

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN
DEL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

Las habilidades sociales son el medio para establecer relaciones saludables en beneficio del ser humano; así como expresar deseos, sentimientos, necesidades y opiniones de acuerdo a cada situación. Estas pueden ser aprendidas, sin embargo, hay personas que cuentan con tales habilidades sean estas limitadas o inclusive, si las poseen, pueden equivocarse o no logran emplearlas en el momento adecuado.

Las habilidades sociales han sido tratadas por numerosos autores en diferentes escuelas. Uno de los máximos exponentes es Solter (1949), reconocido como padre de la terapia de conducta, quién en 1949 introdujo en término basado en la necesidad de aumentar la expresividad de los individuos, algunas de sus sugerencias son utilizadas en la actualidad. Desde esa fecha, han surgido disímiles criterios que distan más o menos del primero; sin embargo, se mantiene la esencia a través de exponentes como Wolpe (1958), Alberti y Emmens (1978), Linehan (1984), Phillips (1985), Curran (1985), Argyle y Kedon (1987) y, finalmente, Caballo (1987), quién emitió un criterio con la cual la mayor parte de los investigadores trabajan este tema en la actualidad. (Coronel, Márquez & Reto, 2008).

Las habilidades sociales no son innatas; es decir, no se nace con unas habilidades sociales determinadas sino se las desarrollan a través de las experiencias en las diferentes etapas de la vida. Por otro lado, permiten relacionarse y comunicarse con los demás y responder a las relaciones interpersonales de la vida diaria de forma efectiva (Lorenzo, 2015).

Por lo tanto, tener fuertes habilidades sociales es esencial para los adolescentes en todas las áreas de su desarrollo general. Solo manejando estas habilidades podrá hacer amistades saludables y desarrollar un sentido de pertenencia a un grupo. Estos factores son muy importantes, una vez que se llega a la edad adulta, para funcionar con facilidad e independencia.

Cuando los adolescentes tienen buenas habilidades sociales, a menudo tienen habilidades de comunicación asertiva y autocontrol emocional, que ayudan a mantener la autoestima. Las habilidades sociales facilitan las relaciones con los compañeros (hermanos, amigos, compañeros de clase, vecinos, etc.) y con personalidades de referencia (padres, abuelos, familiares). profesores, etc.). Si por alguna razón estas habilidades no están completamente desarrolladas, los niños pueden aprenderlas de la mano de especialistas a través de talleres o terapia del desarrollo. (Faón, Celda, Sánchez & Borja, (2016)).

Paredes (2012) (como se citó en Figueroa, 2017) dice, los adolescentes que presentan un nivel bajo de habilidades sociales manifiestan tener conductas agresivas y violentas, debido a la ausencia de los padres induciéndoles al consumo de drogas, pandillajes y desintegración familiar.

Según la definición de Caballo (1986), las habilidades sociales son:

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

Por otro lado, conocer la situación real del estudiante puede marcar el punto de partida para trabajar con aquellos alumnos que no presenten habilidades sociales, ya que serán rechazados o ignorados por sus iguales y tendrán mayores dificultades para establecer amistades, pudiendo experimentar sentimientos de soledad y ansiedad. Asimismo, si no se relacionan con sus iguales, no tendrán la

posibilidad de aprender y desarrollar las habilidades sociales y capacidades para entablar relaciones interpersonales satisfactorias (Lorenzo, 2015).

Por su parte, Carrera (2012) (como se citó en Figueroa, 2017) menciona que los estudiantes de educación básica regular, son procedentes en su mayoría de la clase social media y baja, de la zona urbana como también de la zona urbana marginal denominada clase en pobreza y extrema pobreza, puesto que son estudiantes que pertenecen a instituciones educativas públicas en donde concluyeron sus estudios del nivel secundarios, sin haber logrado tener un perfil académico, social, psicológico y baja interrelación personal con sus compañeros de estudio, docentes como también la sociedad y así mismo en su desarrollo de habilidades sociales.

A nivel internacional, la autora Dionisio Arteaga (2017) en su tesis titulada Capacidades sociales de los alumnos de secundaria de la I.E. San Martín de Porres del distrito de Matacoto-Yungay, concluyó que los alumnos obtuvieron niveles bajos relacionadas hacer demandas e comenzar colaboraciones positivas con el sexo contrario, enmarcado dentro las magnitudes autoexpresión en situaciones sociales y hacer demandas e comenzar colaboraciones positivas con el sexo contrario. Por otro lado, de acuerdo con el género, los alumnos del género masculino alcanzaron un grado mayoritario (69% de la población) ubicándose en un grado elevado, ante 46% de capacidades sociales que corresponde al género femenino, situado en un grado medio.

Boche (2008) en su tesis Nivel de habilidades sociales en adolescentes del Colegio Monte Carmelo, se concluyo, en las capacidades sociales con niveles más bajos en los jóvenes, sobresalieron protección de los propios derechos como consumidor, lo cual refleja complejidad de conductas asertivas al hacer una demanda a un desconocido al instante de hacer una compra e comenzar interrelaciones positivas con el sexo contrario, esto marcó la realidad de problema al expresarse con facilidad frente a el sexo masculino.

No obstante, a las mujeres les ha sido más complejo empezar interrelaciones positivas con el sexo contrario, sin embargo la destreza social menos hecha de los hombres fue la custodia de los propios derechos como consumidor, demostrando un problema para expresarse de forma asertiva una vez que se trató de pedir algo a una persona desconocida en situaciones de consumo.

Se habla de la globalización que ha afectado a nuestra sociedad ya que hay una demanda de poder determinar un tipo de varón y mujer en el futuro que sea capaz de tomar decisiones, trabajar en equipo, resolver conflictos, adecuarse a los cambios, controlar sus emociones, saber comunicar sus necesidades. En ese sentido, es necesario desarrollar en los estudiantes las habilidades sociales ya que le puede permitir poder desarrollarse en sus tareas satisfactoriamente (Coronel, Márquez & Reto,2008).

A nivel nacional, en los últimos años se han efectuado varias tesis y validaciones de programas de entrenamiento de habilidades sociales, todos enfocados hacia individuos insertos en la escuela y la universidad. En general, estas investigaciones señalan que los individuos con habilidades sociales son más exitosos y viven una vida más satisfecha; también estas personas disfrutan mejor sus relaciones con los demás y su entorno, son capaces de establecer nuevas relaciones sin tensiones ni ansiedades (Manzaneda, 2011)

Arenas (2005) en su tesis titulada Déficit de habilidades sociales en adolescentes institucionalizadas en una entidad privada de la ciudad de La Paz, concluyó que el análisis a las participantes, realizado en diferentes etapas, permite afirmar que existe déficit en las habilidades sociales con respecto al afrontamiento con su entorno. Desde luego, este aspecto influye en cotidianidad y producción laboral como también en la reinserción a la sociedad como jóvenes independientes, protagonistas de su vida. En muchas ocasiones indican no saber cómo actuar ante

situaciones que le presenta la vida, respondiendo con miedo y desconfianza, ante problemas como el rechazo, aislamiento e insatisfacción por la forma de actuar de los demás e incluso de ellas mismas.

Miranda (2018) en su tesis de grado Desarrollo de las habilidades sociales en adolescentes pertenecientes al internado del Colegio Boliviano Alemán Ave María, (...) descubrió en el grupo evaluado bajos niveles de habilidades sociales; sin importar el género. Varones o mujeres no han desarrollado adecuadamente las habilidades sociales primarias ni avanzadas.

En la actualidad, dentro del ámbito social se considera la importancia de las habilidades sociales, sobre todo en el contexto escolar; pero es insuficiente el apoyo que se brinda al estudiante, pues, a menudo, se observa déficit en la capacidad para relacionarse con los compañeros, falta de asertividad, impulsividad, problemas en el manejo de las emociones y baja autoestima. Estos factores reflejan la falta de herramientas en el desenvolvimiento personal y social. Así mismo, estas deficiencias mostraron problemas emocionales y conductuales, que adoptan los adolescentes en las escuelas.

A nivel local se hizo una investigación bibliográfica en el banco de tesis de la Carrera de Psicología de la UAJMS y se obtuvo los siguientes datos:

Salazar, G. (2008). *Capacitación en el área de habilidades sociales de adolescentes de 12 a 16 años de aldeas infantil S.O.S.* Las conclusiones a las que arribó la investigadora en las áreas: habilidades sociales, habilidad de comunicación y adaptación social; habilidades sociabilidad y autocontrol, es que los resultados han sido favorables para los adolescentes evaluados mediante cuestionarios marcando una mejora en comparación al diagnóstico inicial.

Milleres, R. (2009). *El juego dramático como recurso educativo para mejorar las habilidades sociales en los niños de 6 a 11 años del Centro Social Aldeas Infantiles S.O.S Tarija*. El investigador evidenció que el juego dramático fue un recurso eficaz para mejorar las habilidades de los niños de Aldeas S.O.S habiendo fortalecido sus destrezas a favor de un desarrollo de su capacidad creativa y expresiva en la construcción de un conocimiento colectivo. Esta evidencia señaló que tales mejoras les permitieron alcanzar un buen trato social e interacción con otros en un contexto dado, socialmente aceptable y valorado; además de mutuamente beneficioso.

Mena, M. (2009). *Implementación de un programa de habilidades sociales en adolescentes entre 14 y 16 años de la Unidad Educativa Yacuiba de la ciudad de Tarija*. Los resultados en cuanto al nivel de desarrollo de habilidades sociales indicaron la existencia de una notable deficiencia en cuanto habilidades sociales; probablemente por falta de estimulación y motivación de los padres de familia en el seno del hogar. Por otro lado, tras haberse aplicado el programa de habilidades sociales, con talleres y charlas, los adolescentes demostraron una buena disposición. En términos generales, la población objeto logró ampliamente mejorar sus habilidades sociales y alcanzar la maduración psicológica adecuada a las exigencias familiares, laborales y académicas.

Tallez, R. (2016). *Promoción de resiliencia mediante el desarrollo de un programa de habilidades sociales en adolescentes de la unidad educativa “Delfín Pino Ichazo” de la localidad La Concepción del municipio de Uriondo*. Este estudio evaluó el nivel inicial de resiliencia y las habilidades sociales de los adolescentes e inclusive permitió valorar el impacto del programa. En la metodología se aplicó un pretest y postest; a través de dos escalas. Los resultados obtenidos en la práctica institucional evidenciaron cambios en los adolescentes durante su participación.

Subía, L. (2018). *Programa de fortalecimiento de las habilidades sociales y asertividad en niños y niñas del proyecto Cajita de Arte de la comunidad de Victoria municipio de San Lorenzo*, concluyó que un programa de fortalecimiento de capacidades sociales y asertividad fue conveniente para los chicos de los dos sexos, pues generó un cambio relevante, en interacción a la frecuencia con que solucionan sus conflictos; por medio de la participación y la utilización del conducto regular según lo predeterminado por la organización.

Cabe resaltar, relacionadas al área de habilidades sociales, que hubo un aumento importante en relación a los resultados de la evaluación diagnóstica: el 70% de los niños mejoraron sus capacidades primordiales simples como son oír, comenzar una plática, mantenerla, formular una pregunta, ofrecer las gracias, exponer a otras personas y hacer un cumplido.

Con en relación a los resultados descritos, se destacó el valor de la acción y compromiso familiar y de los profesores en la aplicación de programas o tácticas de participación; donde los alumnos son orientados, entrenados y reforzados en sus escuelas.

La presente investigación surgió de una demanda hecha por los directores de las unidades educativas de las áreas rurales, quienes manifestaron la preocupación de sus estudiantes de último año de escuela, porque tienen problemas en la interacción entre compañeros como el desenvolvimiento, dificultad en el manejo de sus emociones, timidez, conductas impulsivas, pasivas y falta de confianza en sí mismos.

Según lo mencionado, el desarrollo oportuno de las habilidades sociales contribuye a disminuir o erradicar la intolerancia, la no escucha, la pérdida de valores, la falta de agradecimiento, la poca comprensión y expresión de los sentimientos propios y, sobre todo, ajenos.

El desarrollo de habilidades sociales está considerado como conductas que se aprenden desde la infancia. Por ello, si estas habilidades no son desarrolladas de la manera más apropiada, los adolescentes no tendrán herramientas ni recursos para desenvolverse positivamente en su entorno social; pudiendo presentar problemas de autoestima y dificultad en el manejo de sus emociones.

Aunque se han realizado varias investigaciones sobre habilidades sociales, son necesarios más estudios, frente a una realidad que constantemente demuestra un déficit en aspectos concernientes a la temática en estudiantes adolescentes.

En concordancia con lo expuesto, se ha formulado el siguiente problema de investigación: ¿Existen diferencias en las habilidades sociales que tienen los estudiantes varones y mujeres de la promoción de los colegios del Municipio de Uriondo en la gestión 2021?

1.2 Justificación

Es importante mencionar que la presente investigación surgió de la demanda hecha por los directores de las unidades educativas de las áreas rurales, quienes manifestaron la preocupación de sus estudiantes de último año escolar, porque tienen problemas de interacción entre compañeros como el desenvolvimiento, dificultad para manejar sus emociones, timidez, conductas impulsivas, pasivas, y falta de confianza en sí mismos.

Este estudio complementa algunas de las investigaciones sobre habilidades sociales en estudiantes adolescentes, dada la falta de habilidades y competencias sociales en los adolescentes. Así, las habilidades sociales permiten a los estudiantes desarrollar y establecer relaciones sociales a través del intercambio de experiencias e ideas con compañeros dentro o fuera de la institución.

Gómez (2013) refiere que deben reconocerse a las habilidades sociales como un aspecto fundamental en la vida del adolescente, debido a que forma parte de la interacción y continuo relacionamiento con los demás. Múltiples enfoques teóricos caracterizan al ser humano como sociable. La competencia de las personas en esta dimensión echa mano de conductas específicas denominada habilidades sociales, fundamentales para alcanzar el éxito en diferentes planos de la vida social, laboral y en el ámbito psicológico de la salud integral. Todo esto se refleja en la calidad de vida de los adolescentes dentro la esfera socioeducativa. Por ello, es necesario averiguar cuál es la manera cómo influyen estas habilidades sociales en los estudiantes.

La opción por los adolescentes se basó en su rol socializador, que propugna el desarrollo de habilidades sociales para la consecución del éxito, a corto y largo plazo. En otras palabras, se trata de una dimensión básica, que ayuda a desenvolver la inteligencia emocional del adolescente. Por eso, es necesario que

dispongan de información suficiente y fidedigna como línea de acción para diseñar programas que promuevan su consecución.

Tomando en cuenta lo anteriormente mencionado y el ámbito donde se realizó la investigación; las unidades educativas podrían influir en el desarrollo de habilidades sociales de sus estudiantes, pues, tienen como finalidad no solo contribuir al conocimiento sino también cumplen objetivos de inculcar, incentivar y practicar la integración social.

Los datos obtenidos del estudio, amplían el cuerpo de conocimientos teóricos que se tienen, a cerca de las habilidades sociales de adolescentes, hombres y mujeres, en las unidades educativas; que servirán para diseñar políticas educativas orientadas a promocionar el desarrollo de aquéllas.

CAPÍTULO II

DISEÑO TEÓRICO

2.1 Formulación del problema de investigación

¿Existen diferencias en las habilidades sociales, que tienen los estudiantes varones y mujeres de las promociones de los colegios del municipio de Uriondo en la gestión 2021?

2.2 Objetivos

2.2.1 Objetivo general

Establecer un análisis comparativo de las habilidades sociales en estudiantes, varones y mujeres, de las promociones de la gestión 2021 del Municipio de Uriondo.

2.2.1 Objetivos específicos

- Determinar el nivel de las primeras habilidades sociales.
- Establecer el nivel de habilidades sociales avanzadas.
- Identificar el nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos.
- Determinar el nivel de habilidades alternativas a la agresión.
- Evaluar el nivel de habilidades para hacer frente al estrés.
- Establecer el nivel de habilidades de planificación.

2.3 Hipótesis

Los estudiantes varones de las unidades educativas del municipio de Uriondo, en la gestión 2021, presentan un nivel más bajo en todas las habilidades sociales en comparación con las mujeres.

2.4 Operalización de la variable

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Escalas	Instrumento
Habilidades Sociales	Las habilidades sociales son un conjunto de conductas necesarias que permiten interactuar y relacionarnos con los demás, de manera efectiva y satisfactoria.	GRUPO I: Primeras Habilidades Sociales	1. Escuchar. 2. Iniciar una conversación. 3. Mantener una conversación. 4. Formular una pregunta. 5. Dar las gracias 6. Presentarse. 7. Presentar a otras personas. 8. Hacer un cumplido.	<ul style="list-style-type: none"> • Deficiente nivel de habilidades sociales • Bajo Nivel de habilidades sociales. • Normal nivel de habilidades sociales. 	La Lista de Chequeo de Habilidades Sociales fue construida por el Dr. Arnold P. Goldstein en New York el año 1978
		GRUPO II: Habilidades Sociales Avanzadas	9. Pedir ayuda 10. Participar. 11. Dar instrucciones. 12. Seguir instrucciones. 13. Disculparse. 14. Convencer a los demás.	<ul style="list-style-type: none"> • Alto nivel de Habilidades Sociales • Excelente nivel de habilidades sociales. 	

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Escala	Instrumento
Habilidades Sociales	Las habilidades sociales son un conjunto de conductas necesarias que permiten interactuar y relacionarnos con los demás, de manera efectiva y satisfactoria.	GRUPO III: Habilidades Relacionadas Con Los Sentimientos	15. Conocer los propios sentimientos. 16. Expresar los sentimientos. 17. Comprender los sentimientos de los demás. 18. Enfrentarse con el enfado de otro. 19. Expresar afecto. 20. Resolver el miedo. 21. Autorrecompensarse.	<ul style="list-style-type: none"> • Deficiente nivel de habilidades sociales • Bajo Nivel de habilidades sociales. • Normal nivel de habilidades sociales. • Alto nivel de Habilidades Sociales • Excelente nivel de habilidades sociales. 	La Lista de Chequeo de Habilidades Sociales fue construida por el Dr. Arnold P. Goldstein en New York el año 1978
		GRUPO IV: Habilidades Alternativas A la agresión	22. Pedir permiso. 23. Compartir algo. 24. Ayudar a los demás. 25. Negociar. 26. Emplear el autocontrol. 27. Defender los propios derechos. 28. Responder a las bromas. 29. Evitar los problemas con los demás. 30. No entrar en peleas.		

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Escala	Instrumento
Habilidades Sociales	Las habilidades sociales son un conjunto de conductas necesarias que permiten interactuar y relacionarnos con los demás, de manera efectiva y satisfactoria.	GRUPO V: Habilidades Para Hacer Frente A Estrés	31. Formular una queja. 32. Responder a una queja. 33. Demostrar deportividad después de un juego. 34. Resolver la vergüenza. 35. Arreglárselas cuando le dejan de lado. 36. Defender a un amigo. 37. Responder a la persuasión. 38. Responder al fracaso. 39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios. 40. Responder a una acusación. 41. Prepararse para una conversación difícil. 42. Hacer frente a las presiones del grupo.	<ul style="list-style-type: none"> • Deficiente nivel de habilidades sociales • Bajo Nivel de habilidades sociales. • Normal nivel de habilidades sociales. • Alto nivel de Habilidades Sociales • Excelente nivel de habilidades sociales. 	La Lista de Chequeo de Habilidades Sociales fue construida por el Dr. Arnold P. Goldstein en New York el año 1978
		GRUPO VI: Habilidades De Planificación	43. Tomar iniciativas. 44. Discernir sobre la causa de un problema. 45. Establecer un objetivo. 46. Determinar las propias habilidades. 47. Recoger información. 48. Resolver los problemas según su importancia. 49. Tomar una decisión. 50. Concentrarse en una tarea.		

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

En el presente capítulo se despliegan los principales conceptos, definiciones y teorías relacionadas con la temática abordada.

3.1 Habilidades sociales

Vicente Caballo (1986) (como se citó en Ortega,2019) argumentó que la palabra “habilidad” en su sentido general indica que es “capacidad y disposición para algo”, es decir, se refiere al hecho de que una persona tiene la habilidad para realizar determinada acción, en este caso , un comportamiento. El término social se refiere a las acciones de una persona hacia los demás y de los demás hacia uno mismo. Cuando hablamos de habilidades sociales, indicamos que la persona puede realizar una conducta de intercambio con un resultado favorable. De acuerdo con esta premisa, el término habilidades sociales puede entenderse como destreza y habilidad para relacionarse con las demás personas.(p1)

Asi también, el termino de habilidades sociales tiene diversas connotaciones y esta investigación ha cosideado como principal teorico a Goldstein (1980), quien señalo que las habilidades sociales se manifiestan en la forma en como nos comportamos, lo que decimos y sentimos cuando estamos con lo demás.

