

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECCION DE PSICOLOGIA**



**TRABAJO DE INVESTIGACION:**

**“APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PSICOTERAPEUTICO PARA MEJORAR  
LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL CENTRO  
ESCOLAR VICTORIA ZELAYA DE LA CIUDAD DE LA UNION DE  
FEBRERO A AGOSTO DE 2014”.**

**PARA OPTAR AL GRADO ACADEMICO DE LICENCIADA EN PSICOLOGIA**

**PRESENTADO POR:**

**MARIA BEATRIZ PAIZ MENDOZA  
JENNIFFER MARCELA REYES CRUZ  
KENIA IVETH GARCIA VELASQUEZ**

**DOCENTE DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO:**

**LIC. MANUEL DE JESUS CASTRO ASCENCIO**

**CIUDAD UNIVERSITARIA ORIENTAL, AGOSTO 2014**

**SAN MIGUEL, EL SALVADOR, CENTRO AMERICANA.**

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

**ING. MARIO ROBERTO NIETO LOVO**  
**RECTOR**

**LICDA. ANA MARIA GLOWER DE ALVARADO**  
**VICE- RECTORA ACADEMICA**

**MTRO. OSCAR NOE NAVARRETE ROMERO**  
**VICE RECTOR ADMINISTRATIVO**

**DRA.ANA LETICIA ZA VALETA DE AMAYA**  
**SECRETARIA GENERAL**

**FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL**

**AUTORIDADES**

**LIC. CRISTÓBAL HERNÁN RÍOS BENÍTEZ**

**DECANO**

**LIC. CARLOS ALEXANDER DÍAZ**

**VICE- DECANO**

**LIC. JORGE ALBERTO ORTEZ**

**SECRETARIO**

**MTRA. ELBA MARGARITA BERRIOS CASTILLO**

**DIRECTORA GENERAL DE PROCESOS DE GRADUACION**

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**AUTORIDADES**

**LIC. RUBÉN ELIAS CAMPOS MEJIA**

**JEFE DEL DEPARTAMENTO**

**LIC. LUIS ROBERTO GRANADOS GÓMEZ**

**COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADUACIÓN DE  
PSICOLOGIA**

**LIC. NAHÚN VÁSQUEZ NAVARRO**

**COORDINADOR DE LA SECCIÓN DE PSICOLOGIA**

**LIC. MANUEL DE JESUS CASTRO ASCENCIO**

**DOCENTE DIRECTOR**

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A DIOS**

Porque eres todo para mí, reconozco que si no fuera por ti Dios este logro en mi vida no hubiese podido ser posible tú has sido mi amparo mi fortaleza y el principal sustento en todos los retos de mi vida, me mostraste tu fidelidad y fortaleza en los momentos que sentía desmallar, ahí estabas tú fortaleciéndome y guiándome en caminos de sabiduría para poder llegar a la meta y terminar la carrera, solo por tu infinita misericordia lo he alcanzado.

### **A MI MADRE: ALEJANDRA MARIA MENDOZA**

Por su apoyo incondicional, por su esfuerzo y dedicación en los momentos más difíciles de mi vida Por cada una de sus oraciones y muestras indiscutibles de apoyo, porque ha dedicado su vida a mi educación y formación de valores morales y espirituales, gracias por ser mi modelo a seguir como madre y como hija de Dios, sin su mansedumbre y paz en el hogar mi camino se hubiese tornado más difícil de recorrer.

### **A MIS HERMANOS: KAREN Y DAVID**

Por qué creyeron en mí me motivaron y apoyaron cuando más lo necesitaba, hoy les puedo decir todos sus esfuerzos fueron bien aprovechados este triunfo es también de ustedes.

**A MI AMIGO: JUAN JOSE HERCULES FLORES**

Por su apoyo incondicional, porque en los momentos que no podía mas siempre estabas ahí para motivarme a seguir adelante, este logro en mi vida no hubiese podido ser posible sin tu amistad incondicional y apoyo.

**A MIS AMIGAS Y COMPAÑERAS DE TESI: KENIA GARCIA Y JENNIFER REYES**

Por acompañarme en una de las etapas más difíciles pero a la vez más satisfactorias, gracias por aportar sus enormes conocimientos a este proyecto sin su aporte los obstáculos hubieran sido más difíciles de sobrellevar gracias por su comprensión y paciencia a lo largo de este proceso.

**A MI ASESOR: LIC. MANUEL DE JESÚS CASTRO ASCENCIO**

Por compartirme su conocimiento y por la paciencia que demostró en cada una de las reuniones que Dios lo colme de sabiduría siempre.

**MARIA BEATRIZ PAIZ MENDOZA**

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A DIOS:**

Sé que la energía divina de dios ha estado siempre en mi camino, en todo el recorrido en cada paso de mi vida ahí ha estado su presencia su infinita y maravillosa bondad, su misericordia, he sido guiada por una energía divina y sé que es ese ser divino que me ha demostrado su amor en cada paso que he dado su amor incondicional que mejor guía que tener un ser que te muestre el camino que debes seguir y que si caes puedes limpiar tus heridas y seguir adelante ese ha sido el amor de dios en mi, todo este camino he llegado al final de esta meta gracias a su guía espiritual.

**A MI MADRE: NELLY CRUZ AGUILA:** Por todo lo que has hecho por mí, has sido como un ser fundamental en mi vida no hubiese podido lograr esta meta sin el amor incondicional de esta mujer maravillosa sin esta mujer que ha dedicado su vida para que yo logre esta meta es más que una madre has sido mi amiga, mi confidente, el pilar que he seguido para tomar como ejemplo, llenaría todo este trabajo hablando de lo maravillosa que has sido solo me queda decir que esto es tuyo, este logro es para ti.

**A MI PADRE CANDELARIO CRUZ:** Por sus consejos, agradezco a este maravilloso hombre que creyó en mí y siempre me motivo con palabras de aliento para que nunca me rindiera, ha sido siempre mi ejemplo a seguir porque siempre lo he admirado como persona y como profesional siempre tomara de ejemplo todo lo que ha logrado y esto me sirvió siempre de motivación para seguir creyendo en mi sin su apoyo incondicional y moral he cumplido esta meta ha sido también uno de mis pilares.

**A MIS HERMANAS: KARLA Y CAROLINA.**

Gracias por siempre estar con migo apoyándome, gracias por creer en mí y darme todo su apoyo, siempre he tomado como ejemplo lo valientes que son y eso me dio valentía para enfrentar cada reto que se me venía encima, admiro siempre lo luchadoras que son siempre supe que podía ser como ustedes de valiente.

**A JAVIER ZARCEÑO.**

Gracias por tu amor incondicional, desde que te conocí supe que era capaz de hacer muchísimo más, siempre motivándome, siempre haciéndome creer en mí, siempre diciéndome que tengo que lograr mucho en la vida, has sido un pieza fundamental en todo este tiempo, te amo, gracias por todo.

**A MIS AMIGAS Y COMPAÑERAS DE TESIS:**

El camino ha sido largo hemos tenido tropiezos pero hemos sabido como solventarlo gracias por su apoyo y comprensión.

**A MI ASESOR: LIC. MANUEL DE JESÚS CASTRO ASCENCIO:**

Por su comprensión, y por brindarnos sus conocimientos para llegar a culminar con éxito por su paciencia y el apoyo que siempre nos dio.

