNICACIÓN

1.SER PASIVO:

Significa que no respetas tu propio derecho a expresar tus ideas, necesidades, deseos, sentimientos y opiniones, que prefieres no decir nada para evitar conflictos porque crees que los derechos de los demás son más importantes que los tuyos, por ejemplo, si tu compañero te coge un cuaderno para copiarse la tarea, a ti te da cólera, pero te quedas callado y no le dices nada.

2.SER AGRESIVO:

Significa decir lo que piensas crees y opinas sin considerar el derecho de los demás a ser tratados con respeto, por ejemplo: si tu hermano se puso tu pantalón nuevo, le insultas y le pegas por esa acción.

3.SER ASERTIVO:

Significa decir lo que tú piensas, sientes y quieres u opinas sin perjudicar el DERECHO DE LOS DEMÁS. Es hacer respetar nuestros derechos con firmeza considerando el contexto social., por ejemplo: si tu amiga se cogió tu cuaderno sin tu permiso le dices me fastidia que cojas mis cosas sin permiso, espero que no lo vuelvas a hacer.

ANEXO

TEST DE DISCRIMINACIÓN DE RESPUESTAS

INSTRUCCIONES:

Para cada una de las situaciones que se presentan decide si la respuesta es pasiva (PAS), agresiva (AGR) o asertiva. Rodea con un círculo la respuesta apropiada.

1. Situación 1

Un joven a su enamorada: "Me gustaría que te tiñeras el pelo de rubio"

Respuesta: "A mí que me importa lo que tú quieras, no me molestes"

PAS

AGR

ASE

2. Situación 2

Profesor a un estudiante: "Tus tareas son una cochinateda. Hazlo de nuevo"

Estudiante: Está bien tiene razón y piensa (me siento mal la verdad es que soy un inútil).

PAS

AGR

ASE

3. Situación 3

Sofía le dice a su amigo: ¿Podrías acompañarme a pedir mi mochila después de la clase?

Amigo: "Lo siento hoy no puedo"

PAS

AGR

ASE

4. Situación 4

Juan a Daniel: "Aléjate de Marta o le diré que tú eres un fumón"

Daniel: "Inténtalo y te enseñare quien puede y quien no puede ver a Marta"

PAS

AGR

ASE

5. Situación 5

Laura a su compañera Rosa "Préstame tu cuaderno para copiarme la tarea"

Rosa: "Tengo que estudiar, tengo examen... pero ya pues, que importa te lo presto"

PAS

AGR

ASE

6. Situación 6

Roberto a Juana: "tenemos tres meses de enamorados, quiero que me des la prueba del amor"

Juana: "No se...tengo miedo... creo que no pero no quiero que te molestes y me Dejes...está bien".

PAS

AGR

ASE

7. Situación 7

Pedro: "si quieres pertenecer a nuestro grupo, fuma esto"

Carlos: Entonces prefiero no estar en tu grupo.

PAS

AGR

ASE

8. Situación 8

Juan le dice a Pepe: "Pedro se ha comido tu refrigerio"

Pepe: "El siempre hace eso, me da cólera, pero no le diré nada"

PAS

AGR

ASE

9. Situación 9

Camila a Tania: ¿por qué te has puesto esa ropa tan ridícula?

Tania: "Mi ropa es asunto mío"

PAS

AGR

ASE

10. Situación 10

Miguel a un amigo: "Gracias por guardar mi libro que me olvidé ayer"

Amigo: "bueno, no fue nada. De verdad, no me lo agradezcas, no fue nada".

PAS

AGR

ASE

TEST DE DISCRIMINACIÓN DE RESPUESTAS

CLAVE DE RESPUESTAS

INSTRUCCIONES:

Para cada una de las situaciones que se presentan decide si la respuesta es pasiva (PAS), agresiva (AGR) o asertiva. Rodea con un círculo la respuesta apropiada.

1. Situación 1

Un joven a su enamorada: "Me gustaría que te tiñeras el pelo de rubio"

Respuesta: "A mí que me importa lo que tú quieras, no me molestes"

PAS

AGR

ASE

2. Situación 2

Profesor a un estudiante: "Tus tareas son una cochizada. Hazlo de nuevo"

Estudiante: Está bien tiene razón y piensa (me siento mal la verdad es que soy un inútil).

PAS

AGR

ASE

3. Situación 3

Sofía le dice a su amigo: ¿Podrías acompañarme a pedir mi mochila después de la clase?

Amigo: "Lo siento hoy no puedo"

PAS

AGR

ASE

4. Situación 4

Juan a Daniel: "Aléjate de Marta o le diré que tú eres un fumón"

Daniel: "Inténtalo y te enseñare quien puede y quien no puede ver a Marta"

PAS

AGR

ASE

5. Situación 5

Laura a su compañera Rosa "Préstame tu cuaderno para copiarme la tarea"

Rosa: "Tengo que estudiar, tengo examen... pero ya pues, que importa te lo presto"

PAS

AGR

ASE

6. Situación 6

Roberto a Juana: "tenemos tres meses de enamorados, quiero que me des la prueba del amor"

Juana: "No se...tengo miedo... creo que no pero no quiero que te molestes y me dejes...está bien".