Caballo (2007) es otro autor, en esta línea, consideró a las habilidades sociales como “el conjunto de conductas socialmente aceptables en contexto donde se relacionan con los demás con el fin de expresar sus sentimientos, deseos, opiniones o respetando a las demás personas” (p.274)

Johnson y Johnson (1997) (como se citó en Pino, 2018) manifiestan que las habilidades sociales:

Son aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento del

ambiente, entendidas de esta manera, las habilidades sociales pueden considerarse como vías o rutas hacia los objetivos de un individuo. (p.15)

Según Goldstein, las habilidades sociales implican que las personas adquieran y dominen los componentes conductuales que componen las habilidades sociales; exhibiéndolos en la secuencia correcta sin necesidad de supervisión, que sean capaces de reproducir habilidades sociales en momentos y ambientes diferentes en forma espontánea.

De esta forma además, Arellano (2012) se refirió a las habilidades sociales mencionando que son situaciones concretas, debido a que ni una conducta en sí misma es o no socialmente habilidosa, sino que es dependiente del entorno, de el caso, de sus normas y los individuos con las que se interactúa, del género, edad y sentimientos. Para que un comportamiento sea socialmente hábil se necesita que el individuo tenga motivación o metas sociales; además de capacidad para notar la información elemental del entorno o situación en la que está y la percepción de indicadores verbales- no verbales. Asimismo, se debería actuar poniendo en acción secuencias correctamente ordenadas de conductas verbales y no verbales apropiadas.

Por otro lado, Carrera (como se citó en Figueroa, 2017) describió a las habilidades sociales como “el conjunto de competencias y capacidades que nos permite como personas interrelacionarnos con los demás para que así poder elevar nuestra propia autoestima y también ser asertivos” (p.33). Asimismo, refirió que en nuestro desarrollo de habilidades sociales se podría incluir los propios objetivos y metas, dado que las habilidades sociales ayudan a las personas para ser asertivas, eficaces, efectivas y aceptadas.

Asimismo, Anaya (como se citó en Pérez, 2000) considera la habilidad social como: “la capacidad de actuar coherentemente con el rol que los demás esperan de uno” (p.25). De igual manera, Alberti y Emmons consideran la habilidad social como “la conducta que permite a una persona actuar según sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás” (Ídem).

3.2 Antecedentes de las habilidades sociales

Los orígenes del constructo de las habilidades sociales se le atribuyen a Salter (1949), uno de los padres de la terapia de conducta. Posteriormente, Wolpe (1958) fue quien utilizó por vez primera el término "conducta asertiva", el cual más tarde pasaría a ser sinónimo de habilidades sociales. Wolpe señalaba que el término asertivo se refería no sólo a la conducta más o menos agresiva, sino también a la expresión externa de sentimientos de amistad, cariño y otros distintos de la ansiedad. No obstante, se centró en la expresión de sentimientos negativos como la expresión de molestia o enfado. (op. cit., p.19).

Más tarde, Lazarus (1966) incluiría el entrenamiento asertivo como una técnica de terapia de conducta para su empleo en la práctica clínica. Aunque Lazarus, luego, (1971) propuso la denominación de "libertad emocional", se impuso la expresión de "habilidades sociales"; no obstante, todas las expresiones empleadas tenían como elemento común las mismas categorías conductuales que eran objeto de entrenamiento (Ídem).

Estos fueron los comienzos de la investigación en habilidades sociales provenientes del campo de la terapia de conducta. Estos primeros inicios del entrenamiento en habilidades sociales han sido ignorados durante mucho tiempo y

normalmente no son reconocidos como tempranos antecedentes del movimiento de las habilidades sociales. Ninguno de estos términos llegó a consolidarse y a utilizarse de manera generalizada. Es a mediados de los años 70 cuando el término de "habilidades sociales" empezó a tomar fuerza a sustituir al término de "conducta asertiva", aunque durante bastante tiempo se utilizaron de manera intercambiable ambos términos. Un tercer término, el de "terapia de aprendizaje estructurado", también es considerado como equivalente a los anteriores, pero no se incide más sobre él porque únicamente es utilizado por Goldstein y otros (1976, 1985, 1989) (p.21).

3.3 Características generales de las habilidades sociales

Existen una serie de características relevantes en la conceptualización de las habilidades sociales, según Monjas (2002) (como se citó en Álvarez,2014):

- a) Las habilidades sociales son conductas adquiridas principalmente a través del aprendizaje. A lo largo del proceso de socialización “natural” en la familia, la escuela y la comunidad, se van aprendiendo las habilidades y conductas que permiten interactuar efectiva y satisfactoriamente con los demás.
- b) Las habilidades sociales están formadas por componentes motores y manifiestos (por ejemplo, conducta verbal), emocionales y afectivos (por ejemplo, ansiedad o alegría) y cognitivos (por ejemplo, percepción social, atribuciones, auto- lenguaje).
- c) Las habilidades sociales son respuestas específicas a situaciones específicas. La efectividad de la conducta social depende del contexto de interacción y de los parámetros de la situación específica. Por ello, es necesario adecuar la conducta a los objetivos perseguidos y a las características de la situación, alejándonos del uso de patrones de conducta repetitivos y estereotipados.
- d) Las habilidades sociales se ponen en juego siempre en contextos interpersonales; son conductas que se dan siempre en relación a otra/s

persona/s. La interacción social es bidireccional, interdependiente y recíproca y requiere el comportamiento interrelacionado de dos o más individuos.

3.4 Términos asociados al de habilidades sociales

Del mismo modo que existen numerosas definiciones sobre las habilidades sociales, también hay múltiples términos para denominarlas. De este modo, existe gran heterogeneidad de conceptos en torno a las habilidades sociales.

A través de la historia, hubo confusiones sobre las habilidades sociales a causa de la poca claridad en los conceptos que se utilizaban y por el uso de distintos términos, empleados como sinónimos, por diferentes autores. Así pues, existen autores que emplean indistintamente términos para las habilidades sociales como competencia social, asertividad y comportamiento adaptativo. Por ello, se considera necesario aclarar y diferenciar algunos términos frecuentemente considerados como sinónimos de las habilidades sociales.

3.4.1. Competencia social

El modelo denominado de Competencia Social desarrollado por Argyle y Kendon (1967) se ha tomado como referencia en el ámbito de la terapia de conducta. A pesar de la larga tradición en el estudio psicológico de la adaptación humana del concepto de competencia social, carecemos todavía de una teoría unificada y coherente del término (como se citó en Pérez, 2000).

Así mismo, la competencia social es una adecuación de la ejecución total de una persona a una tarea concreta. McFall (1982) puso énfasis en la adecuación de las conductas sociales a un determinado contexto social. Implica juicios de valor y éstos son distintos de unos contextos culturales a otros, ya que cada contexto

tiene unas normas y valores. La competencia social es el impacto de los comportamientos específicos sobre los agentes sociales del entorno (Ibidem).

González, Iriarte y López (2004), A medida que las habilidades sociales son conductas observables, las competencias sociales integran conductas no observables, o sea, son las capacidades que permiten dictaminar en qué instante se muestra definida conducta social. Estos autores definieron 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. (ibídem)

Además, Del Prette y Del Prette (2002) sugieren que una de las diferencias entre competencia y habilidad social es que la primera es en sentido evaluativo (autoevaluativo o evaluada por otros) y la habilidad social es con sentido descriptivo.

Según Fernández Ballesteros (1994) refiere que los individuos socialmente competentes son capaces de encarar exitosamente a las solicitudes de la vida diaria y aceptar la responsabilidad de su propio confort y, en cierta medida, del de sus allegados. (p.36)

3.4.2 Asertividad

Es una manera de expresión consciente, congruente, clara, directa y balanceada, cuya finalidad es comunicar nuestras propias ideas y sentimientos o proteger nuestros propios legítimos derechos sin el fin de herir, actuando a partir de un

estado interior de autoconfianza, en vez de la emocionalidad limitante tradicional de la ansiedad, la culpa o la furia (Díaz, 2011).

El término asertividad dominó, dentro de la literatura conductual, durante aproximadamente dos décadas (1958-1978). Sin embargo debido primordialmente a una extensión famosa incontrolada y a una falta de clarificación del criterio, el constructo de asertividad ha sido muchas veces confundido con el de agresividad. Además de la confusión entre los dos términos, asertividad se asociaba a menudo, a nivel popular, con el atrevimiento social.

De esta manera, a finales de los años 70 se va abandonando progresivamente el término asertividad, sustituyéndolo por otro considerado más apropiado como el de habilidades sociales (Pérez, 2000).

Caballo (2007) se refirió a la definición de asertividad como un complemento de las capacidades sociales de el individuo, debido a que se debe tener como una característica el comportamiento; ejemplificando, el relacionamiento satisfactorio con los individuos va a poder ser un complemento del propio comportamiento, así como las expresiones de sentimientos y protección de los derechos particulares. O sea, una persona asertiva suele ser tolerante, acepta los errores, sugiere resoluciones factibles sin rabia, está segura de sí misma y frena pacíficamente a los individuos que le atacan verbalmente.

3.4.3 Comportamiento adaptativo

Retomando a Pérez, desde el punto de vista darwinista, proporcionado por la biología, se entiende el comportamiento adaptativo como toda respuesta del organismo dirigida hacia el ambiente con el objeto de adecuarse a las condiciones de éste y aumentar, por tanto, las posibilidades de supervivencia (Darwin, 1859). Desde una perspectiva más psicológica y social, el comportamiento adaptativo sólo tiene sentido en relación con las demandas del

sistema particular al cual pertenece la persona, de manera que el dinamismo entre el ambiente y los aspectos psicológicos de la persona le confieren un papel constructivista en el proceso de adaptación.

La conducta adaptativa es otro término que se ha utilizado para referirse a las habilidades que requiere un niño o joven y así desenvolverse de forma autónoma en el ámbito social. Las competencias básicas de este hábito son las relacionadas con la soberanía personal (vestimenta, alimentación, etc.), utilizadas para trabajar en sociedad (realizar negociaciones, utilizar medios de transporte), comunicación general, visitas al mercado, etc.), habilidades profesionales y comunicación personal o habilidades sociales. (Ibidem).

3.5 Componentes de las habilidades sociales

Volviendo a Caballo, De igual importancia, los componentes de las habilidades sociales como el aprendizaje también incluyen comportamientos, ya sean verbales o no verbales. La habilidad, por otro lado, es todo comportamiento social, así como cualquier ejercicio de una habilidad social; Aunque las personas se ven afectadas por su entorno lo que afecta a sus vidas.

Pérez indicó que los efectos metodológicos y didácticos son la categorización, que más se ajusta a las necesidades constituidas por los siguientes componentes.

Componentes motores

Pérez dijo que “Estas son las habilidades para iniciar la interacción social y la conversación, las habilidades para cooperar y compartir, las habilidades relacionadas con las emociones y los sentimientos y las habilidades para ser asertivo.” (p.56).

Componente cognitivo

Mischel (como se citó en Pérez, 2000), Sugirió que los procesos cognitivos, en las

interacciones de una persona con el entorno, deberían discutirse en términos de habilidades cognitivas, estrategias de codificación y estructura personal, expectativas y valores subjetivos de un sistema. (p.56).

Componentes afectivo-emocionales

Pérez, al respecto, apuntó “es el mundo de sentimientos y emociones que la persona pone en juego cuando ha de enfrentarse a determinadas situaciones interpersonales” (p.59).

Según Galarza (2012) dentro de las habilidades sociales están dos componentes:

- a) **Los componentes no verbales.** - Hacen referencia al lenguaje corporal, a lo que no decimos, a cómo nos mostramos cuando interactuamos con el otro.
 - **El contacto ocular:** La mirada directa a los ojos de la otra persona le garantiza que se le está escuchando, que les estamos prestando atención, además es necesario en el desarrollo de un aprendizaje eficaz.
 - **La distancia interpersonal:** La separación de dos o más personas al interactuar es lo que hace posible o difícil una comunicación cómoda.
 - **El exceso de contacto físico:** El contacto físico es necesario y útil en la comunicación cuando las relaciones existentes lo permiten. Entonces, conocer a la otra persona o situación en la que se encuentra requiere dicha actuación; Pero nuestra cultura es bastante capaz de mostrar contacto físico en las relaciones sociales, y la gente no está acostumbrada a sentirse incómoda y confundida.
 - **La expresión facial:** Las expresiones faciales son clave en las relaciones sociales donde prevalecen los sentimientos y las emociones.
 - **La postura del cuerpo:** Según depende si adoptamos una postura erguida o cómoda, los residentes sabrán si les interesa lo que se está diciendo, ya que permite u obstaculiza el respeto de las reglas y cualquier otra forma de aprendizaje, cualquier otra forma de aprendizaje.

- Otras conductas no verbales se relacionan con los gestos y movimientos de brazos y piernas, sin embargo, estos aspectos han recibido menos atención en la población con discapacidad.

b) Los componentes verbales

Hacen referencia al volumen, tono, timbre, fluidez, tiempo de conversación, entonación, claridad y velocidad, así como el contenido del mensaje. Todos hemos experimentado la incomodidad de hablar con alguien que siempre está iniciando una conversación, que habla demasiado rápido o demasiado lento, que gira mil veces para decir algo o que habla demasiado alto. Además de lo que decimos, también importa la forma en que lo decimos.

3.6 Elementos de las habilidades sociales

De acuerdo con Goleman (1999), las habilidades sociales abarcan siete elementos: comunicación, influencia, liderazgo, canalización del cambio, resolución de conflictos, colaboración y cooperación y habilidades para el trabajo en equipo.

a. La comunicación

Las personas con estas habilidades saben cómo enviar y recibir mensajes, captar señales emocionales y escuchar sus mensajes, y lidiar con problemas difíciles de frente; Saben escuchar y buscar el entendimiento mutuo y no tienen problemas para compartir la información que tienen; fomentan la comunicación honesta y siempre están atentos a buenas y malas noticias.

b. La capacidad de influencia

Personas con estas habilidades: Son muy persuasivas, utilizan estrategias indirectas para obtener el consenso y el apoyo de los demás, y utilizan argumentos muy específicos para persuadir a los demás.

c. El liderazgo

Las personas con estas habilidades muestran entusiasmo y las motivan por visiones y objetivos comunes, si es necesario, saben tomar decisiones independientemente de su situación, pueden orientar las acciones de los demás y dar ejemplo.

d. La canalización del cambio

Las personas con estas habilidades entienden la necesidad de cambiar y traspasan los límites, desafían lo que está arraigado, promueven el cambio, involucran exitosamente a otros en ese cambio y dan forma al cambio para otros.

f. La resolución de conflictos

Las personas con estas habilidades: lidian con personas difíciles y situaciones estresantes de manera diplomática y con tacto, aprenden sobre conflictos potenciales, mediar en desacuerdos y calmar tensiones, y encontrar formas de lograr soluciones que satisfagan a todos los involucrados.

e. La colaboración y cooperación

Es la capacidad para trabajar con los demás en forma cooperativa y colaborativa en función de alcanzar los objetivos compartidos.

g. Las habilidades de equipo

Personas dotadas con esta habilidad: Desarrollar cualidades grupales como respeto, voluntad y cooperación, generar participación y entusiasmo, mejorar la identificación e interés del grupo, expresar la reputación y compartir los valores del grupo.

3.7 Clasificación de las habilidades sociales

Existen diversas clasificaciones de habilidades sociales, tomando en consideración varios criterios poseen semejanzas que se correlacionan entre sí.

3.7.1 Habilidades sociales según Goldstein (1980)

Goldstein (1980) propone un listado de habilidades sociales:

3.7.1.1. Primeras habilidades sociales: Las habilidades sociales básicas consisten en escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas, hacer un cumplido. Saber escuchar es una habilidad básica, escuchar con comprensión y cuidado, saber lo que la otra persona trata de comunicarnos y transmitir que hemos recibido su mensaje. Las cuales son descritas de acuerdo de la siguiente manera:

▲ Escuchar

Para Cristina (2015):

Escuchar es estar muy atento a las necesidades y emociones que la otra parte intenta transmitirnos, es mostrar atención plena, manifestando un interés genuino, procurando reconocer todos los detalles que nuestro interlocutor expresa, no sólo a través de sus palabras, sino de sus gestos, mirada, tono de voz y desde su cosmovisión o mundo interior. (párr. 5)

Según Jaime (2012):

La escucha es una habilidad social que también debe ser enseñada en la escuela, debido a que la sociedad actual demanda escuchas activos capaces de comprender lo que el otro está diciendo al momento de

interactuar e intercambiar ideas y opiniones con su interlocutor.

(p.139)

▲ **Inicias una conversación**

Francia (2021) indica que “muchas personas tienen miedo de iniciar una conversación porque no quieren sentirse avergonzados y temen ser juzgados y rechazados” (párr. 3). Por el contrario, Ada Funes (2021) puntualiza:

Antes de comenzar una conversación lo mejor es relajarse y tomarse las cosas con calma. Procurar que todo salga muy natural y tener en cuenta que es normal que tengas dudas y miedo a un rechazo, sobre todo si no conoces a la otra persona. Mostrarse tranquilo, cortés y lo más seguro que puedas. (párr. 3)

▲ **Mantener una conversación**

Flores (2021) indicó “para mantener una conversación interesante con cualquier persona, deben ser auténticos y no pensar en agradar a todos a como dé lugar” (párr. 8). Por el contrario, Navarro (2015) refiere que “deben recordar que no tienen por qué mantener viva la conversación a cualquier costo. La responsabilidad es intentarlo, pero habrá ocasiones en que la otra persona sencillamente no tendrá ganas de hablar con nadie” (p60).

▲ **Dar las gracias**

Para Samsó (2014):

Hay una palabra que siempre es bien recibida por todos, y es: Gracias. Todas nuestras comunicaciones con otras personas deberían terminar con ella (párr.16). Al mismo tiempo Carmen (2020) refiere

que “dar las gracias son muestras de que sabemos reconocer en los demás aquello que nos dan sin estar obligados a ello. (párr. 3)

▲ **Presentarse**

Según Jarrett (2017):

Para muchos de nosotros, conocer a gente nueva es divertido. Sin embargo, te resulta difícil conocer a alguien nuevo. Puedes ponerte tenso e incómodo al hablar con gente nueva. Independientemente de cómo te sientes acerca de conocer nuevas personas, puedes cosechar muchos beneficios de empujarte a ti mismo para aumentar tu círculo de amigos y conocidos. (párr. 1)

De acuerdo con Soria (2019):

Conocer nuevos amigos hace que enriquezcas tu forma de expresarte, pues cuando hablamos con personas que ya conocemos tenemos muy asumido qué expresiones y qué temas podemos tocar, y todo es fácil. Pero cuando hablamos con una persona que no conocemos se abre en nuestra mente la duda permanente de si nos estaremos haciéndonos entender lo suficiente, y a la vez hacemos un esfuerzo por entender al otro. (párr. 6)

▲ **Hacer un cumplido**

Whelan (2020) refiere que “las personas tienen problemas al hacer y aceptar los cumplidos por varias razones algunas veces, está asociado con la ansiedad social. También puede ser causado por sentimientos de baja autoestima” (párr. 3). En tanto, Tomas (2021) indicó que los “cumplidos son aquellos halagos que muestran una opinión positiva hacia una persona porque ha hecho algo que está muy bien” (párr. 1)

3.7.1.2 Habilidades sociales avanzadas

Las habilidades sociales avanzadas se desarrollan después de las primeras habilidades y ayudan a la persona a desenvolverse de manera adecuada en la sociedad. (Contreras, 2019). Están integradas por la habilidad para pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás. Son descritas de la siguiente manera:

▲ Participar

Considerando nuevamente a Susan (2018), esta investigadora refiere que “muchos estudiantes no tienen ganas de participar en clase, porque son tímidos o temen ser juzgados y criticados” (párr. 2). Para Borrego (2016):

La dificultad para relacionarse se atribuye a la timidez, ya que se percibe un sentimiento de vergüenza en el momento de expresarse o de interactuar con el resto y conduce a la humillación” (párr. 3). De acuerdo con Alexander, Fiona y Sam (2017), “las personas que hacen nuevas conexiones con grupos sociales tienen un mayor bienestar durante la transición a la universidad y tienen menos probabilidades de desarrollar una depresión. (párr. 7)

▲ **Dar instrucciones**

Shelley Frost (2018), al respecto señaló:

Aprender a seguir instrucciones es una habilidad que resulta útil en muchas áreas. Los niños y adolescentes necesitan la práctica para seguir instrucciones que los ayude a sobresalir en la escuela ya que malentender instrucciones o no seguirlas puede causar que fallen en los exámenes o en sus tareas escolares. (párr. 7)

Concha Wenger (2014) dijo: “dar instrucciones hay que transmitir todo lo que se tiene que decir de la manera más concisa y clara posible, también se debe ejemplificar y aportar modelos que faciliten la realización de la tarea” (párr. 3). Para muchos estudiantes es más fácil entender qué se les pide cuando lo pueden ver en un ejemplo claro.