**JENNIFFER MARCELA REYES CRUZ**

## **AGRADECIMIENTOS**

### **DOY LAS GRACIAS PRINCIPALMENTE A DIOS**

Por acompañarme de la mano en este largo proceso de aprendizaje que muchas veces pensé en darme por vencida pero a pesar de los obstáculos siempre me sentí tan bendecida, apoyada por su espíritu y guiándome en su camino, decretando a un mas mis propósitos, mis metas por cumplir y enseñándome que nada es imposible para él.

### **AGRADEZCO A MIS PADRES HAYDEE ELIZABETH VELÁSQUEZ DE GARCÍA Y ALONSO ALCIDES GARCÍA**

Por brindarme su apoyo incondicional lleno de muchos consejos, amor, orientaciones y exigencias que hicieron de mi una mejor persona para darle seguimiento a mis metas a corto y largo plazo.

### **AGRADEZCO A MIS HERMANOS RICARDO ALONSO GARCÍA VELÁSQUEZ Y KATHERIN ELIZABETH GARCÍA VELÁSQUEZ**

Por estar con migo siempre, demostrándome su cariño de muchas formas y poniendo su confianza en mí para darle continuidad a mi proyecto de vida. Por tenerme paciencia y comprensión en los momentos de estrés o cansancio.

**AGRADEZCO MIS AMIGAS Y COMPAÑERAS DE TESIS MARCELA REYES  
CRUZ, BEATRIZ PAIZ MENDOZA**

Por haber compartido conmigo este proceso de Trabajo de Grado con altas expectativas, mucho esfuerzo, dedicación, cariño, a pesar de tantos momentos que nos hicieron dudar o cansarnos puedo decir que lo hemos logrado.

**AGRADEZCO ESPECIALMENTE AL DOCENTE DIRECTOR DE MI  
TRABAJO DE GRADO, LICENCIADO MANUEL DE JESÚS CASTRO**

Por transmitir sus conocimientos y apoyo para que esta investigación se llevara a cabo de la mejor forma posible.

**KENIA IVETH GARCIA VELASQUEZ**

## INDICE

RESUMEN.....	XVI
INTRODUCCIÓN.....	XVIII

### CAPITULO I

#### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Antecedentes del fenómeno de estudio.....	2
1.2.Situación problemática.....	7
1.3.Enunciado del problema.....	11
1.4. Justificación del estudio.....	11
1.5.Objetivos de la investigación.....	13
1.5.1.  Objetivo General.....	13
1.5.2.  Objetivos Específicos.....	13

### CAPITULO II

#### MARCO TEORICO

2.1.Marco referencial.....	15
2.1.1.  Antecedentes del problema.....	18
2.1.2.  Estudios sobre la problemática.....	20
2.1.3.  Investigaciones realizadas.....	27
2.2. Base teórica.....	29
2.2.1.  Origen y definición.....	29

2.2.2.	Definición de habilidades sociales.....	33
2.2.3.	Definición conductual de habilidades sociales.....	37
2.2.4.	Tipos de habilidades sociales.....	37
2.2.5.	Modelo de habilidades sociales.....	39
2.2.6.	Características y ventajas de los entrenamientos en Habilidades Sociales .....	47
2.2.7.	Habilidades sociales no verbales.....	48
2.2.8.	Relación de habilidades sociales y autoestima.....	50
2.2.9.	Definición de la asertividad.....	53
2.2.10.	Los componentes de las habilidades sociales.....	54
2.2.11.	El proceso de socialización de las habilidades sociales.....	65
2.2.12.	Dimensiones que influyen en el desarrollo de las habilidades sociales.....	67
2.2.13.	Proceso en el desarrollo de las habilidades sociales.....	71
2.2.14.	Principios teóricos.....	72
2.2.15.	Teoría de aprendizaje social de Bandura.....	72
2.2.16.	Niveles de análisis y dimensiones de las habilidades sociales.....	73
2.2.17.	Características de las habilidades sociales.....	75
2.2.18.	Importancia de las habilidades sociales y sus funciones.....	77
2.2.19.	Tipos de habilidades sociales.....	78
2.3.	Modelos teóricos educativos.....	79

2.3.1.	Modelo psicosocial básico de las habilidades sociales de Argyle y Kendon (1967	.....80
2.3.2.	Modelo de Albert Bandura (1987): Teoría del Aprendizaje Social.....	82
2.3.3.	Modelos Interactivos o interaccionistas de las habilidades sociales.....	83
2.3.4.	Modelo de Trower (1982).....	86
2.3.5.	El modelo McFall.....	86
2.3.6.	Tipos de socialización en las habilidades sociales.....	87
2.4.	Programa psicoterapéutico.....	88
2.4.1.	Definición del Programa de Psicoterapéutico.....	88

### CAPITULO III

#### SISTEMA DE HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1.	Sistema de hipótesis.....	92
3.1.1.	Hipótesis de trabajo.....	92
3.1.2.	Hipótesis nula.....	92
3.1.3.	Hipótesis alternativa.....	92
3.1.4.	Comprobación de hipótesis.....	93
3.2.	Sistema de variables.....	93
3.2.1.	Identificación de variables.....	94
3.2.2.	Definición de variables.....	94
3.2.3.	Operacionalización de variables.....	95

## CAPITULO IV

### DISEÑO METODOLÓGICO

4.1.Diseño de investigación.....	97
4.2.Método de investigación.....	98
4.2.1. Tipo de investigación.....	98
4.2.2. Población.....	98
4.2.3. Muestra.....	99
4.2.4. Procedimiento.....	101
4.2.5. Muestra probabilística estratificada.....	105
4.3. Recolección de datos.....	107
4.3.1. Instrumento.....	108
4.3.2. Procedimiento.....	110

## CAPITULO V

### PRESENTACION DE RESULTADOS

5.1. Tabulación de los resultados.....	115
5.1.1. Tabulación de pregunta por pregunta.....	115
5.1.2. Tabulación de áreas de evaluación.....	199
5.1.3. Tabulación general de los resultados obtenidos.....	208
5.2.Tabulación, análisis e interpretación de datos.....	210

5.3. Prueba de Hipótesis.....	222
-------------------------------	-----

## CAPITULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1.Conclusiones.....	235
6.2.Recomendaciones.....	237

## CAPITULO VII

### PROPUESTA DE TRABAJO

7. Propuesta de Trabajo.....	240
7.1 Referencias.....	251

## ANEXOS

Anexo 1. Instrumento del inventario de habilidades sociales

Anexo 2. Glosario

Anexo 3. Carta de Autorización de la institución

Anexo 4. Fotografía de la institución

Anexo 5. Listado de las estudiantes de tercer ciclo

Anexo 6. Listado del grupo control y experimental

Anexo 7. Programa Psicoterapéutico

Anexo 8. Resultados

Anexo 9. Fotografías del programa psicoterapéutico

Anexo 10. Constancia de asesorías del trabajo de grado

Anexo 11. Hoja de asistencia de las sesiones

Anexo 12. Constancia de la institución

Anexo 13. Tabla de distribución "t" de student

## **RESUMEN**

La Investigación tuvo como objetivo Principal fortalecer las habilidades sociales de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de la Ciudad de La Unión e identificar los niveles por medio de la aplicación del Programa Psicoterapéutico. El diseño fue el experimental retomado del libro de Metodología de la Investigación de Roberto Hernández Sampieri, en esta investigación se construyó un Programa Psicoterapéutico al que sometida una población seleccionada por medio del inventario de Habilidades Sociales, que da la pauta para conocer los niveles en cuatro áreas y obtener resultados verídicos. Por consiguiente en esta investigación se utilizó la metodología exploratoria donde el diseño de pre prueba – post prueba fueron aplicados al grupo experimental y al grupo control que fueron evaluados de la misma manera pero no fueron expuestos al mismo tratamiento, utilizando el método cuantitativo que consistió en utilizar la recolección de datos y posteriormente aplicar la prueba “t” de Student, aceptando la hipótesis de investigación y rechazando la nula.