PAS

AGR

ASE

7. Situación 7

Pedro: "si quieres pertenecer a nuestro grupo, fuma esto"

Carlos: entonces prefiero no estar en tu grupo

PAS

AGR

ASE

8. Situación 8

Juan le dice a Pepe: "Pedro se ha comido tu refrigerio"

Pepe: "El siempre hace eso, me da cólera, pero no le diré nada"

PAS

AGR

ASE

9. Situación 9

Camila a Tania: ¿por qué te has puesto esa ropa tan ridícula?

Tania: "Mi ropa es asunto mío"

PAS

AGR

ASE

10. Situación 10

Miguel a un amigo: "Gracias por guardar mi libro que me olvidé ayer"

Amigo: "Bueno, no fue nada. De verdad, no me lo agradezcas, no fue nada".

PAS

AGR

ASE

SESIÓN # 6

“CONOCER MEJOR A LOS COMPAÑEROS”

1. OBJETIVOS:

Identificar en sus compañeros y compañeras los aspectos positivos que cada cual tiene.

Demostrar que se puede dar y recibir felicitaciones.

2. TIEMPO:

1 hora

3. PROCEDIMIENTO:

Para iniciar la actividad se explica a los adolescentes lo importante que es sentirnos queridos y aceptados por los demás, para sentirnos así es necesario que nos digan las cosas buenas que tenemos y que nos hacen, a cada uno, una persona especial y diferente.

Se forman dos grupos con igual número de participantes.

Un grupo forma un círculo, tomados de los brazos y mirando hacia fuera del círculo.

El otro grupo hace lo mismo alrededor del primero, mirando hacia dentro. Los del círculo exterior se colocan delante de un compañero de la rueda interior (cara a cara)

Se les explica a los adolescentes: vamos a realizar un juego que consiste en darse cuenta de lo que cada uno de nosotros tiene de bueno de positivo. Para lograrlo cada niño o niña del círculo exterior mirara a los ojos al compañero o compañera que tiene delante, se concentra en él o ella y pensará como es, en los momentos compartidos, en las cosas que sabe hacer, y elige algo que le gusta de él o ella, por ejemplo: que juega bien al fútbol, o que dibuja bonito.

Se lo dice de una manera amistosa: “Me gusta tu forma de jugar futbol”, o “Me gusta como dibujas”. El compañero o la compañera agradecerá el elogio diciendo, por ejemplo: “Gracias me gusta mucho lo que me has dicho”

Una vez que las parejas han terminado de dar y agradecer los elogios se indica que sonara una música (o el ruido de un instrumento) y que mientras suene, cada circulo se moverá hacia su izquierda; cuando pare la música deberán repetir el ejercicio anterior con su nueva pareja, pero cambiando de rol, cada uno de los que está en el círculo interior hará elogio y el otro agradecerá, de tal manera que, al final, todos hayan experimentado el dar y recibir elogios.

SESIÓN # 7

“AMEMOS LA NATURALEZA”

1. OBJETIVOS:

Apreciar y valorar la importancia del cuidado de las plantas y los animales.
Promover la expresión de sentimientos positivos hacia la naturaleza.

2. TIEMPO:

2 horas

3. MATERIALES:

Movilidad escolar para transportar a los alumnos
Cuadernos, lapiceros, papelote, plumones.

4. PROCEDIMIENTO:

Se les propone a los estudiantes la visita al “Jardín botánico de Trujillo” para lo cual se coordinarán los permisos respectivos tanto de la Institución Educativa como de los padres de familia que se realizará con una semana de anticipación.

Llegado el día de la realización de la visita los estudiantes

llegarán de manera ordenada al jardín botánico de Trujillo y con la ayuda de la docente y un guía proporcionado por el SEGAT los alumnos podrán conocer las diversas especies de plantas y animales que se encuentran allí, además de los beneficios que nos proporcionan, preservación y cuidado.

Los estudiantes harán las anotaciones correspondientes sobre lo que han considerado de mayor importancia en cuanto al recorrido del jardín botánico

Los estudiantes presentaran un informe individual acerca de lo han aprendido, la importancia del cuidado y preservación de la naturaleza.

En el aula, en un papelote y con la técnica de “lluvia de ideas” se elaborará un decálogo sobre cómo preservar la naturaleza.

Finalmente se contestará el cuestionario acerca del tema.

CUESTIONARIO

1. ¿Te pareció interesante la visita al jardín botánico? ¿Por qué?

2. ¿Qué es lo que más te ha gustado de las especies de plantas y animales que has observado?

3. ¿Qué nos brindan los árboles y plantas?

4. ¿A quiénes beneficia los árboles y las plantas?

5. ¿Qué debemos hacer para preservar la naturaleza?

SESIÓN # 8

“DOMINANDO MI CÓLERA”

1. OBJETIVOS:

Reconocer las consecuencias de expresar cólera sin pensar en los demás.
Manejar adecuadamente una de las emociones como lo es la cólera.

2. TIEMPO:

1 hora

3. MATERIALES:

Papel bon
Cuaderno
Lapiceros

4. PROCEDIMIENTO:

El profesor empezará la sesión saludando a los estudiantes y empezará a repartirles una hoja bon a todos los estudiantes y les pedirá que presionen la hoja y descarguen en ella todo su estrés, toda su cólera.