▲ **Seguir instrucciones**

Para Manfredi, Patrucco, Iulianella y Aliverti (2021):

Cumplir las normas permite ser precisos en lo que realizamos en nuestra vida cotidiana y nos permite, de alguna manera alcanzar el éxito, en cualquier actividad o tarea que emprendamos”. Bermúdez (2016) refiere que “es importante seguir instrucciones para tener un mejor aprendizaje. Escuchar, leer y comprender nos ayuda a recoger información necesaria para cumplir metas. Las instrucciones son guías que nos brindan la información sobre cómo lograr nuestras metas. (párr. 7)

▲ **Convencer a los demás**

De acuerdo con Fernández (2015):

La relevancia de esta habilidad en el plano interpersonal no es nada desestimable. Saber convencer ahorra importantes discusiones y malentendidos, aumentando de esta manera la cantidad y la calidad de las relaciones sociales. Las personas se sienten más comprometidas con las decisiones tomadas que con las impuestas.
(párr. 4)

3.7.1.3 Habilidades relacionadas con los sentimientos

Estas habilidades implican la expresión directa de los propios sentimientos y derechos personales, sin negar los derechos de los demás. En este grupo, el adolescente se destaca porque puede influir en los demás, es emocionalmente estable, conoce sus debilidades y fortalezas y expresa sus sentimientos como el conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo, autorrecompensarse; las cuales son descritas de la siguiente manera:

▲ **Conocer los propios sentimientos**

Velásquez (2019) refiere:

Reflexionar sobre las emociones es de suma importancia, ya que nos permite manejar mejor nuestro estado emocional, nos ayuda a ser menos reactivos, a imprimir intensidades adecuadas a la emoción y

por ende a la expresión de la misma, favorece la interacción con el otro no solo desde el punto de vista de la dinámica relacional, sino desde la adopción de posturas alternativas para solucionar. (ibídem)

Rodríguez (2012) señaló:

Muchas veces se piensa que el sentir diversas emociones como el enojo, el miedo y la tristeza es malo y esto ha hecho que las personas se guarden estas emociones hasta llegar a momentos en que no aguantan más y explotan todo lo que han guardado, teniendo consecuencias para la propia persona como para otras personas que están a su alrededor. Por lo cual es de suma importancia que cada persona pueda manejar sus emociones. (p40)

▲ **Expresar los sentimientos**

Molina (2020) al respecto indicó:

Expresar nuestros sentimientos y emociones se puede volver una tarea bastante complicada sobre todo cuando nunca hemos estado acostumbrados a decirlo. Uno de los motivos principales por el cual a muchas personas les cuesta expresar lo que sienten es porque temen ser rechazadas. (párr. 1)

Por su parte, Glover (2018) apuntó:

Las personas que tienen una autoestima baja, tienden a dejar de expresar sus sentimientos y emociones a otros, ya que tienen la creencia de que no son tan importantes y que lo que piensan y sienten los demás está en primer lugar. (párr. 5)

▲ **Comprender los sentimientos de los demás**

De acuerdo con Palanca (2017) “la capacidad de entender a los demás puede darnos muchas pistas sobre las personas, además de aprender a tratarlas, mejorar nuestras relaciones y saber qué podemos esperar o conseguir de cada una de ellas” (párr.3). Por el contrario, Iborra (2020) explicó que “comprender a los demás conlleva una tarea que facilita los procesos de socialización, mejorando las posibilidades de supervivencia de los individuos en diferentes contextos a través de la ayuda mutua” (párr.1)

▲ **Enfrentarse con el enfado de otro**

Según Maya (2009):

Nos cruzamos con muchas personas enojadas en nuestras vidas cotidianas, estas son personas que podrían no ser capaces de controlar sus sentimientos y reacciones. Lamentablemente desahogan su enojo con otras personas. Comunicarse con una persona enojada requiere que permanezca calmado y paciente. (párr.1)

Considerando nuevamente a Teresa (2014), la autora indicó:

A las personas que se enojan se les debe escuchar atentamente y hacer movimientos de afirmación con la cabeza, no para darle la razón sino para indicar que le escucha y no contestarles con el mismo grado de furia con la que nos hablan. (párr.7)

▲ **Expresar afecto**

Rolando (2021) indicó:

Cuando una persona siente afecto por otra lo puede expresar de muchas maneras: con manifestaciones de cariño, ternura o afectividad, con palabras o con hechos, aprecio y cordialidad, pero adicionalmente es porque la otra u otras personas también han demostrado ese sentimiento para con aquella que siente afecto, es allí donde nacen esos sentimientos de amistad, valoración y apego entre estas personas. (párr. 10)

Por otra parte, Martínez (2021) sugirió:

Dar afecto es algo que requiere esfuerzo. Cuidar, ayudar, comprender, a otra persona no puede realizarse sin esfuerzo; aunque en ocasiones, no nos percatemos de ello. Pero, en la mayoría de los casos, todos experimentamos el esfuerzo más o menos intenso que realizamos para proporcionar bienestar al otro. (párr. 5)

▲ Resolver el miedo

Nuevamente Borja, señaló:

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa en la que el joven busca respuestas que le ayuden a descubrirse a sí mismo. Es decir, el joven experimenta una preocupación excesiva por ser incluido a grupos formados por individuos de su edad. No obstante, si no lo logra, esto provocará temor y miedo. (párr.8)

En tanto, Morín (2014) estableció:

Muchos adolescentes se sienten ansiosos al pensar cómo será su vida una vez que terminen el bachillerato. Ese sentimiento suele ser más intenso en los que han tenido problemas académicos o de socialización en la escuela. Los numerosos contratiempos y desafíos que han experimentado les puede crear más temores acerca del futuro. Sin embargo, los adolescentes no suelen querer hablar de sus emociones, especialmente con sus padres. (párr.1)

Rodriguez (2014) especifico que con frecuencia se dice que los hombres son menos emocionales que las mujeres, esto no quiere decir que sientan menos ni tampoco que sean incapaces de mostrar sus sentimientos. En esencia su nivel emocional es similar, no obstante, la apertura de externar lo que sienten es lo que al final hace la diferencia. Los científicos concluyeron que los varones inhiben la expresión de sus emociones, en tanto las mujeres tenían más apertura al externar sus sentimientos. En el caso anterior se considera que los sentimientos de tristeza, empatía, compasión, y sufrimiento, no son tan viriles, por eso se les “educa” o entrena desde niños a no manifestarlos.(parr.1)

3.7.1.4 Habilidades alternativas a la agresión

Las habilidades sociales alternativas a la agresión o negociación son aquellas que nos permiten evitar el conflicto o gestionarlo de manera adecuada. Consisten en la capacidad para resolver los problemas dentro de las relaciones interpersonales sin utilizar la agresividad o la violencia. (Salvador, 2020). Estas son 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.

Ramos (2018) en relación a esto explicó:

La agresividad es una fuerza natural del ser humano ante las amenazas y peligros, pero es un mecanismo de defensa que requiere el aprender a dominarla y canalizarla para que no perjudique a la propia persona ni al entorno, así mismo es necesario desarrollar habilidades sociales, las cuales se refieren a cualidades, destrezas que puede cultivar un individuo para lograr desenvolverse socialmente según las circunstancias a las que se enfrente, y son muy necesarias para propiciar una buena interacción y adaptación a las realidades. (p29)

Las cuales son descritas de acuerdo de la siguiente manera:

▲ **Compartir algo**

Según Ruiz (2019) “compartir nos hace más humanos, ya que nos permite preocuparnos por el otro y no solo por uno mismo” (párr.4). En este sentido, Roldan (2020) argumentó:

Compartir es algo esencial para poder vivir y desarrollarse en sociedad, de este modo además de crecer como persona se crean vínculos más fuertes y duraderos con los demás, ya que compartir es el acto de dar, sin esperar nada a cambio. (párr. 5)

▲ **Ayudar a los demás**

Para Hernández (2018):

Ofrecer ayuda a personas necesitadas es sinónimo de solidaridad, es dar ese apoyo incondicional ante cualquier circunstancia, es estar atento ante las diferentes dificultades o dolencias ajenas sin esperar

nada a cambio, únicamente con el deseo de ayudar y resguardar la integridad de la persona. (párr.1)

En la opinión de Sanz (2020) “ayudar a los demás nos ayuda a presenciar diferentes realidades y a tomar conciencia de todo lo bueno que nos rodea. De igual manera, ayudar a los demás también nos recuerda que somos personas que necesitamos de otros” (párr.7).

▲ **Emplear el autocontrol**

Para Barrios (2014):

El autocontrol es necesario en todos los momentos, circunstancias y etapas de la vida, es la clave para que el individuo pueda confrontar de manera apropiada los retos que acompañan a cada periodo del desarrollo (Ibídem), así también permite controlar los aspectos importantes de nuestra vida diaria como ser la atención, los pensamientos, las emociones, los deseos y las acciones. (Colomar,2019; párr. 2)

▲ **Defender los propios derechos**

Galván (2021) avala la defensa de los derechos propios, al respecto dijo: “permite a las personas expresar y defender sus intereses y necesidades sin agresividad y sin someterse a la voluntad de los demás” (párr. 6). De otra parte, Roca (2015) instó a comprender que un “defensor de los derechos humanos es toda aquella persona que, de forma individual o en grupo, promueve o protege mediante actuaciones pacíficas los derechos y libertades” (párr.1).

⤴ **Responder a las bromas**

Según Ruiz (2020):

Una buena forma de actuar ante bromas pesadas es ignorándolas. Es cierto que las cosas que influyen en nuestro sentido del humor varían mucho. La madurez física, el estado emocional o las circunstancias personales que vamos atravesando contribuyen a lo que consideramos nuestro sentido del humor, por ese motivo, ignorar ese tipo de bromas es una forma fácil de expresar nuestra desaprobación hacia ellas sin provocar una tensión innecesaria. (parr.5)

⤴ **Evitar los problemas con los demás**

Yamila (2015) ofreció esta explicación al respecto:

Nadie está exento de tener conflictos con los demás, por mucho que se empeñe en librarse de los problemas o discusiones que surgen porque no somos capaces de dar el brazo a torcer o de ponernos en el lugar del otro. (párr.8)

⤴ **No entrar en peleas**

Según Cisneros (2020):

Cada persona percibe las situaciones de acuerdo a su entorno, cultura, valores y educación. Resolver un conflicto significa saber negociar para poder obtener los beneficios buscados, buscando un resultado de ganar-ganar para los involucrados. Colaborar con el otro y saber que a

donde queramos dirigirnos lo debemos de hacer en paz, nos ayuda a valorarnos y a valorar a los demás. (párr. 6)

3.7.1.5 Habilidades para hacer frente al estrés

Son habilidades sociales útiles para enfrentar los problemas diarios y las frustraciones. Los adolescentes pueden tolerar frustraciones, manejando por ejemplo un fracaso, tiene madurez afectiva lo que puede hacer que sepa tomar decisiones e incluso ser resiliente. Se dice que tiene las siguientes capacidades: 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.

▲ Formular una queja

Según Peña (2020), la “queja es una reacción natural que permite liberar tensiones en situaciones complejas o dolorosas, pero algunas veces, sin que lo notemos, nos roba energías” (párr.10). Vítolo (2013), por su parte, indicó que es “difícil recibir una queja sobre el trabajo propio y es importante que la persona implicada sienta que será escuchada y que tendrá la oportunidad de dar su punto de vista” (párr.1).

▲ Responder a una queja

Cuevas (2019) explicó que “saber escuchar es una actitud difícil, ya que exige dominio de uno mismo e implica atención, comprensión y esfuerzo por captar el mensaje del otro (párr.6).

▲ **Demostrar deportividad después de un juego**

Caladin (2018) dijo:

La ausencia de halagos deja surco en nuestro sistema emocional: una persona que sólo recibe críticas en su trabajo acaba pensando que realmente hace las cosas mal, y que nunca va a llegar a ser bueno en lo que hace provocando una disminución absoluta de su autoestima y autoeficacia. (p.8)

Por otra parte, Rull (2020) argumentó que “los halagos son aquellas acciones verbales que tienen como fin reconocer o hacer valer una cualidad o un logro de otra persona” (párr.5).

▲ **Resolver la vergüenza**

De acuerdo con Rizaldos (2016):

Las personas que sienten mucha vergüenza son personas que buscan con insistencia la aprobación de los demás en cualquier cosa que realizan” (p.5). y “las principales causas de este sentimiento son la sensación de vulnerabilidad que sentimos frente a los demás, por prejuicios sociales y el miedo a ser excluidos por hacer el ridículo si no seguimos los estándares más valorados por la sociedad. (Silgado,2021, párr. 8)

▲ **Responder al fracaso**

Según Portalatín (2016):

Equivocarse es bueno por algo mucho más importante que todo lo demás: para que sean tolerantes a la frustración. Hay alumnos que no están acostumbrados a suspender y luego, bien en la Universidad o después en el trabajo, comenten fallos que les cuesta aceptar. La tolerancia a la frustración es muy importante para la vida, forma parte del desarrollo de la personalidad. (párr.5)

Celeste (2021) consideró que el fracaso es como “una manera de aprendizaje y experiencia, al cometer errores y equivocarse le permite a la persona crecer y avanzar, como así también madurar. El fracaso saca a la luz tanto las debilidades como las aptitudes y fortalezas de la persona” (párr.3).

▲ **Responder a una acusación**

Garrido (2016) ofreció la siguiente explicación “acusamos a una persona injustamente o de algo que no ha hecho, esa persona sentirá algo de culpabilidad, solamente porque señalamos con el dedo a esa persona” (p.6).

Así también, Reinoso (2010) aseveró:

Las personas que acusan con rumores afectan a la reputación de cualquiera, tanto positiva como negativamente, aunque se haya constatado que son falsos. El rumor tiene un alto valor manipulador, porque la gente tiende a ajustar su visión del mundo a la de los otros. Los rumores vienen motivados por prejuicios sociales y mentales, por descargas emocionales, por el miedo y por el entorno. (ibídem)

Cuando una persona acusa a otra, por un rumor, se genera desconfianza en la sociedad que puede degenerar en la ruptura de la convivencia y del respeto por la diversidad.

▲ **Prepararse para una situación difícil**

Sánchez (2018) aseveró que “ante una conversación difícil es conveniente sentirse preparados y haber meditado lo suficiente como para tener claros los objetivos que se persiguen con ese diálogo. Además, debemos ponernos en disposición de entender los motivos que tiene el otro” (párr. 3). Así también, Macías (2019) indicó que “es recomendable pensar qué queremos y cómo lo vamos a decir. También anticipar las posibles resistencias u objeciones que pueda plantear la otra persona y pensar en cómo podemos solventarlas” (párr.8).

3.7.1.6 Habilidades de planificación

Estas habilidades ayudan a crear expectativas de experiencias diarias. Es importante, porque permite prever situaciones anticipadas, así como recursos y materiales necesarios para realizar una tarea o cumplir una meta. Conlleva a decidir algo, tomar decisiones producto de problemas, establecer metas, etc. Decidir qué causa el problema permite establecer soluciones. Sus características son tomar iniciativas, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea.

Podemos mencionar que la planificación es un proceso de toma de decisiones para alcanzar un futuro deseado, teniendo en cuenta la situación actual y los factores internos y externos que pueden influir en el logro de los objetivos.

▲ **Establecer un objetivo**

Vázquez (2015) refiere “es importante que los estudiantes tengan unas metas claras y bien definidas, ya que el éxito depende principalmente del establecimiento de esos objetivos, deben ser metas que puedan alcanzar o de lo contrario no se verán motivados y abandonarán” (párr. 9).

En cambio, Deep Patel (2021) indica que “las metas dan dirección y enfoque a nuestras vidas, y ayudan a mantenernos motivados a largo plazo. Estas son como los procesos que se deben seguir y terminar para poder llegar al objetivo”. (párr. 3).

▲ **Determinar las propias habilidades**

Cristina (2021), al respecto, explicó:

Las tareas que tenemos programadas nos ayudan a mantener nuestra motivación e interés, tiene un impacto positivo en nuestra autoestima y nos ayuda a sentirnos autorrealizados. Por el contrario, postergar o ser incapaces de llevar a cabo los objetivos definidos genera estrés, ansiedad, frustración y pérdida de motivación. (párr. 6).

Para Michelle (2015):

La mayoría de tareas pueden parecer muy complicadas cuando las ves como un todo. Si ves a la tarea de este modo, podría parecer intimidante y difícil de completar, lo cual quizá cause que la postergues. Se debe dividir la tarea en objetivos pequeños que puedan lograr para que parezca más manejable. (párr. 10).

▲ **Recoger información**

A decir de Banegas (2017), “la organización del tiempo y las tareas resulta un factor clave para estudiar mejor. Es muy importante elaborar un calendario, fijar metas y objetivos o crear un plan para afianzar lo trabajado en clase y reforzar a diario los conocimientos” (párr. 5).

▲ **Resolver los problemas**

Maite (2018) infirió:

Para resolver conflictos en el aula es necesario saber dialogar y ponerse de acuerdo. Por otra parte, trabajar en equipo permite a los alumnos practicar los valores, convivir en armonía regulando sus reacciones emocionales, adquirir habilidades para resolver sus conflictos y ser ciudadanos responsables y solidarios. (Ibídem)

Para López (2017):

La única manera de resolver un problema es escuchar atentamente lo que la otra persona está diciendo e intentar entender por qué o para qué lo dice. Cuando alguien está enojado, para diluir su ira, no hay nada mejor que escucharle hasta que se haya desahogado y empiece a calmarse (parr.10)

3.8 Importancia de las habilidades sociales en la educación

La escuela constituye uno de los contextos más relevantes para el desarrollo social del alumnado.

Las escuelas son un lugar ideal para enseñar y capacitar habilidades sociales, ya que esta capacitación es más efectiva en grupos y una fuente importante de aprendizaje, apoyo emocional y oportunidades solo para realizar el acto de juego de roles. (Gil & Sarriá, 1985. Como se citó en Alvares, 2014).

Por otro lado, la importancia de las habilidades sociales en el contexto educativo se torna evidente como consecuencia de la necesidad de buscar solución a los conflictos que surgen dentro de él; así como permitir el desarrollo del alumno no sólo en aspectos académicos sino también personales (valores, afectivo), promoviendo un desarrollo integral. Hace setenta años, los psicólogos Murphy, Murphy y Newcomb (1937) denunciaron que el sistema educativo enseña habilidades intelectuales, pero a las sociales e interpersonales las deja de lado o a la propia iniciativa del individuo. Más tarde, otro psicólogo, Argyle (1981) pedía que se incluyese el entrenamiento de las habilidades sociales como parte del currículum escolar (Ibidem).

Sin embargo, las escuelas, institutos y universidades de hoy continúan ofreciendo formación grupal básica en habilidades técnicas, lo que no prepara a los estudiantes para interactuar de manera efectiva con los demás y así enseñar, y se descuida la enseñanza y la formación en habilidades sociales.

En general, es posible que las habilidades sociales en la niñez y la adolescencia no se enseñen de manera proactiva, deliberada y sistemática en las escuelas. Las escuelas, como portadoras de los valores imperantes en la sociedad, centran su atención en los aspectos intelectuales más relacionados con el éxito académico, ignorando o descuidando la enseñanza, y la enseñanza sistemática del comportamiento personal y la felicidad individual. De hecho, algunas relaciones personales han sido pasadas por alto e ignoradas y no se enseñan directamente en

las escuelas ni se dejan al criterio de cada docente, forman parte del currículo oculto, y el contenido del aprendizaje poco claro viene determinado por la filosofía de cada centro y en particular cada maestro individual. (Monjas, 1998).