El Tipo de investigación es Correlacional porque tenemos dos variables la independiente que es el Programa Psicoterapéutico y la dependiente son las Habilidades Sociales, los resultados fueron favorables ya que las dos aumentaron. La población es de ciento veinticinco, todas mujeres pertenecientes al tercer ciclo luego se aplica la Muestra Probabilística Estratificada de Sampieri y selecciona a 28 estudiantes, catorce son el Grupo Control y catorce el Grupo Experimental el cual se sometió al tratamiento que

Cuenta con las áreas siguientes: Autoestima, Asertividad, Comunicación, Control de ira y Solución de conflictos, Toma de decisiones; siendo eficaz en el fortalecimiento de las Habilidades Sociales de las estudiantes. Las Palabras claves: “Programa Psicoterapéutico”, “Mejorar”, “Habilidades Sociales”, “Estudiantes”, “Aplicación”, “Áreas”, “Autoestima”, “Asertividad”, “Comunicación”, “Control de Ira”, “Solución de Conflictos”, “Toma de Decisiones”, “Resultados”. Dentro de la Investigación.

## **INTRODUCCION**

Las Habilidades Sociales se definen como 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 inmediata, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas debido a las exigencias sociales se realizó la presente investigación con el objetivo de aplicar un Programa Psicoterapéutico para Mejorar las Habilidades Sociales de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de la ciudad de la Unión de febrero a agosto de 2014.

El Informe final cuenta con siete capítulos que se detallan a continuación: El Capítulo uno contiene el Planteamiento del problema, Antecedentes del fenómeno objeto de estudio, Situación problemática, Enunciado del problema, Justificación del estudio ,Objetivos de la investigación, el Objetivo General, diseño y aplicación del Programa Psicoterapéutico para luego analizar los resultados obtenidos. El Capítulo dos detalla el Marco Teórico y Marco Referencial, el Capítulo tres plantea el Sistema de Hipótesis (Incluye también la operacionalización de las hipótesis), el Capítulo cuatro explica el Diseño Metodológico, el Capítulo cinco presenta los Resultados, Tabulación,

Análisis e interpretación de los datos, Prueba de hipótesis. el Capítulo seis presenta las conclusiones del trabajo de investigación y recomendaciones dirigidas a la institución educativa, estudiantes de la Carrera de Psicología, Docente Director, en el Capítulo siete es la Propuesta de Trabajo que fue ejecutada en el Centro Escolar Victoria Zelaya, Referencias, Anexos (Instrumentos, glosario, siglas y abreviaturas, fotografías, Solicitud de Autorización de la Institución, hojas de asistencias de las estudiantes, Constancia de las egresadas de la carrera de licenciatura en psicología).

**CAPITULO I**

**PLANTEAMIENTO DEL**

**PROBLEMA**

## **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1 Antecedentes del fenómeno de estudio**

Las habilidades sociales<sup>1</sup> “no tienen una definición única y determinada, puesto que existe una confusión conceptual respecto al concepto, ya que no hay consenso por parte de la comunidad científica; sin embargo pueden ser definidas según sus principales características, y éstas son que las habilidades sociales son un conjunto de conductas aprendidas de forma natural (y por tanto, pueden ser enseñadas) que se manifiestan en situaciones interpersonales, socialmente aceptadas (implica tener en cuenta normas sociales y normas legales del contexto sociocultural en el que tienen lugar, así como criterios morales), y orientadas a la obtención de reforzamientos ambientales (refuerzos sociales) o auto-refuerzos”.

Estas conductas se basan fundamentalmente en el dominio de las habilidades de comunicación y requieren de un buen autocontrol emocional por parte del individuo. En muchas enfermedades mentales el área de las habilidades sociales es una de las más afectadas, por lo que su trabajo en la rehabilitación psicosocial es importantísimo.<sup>2</sup>

Una vez definido los términos de habilidades sociales y competencia social, se considera que un buen desarrollo de las habilidades sociales, viene a fortalecer la interacción interpersonal contribuyendo al desarrollo de la competencia social.

---

<sup>1</sup> Definición “*Habilidades sociales*”, en la Web: [wikipedia.org/wiki/habilidades\\_sociales](http://wikipedia.org/wiki/habilidades_sociales)

Según el texto “Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de zona rural<sup>3</sup>”, Raúl Choque-Larrauri & Jesús Luis Chirinos- Cáceres efectuaron una investigación sobre eficacia del programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica, siendo los resultados de la investigación las diferencias estadísticamente significativas en el aprendizaje de las habilidades de Asertividad y comunicación.

Una razón que tomamos en consideración sobre estos resultados es que estas habilidades tienen una mayor facilidad en su aprendizaje, puesto que se aplica en todo momento y no requieren de procesos previos y complejos. Es importante mencionar además que la metodología educativa aplicada es la participativa la que conlleva una interacción alta entre los estudiantes y el profesor lo que obviamente favorece un mejor nivel de comunicación entre los estudiantes.

El estudio también demostró que no hubo diferencias estadísticamente significativas en el aprendizaje de las habilidades de autoestima y toma de decisiones. Por su parte, José Francisco *Vallejos* Saldarriaga, en su obra<sup>4</sup> “Las Habilidades Sociales Y La Sexualidad En Adolescentes Embarazadas y No Embarazadas (2008)” Realizó una Investigación donde estudia las relaciones entre las habilidades sociales y la sexualidad

---

<sup>3</sup> REVISTA ELECTRÓNICA DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA, *Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de zona rural*, en la Web:  
<http://redie.uabc.mx/index.php/redie/article/view/564/820>

<sup>4</sup> VALLEJOS SALDARRIAGA, J., (2008), *Las Habilidades Sociales y La Sexualidad En Adolescentes Embarazadas y No Embarazadas*, en la Web:  
<http://www.inppares.org/revistass/Revista%20I%202008/7%20Articulos%20Habilidades%20Sociales.htm>

en las embarazadas adolescentes del Instituto Materno Perinatal (Ex - Maternidad de Lima) y el Instituto Materno Infantil (Hospital San Bartolomé) y una muestra de contraste de adolescentes no embarazadas”.

Se ha investigado a una muestra de 386 adolescentes embarazadas y 409 adolescentes no embarazadas, a las cuales se les aplicó el Inventario de habilidades sociales de Goldstein y una prueba de conocimientos, actitudes y comportamiento sexual, elaborada y validada específicamente para la presente investigación.

Las adolescentes no embarazadas presentan habilidades sociales más altas que las de las adolescentes embarazada, siendo las habilidades sociales y la sexualidad correlacionadas en forma significativa en las edades de 15 a 19 años de edad y en el nivel de secundaria en las embarazadas. Las habilidades sociales de las adolescentes embarazadas revelan déficit en las habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas frente a la agresión y habilidades para hacer frente al estrés.