Una vez que han terminado deben de desdoblarlo y se darán cuenta que el papel se encuentra totalmente maltratado y no volverá a ser igual; es allí donde el profesor les explica que muchas veces expresamos nuestra cólera sin pensar que nuestras palabras pueden herir a los demás.

El profesor explica que problemas puede provocar el enojo en el adolescente, además de romper relaciones interpersonales con la respuesta inadecuada en los gestos, mirada y palabras cuando estamos enojados.

Se les pide a los estudiantes que hagan anotaciones sobre las emociones desagradables que hayan pasado durante la semana y que lo originó y lo

colocarán en una caja llamado buzón emocional y se les solicitará que lo hagan en forma anónima. El profesor sacará las anotaciones reflexionando sobre lo que sintieron, comprendiendo la causa y evitar tener otra vez situaciones desagradables, por ello es importante para su desarrollo emocional comprender lo que sentimos y como debemos manejar esta emoción.

SESIÓN # 9

“DAR Y RECIBIR AFECTO”

1. OBJETIVOS

Reconocer las características positivas que poseen las personas.
Demostrar actitudes afectivas hacia sus compañeros de clase.

2. TIEMPO:

1 hora

3. MATERIALES:

Sillas
Tizas
Cuaderno
Lapiceros

4. PROCEDIMIENTO:

El profesor les pide a los alumnos que mencionen características positivas que debe tener una persona. Mientras el docente las anota en la pizarra por lo menos 20 (cariñoso, responsable, solidario, sincero, alegre, sensible, leal, equilibrado, respetuoso, generoso, etc.)

Se divide a los alumnos en dos grupos; un grupo se sienta en el medio del aula formando un círculo, mientras que el resto de los alumnos se colocaran delante de cada uno de los que forman el círculo.

El profesor pide silencio absoluto para realizar la actividad. Luego los alumnos que están sentados mantendrán los ojos cerrados y no los abrirán hasta que se les dé la orden. Los alumnos que estén parados empezaran a caminar lentamente en el sentido horario alrededor de los alumnos que estén sentados.

Se lee la lista de características personales elaboradas por ellos. Cuando los alumnos estén de pie escucharán la primera característica mencionada toca el hombro de uno de sus compañeros que está sentado y que tiene dicha característica. Este gesto de “tocarle el hombro” expresa el hecho de reconocer que este compañero tiene dicha característica luego se cambiará de roles.

Luego se comparte en grupo la experiencia ¿Cómo se vive la experiencia de recibir aprecio y dar aprecio? ¿Cómo se vivió la experiencia del mensaje a través de un gesto?

El profesor reflexiona con los alumnos que la estrategia nos permite darnos cuenta que todos somos sujetos capaces de reconocer y ser reconocidos en nuestras primeras experiencias de vida vamos formando sentimientos de aprecio, de respeto al propio valor y a las propias capacidades, además te hace sentir que eres importante para alguien, eres aceptado, querido y forma parte del grupo.

Se pide a los estudiantes que después del diálogo escriban características positivas que aprendieron en su cuaderno

Evaluación: Se reconoce las situaciones donde los alumnos demostraron afecto (Escala de actitudes).

ESCALA DE ACTITUDES

Universitarios 1er. Ciclo

APELLIDOS Y NOMBRES	INDICADORES																				N O T A
	Se muestra sensible a los sentimientos de sus compañeros				Respeto las ideas de sus compañeros				Escucha atentamente las indicaciones				Muestra interés por aprender				participa en forma permanente				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1. BARRERA ALAYO, Roxana																					
2. ALVARADO VALDEZ, Michael																					
3. SICHE RODRÍGUEZ, Diana																					
4. COTRINA ANGULO, Steven																					
5. RUIZ POZO, Geimy																					
6. CASTAÑEDA CORRALES, Denise																					
7. ROMERO CASTRO, Alejandro																					
8. BUÑON SANGAY, Pech																					
9. ORTECHO LOZANO, Keiber																					
10. SANTIAGO OROPEZA, José																					
11. CASTILLO SÁNCHEZ, Andrés																					
12. VASQUEZ PEREDA, Carmen																					
13. BENITES AGUILAR, Elizabeth																					
14. REYES GOMEZ, Juan																					
15. AGREDA FLORES, Javier																					
16. VELASQUEZ VASQUEZ, Juan																					
17. SERRANO VASQUEZ, Víctor																					
18. ESPEJO VALVERDE, Andi																					
19. CARDENAS VASQUEZ, Jhan																					
20. RAMIRES PEREZ, Teresa																					
21. SANCHEZ URTECHO ,Manuel																					

SESIÓN # 10

“FOMENTANDO EMOCIONES POSITIVAS”

1. OBJETIVOS:

Reconocer formas de expresar las emociones positivas
Incentivar la práctica de las emociones positivas

2. TIEMPO:

1 hora

3. MATERIALES:

Cartilla
Vaso grande

4. PROCEDIMIENTO:

El profesor inicia la sesión saludando a los alumnos y relata “la historia de Genaro”

Luego el profesor les hace las siguientes preguntas: ¿Por qué creen que Genaro no expresa lo que siente? ¿Por qué creen que Genaro se enfermó?