Por esta razón, es fundamental enseñar habilidades sociales en un contexto escolar. Las habilidades sociales no se mejoran mediante la mera observación o la enseñanza informal, se requiere instrucción directa, intencionada y sistemática. Esto incluye la integración de la enseñanza de habilidades sociales al currículo, para que el campo cuente con horarios, estrategias de planificación y evaluación, entre otros.

Tortosa (2018) refiere:

Todos los miembros que participan en el aprendizaje del alumnado se preocupan por los conflictos que suceden en el ámbito escolar y la manera de resolverlos. Esta resolución de conflictos se encuentra estrechamente relacionada con problemas de relaciones sociales básicas para el desarrollo del individuo como ser social. Por lo que se debe estar alerta y no solo aprender a detectarlos, si no también promover la adquisición de habilidades y competencias sociales adecuadas desde edades tempranas con el fin de que se desarrollen capacidades instrumentales que hagan a los estudiantes sean más eficaces socialmente. (ibídem)

3.9 Las habilidades sociales en la adolescencia

La adolescencia es una etapa en la que se producen grandes cambios, tanto físicos, psicológicos, sociales como sexuales. Durante esta etapa se produce, además, la

formación de la identidad. En muchas ocasiones, los jóvenes tienden a asumir nuevos riesgos, están motivados por la búsqueda de placer, la desobediencia a la autoridad, la evitación de presiones y a su vez la imitación de modelos.

Varios autores han definido la adolescencia como un período de transición caracterizado por problemas, estrés, tensión y confusión. Sin embargo, en las últimas décadas esta mirada ha sido reemplazada por una mirada que se enfoca más en los aspectos positivos del desarrollo, en la que la adolescencia es vista como una etapa del desarrollo en la que el individuo enfrenta una variedad de necesidades, luchas, desafíos y oportunidad (Musitu, Buelga, Lila & Gil, 2001. Como se citó en Lorenzo, 2015).

Durante esta etapa, las actividades que realizan dejan de estar centradas en casa y pasan a centrarse en el grupo de iguales y la comunidad, por lo que, además del cambio en las relaciones ya existentes, se produce una ampliación y diversificación de su red de relaciones sociales; es decir, los adolescentes se exponen a un amplio abanico de nuevas situaciones sociales e interacción con personas desconocidas o no allegadas (Kimmel y Weiner, 1998).

Esta diversidad de relaciones sociales resultará de gran importancia en el proceso de desarrollo de los jóvenes. Las interacciones con sus iguales, así como con el resto de comunidad les posibilitarán el aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades sociales. Como señalan Zavala, Sierra y Vargas (2008), La adolescencia es un momento importante para adquirir y practicar habilidades sociales más complejas. Por un lado, los adolescentes abandonan las conductas sociales propias de la infancia ya que adoptan conductas más críticas y provocativas hacia las normas sociales, y por otra parte, los adultos les demandan conductas sociales más complejas.

Aquellos adolescentes que no presenten habilidades sociales, serán rechazados o ignorados por sus iguales y tendrán mayores dificultades para establecer

amistades, pudiendo experimentar sentimientos de soledad y ansiedad. Asimismo, si no se relacionan con sus iguales no tendrán la posibilidad de aprender y desarrollar las habilidades sociales y capacidades para entablar relaciones interpersonales satisfactorias.

La interacción efectiva con los demás permitirá que los adolescentes respondan positivamente a situaciones estresantes, desarrollen ciertas habilidades como hablar con amigos desconocidos, expresar emociones positivas, tener conversaciones divertidas con menores u otros adultos y practicar habilidades sociales para el elogio, entre otras. (Betina y Contini, 2011). Además, El desarrollo de habilidades sociales ayuda a reducir situaciones problemáticas en el aula, tales como: problemas de relación con otros compañeros, aislamiento, falta de soledad, agresión y peleas, conducir a clase, a menudo citado como una de las causas de las escuelas. (Collel, 2003).

En definitiva, el equilibrio entre el aprendizaje académico y el aprendizaje de las habilidades sociales, derivará en estudiantes competentes no solo para afrontar retos cognitivos, sino para gestionar soluciones integrales mediante la aplicación de habilidades de negociación, trabajo en equipo, asertividad y manejo de conflictos, además de características ampliamente valoradas en el mundo profesional (Idem).

3.10 Consecuencias de la falta de habilidades sociales

Las habilidades sociales son un factor determinante de vida de las personas. La falta de destrezas sociales repercute de diferentes maneras en la persona, algunas veces presenta un rendimiento académico inferior a las personas con habilidades sociales, a un largo plazo, las consecuencias pueden ser psicológicamente graves, inhibición social, aislamiento, ansiedad, inseguridad, baja autoestima. (Vallés & Vallés, 1996).

Asimismo, para Raffo y Zapata (como se citó en Pérez, 2015) dijeron que la timidez también es un trastorno patológico resultante de la falta de habilidades sociales, y se caracteriza por la ansiedad en los encuentros personales. Una persona tímida es un ejemplo de una persona vulnerable con una necesidad excesiva de aprobación y aceptación, evita los encuentros sociales, no participa mucho, es vista como problemas sexuales menos empáticos, autodestructivos, crónicamente solitarios, todos los cuales están relacionados en algunos casos a consecuencias sociales como la adicción al alcohol y las drogas.

Desde el punto de vista de Paredes (2012) (como se citó en Figueroa, 2017) Describe que los adolescentes con bajas habilidades sociales presentan comportamientos agresivos y violentos, ya que están más relacionados con la ausencia de los padres, ya que esta ausencia conduce al consumo de drogas por un lado, a las pandillas y a la ruptura de familias.

3.11 Habilidades sociales en mujeres según estudios

En relación con la diferenciación por sexo de las habilidades sociales, en investigaciones más recientes se encontró que las mujeres suelen puntuar más alto en sus niveles de expresividad y sensibilidad emocional, y en habilidades sociales, que los estudiantes varones (Denis, Hamarta & Ari, 2005) (como se citó en García, Cabanillas, Morán & Olaz, 2014).

En un estudio realizado por Quijada (2013), mencionó que las mujeres en promedio son mejores en memoria, en habilidades sociales, atención, memoria verbal, lo que le confiere cierta ventaja a la hora de hacer varias tareas a la vez o encontrar soluciones para desarrollar en grupo. Así también, Hermann y Betz (2004) señalaron que el rol femenino estaría relacionado con características como la crianza, cuidado, sensibilidad y apertura emocional, mayor fortaleza

emocional y habilidades sociales vinculadas a la expresión de sentimientos positivos, la empatía y la aceptación.

Teniendo en cuenta al estudio de Rodríguez, et al. (2013), la población femenina presenta niveles más elevados en todas las habilidades sociales, ya que las mujeres manifiestan altos niveles en habilidades, las cuales son defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado y disconformidad, y hacer peticiones. Esto puede ser debido a que en las mujeres de esta investigación esté más desarrollada asertividad; lo cual indica la facilidad para expresarse abiertamente de forma inmediata y apropiada, logrando de esta manera transmitir ideas y pensamientos, negociar, así mismo ser flexibles y empáticos, esto también refleja habilidades de escucha, práctica de la paciencia y claridad de los objetivos.

Tolentino (2017) realizó un estudio comparativo de las habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Minas de la Uncp-Huancayo, en la cual concluye, en relación al género, que las habilidades sociales están presentes en mayor grado en las mujeres. Esto debido a factores culturales que las condicionan a cierta forma de comportamiento, lo cual incide en las habilidades sociales.

3.12 Habilidades sociales en varones, según estudios

Con frecuencia se dice que los hombres son menos emocionales que las mujeres, esto no quiere decir que sientan menos ni tampoco que sean incapaces de mostrar sus sentimientos. En esencia su nivel emocional es similar, no obstante, la apertura de externar lo que sienten es lo que al final hace la diferencia. Los científicos concluyeron que los varones inhiben la expresión de sus emociones, en tanto las mujeres tenían más apertura al externar sus sentimientos. En el caso anterior se considera que los sentimientos de tristeza,

empatía, compasión, y sufrimiento, no son tan viriles, por eso se les “educa” o entrena desde niños a no manifestarlos. (Rodrigo, 2014)

Según el estudio de Quijada (2013) se menciona que los hombres destacan en ciertas tareas simples, por ejemplo: montar bicicleta, orientación, procesamiento espacial y velocidad sensorio motora. Así también, los resultados de los estudios permiten inferir la existencia de diferencias de género en las conductas sociales y, en general, se ha observado que los hombres experimentarían menos dificultades para concertar citas o llevar a cabo comportamientos asertivos de forma competente. Por su parte, las mujeres mostrarían comportamientos más competentes en términos de expresión de sentimientos positivos y empatía (Caballo, 2000. Como se citó en García, Cabanillas, Morán & Olaz, 2014).

De acuerdo con la investigación de Monzón (2014), los jóvenes de sexo masculino de 14 a 17 años, manifestaron deficiencia en las siguientes habilidades sociales: presentar a nuevas personas, hacer cumplidos, persuadir a otros sobre las propias ideas, convencer a los demás, expresar los sentimientos, enfrentar el enfado del otro, expresar afecto, evitar los problemas con los demás, responder a las bromas, formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después del juego, resolver la vergüenza, defender a un amigo, responder a la persuasión, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil, discernir sobre la causa de un problema y determinar las propias habilidades.

Otro estudio realizado por Cabrera (2013), da cuenta del nivel de habilidades sociales en adolescentes de género masculino, de 15 a 18 años, en la cual indica que las habilidades sociales menos desarrolladas son las relacionadas con sentimientos, alternativas a la agresión, para manejar estrés y de planificación.

De acuerdo con otro estudio, realizado por Pérez (2018), el nivel de habilidades sociales en adolescentes del Colegio Monte Carmelo, demostró que la habilidad social menos desarrollada en los sujetos de la muestra masculina fue la defensa de los propios derechos como consumidor, lo que señala conflicto para expresarse de manera asertiva al solicitar algo en situaciones de consumo hacia un desconocido. Así también, les fue más difícil iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, y esto refiere dificultad para interactuar asertivamente con personas de otro sexo.

Así también, Lázaro (2017) realizó un estudio de habilidades sociales en estudiantes varones y mujeres de secundaria de una institución educativa estatal de Huamachuco, donde concluyó que en el grupo de estudiantes varones predomina un nivel bajo de habilidades sociales en general, y en las dimensiones: Defensa de los propios derechos como consumidor, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones, iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

Hermann y Betz (2004) señalaron que el rol masculino está asociado con la instrumentalidad. La cual incluye características tales como independencia, autoridad, autosuficiencia, actividades productivas encaminadas a la manutención y provisión de la familia, como así también a ciertas habilidades sociales vinculadas a la expresión de sentimientos negativos y asertividad.

Para Reyes y Soto (2015), “lo biológico y cultural, son factores que influyen activamente en la adquisición y desarrollo de habilidades sociales. Lo biológico influye sobre todo en la infancia, después más lo cultural” (p 62). si tomamos esta idea, nos puede ayudar a entender por qué los hombres tienen menores niveles de habilidades alternativas a la agresión que las mujeres, ya que existen diferencias desde lo biológico hasta lo cultural, la crianza y la socialización misma son diferentes para cada uno de los sexos.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Tipificación de la investigación

La investigación corresponde al área de la Psicología Educativa porque es la disciplina que se encarga de los procesos de enseñanza y aprendizaje; amplía los métodos y teorías de la psicología en general y también fundamenta sus propias teorías en el ámbito educativo (Ropain, Orozco & Gonzáles, 2011).

El tema de habilidades sociales se enmarcó al área de la Psicología Educativa debido a que es tema muy importante para las unidades educativas; es decir, las prácticas de las mismas en la escuela ayudan a mejorar la convivencia diaria en el aula y a disminuir comportamientos, que dañan los vínculos entre compañeros.

En cuanto a la Psicología Social, esta busca “comprender y explicar cómo el pensamiento, el sentimiento y la conducta de las personas individuales resultan influidos por la presencia real, imaginada o implícita de otras personas” (Allport, 1982). En la sociedad, las habilidades sociales ayudan al estudiante a relacionarse de manera más efectiva con las demás personas, hecho que tiene un efecto positivo en las interacciones sociales del diario vivir.

Esta investigación se caracterizó por ser de descriptiva porque “busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren” (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

En la investigación descriptiva, por lo general, se elige un conjunto de hechos y se detalla con exactitud cada variable. En esta investigación, el objetivo central fue lograr establecer un análisis comparativo de las habilidades sociales en estudiantes

varones y mujeres de las promociones de la gestión 2021 del Municipio de Uriondo.

La investigación comparativa implica un procedimiento sistemático de contrastación de uno o más fenómenos, a través del cual se busca establecer similitudes y diferencias entre ellos. El resultado debe ser conseguir datos que conduzcan a la definición de un problema o al mejoramiento de los conocimientos sobre este (Castillo,2021). Para esta investigación se comparó las habilidades sociales en varones y mujeres a efecto de indagar si existen diferencias significativas entre ambos sexos.

Por otra parte, tomando en cuenta que con la realización de presente estudio se pretende generar información absorbiendo dudas científicas, se lo puede marcar como un estudio de tipo teórico. Desde un inicio se pretendió, Establecer un análisis comparativo de las habilidades sociales en estudiantes, varones y mujeres, de las promociones de la gestión 2021 del Municipio de Uriondo. En relación a los estudios teóricos Robles (2017) indica que el propósito de este tipo de investigaciones es incrementar las bases del conocimiento científico, ya que solo buscan mejorar el entendimiento humano sobre ciertos fenómenos o comportamientos en particular.

El enfoque aplicado fue mixto, o sea, tanto cuantitativo como cualitativo. En relación a lo primero, la información obtenida para el análisis fue procesada estadísticamente y presentada a través de frecuencias, y porcentajes en cuadros que ilustran los resultados más significativos. En relación a lo segundo, a partir de la información recabada se hizo un análisis e interpretación de los resultados con base a las referencias teóricas y que permitieron realizar una discusión de los hallazgos más importantes.

En función al tiempo que se utilizó para el desarrollo de las distintas etapas de la investigación, el estudio es de tipo transversal, ya que el estudio se realizó en solo momento temporal y no se realizó un seguimiento exhaustivo de una o pocas unidades de estudio. *“El estudio trasversal es de tipo observacional en el que*

todas las mediciones se hacen en una sola ocasión por lo que no existen periodos de seguimiento” (Aries,2003; p7).

4.4 Población y muestra

En la investigación se tomaron en cuenta las siguientes unidades educativas:

Cuadro 1

Población

No	Unidades educativas	Estadística		Total Estudiantes
		Masculino	Femenino	
1	Delfín Pino Ichazo	44	31	75
2	Santa Cecilia	13	26	39
3	Prof. Rosario Jaramillo	17	20	37
4	Dr. Aniceto Arce	12	8	20
5	Libertad	5	9	14
6	15 de octubre	6	3	9
Totales:		97	97	194

Fuente: Dirección distrital de educación Uriondo.

La población en estudio de la presente investigación está constituida por los estudiantes de la promoción, siendo un total de 97 mujeres y 97 varones, sumando un total de 194; por ser una población pequeña no se tomó una muestra, sino que se trabajó la totalidad de la población.

4.5 Métodos, técnicas e instrumento

4.5.1 Método

El método es el camino por donde se transita para lograr una estructura lógica del proceso de forma tal que se pueda incidir en el objeto para transformarlo.

Los métodos utilizados en esta investigación han sido: teóricos, empíricos y estadísticos.

- **Método teórico:** Ha sido aplicado en la construcción del marco teórico-conceptual y así profundizar en el conocimiento de la temática. Así también, en el planteamiento y justificación del problema.
- **Método empírico:** Incluye una serie de procedimientos prácticos sobre el objeto de estudio, que permiten ver las características fundamentales y las relaciones esenciales de este, que son accesibles a la contemplación sensorial, la cual se fundamenta en la experiencia y expresa en un lenguaje determinado. En este estudio se utilizó el instrumento de medición de habilidades sociales.
- **Método estadístico:** Son procedimientos para manejar datos cuantitativos y cualitativos de la investigación, mediante técnicas de recolección, recuento, presentación, descripción y análisis. Los métodos estadísticos permiten comprobar hipótesis o establecer relaciones de causalidad en un determinado fenómeno.

Se empleó este método en la sistematización de los datos obtenidos, después de aplicado el instrumento de recolección, para tabular los mismos a través del programa estadístico SPSS, que permitió agrupar la información en frecuencia y porcentajes.

4.5.2 Técnica

- **Cuestionario**
De acuerdo con Muñoz (2003):

El cuestionario consiste en un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas, entre las que destacan su administración a grupos o su envío por correo. (p.2)

4.5.3 Instrumento

Se empleó la lista de Chequeo de Habilidades Sociales, construida por el Dr. Arnold P. Goldstein en New York, el año 1978, traducida al español inicialmente por Rosa Vásquez en 1983 y posteriormente la versión final ha sido adaptada por Ambrosio Tomás entre 1994 y 1995. Los ítems derivaron de distintos estudios psicológicos que suministraron información acerca de cuáles son las conductas acertadas que hacen que los sujetos se desenvuelvan correctamente en la escuela, casa, con los compañeros, en la universidad, etc. El tiempo de aplicación es de aproximadamente 15 minutos y se puede aplicar de manera individual o colectiva a sujetos de 12 años en adelante.

Descripción de la prueba

La Lista de Chequeo de Habilidades Sociales está compuesta de 50 ítems, agrupados en seis áreas las cuales son; Primeras Habilidades sociales, Habilidades sociales avanzadas, Habilidades relacionadas con los sentimientos, Habilidades alternativas con la agresión, Habilidades para hacer Frente al estrés, Habilidades de planificación, así también tiene una escala graduada de uno a cinco de la siguiente manera: Deficiente, Bajo nivel, Normal nivel, Alto nivel, Excelente nivel.

4.6 Procedimiento

Para el presente trabajo de investigación se siguió el siguiente procedimiento:

✓ **Revisión de la bibliográfica**

Un primer momento del trabajo de investigación correspondió a la revisión del material bibliográfico, realizándose la búsqueda de la información necesaria en libros, revistas de psicología, tesis y páginas web en relación a los conceptos requeridos para la construcción del marco teórico y la comprensión del problema de la investigación, que otorgaron la base para llevar a cabo el análisis de los datos obtenidos en función a los objetivos e hipótesis planteadas.

✓ **Contacto con la población**

En la parte operativa, se contactó con el distrital del municipio de Uriondo, licenciado Teófilo C. Flores Polo, a fin de conseguir el permiso correspondiente para tener acceso a la población y aplicar el instrumento previsto.

✓ **Selección del instrumento**

En esta fase, se determinó el tipo de instrumento que se utilizó, fue el de Habilidades Sociales (descrito en el apartado precedente), el cual se aplicó de forma individual a los estudiantes de diferentes promociones del municipio de Uriondo.

✓ **Recojo de información**

Fue administrado el instrumento a los estudiantes en el aula con supervisión de los profesores, de las diferentes promociones de la gestión 2021, de manera colectiva y en conformidad al cronograma establecido conjuntamente con el distrital y directores de las seis unidades educativas del municipio de Uriondo. El trabajo fue realizado en el aula en los tiempos libres es decir en

horario de recreo con el fin de no perjudicar a los estudiantes en sus actividades académicas.

✓ **Sistematización de los datos obtenidos**

Una vez obtenidos los resultados, se procedió a la sistematización de la información a través de la tabulación, haciendo uso del programa SPSS. La información se presentó en tablas y gráficas de porcentajes y frecuencias. Se procedió a realizar el cruce de la variable prevista en función a los objetivos trazados, posibilitando de esta manera la aceptación o el rechazo de la hipótesis.

✓ **Redacción del informe final**

Una vez completadas las fases anteriores se procedió con la redacción del informe final con sus respectivas gráficas y la interpretación en base a la bibliografía propuesta dentro del marco teórico.

CAPÍTULO V
ANÁLISIS E
INTERPRETACIÓN DE
RESULTADOS

Dentro de este capítulo se presenta los datos de mayor relevancia derivado de la aplicación del instrumento seleccionado para la medición de la variable del estudio. Cabe destacar que el conjunto de la información procesada constituye un corpus, que aporta datos novedosos en respuesta al objetivo general: Establecer un análisis comparativo de las habilidades sociales en estudiantes varones y mujeres de las promociones de la gestión 2021 del municipio de Uriondo.