Holly Marie Combs y Ronald G. Slaby, (citado en Aron; 1993);<sup>5</sup> en su investigación, El juego cooperativo como promotor de habilidades sociales en niñas de 5 años, define como “la habilidad para interactuar con otros en un contexto dado de un modo

---

<sup>5</sup> GOLDSTEIN, A., SPRAHKIN, R., GERSHAW, N. Y KLEIN, P.. (2008), *Habilidades Sociales y autocontrol en la adolescencia*, Editorial Martínez Roca, Barcelona.

especifico, socialmente aceptable y valorado y que sea mutuamente beneficioso o primariamente beneficioso para los otros”)<sup>6</sup>.

José Antonio Pavón Rodríguez: realizo una investigación de Habilidades Sociales y Clima Social familiar en alumnos de quinto grado de secundaria, (citado por Gismero, 2000) señala que “las “habilidades sociales son comportamientos que permiten a las personas actuar según las normas socialmente deseables, permitiendo defender sus derechos y respetar de los demás, solucionar conflictos interpersonales y expresar los sentimientos, opiniones y deseos, de manera adecuada a cada situación y de forma mutuamente satisfactoria, las habilidades sociales son de carácter conductual y cognitiva”.

Vicente E. *Caballo* (1986) en la investigación: Habilidades sociales en una adolescente con síndrome de Down, Refiere que “la conducta socialmente habilidosa es un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derecho de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelven los problemas inmediato a la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”.<sup>7</sup>

Benjamín Libet y Lewinsohn HN, P. en su investigación de habilidades sociales en enfermería (1983), describe que “las habilidades sociales es la capacidad compleja de

---

emitir conductas que son reforzadas positiva o negativamente, y de no emitir conductas que son castigadas o extinguidas por los demás”. Todas estas aproximaciones nos permiten apreciar la multiplicidad de aspectos que se toman en cuenta para la formulación de una definición apropiada.

Existe coincidencia de varios autores en incorporar tanto los aspectos verbales como no verbales, así como también, el considerarla como una conducta o comportamiento en las habilidades sociales. Desde principios de la década de los noventa, “la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud OMS, comenzó a difundir los materiales informativos y educativos diseñados para apoyar y promover internacionalmente la educación en habilidades para la vida en las instituciones educativas”.

La propuesta inicial de la OMS consistió en un grupo de habilidades o destrezas psicosociales, las que a partir de entonces se conocen como “Habilidades para la Vida” (OMS, 1993). Sin embargo, esta iniciativa no era nueva, por ejemplo en Estados Unidos, en la década de los ochenta Goldstein y Glick (1987), integraron las tres categorías de habilidades para la vida (sociales, cognitivas y para el control de las Emociones); dentro de las habilidades para la vida se encuentra las habilidades sociales.

## **1.2 Situación problemática**

En la realidad salvadoreña, se ha visibilizado de una manera amplia las grandes deficiencias que existen sobre las habilidades sociales en los adolescentes dentro del sistema educativo, siendo primordial un buen desarrollo en los distintos ambientes de socialización tales como, el hogar, la escuela, lugar de residencia, grupo de amigos/as, de esto dependerá para muchos adolescentes poseer una autoestima saludable, ser asertivos al momento de comunicar sus necesidades, capaz de tomar decisiones, trabajar en equipo, resolver conflictos, controlar la ira, adecuarse a los cambios.

Además que la población de estudio según los datos proporcionados por el director del Centro Escolar Victoria Zelaya muchas de ellas provienen de familias desintegradas y las personas con las que viven no están pendientes de su formación no llegan, a las reuniones, y años anteriores han tenido muchos casos de embarazos, abortos precoces, otras provienen de familias con miembros de pandillas situaciones que afectan y desestabilizan el estado emocional y el rendimiento académico.

Estas son unas de las problemáticas que se suman a las que aun desconocemos, y es por ello la importancia de la aplicación de un Programa Psicoterapéutico para fortalecer sus habilidades sociales y, así insertarse en una sociedad exigente donde podrán utilizar estrategias en pro de su bienestar emocional. La escuela como Institución, es objeto de constantes estudios sobre la calidad de la enseñanza, el nivel educativo, los recursos destinados a ella, su papel dentro de la sociedad, la función que debe o debiera desempeñar, los métodos de enseñanza, los recursos didácticos.

Múltiples problemáticas que se dan dentro de la institución son el centro de variadas discusiones, críticas, investigaciones y estudios, sin embargo se deja un poco de lado la raíz, lo que se conoce sobre las situaciones que influyen y pueden afectar el desarrollo de habilidades sociales en las alumnas dentro del contexto escolar es el caso del lugar de estudio el Centro Escolar Victoria Zelaya una escuela a la que solo asisten niñas y esto puede generar ciertas dificultades en el proceso de socialización en las niñas esto les dificulta su interacción con niños no se limitan sus problemáticas a esto porque son problemáticas multicausales.

Otro de los factores que pueden afectar es el espacio del centro escolar, siendo un espacio bastante reducido no hay zonas de recreación, no hay canchas y esto genera mucha aglomeración a la hora del recreo situación que produce estrés tanto en docentes como en las estudiantes. Desconocer las funciones de la escuela lleva a una incorrecta noción de los objetivos que se deben cumplir al interior de ésta, la escuela no sólo tiene una función académica, su función abarca mucho más que eso, ya que es formativa lo que quiere decir que le debe proporcionar al alumno/a los elementos y las herramientas que le permitan desenvolverse en diversos ámbitos con éxito.

Está claro en este momento, y es naturalmente aceptado por distintos profesionales del campo educativo y clínico que la habilidad de socialización es un aspecto muy importante en el desarrollo, sin embargo muchos de nuestros jóvenes, por diferentes razones, puede ser que no dispongan de unos recursos mínimos para desarrollarse

adecuadamente en este aspecto también por el hecho que no está dentro de su metodología de trabajo.

Las consecuencias de las adolescentes que no desarrollan adecuadamente las habilidades sociales pueden ser aislamiento social, malas relaciones interpersonales, problemas de aprendizaje que pueden traducirse en ansiedad, agresividad, aislamiento y pérdida progresiva de la autoestima, con toda la secuela de estigmatizaciones, bajos rendimientos, ausentismo o abandono de la actividad escolar, adicciones.

Somos conscientes que en esta era de globalización muchos de los alumnos/as y hoy más que nunca, encontramos niños y niñas que provienen de hogares uniparentales o bien ambos padres ausentes por razones laborales ó problemas de maltrato intrafamiliar, alcoholismo, económicos que afectan muchas áreas emocionales, afectivas, que se reflejan en la conducta social del adolescente.

La falta de habilidad social puede ser especialmente dolorosa cuando la relación con los iguales y la transición a la vida adulta suponen nuevas exigencias y retos comunicativos en algunos casos, el problema reside en un incorrecto o limitado aprendizaje de las habilidades sociales adecuadas. Lo cierto es que los ambientes y contextos son cada vez más complejos, los códigos de relación más abstracta y las situaciones más dispares.

Existen investigaciones sobre las Habilidades sociales hechas y tratadas por numerosos autores en diferentes escuelas, uno de los máximos exponentes es Solter, 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 las sugerencias son utilizadas en la actualidad.

Desde esa fecha a la actualidad han surgido distintos criterios que distan más o menos del primero y de los vistos anteriormente, sin embargo se mantiene la esencia donde se encuentran exponentes como Wolpe (1958), Alberti & Emmens (1978), Linehan (1984), Phillips (1985), Curran (1985), Argyle & kedon (1987) y finalmente Caballo quién en 1987 emite un criterio con la cual la mayor parte de los investigadores trabajan en la actualidad el tema son diferentes los autores que hablan sobre la importancia de las habilidades sociales.