A través de la técnica lluvia de ideas los estudiantes participan individualmente, para escuchar sus opiniones.

Luego el profesor les pide a los estudiantes que cada uno escriba en un papel sentimientos desagradables (cólera, tristeza, miedo, resentimiento, etc.)

Luego el profesor les muestra un vaso y les pide a los alumnos que arruguen el papel y lo coloquen en el vaso, mientras los demás alumnos observan y se dan cuenta que ya no alcanzan todos los papeles y que se caen.

El profesor les explica lo que sucede cuando nos llenamos de sentimientos desagradables y no sabemos expresar correctamente nuestras emociones y

sentimientos provocando que el cuerpo ya no soporte más y se enferme, porque al llenarse de mucha cólera nos hacemos daño a nosotros mismos.

Se les pide a los estudiantes que se den un abrazo con su compañero más cercano y les explica que esa es una forma adecuada de expresar una de sus emociones como es el afecto, la alegría y que no hay que sentir vergüenza de hacerlo porque son emociones naturales e innatas, pero que a veces no lo creemos así.

Finalmente, el profesor les entrega un impreso titulado “Decálogo para fomentar emociones positivas” de Carmen Maganto Mateo para reflexionarlo.

LECTURA

“LA HISTORIA DE GENARO”

En un pueblo costeño vivía un niño llamado Genaro, era un niño muy inteligente y bondadoso, nunca quería que sus amigos se sintieran mal por eso cuando alguno de ellos hacía una broma pesada o le insultaba no era capaz de decir que no lo hiciera, aunque el dentro de sí se sentía mal y quería responder al insulto.

En una ocasión murió su abuelita, durante el velorio él no fue capaz de llorar, toda la pena que sentía se lo guardaba para él. Sus padres pensaban que no sentía pena por su abuelita.

Cuando asistía a una fiesta de cumpleaños, no manifestaba la alegría o satisfacción que sentía. Un día Genaro enfermó, sus padres lo llevaron al doctor, el médico no encontró enfermedad alguna, sus padres preocupados por lo que padecía Genaro, visitaron a varios médicos y ninguno encontró nada.

Hasta que un buen día decidieron visitar a un psicólogo y a un psiquiatra y ambos profesionales le han ayudado a superar su enfermedad y se siente mucho mejor.

DECÁLOGO PARA FOMENTAR EMOCIONES POSITIVAS

1. No te sigas comparando con los demás o comparando a los demás contigo mismo. Tú eres una persona única y debes respetar tu singularidad. Siempre habrá quien tenga distintas cualidades.
2. No te envíes mensajes negativos. Deja de criticarte ante cualquier fallo. Los pensamientos negativos conducen a sentimientos negativos y minan la autoestima.
3. No seas muy severo con los demás y contigo mismo. Recuerda que nadie es perfecto, no le exijas a otro. Conviene enviarse mensajes alentadores como “lo intentare de nuevo”, “la próxima vez pondré más cuidado”, etc.
4. Rodéate de personas que te quieren y déjate querer. Mira a tu alrededor, busca y acércate a las personas que de verdad te aprecian. No tengas miedo a recibir afecto y tampoco tengas miedo a expresarlo.
5. Repasa tus cualidades, escúchalas y acéptatelas cuando te las dicen. Tómate tiempo de vez en cuando para repetírtelas y tomar conciencia de ellas. Esto no enorgullece, sino que responsabiliza para actuar de acuerdo a ellas.
6. Recuerda la influencia que las emociones tienen en la salud. Por ello cuando estés inquieto o perturbado párate a pensar que te pasa, esto te permitirá tomar conciencia sobre cuál es la parte de responsabilidad que tienes en lo que te ocurre.
7. Regálate aquellas cosas que hacen que te sientas mejor, como un masaje, tu platillo favorito, un pequeño paseo, un libro, ir al cine, charlar con un amigo, escuchar tu música preferida, etc.

- 8.** Coloca el pasado en su lugar. Si algo te tortura, preocupa o culpabiliza, resuélvelo liberándote de ello, escríbelo, tal vez llora, y háblalo con una persona que te conozca y te quiera ayudar.

- 9.** Proponte metas que puedas cumplir y empieza con “quiero”, “he decidido”, “asumo”, “prefiero”, seguramente producirán efectos emocionales más saludables.

- 10.** Acéptate tal y como eres en realidad, y acepta a los demás como son. El conocimiento personal es progresivo y en cada etapa de nuestra vida descubrimos que tenemos muchas cosas buenas.

CARMEN MAGANTO MATEO

SESIÓN # 11

“UN MENSAJE PARA COMPRENDER”

1. OBJETIVOS:

Poner en práctica el comportamiento empático.

Proponer alternativas de solución a las situaciones presentadas.

2. TIEMPO:

1 hora

3. MATERIALES:

Video

Lapiceros,

Hojas bond

4. PROCEDIMIENTO:

El profesor inicia la sesión saludando a los estudiantes y les invita a observar el video “fuego con fuego”, donde observan una serie de casos de adolescentes que deben decidir frente a una situación emocional que les afecta.