De igual manera es importante mencionar que toda la información recabada se encuentra organizada en una serie de cuadros y gráficos, dentro de los cuales se ven reflejados todos los valores numéricos y porcentuales de cada dimensión de la variable de estudio. Asimismo, sumada a los cuadros y respectivos gráficos, se encuentra las interpretaciones de cada cuadro de los anteriores. También es importante referir que para las interpretaciones son presentados solamente los datos más significativos los mismos que son derivados del instrumento que fue aplicado, pudiendo de esta manera responder a los objetivos específicos planteados en el presente estudio.

Para responder a cada uno de los objetivos específicos, se utilizó la Escala de Habilidades Sociales del Dr. Arnold P. Goldstein. El mismo que permitió evaluar los niveles de habilidades sociales, que presentan los estudiantes hombres y mujeres de las promociones de la gestión 2021 del municipio de Uriondo.

Así también se realizó el cruce de la variable de habilidades sociales según sexo. Estos cruces están reflejados en los cuadros de doble entrada que exponen los resultados mediante frecuencia y porcentaje.

Cuadro 2

Distribución de la población según sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	97	50,0
Femenino	97	50,0
Total:	194	100,0

Fuente: Elaboración propia.

El 50% de los estudiantes son de sexo masculino y el restante 50% de sexo femenino. La distribución de la muestra a partir del sexo se realizó con el objetivo que los porcentajes correspondientes sean similares.

Cuadro 3

<i>Distribución</i>	Edad	Frecuencia	Porcentaje	<i>de la</i>
<i>población</i>	17 años	94	48,5	<i>según edades</i>
	18 años	80	41,2	
	19 años	14	7,2	
	20 años	6	3,1	
	Total:	194	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

En relación a la variable edad, mayoritariamente la población está entre los 17 y 18 años (89,7%).

Cuadro 4

Lista de evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein

(1^{ra} Dimensión: Primeras habilidades sociales)

Preguntas	Nunca		Muy pocas veces		Alguna vez		A menudo		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1.- Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo.	16	8,2	34	17,5	42	21,6	47	24,2	55	28,4	194	100
2.- Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento.	8	4,1	50	25,8	59	30,4	57	29,4	20	10,3	194	100
3.- Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos	14	7,2	43	22,2	44	22,7	62	32,0	31	16,0	194	100
4.- Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada.	12	6,2	47	24,2	49	25,3	48	24,7	38	19,6	194	100
5.- Dices a los demás que tú estás agradecida(o) con ellos por algo que hicieron por ti.	18	9,3	35	18,0	34	17,5	61	31,4	46	23,7	194	100
6.- Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa	15	7,7	49	25,3	42	21,6	63	32,5	25	12,9	194	100
7.- Presentas a nuevas personas con otros(as)	26	13,4	48	24,7	56	28,9	52	26,8	12	6,2	194	100

8.- Dicen a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen	20	10,3	45	23,2	60	30,9	49	25,3	20	10,3	194	100
--	----	------	----	------	----	------	----	------	----	------	-----	-----

Fuente: Lista de Chequeo de Habilidades Sociales fue construida por el Dr. Arnold P. Goldstein el año 1978

En cuanto a los resultados de ítems, que evalúan el nivel de las primeras habilidades sociales básicas de una persona, como la empatía, el saber iniciar o mantener una conversación, entre otras capacidades, para el relacionamiento interpersonal, los resultados han sido relativamente dispersos. En relación a la afirmación: Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo, el 24,2% y el 28,4% de los estudiantes lo hace “A menudo” y “Siempre”, respectivamente. Así mismo, mostraron interés sobre lo que sus compañeros expresan además de intentar comprender los sentimientos de quienes les transmiten algo. En este sentido, al ser escuchada la otra persona su autoestima crece sintiéndose importante para quien la escucha. Cristina (2015), al respecto, explicó:

Escuchar es estar muy atento a las necesidades y emociones que la otra parte intenta transmitirnos, es mostrar atención plena, manifestando un interés genuino, procurando reconocer todos los detalles que nuestro interlocutor expresa, no sólo a través de sus palabras, sino de sus gestos, mirada, tono de voz y desde su cosmovisión o mundo interior. (párr.5)

Según Jaime (2012):

La escucha es una habilidad social que también debe ser enseñada en la escuela, debido a que la sociedad actual demanda escuchas activos capaces de comprender lo que el otro está diciendo al momento de interactuar e intercambiar ideas y opiniones con su interlocutor. (p.139)

Respecto esta otra afirmación: Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento, el 30,4% de los estudiantes “Alguna vez” pudo hacerlo al tratarse de una pregunta o cumplido sobre la conducta de otra persona, apariencia u otro atributo con el propósito de iniciar conversación. Este aspecto permite a los estudiantes entablar amistad, estrechar lazos familiares, encontrar pareja, demostrar sus capacidades y trabajar en equipo. En muchas ocasiones la gente suele pensar que dar pie a una conversación con alguna persona desconocida, podría ser difícil. Francia (2021), por ejemplo, aseveró que “muchas personas tienen miedo de iniciar una conversación porque no quieren sentirse avergonzadas y temen ser juzgadas y rechazadas” (párr. 1). Ada Funes (2021) destacó:

Antes de comenzar una conversación lo mejor es relajarse y tomarse las cosas con calma. Procurar que todo salga muy natural y tener en cuenta que es normal que tengas dudas y miedo a un rechazo, sobre todo si no conoces a la otra persona. Mostrarse tranquilo, cortés y lo más seguro que puedas. (párr.3)

En relación a la afirmación: Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos, el 32,0% de los estudiantes afirmó “A menudo” hablan con otras personas en relación a cosas que les interesan. Esto resulta positivo en cualquier conversación que una persona sostenga con otra porque mantiene el interés en el contenido de lo que se comunica, de hecho, hay una idea clara de los temas tratados. En esta línea, Flores (2021) sostuvo “para mantener una conversación interesante con cualquier persona, deben ser auténticos y no pensar en agradar a todos a como dé lugar” (párr. 8). Por otra parte, Navarro (2015) se refirió a que “deben recordar que no tienen por qué mantener viva la conversación a cualquier costo. La responsabilidad es intentarlo, pero habrá ocasiones en que la otra persona sencillamente no tendrá ganas de hablar con nadie” (párr. 60)

En la afirmación: Dices a los demás que tú estás agradecida(o) con ellos por algo que hicieron por tí, el 31,4% y 23,7% de los estudiantes refirieron “A menudo” y “Siempre”, respectivamente. Se comprende que agradecen a los demás por alguna

acción de favor. Veamos ahora otro autor, Samsó (2014), quien al respecto dijo “hay una palabra que siempre es bien recibida por todos, y es: gracias. Todas nuestras comunicaciones con otras personas deberían terminar con ella (párr. 16). Por su parte, Carmen (2020) indicó que “dar las gracias son muestras de que sabemos reconocer en los demás aquello que nos dan sin estar obligados a ello” (párr. 3)

Sobre la afirmación: Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa, el 32,5% de los estudiantes respondió que “A menudo” hacen esfuerzo por conocer personas nuevas a iniciativa propia. Se comprende que tal accionar permite estar abiertos a nuevas personas y nuevos grupos. Según Jarrett (2017):

Para muchos de nosotros, conocer a gente nueva es divertido. Sin embargo, resulta difícil conocer a alguien nuevo. Puede ponerse tenso e incómodo al hablar con gente nueva. Independientemente de cómo se sienten acerca de conocer nuevas personas, puede cosechar muchos beneficios para aumentar el círculo de amigos y conocidos. (párr. 1)

Soria (2019) sostuvo:

Conocer nuevos amigos hace que enriquezcas tu forma de expresarte, pues cuando hablamos con personas que ya conocemos tenemos muy asumido qué expresiones y qué temas podemos tocar, y todo es fácil. Pero cuando hablamos con una persona que no conocemos se abre en nuestra mente la duda permanente de si nos estaremos haciéndonos entender lo suficiente, y a la vez hacemos un esfuerzo por entender al otro (párr. 6).

En cuanto a la afirmación: Dicen a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen, el 30,9% de los estudiantes indicaron “Alguna vez”. Significa que a las demás personas les hablan sobre aspectos que les gusta de aquéllas; aunque no es una conducta muy frecuentemente en los estudiantes. Para Whelan (2020) “las personas tienen problemas al hacer y aceptar los cumplidos por varias razones, algunas veces

está asociado con la ansiedad social. También puede ser causado por sentimientos de baja autoestima” (párr. 3). Sobre este particular, Tomas (2021) manifestó que los “cumplidos son aquellos halagos que muestran una opinión positiva hacia una persona porque ha hecho algo que está muy bien” (párr. 1).

5.1. Determinar el nivel de las primeras habilidades sociales

Cuadro 5

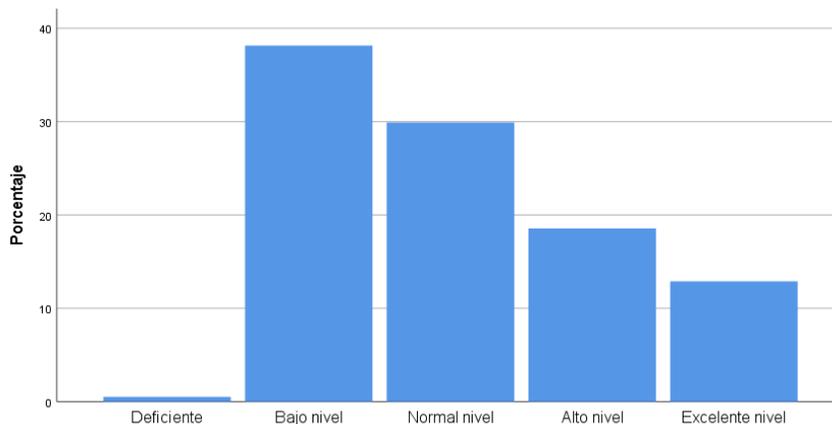
Nivel de las primeras habilidades sociales

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	1	0,5
Bajo nivel	74	38,1
Normal nivel	58	29,9
Alto nivel	36	18,6
Excelente nivel	25	12,9
Total:	194	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 1

Porcentaje de las primeras habilidades sociales



Fuente: Elaboración propia.

Las primeras habilidades sociales básicas según Goldstein (1980) “consisten en escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas, hacer un cumplido” (p. 9) Al respecto, el 38,1% de los estudiantes presentaron un nivel bajo, esto quiere decir que tienen dificultades para poner en práctica habilidades básicas como agradecer favores o acciones, presentarse ante otras personas o ser capaces de llevar una conversación fluida y normal con alguna otra persona.

En otra valoración cuantitativa, el 29,9% de los estudiantes mostraron un nivel normal de las primeras habilidades sociales básicas en su relacionamiento con los demás. De otra parte, el 18,6%, el 12,9% y un 0,5% de los estudiantes puntuaron en el nivel alto, excelente y deficiente, respectivamente.

Cuadro 6

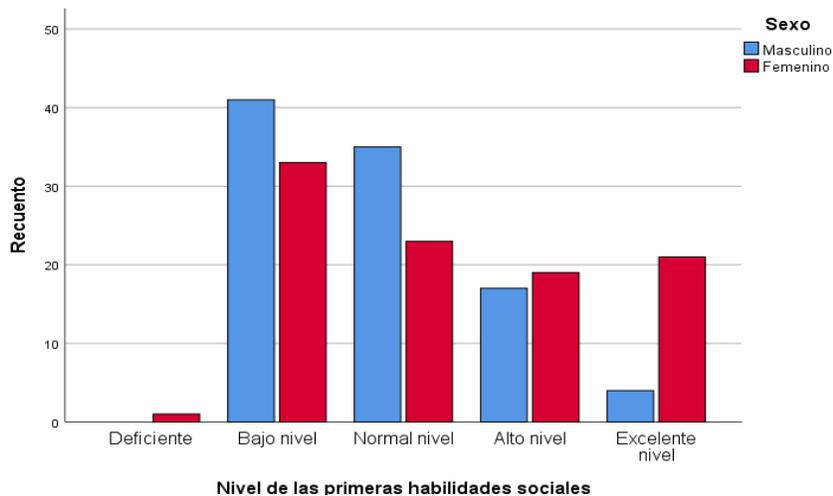
Nivel de las primeras habilidades sociales y según la variable sexo

Nivel		Sexo		Total
		Masculino	Femenino	
Deficiente	F	0	1	1
	%	0,0%	1,0%	0,5%
Bajo nivel	F	41	33	74
	%	42,3%	34,0%	38,1%
Normal nivel	F	35	23	58
	%	36,7%	23,7%	29,9%
Alto nivel	F	17	19	36
	%	17,5%	19,6%	18,6%
Excelente nivel	F	4	21	25
	%	4,1%	21,6%	12,9%
Total	F	97	97	194
	%	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 2

Nivel de las primeras habilidades sociales según sexo



Fuente: Elaboración propia.

Los resultados de las primeras habilidades sociales en relación al sexo, refieren que los estudiantes varones, mayoritariamente, tienen nivel bajo (42,3%); en cambio, las mujeres obtuvieron niveles alto (19,6%) y excelente (21,6%). Esto quiere decir, aquéllas tienen mayor capacidad para escuchar y agradecer, entre otras habilidades sociales básicas, que les permiten experimentar un mejor relacionamiento tal vez influenciadas por su rol clásico de mujer. Recordemos que Hermann y Betz (2004) señalaron que “el rol femenino, por otra parte, estaría relacionado con características como la crianza, cuidado, sensibilidad y apertura emocional, mayor fortaleza emocional, y habilidades sociales vinculadas a la expresión de sentimientos positivos, la empatía y la aceptación” (p.117).

Cuadro 7

Lista de evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein

(2^{da} Dimensión: Habilidades sociales avanzadas)

Preguntas	Nunca		Muy pocas veces		Alguna vez		A menudo		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
9.- Pides ayuda cuando la necesitas.	20	10,3	34	17,5	54	27,8	44	22,7	42	21,6	194	100
10.- Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad.	13	6,7	42	21,6	57	29,4	61	31,4	21	10,8	194	100
11.- Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica.	11	5,7	37	19,1	64	33,0	64	33,0	18	9,3	194	100
12.- Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente.	15	7,7	33	17,0	63	32,5	61	31,4	22	11,3	194	100
13.- Pides disculpas a los demás cuando haz echo algo que sabes que está mal.	15	7,7	31	16,0	42	21,6	52	26,8	54	27,8	194	100
14.- Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas.	17	8,8	52	26,8	60	30,9	46	23,7	19	9,8	194	100

Fuente: Lista de Chequeo de Habilidades Sociales fue construida por el Dr. Arnold P. Goldstein el año 1978

Las habilidades avanzadas coadyuvan a las personas en su desenvolvimiento social. A este tipo de habilidades le acompañan el pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, entre otras.

Los porcentajes más representativos gravitaron en torno a la afirmación: Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad. Así, el 29,4% y el 31,4% de los estudiantes dijeron “Alguna vez” y “A menudo”, respectivamente. El sentido es que logran integrarse algún grupo y participan en alguna actividad; también hay muchos estudiantes con dificultad para hacerlo en nuevos grupos sociales. Susan (2018) señaló “muchos estudiantes no tienen ganas de participar en clase o en alguna actividad, porque temen ser juzgados o son tímidos y criticados” (párr. 2) Para Borrego (2016), “la dificultad para relacionarse se atribuye a la timidez, ya que se percibe un sentimiento de vergüenza en el momento de expresarse o de interactuar con el resto y conduce a la humillación” (párr.3) Para Alexander, Fiona y Sam (2017), “las personas que hacen nuevas conexiones con grupos sociales tienen un mayor bienestar durante la transición a la universidad y tienen menos probabilidades de desarrollar una depresión” (párr. 7).

En cuanto a la afirmación: Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica, el 33,0% de los estudiantes indicaron que “A menudo y Alguna vez” pudieron explicar a las demás personas cómo realizar alguna acción. Este es un factor fundamental en cualquier proceso de enseñanza, que impulsa el éxito a través de la calidad de las instrucciones. Shelley Frost (2018) explicó:

Aprender a seguir instrucciones es una habilidad que resulta útil en muchas áreas. Los niños y adolescentes necesitan la práctica para seguir instrucciones que los ayude a sobresalir en la escuela, ya que malentender instrucciones o no seguirlas puede causar que fallen en los exámenes o en sus tareas escolares.

(ibídem)

Para Concha Wenger (2014):

Dar instrucciones hay que transmitir todo lo que se tiene que decir de la manera más concisa y clara posible, también se debe ejemplificar y aportar modelos que faciliten la realización de la tarea”. Para muchos estudiantes es más fácil entender qué se les pide cuando lo pueden ver en un ejemplo claro. (párr. 3)

En la afirmación: Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente, el 32,5% y 31,4% de los estudiantes de las promociones del municipio de Uriondo, refirieron que “Alguna vez” y “A menudo” cumplieron con las instrucciones que se les dio, atendiendo y pidiendo explicaciones de ser necesario. Manfredi, Patrucco, Iulianella y Aliverti (2018) indican que “cumplir las normas permite ser precisos en lo que realizamos en nuestra vida cotidiana y nos permite, de alguna manera alcanzar el éxito, en cualquier actividad o tarea que emprendamos” (párr. 7). Bermúdez (2016), por su parte, mencionó:

Es importante seguir instrucciones para tener un mejor aprendizaje. Escuchar, leer y comprender nos ayuda a recoger información necesaria para cumplir metas. Las instrucciones son guías que nos brindan la información sobre cómo lograr nuestras metas. (ibídem)

En cuanto a la afirmación: Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas, el 30,9% de los estudiantes mencionó que “Alguna vez” intentaron con sus ideas y opiniones persuadir a otras personas. La persuasión utilizada con otras personas es importante, al respecto Fernández (2015) dijo:

La relevancia de esta habilidad en el plano interpersonal no es nada desestimable. Saber convencer ahorra importantes discusiones y malentendidos, aumentando de esta manera la cantidad y la calidad de las

relaciones sociales. Las personas se sienten más comprometidas con las decisiones tomadas que con las impuestas. (párr. 4)

5.2. Establecer el nivel de habilidades sociales avanzadas

Cuadro 8

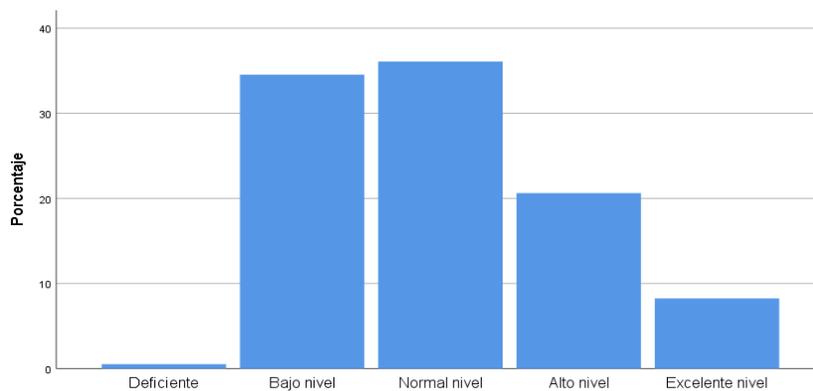
Nivel de habilidades sociales avanzadas

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	1	0,5
Bajo nivel	67	34,5
Normal nivel	70	36,1
Alto nivel	40	20,6
Excelente nivel	16	8,2
Total:	194	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 3

Nivel de Habilidades Sociales Avanzadas



Fuente: Elaboración propia

En relación a las Habilidades Sociales Avanzadas, Goldstein (1980) refirió:

Dan la característica al individuo de ser responsable, fácilmente ayuda al prójimo y es muy cortés, como, por ejemplo, pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás.

La capacidad de disculparse o admitir ignorancia, es la capacidad de reconocer los propios errores". (p.26)

Los resultados indican que 36,1% de los estudiantes varones y mujeres de las promociones en la gestión 2021, del municipio de Uriondo, presentaron un nivel normal de las Habilidades Sociales Avanzadas; es decir, los estudiantes no presentan dificultades para seguir instrucciones o disculparse, entre otras.

Por otra parte, el 34,5% de los estudiantes presentaron un nivel bajo con relación a las Habilidades Sociales Avanzadas, o sea, tuvieron dificultad al momento de relacionarse con sus compañeros y otras personas. Luego, el 20,6% presentó un nivel alto, el 8,2% tuvo un nivel excelente y, finalmente, el 0,5% mostró un nivel deficiente. En general, se observó un nivel medio con tendencia a bajo en relación con las Habilidades Sociales Avanzadas.