El Centro Escolar Victoria Zelaya está ubicado en el Ciudad de la Unión, Barrio el Centro frente al consejo Nacional de la Niñez y de la Adolescencia *CONNA*. Es la única institución que presta los servicios educativos a la población femenina, en los grados siguientes: desde Parvularia hasta noveno grado en dos turnos mañana y tarde.

El Programa Psicoterapéutico a desarrollar está dirigido a las estudiantes del tercer ciclo porque se considera de suma importancia trabajar con una población de adolescentes en pleno proceso educativo y donde es importante la adquisición de técnicas psicoterapéuticas para mejorar sus habilidades sociales; lo cual les beneficiara de forma saludable en sus relaciones sociales, familiares, escolares y personales. Previendo así posible deterioro en las habilidades sociales.

### **1.3 Enunciado del problema**

¿Mejoraran sus Habilidades Sociales, con la Aplicación de un Programa Psicoterapéutico las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de La Ciudad de La Unión de febrero a agosto de 2014?

### **1.4 Justificación del estudio**

Las habilidades sociales óptimamente desarrolladas son fundamentales para disfrutar una vida saludable y feliz, los seres humanos progresivamente aprenden competencias en las interacciones sociales cotidianas, estas habilidades sociales se van edificando desde la temprana infancia por lo tanto se nutre de los distintos contextos en los que el sujeto haya estado inmerso

Fortalecer las habilidades sociales de las estudiantes del centro escolar victoria Zelaya fueron uno de los objetivos fundamentales y en segundo lugar, crear un programa de intervención en función a los resultados que se obtuvieron en dicha investigación. Siendo una Institución Educativa que presta los servicios a la población femenina desde Parvularia hasta Noveno Grado en La Ciudad de La Unión y basándonos en las necesidades que han sido planteadas por el director y el personal docente donde indican que en dicho Centro Escolar hay una necesidad.

La Aplicación de un Programa Psicoterapéutico beneficio a las estudiantes en todos los aspectos de su vida, proporcionándoles herramientas psicológicas que mejoraron sus habilidades sociales, encontrándose dentro de esta: una buena salud mental, buenas

relaciones interpersonales y familiares, autoestima saludable, manejo de emociones, proyecto de vida. Siendo uno de los primeros programas en esta área que se aplicó en dicho Centro Escolar y que motivó la realización de programas similares para desarrollar habilidades sociales básicas, competencias sociales y actitudes positivas de los adolescentes frente a la vida.

Los Programas Psicoterapéuticos son de gran aporte a la ciencia psicológica porque se basan en el estudio de una población específica, con diferencias ambientales, sociales, familiares y personales que nos indicaron que de cada persona a evaluar se obtendrá información importante para el análisis de los elementos que contribuyen o afectan al fortalecimiento de habilidades, información individual y verídica sobre las bases de sus aprendizajes y en base a esto reforzar los déficit que necesitaron mejorar los adolescentes y dándoles un tratamiento según las necesidades individuales de las alumnas.

El interés por el tema se vincula al hecho indiscutible de que los sujetos pasan gran parte de su tiempo con otros, en interacción el ser humano por naturaleza es un ser social. Esta necesidad de vínculos interpersonales se asocia al hecho de que las relaciones sociales positivas son una de las mayores fuentes de satisfacción y bienestar personal la competencia social proporciona sentimientos de autoeficacia que constituye un ingrediente fundamental de la autoestima. Ser reconocido y aceptado por otro produce un impacto favorable en la autoestima, y ello refuerza la satisfacción vital es por ello que dimos tanta importancia al estudio y refuerzo de estas habilidades.

## **1.5 Objetivos de la investigación**

### **1.5.1 Objetivo General**

Fortalecer las habilidades sociales de las estudiantes del centro escolar Victoria Zelaya de la Ciudad de La Unión de febrero a agosto 2014.

### **1.5.2. Objetivos Específicos**

- Identificar los Niveles de Habilidades Sociales a través de la Aplicación de una Prueba Psicológica a las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de la Ciudad de la Unión desde febrero a agosto de 2014.
- Diseñar un Programa Psicoterapéutico para el Manejo de Las Habilidades Sociales de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de la Ciudad de la Unión desde febrero a agosto de 2014.
- Aplicar el Programa Psicoterapéutico para Potencializar las Habilidades Sociales de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de la Ciudad de la Unión desde febrero a agosto de 2014.
- Verificar la efectividad de la Aplicación del Programa Psicoterapéutico en las Habilidades Sociales de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de la Ciudad de la Unión desde febrero a agosto de 2014.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

## **2. MARCO TEORICO**

### **2.1 Marco referencial**

El Centro Escolar Victoria Zelaya está ubicado en La Ciudad de la Unión; es una institución que presta los servicios educativos a una población específica, que en este caso son solamente niñas, adolescentes por consiguiente es distinta a otros Centros Escolares en el Departamento de La Unión.

Cuenta con una infraestructura adecuada para aportar al sector estudiantil las clases pertinentes en dos turnos mañana y tarde, los grados con los que cuenta son desde Parvularia, primer grado, segundo, tercer grado, cuarto grado, quinto grado, sexto grado, séptimo grado y noveno grado, el Centro Escolar está distribuido de la siguiente manera son 10 aulas , tienen un aula de música, la dirección; todas las aulas anteriormente mencionadas están equipadas con pupitres, escritorios y aires acondicionados que han adquirido bajo la coordinación de maestros y estudiantes realizando actividades para recaudar fondos y así comprar aires acondicionados y el mantenimiento de ellos.

La Institución tiene aproximadamente una población de: 450 estudiantes en el turno de la mañana y 350 en el turno de la tarde haciendo un total de 800 estudiantes, siendo atendidas por 27 maestros; siete de ellos del sexo masculino y veinte del sexo femenino una cantidad considerable para impartir las materias básicas. El Director Lic. Manuel Antonio Bonilla, las Sub Directoras, Lic. Aura Elena Martínez y Lic. Sonia de Benítez.

Actualmente no cuentan con un Psicólogo pero hace cinco años estuvo una psicóloga temporal que brindo atención psicológica individual y grupal a todas las alumnas.

También han tenido visitas en ocasiones por el Ministerio de Salud que han impartido temas sobre las enfermedades venéreas, embarazos precoces, Existen alumnas que han sido atendidas por el Instituto Salvadoreño de la Niñez y Adolescencia ISNA y han sido referidas al centro escolar como un tipo de inserción a la escuela.