Los estudiantes participan dando posibles soluciones a los problemas observados antes de observar la decisión final del protagonista del video.

En la clase los estudiantes anotan situaciones problemáticas que en la actualidad estén presentando en forma anónima, dejándolo luego en el buzón emocional

El profesor manifiesta que ellos harán hoy de “Doctores del Corazón” es decir se colocarán en la situación del compañero con un problema emocional y le propondrán una alternativa de solución.

Se lee los casos anotados y los estudiantes participan dando soluciones viables.
Se escogerá un caso para que toda el aula participe en la solución del mismo.

El profesor explica que siempre es necesario el apoyo moral y afectivo entre compañeros frente a problemas que muchas veces desconocemos de ellos mismos

GUIA DE OBSERVACIÓN
“Un mensaje para comprender”

ALUMNO (A)		Observa y disfruta con atención el video y comenta libremente			Establece relaciones lo observa historias consigo mismo			Identifica actitud y comportamiento positivo al participar en el programa de R			Se muestra sensible a los sentimientos de los otros			Manifiesta interés por superar sus emociones			
		B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	TOTAL
1	BARRERA ALAYO, Roxana																
2	ALVARADO VALDEZ, Michael																
3	SICHE RODRIGUEZ, Diana																
4	COTRINA ANGULO, Steven																
5	RUIZ POZO, Geimy																
6	CASTAÑEDA CORRALES, Denisse																
7	ROMERO CASTRO, Alejandro																
8	BUÑON SANGAY, Percy																
9	ORTECHO LOZANO, Keiber																
10	SANTIAGO OROPEZA, José																
11	CASTILLO SANCHEZ, Andrés																
12	VASQUEZ PEREDA, Carmen																
13	BENITES AGUILAR, Elizabeth																
14	REYES GOMEZ, Juan																
15	AGREDA FLORES, Javier																
16	VELASQUEZ VASQUEZ, Juan																
17	SERRANO VASQUEZ, Víctor																
18	ESPEJO VALVERDE, Andi																
19	CARDENAS VASQUEZ, Jahn																
20	RAMIREZ PEREZ, Teresa																
21	SÁNCHEZ URTECHO, Manuel																

SESIÓN #12

“UNA SALIDA PARA NO ENFADARME”

1. OBJETIVOS:

Identificar formas de remplazar la cólera por palabras y acciones asertivas.
Reconocer que la cólera es una emoción natural sabiéndola expresar

2. TIEMPO:

1 hora

3. MATERIALES:

Lapiceros
Recortes periodísticos
Papel bond de color
Plumones

4. PROCEDIMIENTO:

El profesor saluda afectuosamente a los estudiantes y pega en la pizarra un papelote con la siguiente frase del filósofo e historiador chino Confucio: “Quien domina su ira, domina a su peor enemigo”, les pide que lo lean y luego les hace las siguientes preguntas: Según Confucio ¿Quién es nuestro peor enemigo? ¿Creen que la cólera o ira nos hace daño a nosotros mismos? ¿Por qué?

El profesor les explica que la cólera o ira es un estado emocional que en algunas ocasiones debemos expresarla, pero no necesariamente a través de la violencia física, ni verbal, porque a través de estas conductas no solo hacemos daño a las personas, sino a nosotros mismos.

Luego el profesor organiza a los alumnos en grupos de cuatro y le entrega a cada grupo un recorte periodístico en donde se evidencia violencia y agresividad para

que ellos puedan dar sus propios puntos de vista y posibles recomendaciones para que no se lleguen a esos extremos.

Luego los estudiantes plasman sus conclusiones en un papelote y a través de la técnica de la exposición lo explican.

El profesor escucha a todos los grupos y concluye diciendo que no se trata de tragarse la cólera o ira, sino que se propone una forma de convivir en donde se pueda defender nuestros derechos, respetando los derechos de los demás.

El profesor le entrega a cada uno de los estudiantes un papel bond de colores con expresiones asertivas que se deberían de utilizar remplazando a expresiones inadecuadas.

Finalmente, cada estudiante sale a la pizarra y lee la expresión asertiva que le ha tocado y comenta a quien se lo diría.

EXPRESIONES ASERTIVAS

1. Te quiero mucho.
2. Gracias por tu amistad.
3. Eres muy importante.
4. Tienes mucho talento.
5. Perdona por insultarte.
6. Disculpa lo hice sin querer.
7. Podrías prestarme tus cosas.
8. Gracias por escucharme.
9. Por favor, no me insultes.
10. Cuando hables que sea para decir cosas positivas.
11. ¡Dios te bendiga!
12. Te estimo mucho.
13. Eres una persona valiosa.
14. Tienes grandes cualidades.
15. Me gusta verte sonreír.
16. ¡Gracias por ser como eres!
17. No quiero perder tu amistad.
18. Ayúdame, por favor.
19. Gracias por el cariño que me brindas.
20. Eres único (a)

SESION # 13

“APROVECHANDO EL TIEMPO”

1. OBJETIVOS:

Describir las actividades que se realizan diariamente.
Reconocer a que actividad se le da más prioridad.