Cuadro 9

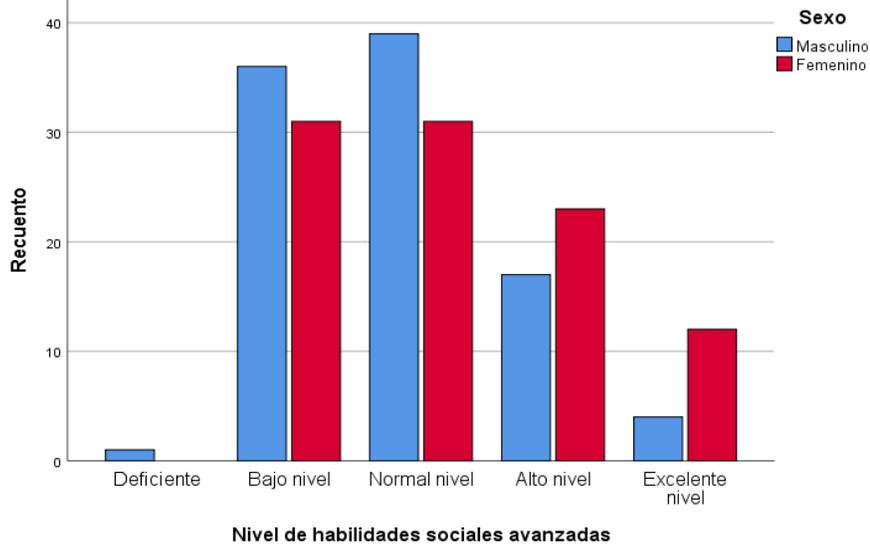
Nivel de habilidades sociales avanzadas y según la variable sexo

Nivel		Sexo		Total
		Masculino	Femenino	
Deficiente	F	1	0	1
	%	1,0%	0,0%	0,5%
Bajo nivel	F	36	31	67
	%	37,1%	32,0%	34,5%
Normal nivel	F	39	31	70
	%	40,2%	32,0%	36,1%
Alto nivel	F	17	23	40
	%	17,5%	23,7%	20,6%
Excelente nivel	F	4	12	16
	%	4,1%	12,4%	8,2%
Total	F	97	97	194
	%	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 4

Nivel de Habilidades Sociales Avanzadas según la variable sexo



Fuente: Elaboración propia.

Los resultados del nivel de Habilidades Sociales Avanzadas en relación con el sexo, refieren que las mujeres tienen mejores niveles que los hombres. El 37,1% de los varones presentó un nivel bajo de Habilidades Sociales Avanzadas. En contraste, las mujeres presentaron niveles alto (23,7%) y excelente (12,4%).

Estos resultados evidencian la diferencia que se presentó entre hombres y mujeres; estas últimas demostraron mejor capacidad para brindar su opinión, pedir ayuda, participar, dar instrucciones, disculparse, seguir instrucciones y convencer a los demás. Mientras que aquéllos demostraron un nivel menor de habilidades sociales avanzadas.

Cuadro 10

Lista de evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein

(3^{ra} Dimensión: Habilidades relacionadas con los sentimientos)

Preguntas	Nunca		Muy pocas veces		Alguna vez		A menudo		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
15.- Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas.	11	5,7	51	26,3	51	26,3	62	32,0	19	9,8	194	100
16.- Permites que los demás conozcan lo que sientes.	19	9,8	46	23,7	72	37,1	42	21,6	15	7,7	194	100
17.- Intentas comprender lo que sienten los demás.	11	5,7	42	21,6	47	24,2	64	33,0	30	15,5	194	100
18.- Intentas comprender el enfado de las otras personas.	10	5,2	39	20,1	59	30,4	62	32,0	24	12,4	194	100
19.- Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos.	23	11,9	39	20,1	43	22,2	69	35,6	20	10,3	194	100
20.- Cuando sientes miedo, piensas por qué lo sientes, y luego	10	5,2	46	23,7	56	28,9	57	29,4	25	12,9	194	100

intentas hacer algo para disminuirlo.												
21.- Te das a ti misma una recompensa después de hacer algo bien.	20	10,3	44	22,7	51	26,3	51	26,3	28	14,4	194	100

Fuente: Lista de Chequeo de Habilidades Sociales fue construida por el Dr. Arnold P. Goldstein el año 1978

Las habilidades relacionadas con los sentimientos son muy importantes porque permiten a las personas comprender sus propias emociones y las de otras personas. Siguiendo esta acepción, para la afirmación: Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas, el 32% de los estudiantes refirieron que “A menudo” lo intentaron. Las emociones son parte de la naturaleza humana, brindan información sobre las vivencias y contribuyen a entender cómo reaccionar en determinadas situaciones. En relación con ello, Velásquez (2019) dijo:

Reflexionar sobre las emociones es de suma importancia, ya que nos permite manejar mejor nuestro estado emocional, nos ayuda a ser menos reactivos, a imprimir intensidades adecuadas a la emoción y por ende a la expresión de la misma, favorece la interacción con el otro no solo desde el punto de vista de la dinámica relacional, sino desde la adopción de posturas alternativas para solucionar. (Ibídem)

Al respecto, Rodríguez (2012) consideró:

Muchas veces se piensa que el sentir diversas emociones como el enojo, el miedo y la tristeza es malo y esto ha hecho que las personas se guarden estas emociones hasta llegar a momentos en que no aguantan más y explotan todo lo que han guardado, teniendo consecuencias para la propia persona como para otras personas que están a su alrededor. Por

lo cual es de suma importancia que cada persona pueda manejar sus emociones. (p.40)

Sobre la afirmación: Permites que los demás conozcan lo que sientes, el dato más representativo en los estudiantes fue del 37,1%, quienes aseveraron que “Alguna vez” permitieron que otras personas conozcan sus sentimientos. En cierta manera no es algo positivo porque tampoco permiten que los demás conozcan lo que sienten con frecuencia. Molina (2020) aseveró que “expresar nuestros sentimientos y emociones se puede volver una tarea bastante complicada sobre todo cuando nunca hemos estado acostumbrados a decirlo. Uno de los motivos principales por el cual a muchas personas les cuesta expresar lo que sienten es porque temen ser rechazadas. (párr. 1). Glover (2018) afirmó:

Las personas que tienen una autoestima baja, tienden a dejar de expresar sus sentimientos y emociones a otros, ya que tienen la creencia de que no son tan importantes y que lo que piensan y sienten los demás está en primer lugar. (párr. 5)

Por otra parte, con respecto a la afirmación: Intentas comprender lo que sienten los demás, el 33% de los estudiantes dijo que “A menudo” hicieron el intento de comprender los sentimientos de las demás personas. En este punto, la comprensión de las emociones y sentimientos del otro es fundamental en la relación social. Palanca (2017) consideró que “la capacidad de entender a los demás puede darnos muchas pistas sobre las personas, además de aprender a tratarlas, mejorar nuestras relaciones y saber qué podemos esperar o conseguir de cada una de ellas”. (párr. 3). En este sentido, Iborra (2020) complementa “comprender a los demás conlleva una tarea que facilita los procesos de socialización, mejorando las posibilidades de supervivencia de los individuos en diferentes contextos a través de la ayuda mutua” (párr. 1).

En cuanto a la afirmación: Intentas comprender el enfado de las otras personas, el 30,4% y 32,0% de los estudiantes dijeron que “Alguna vez” y “A menudo” intentaron comprender el enojo que tienen sus compañeros. Retomando a Maya (2009), indicó:

Nos cruzamos con muchas personas enojadas en nuestras vidas cotidianas, estas son personas que podrían no ser capaces de controlar sus sentimientos y reacciones. Lamentablemente desahogan su enojo con otras personas. Comunicarse con una persona enojada requiere que permanezca calmado y paciente. (párr. 1).

Por su parte, Teresa (2014) explicó:

Las personas que se enojan se les debe escuchar atentamente y hacer movimientos de afirmación con la cabeza, no para darle la razón sino para indicar que le escucha y no contestarles con el mismo grado de furia con la que nos hablan. (párr. 7)

Respecto a la afirmación: Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos, el 35,6% de los estudiantes respondieron que “A menudo” permitieron que las otras personas tengan conocimiento de su interés o preocupación por otras personas. en este sentido, Rolando (2021) dijo:

Cuando una persona siente afecto por otra lo puede expresar de muchas maneras: con manifestaciones de cariño, ternura o afectividad, con palabras o con hechos, aprecio y cordialidad, pero adicionalmente es porque la otra u otras personas también han demostrado ese sentimiento para con aquella que siente afecto, es allí donde nacen esos sentimientos de amistad, valoración y apego entre estas personas. (párr. 10)

Por otra parte, Martínez (2021) indicó:

Dar afecto es algo que requiere esfuerzo. Cuidar, ayudar, comprender, a otra persona no puede realizarse sin esfuerzo; aunque en ocasiones, no nos percatemos de ello. Pero, en la mayoría de los casos, todos experimentamos el esfuerzo más o menos intenso que realizamos para proporcionar bienestar al otro. (párr. 5).

En relación con la afirmación: Cuando sientes miedo, piensas por qué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo, el 28,9% y 29,4% de los estudiantes respondieron “Alguna vez” y “A menudo”, respectivamente. Significa que pudieron resolver el miedo que sintieron. Borja (2021) explicó:

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa en la que el joven busca respuestas que le ayuden a descubrirse a sí mismo. Es decir, el joven experimenta una preocupación excesiva por ser incluido a grupos formados por individuos de su edad. No obstante, si no lo logra, esto provocará temor y miedo. (párr. 8)

Siguiendo a Morín (2014) este autor indicó:

Muchos adolescentes se sienten ansiosos al pensar cómo será su vida una vez que terminen el bachillerato. Ese sentimiento suele ser más intenso en los que han tenido problemas académicos o de socialización en la escuela. Los numerosos contratiempos y desafíos que han experimentado les puede crear más temores acerca del futuro. Sin embargo, los adolescentes no suelen querer hablar de sus emociones, especialmente con sus padres. (párr. 1)

5.3. Identificar el nivel de Habilidades Sociales relacionadas con los sentimientos

Cuadro 11

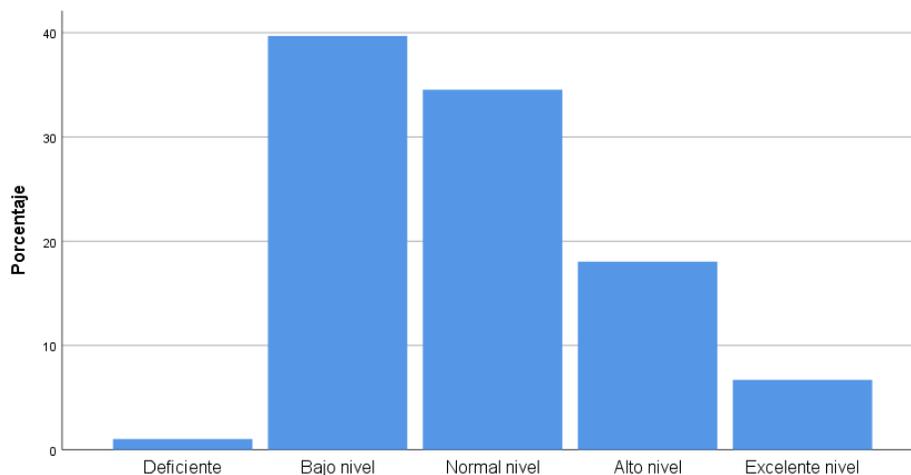
Nivel de Habilidades Sociales relacionadas con los sentimientos

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	2	1,0
Bajo nivel	77	39,7
Normal nivel	67	34,5
Alto nivel	35	18,0
Excelente nivel	13	6,7
Total	194	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 5

Nivel de Habilidades Sociales relacionadas con los sentimientos



Fuente: Elaboración propia.

Las Habilidades Sociales relacionadas con los sentimientos, según Goldstein (1980) describen a la persona como “emocionalmente estable, conoce sus debilidades y fortalezas y expresa sus sentimientos como el conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo” (p.10). Al respecto, el 39,7% de los estudiantes presentaron un nivel bajo, evidencia que tienen problemas para manejar y comprender los sentimientos de las demás personas.

Otro dato es que 34,5% de los estudiantes presentaron un nivel medio, son personas sin problemas cuando se trata de poner en práctica estas habilidades relacionadas con los sentimientos, tanto propios como de las demás personas.

El 18,0% marcó un nivel alto, el 6,7% un nivel excelente y el 1,0% un nivel deficiente de Habilidades Sociales relacionadas con los sentimientos.

Finalmente, se debe mencionar que los estudiantes mostraron un bajo nivel en Habilidades Sociales, situación que representa un problema porque les dificulta o entorpece su relacionamiento social; tanto en las unidades educativas como hacia fuera. Demostrar habilidad social es lo mismo que reconocer los sentimientos propios y ajenos. Roman (2016) aseveró que reconocer los sentimientos “es el primer paso para nuestro bienestar y felicidad. Sólo reconociéndolos, podemos controlarlos, manejarlos y solucionar la situación que los está provocando” (párr. 12).

Cuadro 12

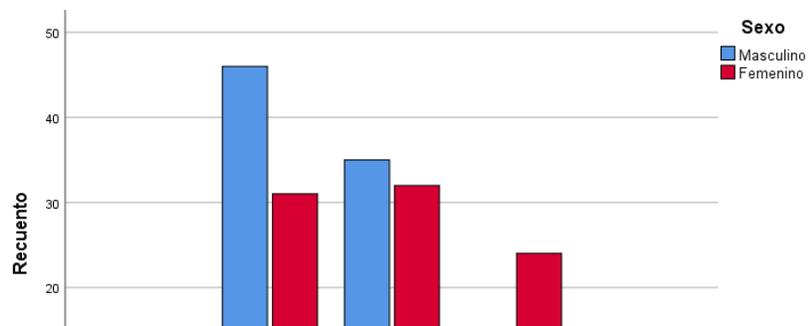
Nivel de Habilidades relacionadas con los sentimientos, según la variable sexo

Nivel		Sexo		Total
		Masculino	Femenino	
Deficiente	F	1	1	2
	%	1,0%	1,0%	1,0%
Bajo nivel	F	46	31	77
	%	47,4%	32,0%	39,7%
Normal nivel	F	35	32	67
	%	36,1%	33,0%	34,5%
Alto nivel	F	11	24	35
	%	11,3%	24,7%	18,0%
Excelente nivel	F	4	9	13
	%	4,1%	9,3%	6,7%
Total:	F	97	97	194
	%	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 6

Nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos según la variable



Fuente: Elaboración propia.

Los resultados encontrados sobre las Habilidades Sociales relacionadas con los sentimientos en función al sexo, indicaron que 47,4% de los estudiantes varones mostraron un nivel bajo, implica que tienen dificultades para reconocer sus propios sentimientos. Por otro lado, el sexo femenino tuvo mejores niveles, el 24,7% alto y el 9,3% excelente.

Las diferencias biológicas, psicológicas y sociales entre hombres y mujeres podrían incidir en los resultados obtenidos. En relación con ello, Rodríguez (2014) especificó:

Con frecuencia se dice que los hombres son menos emocionales que las mujeres, esto no quiere decir que sientan menos ni tampoco que sean incapaces de mostrar sus sentimientos. En esencia su nivel emocional es similar, no obstante, la apertura de externar lo que sienten es lo que al final hace la diferencia. Los científicos concluyeron que los varones inhiben la expresión de sus emociones, en tanto las mujeres tenían más apertura al externar sus sentimientos. En el caso anterior se considera que los sentimientos de tristeza, empatía, compasión, y sufrimiento, no son tan viriles, por eso se les “educa” o entrena desde niños a no manifestarlos”. (parr.1).

Cuadro 13

Lista de evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein

(4^a Dimensión: Habilidades Alternativas a la agresión)

Preguntas	Nunca		Muy pocas veces		Alguna vez		A menudo		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
22.- Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la persona indicada.	14	7,2	35	18,0	53	27,3	56	28,9	36	18,6	194	100
23.- Compartes tus cosas con los demás	12	6,2	44	22,7	55	28,4	55	28,4	28	14,4	194	100
24.- Ayudas a quien lo necesita.	6	3,1	34	17,5	57	29,4	55	28,4	42	21,6	194	100
25.- Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga ambos.	11	5,7	36	18,6	61	31,4	54	27,8	32	16,5	194	100
26.- Controlas tu carácter de modo que no se te escapan las cosas de la mano.	12	6,2	34	17,5	62	32,0	64	33,0	22	11,3	194	100
27.- Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista.	7	3,6	42	21,6	55	28,4	60	30,9	30	15,5	194	100

28.- Conservas el control cuando los demás te hacen bromas.	9	4,6	34	17,5	56	28,9	67	34,5	28	14,4	194	100
29.- Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas.	12	6,2	29	14,9	64	33,0	59	30,4	30	15,5	194	100
30.- Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte.	12	6,2	31	16,0	49	25,3	64	33,0	38	19,6	194	100

Fuente: Lista de Chequeo de Habilidades Sociales fue construida por el Dr. Arnold P. Goldstein el año 1978

Las afirmaciones de Habilidades Sociales Alternativas a la agresión, pueden evitar cualquier tipo de conflicto dentro del relacionamiento interpersonal. En el caso de: Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la persona indicada, el 27,3% y 28,9% de los estudiantes dijeron que “Alguna vez” y “A menudo” pidieron permiso porque así demostraron respeto por los demás.

Respecto a la siguiente afirmación: Compartes tus cosas con los demás, el 56,8% dijeron que “Alguna vez” y “A menudo” lo hicieron. Este porcentaje corresponde a la sumatoria de ambas respuestas divididas por la mitad. La explicación sobre esta afirmación es que los estudiantes al haber compartido pudieron interaccionar con los demás y lograr relaciones sanas, y satisfactorias. Según Ruiz (2019) “compartir nos hace más humanos, ya que nos permite preocuparnos por el otro y no solo por uno mismo” (párr. 1). En este mismo sentido, Roldan (2020) indicó:

Compartir es algo esencial para poder vivir y desarrollarse en sociedad, de este modo además de crecer como persona se crean vínculos más fuertes y duraderos con los demás, ya que compartir es el acto de dar, sin esperar nada a cambio. (párr. 5)

En función a: Ayudas a quien lo necesita, el 29,4% y 28,4% de los estudiantes dijeron que “Alguna vez” y “A menudo” ayudaron a otras personas cuando atravesaban situaciones desfavorables. Teóricamente, hacer un trabajo

desinteresado por otros aumenta la autoestima y confianza de cada persona. Para Hernández (2018):

Ofrecer ayuda a personas necesitadas es sinónimo de solidaridad, es dar ese apoyo incondicional ante cualquier circunstancia, es estar atento ante las diferentes dificultades o dolencias ajenas sin esperar nada a cambio, únicamente con el deseo de ayudar y resguardar la integridad de la persona. (párr. 1)

En la opinión de Sanz (2020) “ayudar a los demás nos ayuda a presenciar diferentes realidades y a tomar conciencia de todo lo bueno que nos rodea. De igual manera, ayudar a los demás también nos recuerda que somos personas que necesitamos de otros” (párr. 7)

En cuanto a: Controlas tu carácter de modo que no se te escapan las cosas de la mano, el 32% y 33% de los estudiantes indicaron que “Alguna Vez” y “A menudo” pudieron controlar su carácter evitando que se les escapen las cosas de control. El tener autocontrol puede evitar conflictos y coadyuva al relacionamiento; aunque afirmaron que no siempre lo hacen, pero la mayoría de las veces sí. Barrios (2014) señaló al respecto:

El autocontrol es necesario en todos los momentos, circunstancias y etapas de la vida, es la clave para que el individuo pueda confrontar de manera apropiada los retos que acompañan a cada periodo del desarrollo (ibídem) así también, permite controlar los aspectos importantes de nuestra vida diaria como ser la atención, los pensamientos, las emociones, los deseos y las acciones. (Colomar, 2019, párr. 2)

En tanto, esta afirmación: Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista, el 28,4 % y 30,9% de los estudiantes mencionaron que

“Alguna vez” y “A Menudo”, respectivamente, tomaron conciencia que todos los seres humanos tienen derechos individuales; que deben ser respetados por los semejantes y son independientes de la edad, sexo, nacionalidad o condición social. Por ello, se considera lo expresado por Galván (2021), quien al respecto anotó que los derechos propios “permite a las personas expresar y defender sus intereses y necesidades sin agresividad y sin someterse a la voluntad de los demás” (párr. 6). Por otra parte, Roca (2015) indicó que un “defensor de los derechos humanos es toda aquella persona que, de forma individual o en grupo, promueve o protege mediante actuaciones pacíficas los derechos y libertades” (párr. 1)

En la afirmación: Conservas el control cuando los demás te hacen bromas, el 34,5% de los estudiantes indicaron que cuando les hicieron bromas mantuvieron el control. Según Ruiz (2020):

Una buena forma de actuar ante bromas pesadas es ignorándolas. Es cierto que las cosas que influyen en nuestro sentido del humor varían mucho. La madurez física, el estado emocional o las circunstancias personales que vamos atravesando contribuyen a lo que consideramos nuestro sentido del humor, por ese motivo, ignorar ese tipo de bromas es una forma fácil de expresar nuestra desaprobación hacia ellas sin provocar una tensión innecesaria”. (párr. 5)

Respecto a esta otra afirmación: Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas, el 33% y 33,4% de los estudiantes respondió “Alguna vez” y “A menudo” no se involucraron en situaciones que les pudieran causar problemas. La mayoría prefirió evitarlas. Al respecto, Yamila (2015) indicó:

Nadie está exento de tener conflictos con los demás, por mucho que se empeñe en librarse de los problemas o discusiones que surgen porque no

somos capaces de dar el brazo a torcer o de ponernos en el lugar del otro.