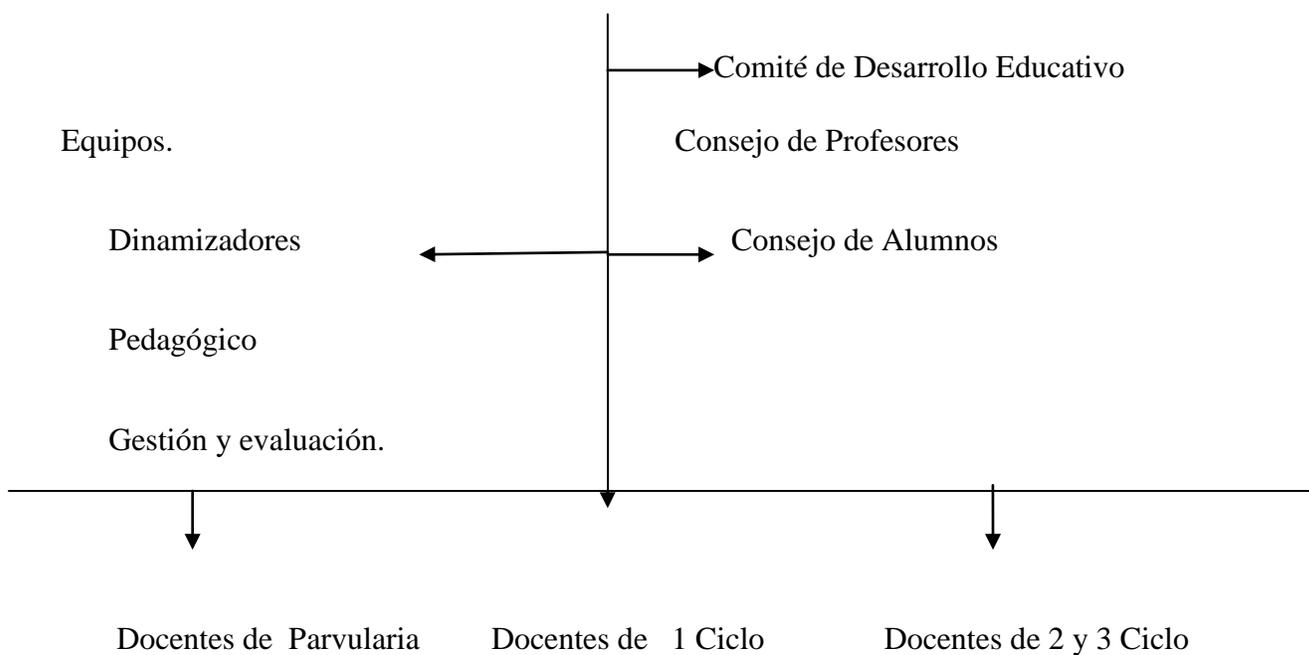
El Centro Escolar ha tenido avances y mejoras en la infraestructura gracias a la colaboración de los padres de familia por distintas actividades programadas desarrolladas en el transcurso del año lo tiene como objetivo beneficiar al sector estudiantil para que reciban sus clases en condiciones óptimas.

# ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL

Modalidad CDE

Director

Sub Director



### **2.1.1 Antecedentes del problema**

En El Salvador las habilidades sociales han tenido una serie de raíces históricas que durante mucho tiempo fueron ignoradas y no reconocidas como herramientas para el desempeño y desarrollo de contenidos por el docente y alumnos; se consideraba que una habilidad era una actitud innata o desarrollada a tal grado que para ejecutar una actividad, era necesario lograr los objetivos a través de hechos y relaciones con las personas ya sea a nivel individual o grupal<sup>8</sup>.

Según Wolpe, Joseph Wolpe<sup>9</sup>, (1915–1997), fue un psiquiatra sudafricano-estadounidense “la situación social se condiciona con respuestas de ansiedad, realizo una investigación de Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito Deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes.

A partir de este condicionamiento, surgen respuestas de ansiedad incompatibles con el buen funcionamiento social, que facilitan el escape y la evitación. Este autor definió la habilidad social como “la expresión de cualquier emoción diferente de la ansiedad”. Noel Murphy, Murphy y James Pearson Newcomb (1937) en su investigación Habilidades sociales en enfermería: Propuesta de un programa de intervención distinguieron al trabajar con niños dos tipos de asertividad: una socialmente asertiva y otra socialmente molesta y ofensiva. Otros autores dentro de un enfoque mentalista

---

<sup>8</sup> Habilidades sociales en El Salvado, en la Web:  
<http://www.cedoesdonbosco.com/revista/articulo2005/diciembremanual.pdf>

<sup>9</sup> CAMPBELL, D., STANLEY, J. (1978), *Diseños experimentales y cuasi experimentales en la investigación social*, Editorial Amorrortu, Buenos Aires.

(Jack, 1934; Page, 1936) explicaron la conducta social de los niños en función de variables internas, dando un papel secundario a las ambientales.

Joan Munné Rosich (1989) o Paul J. Curran en su investigación habilidades sociales y anorexia (1985) tras revisiones sobre el tema, comentan que algunos autores neofreudianos (Adler, 1931; Horney, 1945; Sullivan, 1953), también contribuyeron al desarrollo de un modelo más interpersonal del desarrollo de la personalidad y de las habilidades sociales.

Aunque como comentan Kelly (1979) en sus propuestas sobre programas de intervención, estos autores centran su terapia en una reconstrucción analítica interpretativa de las experiencias tempranas, dejando de lado la enseñanza de nuevas competencias sociales.

Así mismo los modelos pedagógicos a través de la evolución del aprendizaje, tienen como objetivos principales, visualizar la educación como un derecho de todo ser humano y un deber social, el cual está fundamentado en el respeto, y tiene la finalidad de desarrollar el potencial creativo de cada ser humano y el pleno ejercicio de su personalidad, para un mejor desenvolvimiento dentro de una sociedad basada en los valores éticos, el trabajo y la participación activa.

### **2.1.2 Estudios sobre la problemática**

**El estudio sistemático de las Habilidades Sociales tuvo diferentes fuentes<sup>10</sup>:** La primera y habitualmente considerada como la más importante, se inicia con Andrew Salter (1949), en su libro denominado *Conditioned reflex therapy* (Terapia de los reflejos condicionados), donde hizo referencia por primera vez al concepto de “personalidad excitatoria” (Carrasco, 1993), con una clara influencia de los estudios de Pavlov sobre la actividad nerviosa superior.

El trabajo de Salter fue continuado por Wolpe (1958) en su obra *Psychotherapy by reciprocal inhibition* (Psicoterapia por inhibición recíproca) siendo éste el primer autor en emplear el término “conducta asertiva” (para referirse a la expresión de los sentimientos distintos a la ansiedad), y más tarde por autores como Lazarus y Wolpe (Lazarus, 1966, 1971; Wolpe y Lazarus, 1966; Wolpe, 1969) quienes dieron nuevos impulsos a la investigación de las habilidades sociales.

El libro de Rafael Alberti Merello y Roberto J. Emmons (1970) en su manual de habilidades sociales en adolescentes escolares, *Your perfect right* (Está en su perfecto derecho), es el primero dedicado exclusivamente al tema de “la asertividad”. Podemos decir que en esta década de los 70 aparecen numerosos estudios sobre los programas de entrenamiento efectivos para reducir los déficits de asertividad y habilidades sociales.

---

<sup>10</sup> VALLÉS, A., (1996), *Las Habilidades Sociales en la Escuela: una propuesta curricular*, Editorial EOS, Madrid.

Por otra parte desde los años 50, aumentó el interés Anteriormente con la educación tradicional los alumnos/as de nivel medio se les debía incentivar para fomentar las relaciones sociales, experimentar un desarrollo extraordinario de sus habilidades y motivaciones para pensar acerca de lo que hace, predice el resultado de sus acciones, el desarrollo del lenguaje y recordar sus experiencias, mostrando que las vivencias que adquirieron de las habilidades sociales son significativas para su crecimiento y desarrollo personal e integral.

Otra de las raíces históricas del movimiento para el estudio de las habilidades sociales tuvo lugar en Inglaterra (Oxford) donde el concepto de “habilidad” era aplicado a las interacciones hombre-máquina, considerando que la analogía con estos sistemas implicaba características perceptivas, decisorias, motoras y otras relativas al procesamiento de la información.