2. TIEMPO:

1 hora

3. MATERIALES:

Impreso, lapiceros, plumones

4. PROCEDIMIENTO:

El profesor empieza la sesión saludando a los estudiantes y les da una hoja bond con un cuadro impreso para que de manera individual cada alumno llene su horario personal (ver anexo)

Luego de haber llenado su horario personal el profesor les hace las siguientes preguntas: ¿Qué los motiva a venir al colegio? ¿A qué actividad le dedican más tiempo?

Los estudiantes empiezan a analizar su horario personal y el profesor les pide que con plumones de diferentes colores pinten las actividades a las cuales le dedican más tiempo.

Los estudiantes siguen las indicaciones y la profesora les dice lo siguiente:

Como estudiantes ustedes tienen una meta ¿Qué tanto les está ayudando o les perjudica la actividad a la que ustedes le dedican más tiempo a realizar sus metas

y objetivos? El profesor empieza a revisar con cada estudiante como llenaron su horario personal y les da algunas pautas para una mejor distribución del tiempo.

Se concluye haciendo una reflexión sobre la importancia del tiempo.

SESIÓN # 14

“MIS PLANES PARA EL FUTURO”

1. OBJETIVOS:

Proponer metas y objetivos realistas acerca de lo que se quiere lograr en el futuro.
Comprender que el futuro depende del esfuerzo de cada persona.

2. TIEMPO:

1 hora

3. MATERIALES:

Impreso ¿Cómo quisiera ser?

Lapiceros

Cuaderno

4. PROCEDIMIENTO:

El profesor inicia la sesión saludando a los estudiantes y comenta como parte introductoria, la importancia de planificar en el presente lo que se desea lograr en el futuro para lograr un bienestar en todos los aspectos.

Se les indica a los estudiantes que piensen como quisieran ser en el futuro (como se ven) y se le entrega a cada uno para que llenen el formato ¿Cómo quisiera ser? (anexo.) y se les da unos minutos para contestar.

El profesor solicita a los estudiantes a leer sus respuestas y refuerza con comentarios positivos a cada uno de los estudiantes. Solicita aplausos para cada uno de los estudiantes al momento de su participación.

El profesor realiza las siguientes preguntas: ¿Creen que es importante planificar nuestro futuro? ¿Quién es responsable de las decisiones que se toman para el futuro?

Luego el profesor explica lo importante de planificar nuestro futuro y que cada uno de nosotros somos responsables de las decisiones que tomamos y que son influenciados por nuestros familiares, compañeros y la sociedad.

Se concluye con las siguientes afirmaciones: las decisiones acertadas de hoy, permitirán en la persona la adopción de actitudes y valores, favoreciendo su desarrollo personal y el esfuerzo de hoy permitirá tener un futuro personal exitoso.

Los estudiantes hacen anotaciones en su cuaderno y se les deja una actividad para que cada uno de ellos durante la semana se plantee una meta futura en cuanto a su nivel académico o afectivo o familiar y que describa que acciones van a tomar para lograrla.

“COMO QUISIERA SER”

1. ¿Cómo quisieras que sea tu vida dentro de 10 años?

A. Nivel Laboral

B. Nivel académico

C. Nivel Familiar

D. Otros

2. ¿Qué estás haciendo en este momento para lograr tu meta más importante?