(párr. 8)

Sobre la afirmación: Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelear, el 33% de los estudiantes apuntaron que “A menudo” buscaron otras maneras de resolver situaciones complicadas evitando pelear. Esto significa que la mayoría tienen la habilidad de resolver conflictos. Según Cisneros (2020):

Cada persona percibe las situaciones de acuerdo a su entorno, cultura, valores y educación. Resolver un conflicto significa saber negociar para poder obtener los beneficios buscados, buscando un resultado de para los involucrados. Colaborar con el otro y saber que a donde queramos dirigirnos lo debemos de hacer en paz, nos ayuda a valorarnos y a valorar a los demás. (párr. 6)

5.4 Determinar el nivel de Habilidades Alternativas a la agresión

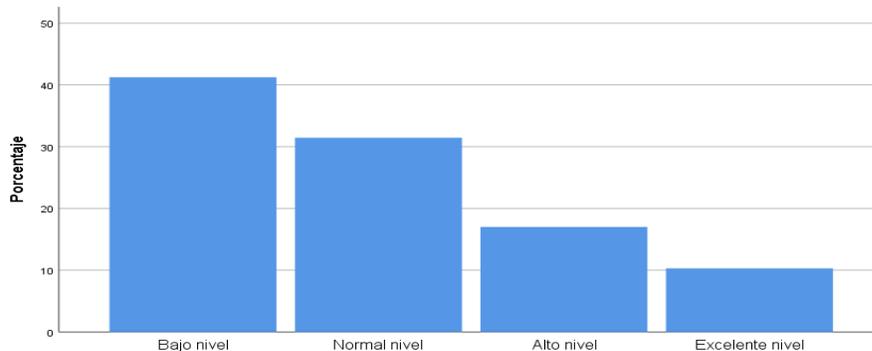
Cuadro 14

<i>Nivel de Alternativas</i>	Nivel	Frecuencia	Porcentaje	<i>Habilidades a la agresión</i>
	Bajo nivel	80	41,2	
	Normal nivel	61	31,4	
	Alto nivel	33	17,0	
	Excelente nivel	20	10,3	
	Total	194	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 7

Nivel de Habilidades Alternativas a la agresión



Fuente: Elaboración propia.

En palabras de Goldstein, cuando se tienen Habilidades Sociales Alternativas a la agresión, los adolescentes saben manejar sus emociones, evitan conflictos, son asertivos, por lo cual capaces de: pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, emplear el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás y no entrar en peleas. (p.10)

En relación a lo anterior, el 41,2% de los estudiantes presentaron un nivel bajo demostrando que tienen dificultades al momento de negociar para no entrar en peleas; asimismo, demuestran inconvenientes de autocontrol y de respuesta a las bromas que les hacen. Esto representa lo negativo, debido a que las dificultades les impulsan a ser parte de algún tipo de agresión.

En cuanto al 31,4% de los estudiantes, estos presentaron un nivel medio de Habilidades Alternativas a la agresión, lo cual es un referente de manejo de las emociones que sientes, son asertivos y pueden evitar conflictos con sus pares. El 17% y 10,3%, por otro lado, tuvieron un nivel alto y excelente de Habilidades Alternativas a la agresión, respectivamente.

El dato más representativo es que los estudiantes demostraron un nivel bajo en relación a las Habilidades Sociales Alternativas a la agresión. Ramos (2018) especificó:

La agresividad es una fuerza natural del ser humano ante las amenazas y peligros, pero es un mecanismo de defensa que requiere el aprender a dominarla y canalizarla para que no perjudique a la propia persona ni al entorno, así mismo es necesario desarrollar habilidades sociales, las cuales se refieren a cualidades, destrezas que puede cultivar un individuo para lograr desenvolverse socialmente según las circunstancias a las que se enfrente, y son muy necesarias para propiciar una buena interacción y adaptación a las realidades. (ibídem)

Cuadro 15

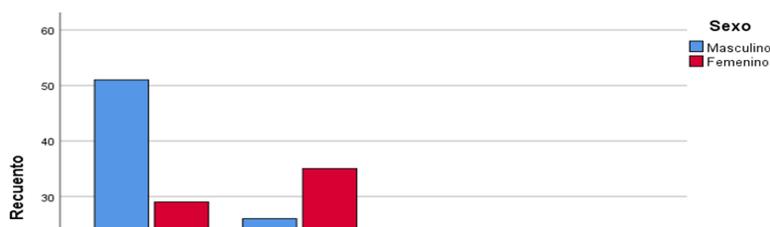
Nivel de Habilidades Alternativas a la agresión, según la variable sexo

Nivel		Sexo		Total
		Masculino	Femenino	
Bajo nivel	F	50	30	80
	%	51,5%	30,9	41,2%
Normal nivel			%	
	F	26	35	61
	%	26,8%	36,1%	31,4%
Alto nivel	F	15	18	33
	%	15,5%	18,6%	17,0%
Excelente nivel	F	6	14	20
	%	6,2%	14,4%	10,3%
Total:	F	97	97	194
	%	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 8

Nivel de Habilidades Alternativas a la agresión, según la variable sexo



Fuente: Elaboración propia.

El 51,5% de los varones presentaron un nivel bajo, a diferencia de las mujeres, quienes tuvieron niveles alto (18,6%) y excelente (14,4%) de Habilidades Alternativas a la agresión.

De manera general, las mujeres mostraron mejores niveles en comparación a los hombres, esto podría explicar por qué los hombres presentan mayores niveles de agresión dentro de las unidades educativas. Para Reyes y Soto (2015) “lo biológico y cultural, son factores que influyen activamente en la adquisición y desarrollo de habilidades sociales. Lo biológico influye sobre todo en la infancia, después más lo cultural”. Si tomamos esta idea, podría comprenderse el hecho que la mayoría de los hombres tienen menores niveles de Habilidades Alternativas a la agresión que las mujeres; existen diferencias desde lo biológico hasta lo cultural, la crianza y la socialización misma es diferente.

Cuadro 16

Lista de evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein

(5^{ta} Dimensión: Habilidades para hacer frente al estrés)

Preguntas	Nunca		Muy pocas veces		Alguna vez		A menudo		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
31.- Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta.	12	6,2	41	21,1	63	32,5	56	28,9	22	11,3	194	100
32.- Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti.	8	4,1	34	17,5	69	35,6	63	32,5	20	10,3	194	100
33.- Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado.	10	5,2	37	19,1	60	30,9	66	34,0	21	10,8	194	100
34.- Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido.	8	4,1	46	23,7	58	29,9	58	29,9	24	12,4	194	100
35.- Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación.	5	2,6	57	29,4	52	26,8	60	30,9	20	10,3	194	100
36.- Manifiestas a los demás cuando sientes que una amiga no ha sido tratada de manera justa.	9	4,6	38	19,6	63	32,5	53	27,3	31	16,0	194	100
37.- Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en	11	5,7	48	24,7	46	23,7	65	33,5	24	12,4	194	100

la propia antes de decidir qué hacer.												
38.- Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular.	12	6,2	27	13,9	59	30,4	66	34,0	30	15,5	194	100
39.- Reconoces y resuelves la confusión que te produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra.	10	5,2	45	23,2	61	31,4	58	29,9	20	10,3	194	100
40.- Comprendes de qué y porqué has sido acusada(o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?	12	6,2	40	20,6	67	34,5	59	30,4	16	8,2	194	100
41.- Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática.	8	4,1	39	20,1	63	32,5	65	33,5	19	9,8	194	100
42.- Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta.	11	5,7	45	23,2	46	23,7	57	29,4	35	18,0	194	100

Fuente: Lista de Chequeo de Habilidades Sociales fue construida por el Dr. Arnold P. Goldstein el año 1978

De acuerdo a los datos encontrados en relación a los ítems de las Habilidades Sociales para hacer frente al estrés, con relación a la afirmación: Le dices a los demás, de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta, el 32,5% y 28,9% de los estudiantes respondieron “Alguna Vez” y “A menudo” expresaron de manera clara algo que no les gusta de los demás, porque la vida es tan exigente que inevitablemente todos, en algún momento, nos quejamos de algo. Según Peña (2020) la “queja es una reacción natural que permite liberar tensiones en situaciones complejas o dolorosas, pero algunas veces, sin que lo notemos, nos roba energías” (párr. 10). Para Vítolo (2013) es “difícil recibir una queja sobre el trabajo propio y es importante que la persona implicada sienta que será escuchada y que tendrá la oportunidad de dar su punto de vista” (párr. 1)

Respecto a la afirmación: Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por tí, el 35,6% y 32,5% de los estudiantes respondieron “Alguna vez” y “A menudo” buscaron escuchar a las demás personas. Lo cual indica que tienen esta habilidad y poder negociar ante algún conflicto. En esto, Cuevas (2019) indicó que “saber escuchar es una actitud difícil, ya que exige dominio de uno mismo e implica atención, comprensión y esfuerzo por captar el mensaje del otro” (párr. 6)

En cuanto a la afirmación: Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado, el 30,9% y 34% de los estudiantes dijeron “Alguna vez” y “A menudo”. Significa que hicieron halagos sinceros a las demás personas, aunque no siempre, por ello es muy rescatable que lo hayan hecho en la mayoría de las ocasiones. Esto refuerza el tipo de relacionamiento que pueden tener con los demás. Hay que recordar, también, que la falta de halagos puede traer dificultades. En relación a ello, Caladin (2018) expresó:

La ausencia de halagos deja surco en nuestro sistema emocional: una persona que sólo recibe críticas en su trabajo acaba pensando que realmente hace las cosas mal, y que nunca va a llegar a ser bueno en lo que hace provocando una disminución absoluta de su autoestima y autoeficacia.
(p.8)

Por otra parte, Rull (2020) refirió que “los halagos son aquellas acciones verbales que tienen como fin reconocer o hacer valer una cualidad o un logro de otra persona” (párr. 5)

Para la afirmación: Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido, el 58% de los estudiantes refirieron que “Alguna vez” (29%) y “A menudo” (29%) realizaron actividades que les ayudaron a perder el miedo y el temor al qué dirán o a ser juzgados de forma negativa por las demás personas. En concordancia con Rizaldos (2016):

Las personas que sienten mucha vergüenza son personas que buscan con insistencia la aprobación de los demás en cualquier cosa que realizan” (p.5). y “las principales causas de este sentimiento son la sensación de vulnerabilidad que sentimos frente a los demás, por prejuicios sociales y el

miedo a ser excluidos por hacer el ridículo si no seguimos los estándares más valorados por la sociedad. (Silgado,2021, párr. 8)

En relación a la afirmación: Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular, el 34% de los estudiantes dijeron que “A menudo” comprenden las razones de su fracaso, lo cual quiere decir pueden ser tolerantes. Entender el fracaso es fundamental y más dentro del proceso educativo, según Portalatín (2016):

Equivocarse es bueno por algo mucho más importante que todo lo demás: para que sean tolerantes a la frustración. Hay alumnos que no están acostumbrados a suspender y luego, bien en la Universidad o después en el trabajo, comenten fallos que les cuesta aceptar. La tolerancia a la frustración es muy importante para la vida, forma parte del desarrollo de la personalidad. (párr. 5)

Celeste (2021) consideró al fracaso como una manera de aprendizaje y experiencia, al cometer errores y equivocarse le permite a la persona crecer y avanzar, como así también madurar. El fracaso saca a la luz tanto las debilidades como las aptitudes y fortalezas de la persona. (párr. 3)

Respecto a la afirmación: Comprendes de qué y porqué has sido acusada(o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación, el 34,5% de los estudiantes refirieron que “Alguna vez” comprendieron el origen de las acusaciones que se les hizo, por ello, tienen la habilidad para poder mantener o mejorar el relacionamiento con aquellas personas que los acusaron. Garrido (2016) explicó: “acusamos a una persona injustamente o de algo que no ha hecho, esa persona sentirá algo de culpabilidad, solamente porque señalamos con el dedo a esa persona” (p. 6) Por su lado, Reinoso (2010) consideró:

Las personas que acusan con rumores afectan a la reputación de cualquiera, tanto positiva como negativamente, aunque se haya constatado que son falsos. El rumor tiene un alto valor manipulador, porque la gente tiende a ajustar su visión del mundo a la de los otros. Los rumores vienen motivados por prejuicios sociales y mentales, por descargas emocionales, por el miedo y por el entorno. (Ibídem)

Cuando se acusa por un rumor se genera desconfianza en la sociedad, lo cual podría degenerar en la ruptura de la convivencia y del respeto por la diversidad.

En relación a la afirmación: Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática, el 32,5% y 33,5% de los estudiantes indicaron, respectivamente, que “Alguna vez” y “A menudo” planificaron cómo enfrentar una conversación complicada, preparándose y considerando cada palabra que dijeron a otra persona y de manera sincera. Sánchez (2018), al respecto señaló que “ante una conversación difícil es conveniente sentirse preparados y haber meditado lo suficiente como para tener claros los objetivos que se persiguen con ese diálogo. Además, debemos ponernos en disposición de entender los motivos que tiene el otro” (párr. 3). En este hilo del discurso, Macías (2019) indicó que “es recomendable pensar qué queremos y cómo lo vamos a decir. También anticipar las posibles resistencias u objeciones que pueda plantear la otra persona y pensar en cómo podemos solventarlas” (párr. 8)

5.5. Evaluar el nivel de habilidades para hacer frente al estrés

Cuadro 17

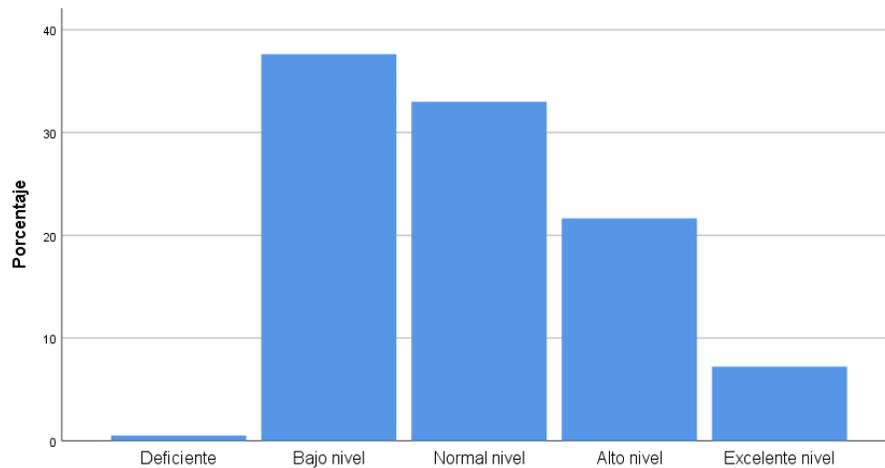
Nivel de habilidades para hacer frente al estrés

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	1	0,5
Bajo nivel	73	37,6
Normal nivel	64	33,0
Alto nivel	42	21,6
Excelente nivel	14	7,2
Total	194	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 9

Nivel de habilidades para hacer frente al estrés



Fuente: Elaboración propia.

En relación a las habilidades para hacer frente al estrés, según Goldstein (1980):

Los adolescentes que tienen estas habilidades pueden tolerar frustraciones, manejando por ejemplo un fracaso, tiene madurez afectiva lo que puede hacer que sepa tomar decisiones e incluso ser resiliente. Se dice que tiene la siguiente capacidad: 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. (p.12)

El 37,6% de los estudiantes presentaron un nivel bajo en este tipo de habilidades, esto indica dificultades en su proceso de aprendizaje, porque conlleva muchas situaciones donde están enfrentados al estrés.

Por otra parte, el segundo porcentaje representativo (33,0%) en estudiantes presentó un nivel medio, O sea, tienen habilidad para saber responder o formular una queja, hacer frente a las presiones del grupo y enfrentarse a opiniones contradictorias. En menor proporción, el 21,6% obtuvo nivel alto y el 7,2% nivel excelente, y 0,5% tuvo un nivel deficiente en relación a este tipo de habilidades sociales.

Cuadro 18

Nivel de habilidades para hacer frente al estrés según la variable sexo

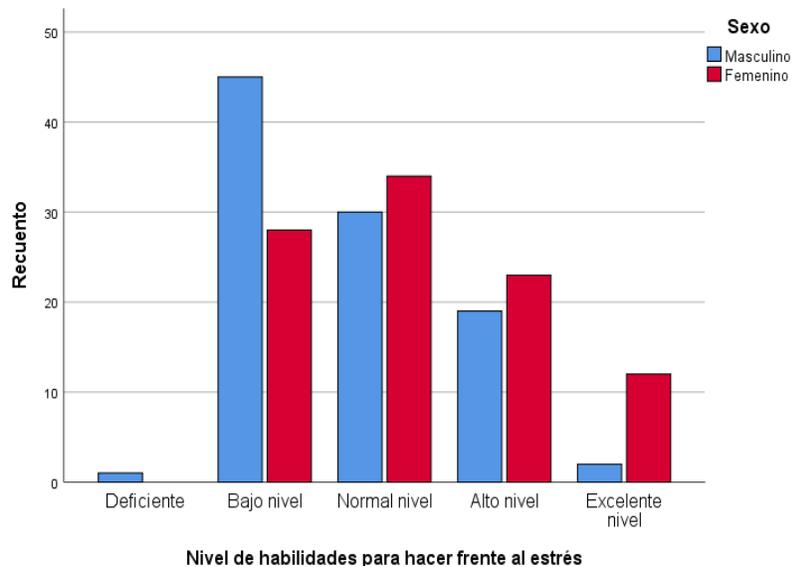
Nivel		Sexo		Total
		Masculino	Femenino	
Deficiente	F	1	0	1
	%	1,0%	0,0%	0,5%
Bajo nivel	F	45	28	73
	%	46,4%	28,9%	37,6%
Normal nivel	F	30	34	64
	%	30,9%	35,1%	33,0%
Alto nivel	F	19	23	42
	%	19,6%	23,7%	21,6%
Excelente nivel	F	2	12	14
	%	2,1%	12,4%	7,2%
Total:	F	97	97	194

	%	100%	100%	100%
--	----------	-------------	-------------	-------------

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 10

Nivel de habilidades para hacer frente al estrés según la variable sexo



Fuente: Elaboración propia.

Los resultados encontrados refieren que el 46,4% de los varones presentaron menores niveles de habilidades para hacer frente al estrés y el 1% mostró un nivel deficiente de Habilidades Sociales para hacer frente al estrés. En paralelo, las mujeres tuvieron mejores niveles: alto (23,7%) y excelente (12,4%). Estos resultados pueden ser comprendidos desde la dimensión femenina, porque tienen mejor madurez afectiva para tomar decisiones, formular una queja, responder a una queja y demostrar deportividad después de un juego.