La aplicación del concepto de “habilidad” a los sistemas hombre-hombre dio pie a un copioso trabajo sobre habilidades sociales (p.ej., Argyle, 1967, 1969, 1975; Argyle y Kendon, 1967; Argyle et al., 1974 a, 1974b) en el que se incorporaba la importancia de las señales no verbales<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup> VALLÉS, A. (1994). *Programa de Refuerzo de las Habilidades Sociales, III Cuaderno para mejorar las habilidades sociales, autoestima y solución de problemas: nivel óptimo: educación secundaria obligatoria*, Editorial EOS. Madrid.

Las Habilidades Sociales <sup>12</sup> (H.S) han sido tratadas por numerosos autores en diferentes escuelas, uno de los máximos exponentes es solter, 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 las sugerencias son utilizadas en la actualidad.

Desde esa fecha a la actualidad han surgido distintos criterios que distan más o menos del primero, sin embargo se mantiene la esencia donde se encuentran exponentes como Wolpe (1958), Alberti & Emmens (1978), Linehan (1984), Phillips (1985), Curran (1985), Argyle & kedon (1987) y finalmente Caballo quién en 1987emite un criterio con la cual la mayor parte de los investigadores trabajan en la actualidad el tema.

Los trabajos se basan en la realización de un Entrenamiento en Habilidades Sociales la cual esta matizada por un conjunto de técnicas que ayudan a desarrollar el déficit de Habilidades Sociales en áreas y/o momentos específicos de la vida de un individuo , o problemática que se desencadena a raíz del intercambio social, sin embargo no existe referencia que permita valorar elementos internos o externos que actúen como determinantes en la formación de habilidades sociales.

En un entrenamiento en habilidades sociales realizado por Lola Martínez Negreira & David Sanz Martínez en su Guía de Habilidades Sociales Para el Celador (2001) en la ciudad de Santiago de cuba a un grupo de jóvenes se pudo apreciar que existían

---

<sup>12</sup> PÉREZ-SANTAMARINA, E. (1999). *Psico-pedagogía de las habilidades sociales*, Revista Educación de la Universidad de Granada, Madrid.

elementos que entorpecían o facilitaban el desarrollo de habilidades tan necesarias para un exitoso desempeño en la sociedad actual, donde las exigencias de hoy son superiores a las de ayer e inferiores a las de mañana. Por ello este trabajo pretende valorar elementos que actúan como determinantes del desarrollo exitoso o no de habilidades sociales (autoestima, asertividad, proceso de socialización).

El desarrollo de las habilidades sociales inicia desde el nacimiento y se torna más complejo a lo largo de la infancia; sin embargo, no todas las familias enseñan habilidades sociales eficaces y esto tiene repercusiones en la infancia cuando el niño empieza a asistir a la escuela.

*James Frederick Saunders* y *Nehemías Green*, (1993); *Mike Swick* y *Emily Ayscue Hassel*, ***Desarrollo de habilidades sociales como estrategia de integración al bachillerato*** (1990) citados por *Del Prette* (2002), comentan que en las habilidades sociales, además de intercambiar comportamiento y afectividad, las prácticas y valores de los padres, y el acervo cultural y socioeconómico de la familia se han identificado como importantes los factores de competencia social en los niños.

Lo anterior es confirmado por *Kelly* (1987, citada por *Pérez*, 2009) cuando menciona que si un niño no posee habilidades de juego e interacción con sus compañeros, en consecuencia, tendrá menos contactos interpersonales íntimos, menos oportunidades de observar, practicar y ser reforzado por la adquisición de habilidades sociales más complejas, por lo cual, puede perpetuar condiciones de aislamiento social, que incidirá en todos los ámbitos de su vida personal.

**Dr. Vicente Caballo Manrique (2000)** doctor en psicología de la universidad de Madrid, España, menciona que los orígenes de las habilidades sociales se remontan a trabajos con niños de autores como Jack (1934), Murphy, Murphy y Newcomb (1937), Page (1936), Thompson (1952) y Williams (1935); estos autores investigaron sobre la conducta social de los niños relacionados dentro del campo de las habilidades sociales, otra fuente son los trabajos de Zigler y Phillips (1960, 1961) sobre competencia social, esta investigación demostró que cuanto mayor es la competencia social de los pacientes que sean Internados en el hospital, menor es la duración de su estancia en el mismo y más baja su tasa de recaídas.

Las primeras fuentes citadas tienen sus orígenes en Inglaterra y en los EEUU, en este último se ha dado una serie de evoluciones en los términos hasta llegar al de habilidades sociales; en un primer momento Salter (1949) empleó la expresión “personalidad excitatoria” que más tarde Wolpe (1958) sustituiría por el de “conducta asertiva”; a mediados de los 70 “es el termino de “habilidades sociales” (que ya había sido empleado en Inglaterra), en el mismo sentido, Goldstein y cols (1985) lo llamaron “terapia de aprendizaje estructurado” como equivalente a “ asertividad” o “habilidades sociales” .

**Desde 1998” El Salvador** ha logrado aumentar la matricula en Educación Media de forma considerable. Se estima que El Salvador es actualmente el país centroamericano con la mayor tasa de crecimiento en cobertura y terminación exitosa de la Educación Básica y Media.

A pesar de estas recientes mejoras, aún persiste una alta deserción de los estudiantes matriculados en este nivel Medio (60% en 2004) y su calidad continua siendo deficiente”<sup>13</sup>.

Actualmente la evaluación del desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes y su probable nexo con su futuro desempeño académico es de gran importancia. Sin embargo, las limitaciones en el desarrollo de las relaciones sociales generan riesgos diversos, como abandono escolar, bajo rendimiento y otras dificultades escolares. Dadas las consecuencias a lo largo de la vida, las relaciones sociales deberían considerarse como la primera de las cuatro asignaturas básicas de la educación, es decir, aunada a la lectura, escritura y aritmética.

Desde luego la tecnología y los espacios de aprendizaje, los modelos con los cuales se organizaba el proceso de enseñanza-aprendizaje veinte años atrás distan mucho de los que hoy acompañan a nuestra generación, quizá porque éstos últimos, gestados mucho tiempo atrás pero puestos a la disposición del mundo en una época más reciente han cambiado nuestra forma de ver, de aprender, comunicar, interactuar y de relacionarnos.

Sin embargo, aunque el siglo XX ha sido testigo de notables logros con respecto al Dominio de habilidades técnicas, parece ser que las habilidades para la mejora de las relaciones interpersonales y sociales se han olvidado (Ovejero, 1998).

---

<sup>13</sup> SANTOLAYA, F.J. (2002). *Aportaciones del entrenamiento en habilidades sociales al trabajo de la esquizofrenia*. Información Psicológica, Madrid.

Incluso en las profesiones relacionadas con la salud, hasta hace poco el énfasis se seguía poniendo en la adquisición de competencia técnica más que de competencia social e interpersonal.

Pero no sólo es importante la competencia social a nivel laboral, sino también para hacer nuevos amigos, establecer una relación íntima con otra persona, o bien para llevarnos mejor con nuestros padres, amigos, hijos. Como señala Kanfer Power en su programa, *La asertividad programa para desarrollar con adolescentes* (1989) (citado en el prólogo a la 15 obra de Goldstein et al. (1989) Aprendizaje Estructurado para Adolescentes) "... las escuelas, cada vez más, tienen que responsabilizarse de la enseñanza de los jóvenes, y no sólo en cuanto a las aptitudes académicas básicas, sino también enfrentándose con un conjunto de problemas sociales y personales". Si trasladamos esto al colectivo que nos ocupa en este trabajo, el de los/as futuros/as profesionales de enfermería, podríamos decir que no solamente necesitamos aptitudes académicas, destrezas manuales a la hora de realizar procedimientos, sino también estrategias para manejar y enfrentarnos a problemas de tipo social y personal.