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO

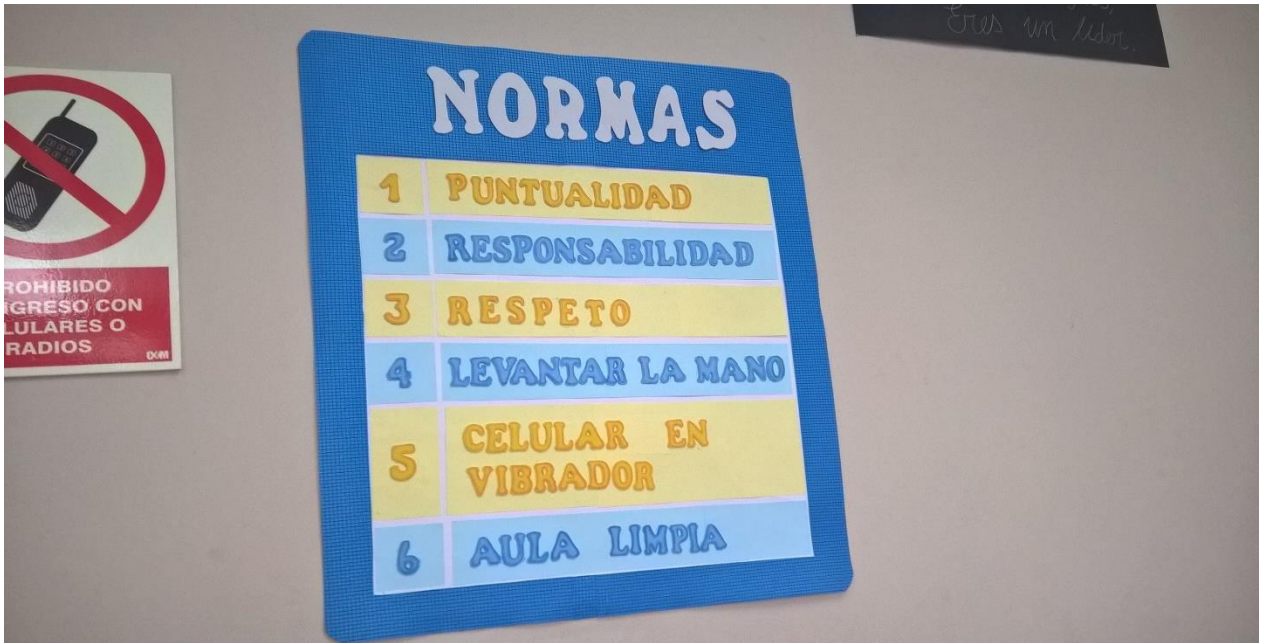


UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO

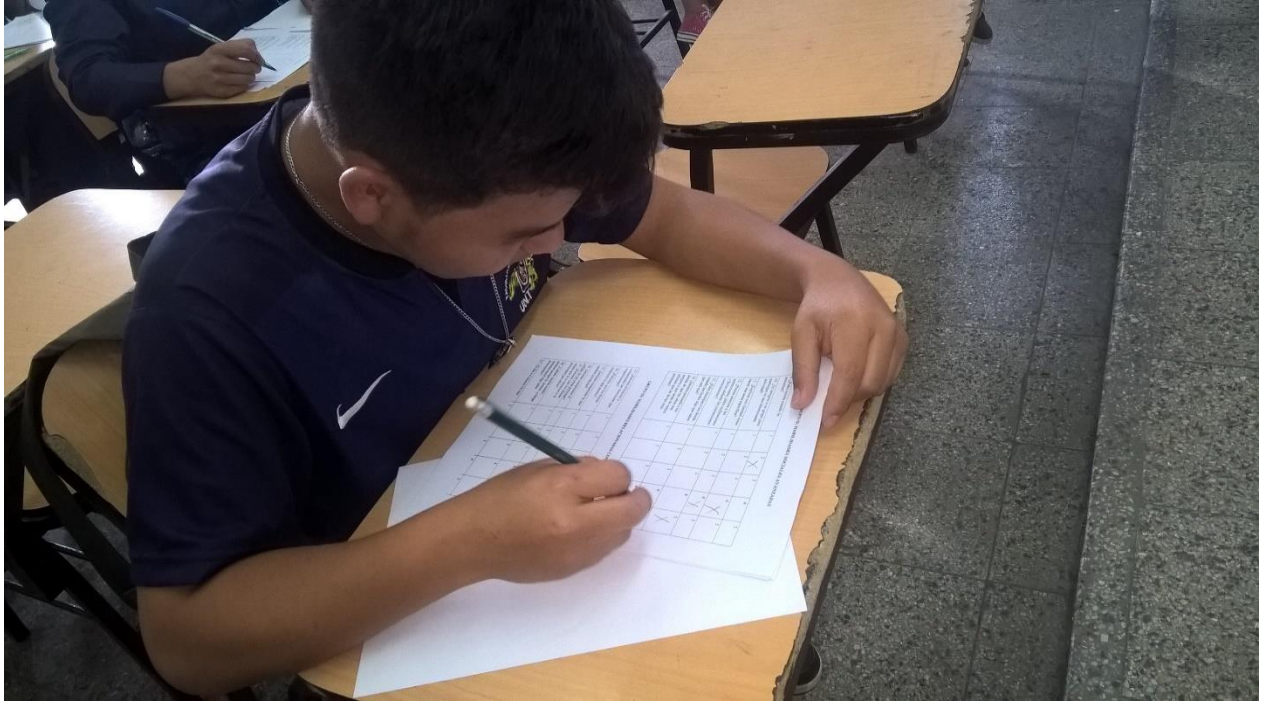
UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO - FACULTAD DE EDUCACION



FACULTAD DE EDUCACION – AULA 1er. CICLO



FACULTAD DE EDUCACION – AULA 1er. CICLO



FACULTAD DE EDUCACION – AULA 1er. CICLO



FACULTAD DE EDUCACION – AULA 1er. CICLO



FACULTAD DE EDUCACION – AULA 1er. CICLO



FACULTAD DE EDUCACION – AULA 1er. CICLO



ANEXO 3

Prueba de normalidad de los datos en estudio: grupo experimental

Tabla 0.- Prueba de normalidad datos originales: Pre – test

Grupo Experimental Pre-Test		Test Shapiro Wilks P-valor	Distribución Normal
Variables	Habilidad social general	0.206	Si
	Habilidad social en primeras habilidades	0.083	Si
	Habilidad sociales avanzadas	0.296	Si
	Habilidad social relacionada con sentimientos	0.885	Si
	Habilidad social relacionada a la agresión	0.341	Si
	Habilidad social frente al estrés	0.166	Si
	Habilidad social en planificación	0.121	Si

Fuente: datos originales grupo experimental pre-test.

Tabla 0.- Prueba de normalidad datos originales: Post – test.