Cuadro 19

**Lista de evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein
(6^{ta} Dimensión: Habilidades de planificación)**

Preguntas	Nunca		Muy pocas veces		Alguna vez		A menudo		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
43.- Si te sientes aburrida, intentas encontrar algo interesante que hacer.	12	6,2	38	19,6	53	27,3	50	25,8	41	21,1	194	100
44.- Si surge un problema, intentas determinar que lo causó.	13	6,7	38	19,6	59	30,4	57	29,4	27	13,9	194	100
45.- Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una	11	5,7	26	13,4	61	31,4	67	34,5	29	14,9	194	100

tarea.												
46.- Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar antes de comenzar una tarea.	10	5,2	37	19,1	50	25,8	68	35,1	29	14,9	194	100
47.- Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información.	11	5,7	30	15,5	44	22,7	80	41,2	29	14,9	194	100
48.- Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero.	13	6,7	26	13,4	48	24,7	80	41,2	27	13,9	194	100
49.- Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor.	6	3,1	35	18,0	54	27,8	60	30,9	39	20,1	194	100
50 - Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer.	14	7,2	37	19,1	55	28,4	54	27,8	34	17,5	194	100

Fuente: Lista de Chequeo de Habilidades Sociales fue construida por el Dr. Arnold P. Goldstein el año 1978

En relación a las afirmaciones con relación a las habilidades de planificación, los resultados hallados se describen e interpretan a continuación.

- Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea.

El 31,4% y 34,5% de los estudiantes indicaron que “Alguna vez” y “A menudo” tomaron este tipo de decisiones. Esto es positivo porque ayuda a la planificación y desarrollo de los objetivos que tuviesen los estudiantes. Vázquez (2015) indicó que “es importante que los estudiantes tengan unas metas claras y bien definidas, ya que el éxito depende principalmente del establecimiento de esos objetivos, deben ser metas que puedan alcanzar, o de lo contrario no se verán motivados y abandonarán” (párr.9) De su parte, Deep

Patel (2021) dijo que “las metas dan dirección y enfoque a nuestras vidas, y ayudan a mantenernos motivados a largo plazo. Estas son como los procesos que se deben seguir y terminar para poder llegar al objetivo” (párr. 3)

- Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar antes de comenzar una tarea. El 35,1% de los estudiantes indicaron que “A menudo” establecieron sus posibilidades de realizar bien alguna tarea y mantuvieron su motivación. Cristina (2021) precisó:

Las tareas que tenemos programadas nos ayudan a mantener nuestra motivación e interés, tiene un impacto positivo en nuestra autoestima y nos ayuda a sentirnos autorrealizados. Por el contrario, postergar o ser incapaces de llevar a cabo los objetivos definidos genera estrés, ansiedad, frustración y pérdida de motivación. (párr. 6)

Para Michelle (2015), la mayoría de tareas pueden parecer muy complicadas cuando las ves como un todo. Si ves a la tarea de este modo, podría parecer intimidante y difícil de completar, lo cual quizá cause que la postergues. Se debe dividir la tarea en objetivos pequeños que puedan lograr para que parezca más manejable. (párr. 10)

Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información.

El 41,2% de los estudiantes “A menudo”, establecieron una especie de planificación a la hora de conseguir la información para distintas tareas. Tener una planificación y ser ordenado es muy necesario, según Banegas P. (2017) “la organización del tiempo y las tareas resulta un factor clave para estudiar mejor. Es muy importante elaborar un calendario, fijar metas y objetivos o

crear un plan para afianzar lo trabajado en clase y reforzar a diario los conocimientos” (párr. 5)

Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero.

El 41,2% de los estudiantes “A menudo” identificaron qué problema es el principal, entre los que le aquejan, para su pronta solución. Esto indica, en cierta manera, que los estudiantes pueden gestionar sus problemas. Maite (2018), al respecto, refirió:

Para resolver conflictos en el aula es necesario saber dialogar y ponerse de acuerdo. Por otra parte, trabajar en equipo permite a los alumnos practicar los valores, convivir en armonía regulando sus reacciones emocionales, adquirir habilidades para resolver sus conflictos y ser ciudadanos responsables y solidarios. (ibídem)

Para López (2017), la única manera de resolver un problema es escuchar atentamente lo que la otra persona está diciendo e intentar entender por qué o para qué lo dice. Cuando alguien está enojado, para diluir su ira, no hay nada mejor que escucharle hasta que se haya desahogado y empiece a calmarse. (párr. 10)

5.6. Establecer el nivel de Habilidades de Planificación

Cuadro 20

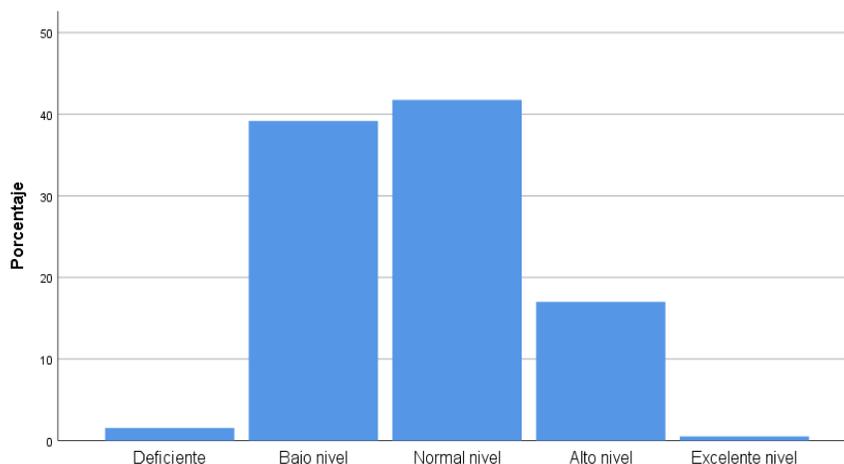
Nivel de Habilidades de Planificación

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	3	1,5
Bajo nivel	76	39,2
Normal nivel	81	41,8
Alto nivel	33	17,0
Excelente nivel	1	0,5
Total	194	100%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 11

Nivel de Habilidades de Planificación



Fuente: Elaboración propia.

En relación a las habilidades sociales de planificación, según Goldstein (1980):

En este último grupo, los adolescentes deben fijarse objetivos, organizarse, completar proyectos, completar sus trabajos para llegar a las metas trazadas y sus características son: tomar iniciativas, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea. (p14)

El 41,8% de los estudiantes de las promociones del municipio de Uriondo, presentaron un nivel normal de Habilidades de Planificación, lo cual quiere decir que los estudiantes tienen la habilidad de recoger información, mantener la concentración en alguna tarea, entre otras tareas.

Por otra parte, el 39,2% de los estudiantes mostraron un nivel bajo de Habilidades de Planificación, lo cual significa un problema porque tales habilidades son muy

necesarias dentro de cualquier centro educativo como fuera. El tener la habilidad de planificación ayuda a comprender el análisis de una situación y establecer objetivos, ambas son tareas muy necesarias.

Por otra parte, el 17,0% de los estudiantes evidenciaron un alto nivel, un porcentaje muy pequeño (0,5%) denotó un nivel excelente y el 1,5% tuvo un nivel deficiente en relación con las Habilidades Sociales de Planificación.

Cuadro 21

Nivel de Habilidades de Planificación según la variable sexo

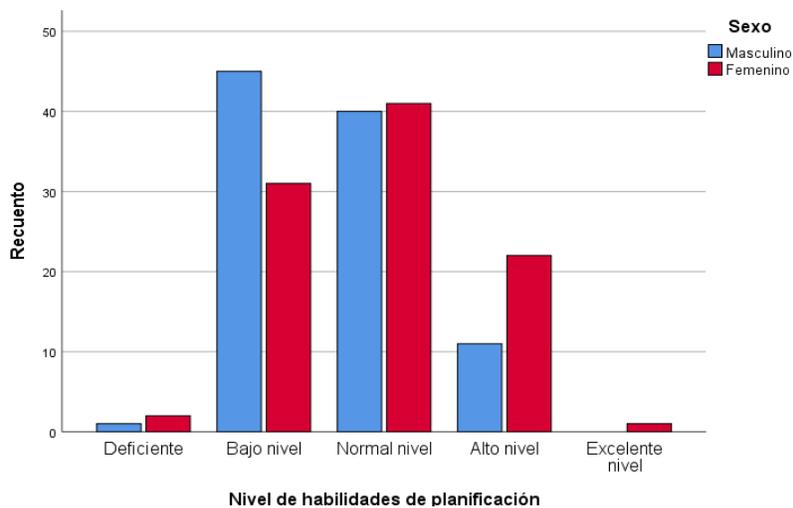
Nivel		Sexo		Total
		Masculino	Femenino	
Deficiente	F	1	2	3
	%	1,0%	2,1%	1,5%
Bajo nivel	F	45	31	76
	%	46,4%	32,0%	39,2%
Normal nivel	F	40	41	81
	%	41,2%	42,3%	41,8%
Alto nivel	F	11	22	33
	%	11,3%	22,7%	17,0%

Excelente nivel	F	0	1	1
	%	0,0%	1,0%	0,5%
Total	F	97	97	194
	%	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 12

Nivel de Habilidades de Planificación según la variable sexo



Fuente: Elaboración propia.

Los estudiantes de sexo masculino (46,4%) presentaron un nivel bajo en relación a las Habilidades de Planificación en comparación a las estudiantes de sexo femenino (22,7%) tuvieron un nivel alto y apenas el 1,0% un nivel excelente.

O sea, las mujeres tienen mejor capacidad para la planificación, definen cada paso para cumplir sus objetivos y logran prevenir problemas que se pudieran presentar o, en su defecto, tienen tiempo para solucionar problemas y sobreponerse ante cualquier contratiempo.

Cuadro 22

Nivel general de Habilidades Sociales

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	1	0,5
Bajo nivel	83	42,8
Normal nivel	55	28,4
Alto nivel	35	18,0
Excelente nivel	20	10,3
Total:	194	100%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 13

Nivel general de Habilidades Sociales



Fuente: Elaboración propia.

El 42,8% de los estudiantes evidenciaron un nivel bajo de Habilidades Sociales, significa que tuvieron dificultades para poner en práctica el conjunto de estrategias de conducta; las cuales coadyuvan a resolver de manera efectiva un problema social. Las habilidades sociales permiten expresar los sentimientos, actitudes y deseos de forma adecuada ante la situación en la cual el individuo se encuentra; mientras respeta las conductas de los otros y, por ende, ayuda a mejorar las relaciones interpersonales. Los resultados expresan, sin embargo, un nivel de Habilidades Sociales bajo y eso podría entorpecer cualquier relacionamiento social en el grupo. Vallés y Vallés (1996) refirieron:

Las habilidades sociales son un factor determinante de vida de las personas.

La falta de destrezas sociales repercute de diferentes maneras en la persona, algunas veces presenta un rendimiento académico inferior a las personas con habilidades sociales, a un largo plazo, las consecuencias pueden ser psicológicamente graves, inhibición social, aislamiento, ansiedad, inseguridad, baja autoestima. (ibídem)

El 28,4% de los estudiantes mostraron un nivel medio de habilidades sociales, el 18,0% un nivel alto y el 10,3% un nivel excelente. Para Arcángel (2019):

Las personas habilidosas socialmente suelen vivir de una manera placentera la interacción con los demás y no les causa ninguna tensión negativa enfrentarse a situaciones nuevas. Estas personas se sentirán valoradas y bien con ellas mismas. Por el contrario, las personas con déficit en esta faceta mostrarán temor en sus relaciones sociales y vivirán con gran estrés aquellas situaciones que supongan contacto con personas nuevas o la incorporación a nuevos grupos. Las dificultades para interrelacionarse de manera adecuada se ponen de manifiesto a través de conductas como, la timidez, el bloqueo, la agresividad, la ansiedad social, fobia social o aislamiento. (párr. 10)

Las Habilidades Sociales son una parte esencial en la educación, permiten y ayudan a que los estudiantes puedan desenvolverse eficazmente a nivel social. En función a esto, Tortosa (2018) señaló:

Todos los miembros que participan en el aprendizaje del alumnado se preocupan por los conflictos que suceden en el ámbito escolar y la manera de resolverlos. Esta resolución de conflictos se encuentra estrechamente relacionada con problemas de relaciones sociales básicas para el desarrollo del individuo como ser social. Por lo que se debe estar alerta y no solo aprender a detectarlos, si no también promover la adquisición de habilidades y competencias sociales adecuadas desde edades tempranas con el fin de que se desarrollen capacidades instrumentales que hagan a los estudiantes sean más eficaces socialmente. (ibídem)

Cuadro 23

Nivel general de Habilidades Sociales según la variable sexo

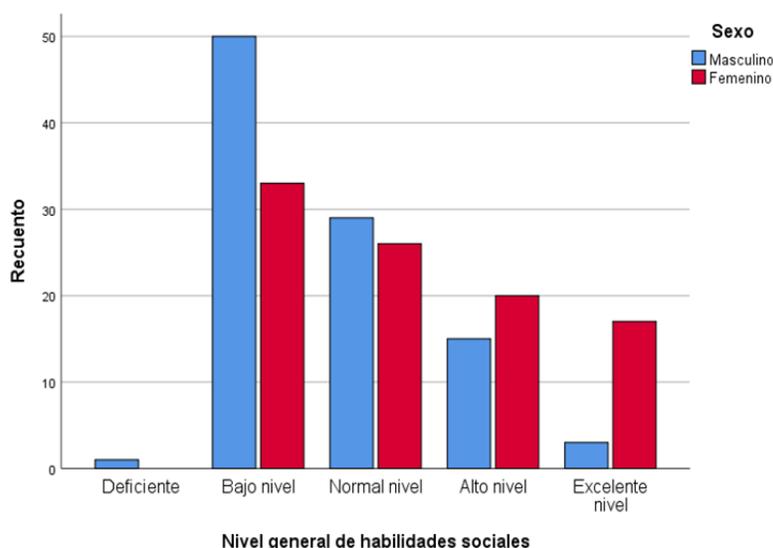
Nivel		Sexo		Total
		Masculino	Femenino	
Deficiente	F	1	0	1
	%	1,0%	0,0%	0,5%
Bajo nivel	F	49	34	83
	%	50,5%	35,1%	42,8%
Normal nivel	F	29	26	55
	%	29,9%	26,8%	28,4%
Alto nivel	F	15	20	35

	%	15,5%	20,6%	18,0%
Excelente nivel	F	3	17	20
	%	3,1%	17,5%	10,3%
Total:	F	97	97	194
	%	100%	100%	100%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 14

Nivel general de Habilidades Sociales según la variable sexo



Fuente: Elaboración propia.

El 50,5% de los estudiantes presentaron un bajo nivel de Habilidades Sociales y el 1% un nivel deficiente. Los hombres tienen dificultades para relacionarse dificultándoseles su actuación en diversos aspectos de su vida cotidiana. Por otra parte, se pudo observar que las estudiantes (20,6%) mostraron un nivel alto de Habilidades Sociales y el 17,5% tuvieron un nivel excelente. En relación a la diferenciación de Habilidades Sociales por sexo en investigaciones más recientes se encontró que las mujeres suelen puntuar más alto en sus niveles de expresividad y sensibilidad emocional y en habilidades sociales que los hombres

(Denis, Hamarta & Ari, 2005) (Como se citó en García, Cabanillas, Morán, & Olaz, 2014)

Los resultados de los estudios permiten inferir la existencia de diferencias de género en las conductas sociales y, en general, se ha observado que los hombres experimentarían menos dificultades para concertar citas o llevar a cabo comportamientos asertivos de forma competente. Por su parte, las mujeres mostrarían comportamientos más competentes en términos de expresión de sentimientos positivos y empatía (Caballo, 2000, *Ibíd.*).

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

En función a los objetivos planteados en la investigación, se presentan las siguientes conclusiones:

- En relación al nivel general de Habilidades Sociales, los estudiantes de las promociones de la gestión 2021 del municipio de Uriondo mostraron un nivel de habilidades sociales bajo. Significa que los estudiantes tienen dificultades para poner en práctica todas las estrategias de conducta, que coadyuvan a resolver una situación social de manera efectiva. En este sentido, es importante mencionar que las habilidades sociales permiten expresar los sentimientos, actitudes y deseos de manera adecuada a la situación en la cual el individuo se encuentra; mientras respeta las conductas de los otros y, por ende, ayuda a mejorar las relaciones interpersonales.
- En cuanto al nivel de las primeras Habilidades Sociales, presentaron un nivel bajo. O sea, tienen dificultades al momento de poner en práctica Habilidades Básicas como: agradecer favores, presentarse ante otras personas o ser capaces de llevar una conversación fluida y normal con alguna otra persona.
- En relación al nivel de las Habilidades Sociales avanzadas, se evidencio un nivel normal; es decir, no tienen dificultades para seguir instrucciones, convencer a los demás, disculparse, mismas que les ayudan a desenvolverse de forma adecuada en la sociedad.
- En cuanto a las habilidades relacionadas con los sentimientos, presentaron un nivel bajo. La mayoría de los estudiantes tienen dificultades para manejar sus propios sentimientos, expresar afecto y comprender los sentimientos de los demás.
- En función al nivel de habilidades alternativas a la agresión, los estudiantes varones y mujeres de las promociones de la gestión 2021 del municipio de Uriondo, mostraron un nivel bajo. Esto significa que la mayoría tuvieron dificultades a la hora de negociar, de no entrar en peleas, emplear el autocontrol y responder a las bromas.

- En relación a las Habilidades para hacer frente al Estrés, los estudiantes presentaron un nivel bajo. Esto es indicador de un problema en el proceso de aprendizaje, que conlleva situaciones donde deben enfrentarse al estrés. No tener aquellas habilidades en un nivel aceptable puede convertirse en una dificultad.
- En relación a las Habilidades de Planificación, presentaron un nivel normal; lo cual representa que no tienen problemas para fijar sus objetivos, organizarse y completar sus trabajos para llegar a las metas trazadas.
- En cuanto a la hipótesis planteada en la presente investigación:
Los estudiantes varones de las unidades educativas del municipio de Uriondo en la gestión 2021, presentan un nivel más bajo en todas las habilidades sociales, en comparación con las mujeres. De manera general, para cada una de las dimensiones, las mujeres mostraron mejores niveles de Habilidades Sociales en comparación a los hombres, los cuales por el contrario tuvieron niveles bajos. De esta manera la hipótesis planteada se acepta.

6.2.Recomendaciones

Tomando en cuenta la importancia que tienen las habilidades sociales en el diario vivir de todas las personas, aún más en los centros educativos, y considerando lo fundamental: crear conciencia sobre las mismas, se realizaron varias recomendaciones.

A las instituciones educativas

- Elaborar un proyecto para las instituciones educativas, que involucre a las autoridades, profesores, estudiantes y padres de familia con el objetivo de brindar atención profesional al grupo de estudiantes, que presentan un nivel bajo de desarrollo de Habilidades Sociales.
- Agregar al diseño de algunas clases, y para todos los cursos de las unidades educativas, actividades que impliquen el conocimiento y la práctica de Habilidades Sociales básicas en los estudiantes para su relacionamiento interpersonal.

A padres de familia

- Fomentar dentro del hogar un ambiente en donde cada uno de los individuos pueda desarrollar este tipo de habilidades, que son importantes tanto para el funcionamiento familiar cuanto para el funcionamiento de los miembros de la familia en otros grupos sociales.
- Se recomienda fomentar la autoestima de los hijos, ayudándoles en sus relaciones sociales y en la forma en que se enfrentan a situaciones complicadas, respetándose a sí mismos y a las demás personas.
- Enseñar conductas básicas como saludar a alguien, brindar una opinión, comunicarse asertivamente; también animar a los hijos a participar en situaciones sociales con las cuales superen el temor a situaciones que pueden llegar a ser estresantes.

A las autoridades departamentales y nacionales

- Diseñar e implementar un programa de intervención en los centros educativos, acompañado de psicólogos, con el objetivo de incrementar las habilidades sociales en los estudiantes, poniendo énfasis en cada una de las dimensiones o subtipos de habilidades.
- Capacitar a los profesores en temáticas como el desarrollo de habilidades sociales y cómo pueden ser un agente dentro del aula, que permita a los estudiantes mejorar o desarrollar este tipo de habilidades fundamentales dentro del proceso de aprendizaje y para el relacionamiento con los demás.

A futuros(as) investigadores(as)

- Se recomienda tomar en cuenta también a los estudiantes de otros niveles y edades; debido a que los datos sobre las Habilidades Sociales, por ejemplo, sobre los niños podrían atender a tiempo las dificultades que presentan, reduciendo la probabilidad de problemas a futuro.
- Realizar una investigación de tipo cualitativo con abordaje más profundo, mediante entrevistas, a fin de obtener datos importantes que permitan la elaboración de programas o proyectos en favor de los propios estudiantes.