Grupo Experimental Post-Test		Test Shapiro Wilks P-valor	Distribución Normal
Variables	Habilidad social general	0.817	Si
	Habilidad social en primeras habilidades	0.633	Si
	Habilidad sociales avanzadas	0.548	Si
	Habilidad social relacionada con sentimientos	0.067	Si
	Habilidad social relacionada a la agresión	0.442	Si
	Habilidad social frente al estrés	0.912	Si
	Habilidad social en planificación	0.229	Si

Fuente: datos originales grupo experimental Post-test.

Test de Shapiro–Wilks

Se usa para contrastar la normalidad de un conjunto de datos. Se plantea como hipótesis nula que una muestra x_1, \dots, x_n proviene de una población normalmente distribuida. Fue publicado en 1965 por Samuel Shapiro y Martin Wilks. Se considera uno de los test más potentes para el contraste de normalidad, sobre todo para muestras pequeñas ($n < 30$).

El estadístico del test es:

$$W = \frac{\left(\sum_{i=1}^n a_i x_{(i)} \right)^2}{\left(\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 \right)^2}$$

Donde:

- $X_{(i)}$ con (con el subíndice i entre paréntesis) es el número que ocupa a i -ésima posición en la muestra;
- $\bar{x} = (x_1 + \dots + x_n) / n$ es la media muestral;
- las variables a_i se calculan ²

$$(\alpha_1, \dots, \alpha_n) = \frac{m^T V^{-1}}{(m^T V^{-1} V^{-1} m)^{1/2}}$$

Donde:

$$m = (m_1, \dots, m_n)^T$$

Siendo m_1, \dots, m_n son los valores medios del estadístico ordenado, de variables aleatorias independientes e idénticamente distribuidas, muestreadas de distribuciones normales. V es la matriz de covarianzas de ese estadístico de orden. La hipótesis nula igual a la normalidad, se rechazará si W es demasiado pequeño (P valor menor de 0.05).

Confiabilidad del instrumento de medida

El método de consistencia interna es el camino más habitual para estimar la fiabilidad de pruebas, escalas o test, cuando se utilizan conjunto de ítems que se esperan que midan el mismo atributo o campo de contenido.

En el presente trabajo se ha considerado para determinar la confiabilidad, el método del Coeficiente del Alfa de Cronbach, debido a que se cuenta con escalas de tipo Likert (Variables de Intervalo) y este está disponible en diferentes programas estadísticos tales como el SPSS, STATISTICA, SAS, etc.

En el presente para determinar el Alfa de Cronbach se ha seleccionado el software de SPSS Versión 20.0, lo cual este utiliza la matriz de Varianza de los ítems.

A continuación se presenta el valor del Coeficiente de Alfa de Cronbach, obtenido a partir de la matriz de varianzas de los ítems obtenidos a partir de la muestra piloto que está conformado por 21 encuestas (estudiantes).

$$\alpha = \frac{W}{W} \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^W s_{ii}}{\sum_{i=1}^W s_{ii} + 2 \sum_{i=1}^W \sum_{j=i-1}^{W-1} s_{ij}} \right]$$

Donde:

- W es el número de ítems de escala.

- s_{ii} es la varianza del i -ésimo individuo.

- s_{ij} es la covarianza entre los elementos i y j .

Lo cual es un valor superior a 0.75 y esto indica que el instrumento de medida que se está utilizando es **acceptable** en el campo de la investigación.

ANEXO 4

OPERACIONALIZACIÓN DE LOS DATOS CATEGORICAMENTE

El Análisis estadístico en función de los resultados de nuestro instrumento con 50 ítems, se estableció así:

HABILIDADES SOCIALES	ÍTEMS	Aciertos en el Proceso de Aprendizaje		
		No logrado	En proceso	Logrado
Primeras habilidades sociales	1 - 8	hasta 54%	hasta 74%	Del 75% a más
Habilidades sociales avanzadas	9 - 14	hasta 54%	hasta 74%	Del 75% a más
Habilidades relacionadas con los sentimientos	15 - 21	hasta 54%	hasta 74%	Del 75% a más
Habilidades alternativas a la agresión	22 - 30	hasta 54%	hasta 74%	Del 75% a más
Habilidades para hacer frente al estrés	31 - 42	hasta 54%	hasta 74%	Del 75% a más
Habilidades de planificación	43 - 50	hasta 54%	hasta 74%	Del 75% a más

Dado que la puntuación máxima a obtener en un ítem es 5 y el valor mínimo es 1. Es posible obtener los siguientes puntajes de medidas de uso competente o deficiente de las habilidades sociales al usar la escala. Donde el puntaje total que varía en función al número de ítems que responde el sujeto en cada valor de 1 a 5. Este puntaje como mínimo es 50 y como máximo 250 puntos, para cada habilidad según el número de preguntas, teniendo en cuenta la adaptación de Reyes Murillo, Edith T. Influencia del programa curricular y del trabajo docente escolar en historia del Perú del tercer grado de Educación secundaria. Lima 1988. Cuya definición operacional es:

00,00-10,49	Deficiente
10,50-12,99	Bajo
13,99-14,99	Medio
15,00-20.00	Alto

Adaptado a nuestro instrumento queda de la siguiente manera: **Escala: Inicio (50 a 150), Proceso (151 a 180), Logrado (181 a 200), Logro Destacado (201 a 250).**