En el ámbito educativo, podemos establecer que los alumnos, desde la infancia, la vida escolar y la vida social están íntimamente relacionados, entre el rendimiento Escolar y las habilidades sociales, esto se observa en las tendencias grupales de los escolares, los alumnos con rendimientos académicos escasos tienden a relacionarse entre sí y manifestar conductas disruptivas en la clase, las cuales pueden molestar a los demás.

Los alumnos con dificultades de aprendizaje en la escuela frecuentemente reciben de sus compañeros y de sus maestros valoraciones negativas. Muchos de estos alumnos/as son poco populares entre sus compañeros, quienes los califican de “malos”, torpes y molestos.

Los maestros los enjuician como agresivos, disruptivos, menos discretos, con pocos tactos sociales, frustrados y escasamente competitivos para la comunicación y rechazados socialmente como los alumnos/as que presentan dificultades escolares y son poco positivos, tanto en el ámbito escolar como en lo social.

### **2.1.3 Investigaciones realizadas**

**Choque-Larrauri & Chirinos-Cáceres (2009)**, efectuaron una investigación sobre eficacia del programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica, siendo los resultados de la investigación las diferencias estadísticamente significativas en el aprendizaje de las habilidades de asertividad y comunicación<sup>14</sup>. Una razón que tomamos en consideración sobre estos resultados es que estas habilidades tienen una mayor facilidad en su aprendizaje, puesto que se aplica en todo momento y no requieren de procesos previos y complejos.

---

<sup>14</sup> INEHAM, M. M. (1984). *Efectividad interpersonal en situaciones asertivas*, Editorial Guilford Press, Nueva York.

Es importante mencionar además que la metodología educativa aplicada es la participativa la que conlleva una interacción alta entre los estudiantes y el profesor lo que obviamente favorece un mejor nivel de comunicación entre los estudiantes.

El estudio también demostró que no hubo diferencias estadísticamente significativas en el aprendizaje de las habilidades de autoestima y toma de decisiones. De estos estudios podemos establecer que la autoestima y la habilidad de toma de decisiones son más complejas y que requieren de una serie de procesos y etapas previas, así como mayor temporalidad para su desarrollo.

Se ha investigado a una muestra de 386 adolescentes embarazadas y 409 adolescentes no embarazadas, a las cuales se les aplicó el Inventario de habilidades sociales de Goldstein y una prueba de conocimientos, actitudes y comportamiento sexual, elaborada y validada específicamente para la presente investigación. Las habilidades sociales de las adolescentes embarazadas revelan déficit en las habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas frente a la agresión y habilidades para hacer frente al estrés.

En el área de la sexualidad, el déficit se da en conocimientos y comportamiento sexual y reproductivo, así como el poco autocontrol, la incapacidad para negociar y las emociones y sentimientos inadecuados jugarían un rol fundamental en el embarazo adolescente.

**García Núñez (2005)**, realizó una investigación con un grupo de estudiantes universitarios de Lima cuyo objetivo principal fue establecer la relación entre las habilidades sociales y el clima social familiar con el rendimiento académico.

Para su realización se evaluó a 205 estudiantes, de ambos sexos, mayores de 16 años, que concursan el I ciclo de estudios en Psicología, procedentes de Universidad Particular de San Martín de Porres y de Universidad Nacional Mayor de San Marcos a quienes se aplicó la lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein, traducida a nuestro país por Ambrosio Tomás entre 1994 – 95 y la escala de clima social en la familia de Moos y Trickett estandarizada en el Perú por Ruiz y Guerra en 1993. Los resultados de la investigación fueron procesados por el coeficiente de correlación de Pearson, prueba Chi cuadrado, Media y Desviación estándar, el coeficiente alfa de Cronbach.

## **2.2 Base teórica**

### **2.2.1. Origen y definición**

La habilidad es la capacidad o elemento psicológico disposicional que permite entender la variabilidad de respuestas que se observa ante una misma situación por parte de personas distintas. La habilidad, como tal, no es directamente observable, la unión entre la respuesta concreta y la habilidad exige una inferencia lógica, por ello, la habilidad es un constructo psicológico que daría razón de la respuesta observable, sin

identificarse con ella<sup>15</sup>. 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 inmediata, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. La puesta de acción de una respuesta hábil exige no solamente la posesión de esa habilidad, sino también la presencia de una serie de condiciones que no inhiban esa respuesta en acción (Pelechano, 1996).

Se dio una serie de evoluciones de diferentes términos hasta llegar al de habilidades sociales. Primero Salter (1949) empleó la expresión “personalidad excitatoria”, que más tarde Wolpe (1958) sustituirá por la “conducta asertiva”. Posteriormente, algunos autores propusieron cambiar el término de Salter por otros nuevos, “libertad emocional” (Lazarus, 1971), “efectividad personal” (Lieberman y cols, 1975) o “competencia personal”, entre otros.

A mediados de los años setenta se emplea el término de habilidades sociales debido a su mayor implantación, y a que muchos autores, consideran que el constructo de la aserción debiera ser eliminado (Caballo, 2002).

---

<sup>15</sup> MARTÍNEZ N.D. & SANZ M.Y. (2001). *Trabajo de diploma, Enfrentamiento en habilidades sociales aplicada a jóvenes tímidos*, Universidad de Oriente, San Miguel.

**El término habilidad se utiliza**<sup>16</sup> para indicar que la competencia social no es rasgo de personalidad, sino más bien un conjunto de comportamientos aprendidos que incluyen comportamientos verbales y no verbales, suponiendo iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas, acrecentando el reforzamiento social, (Bonet, 2000).

**Por la relación entre las habilidades sociales y los trastornos comporta mentales.**

**Tales como:**

- **En el área de la psicología clínica:** el entrenamiento de las habilidades sociales se ha empleado en pacientes que presentan cuadros de depresión, alcoholismo, esquizofrenia, ansiedad social.
- **En el área de la psicología educativa:** un déficit de habilidades sociales determina dificultades para el aprendizaje, comportamiento retraído, bajo rendimiento escolar y bajos niveles de autoestima.

En el campo educativo, las habilidades sociales han sido estudiadas implementadas no sólo para el entrenamiento del profesorado, sino también para el entrenamiento del alumnado, dada su enorme importancia para una serie de variables educativas de primer orden como son el propio rendimiento académico y la autoestima.

---

<sup>16</sup> CONTINI DE GONZALEZ, N., *Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: perspectiva desde la Psicología positiva*, En la Web:  
<http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico9/9Psico%2003.pdf>

- **En el área de la psicología social:** un nivel bajo en las habilidades sociales puede acarrear problemas sociales como la delincuencia juvenil, el carácter adictivo, y el comportamiento agresivo.
- **En el área de la psicología organizacional:** se ha obtenido resultados significativos en el campo empresarial al realizar programas de habilidades sociales que permiten fomentar la capacidad de liderazgo, el trabajo en equipo y la habilidad de comunicación efectiva.

**Por la funcionalidad de las Habilidades Sociales Monjas (1993), cita las siguientes funciones que cumplen las Habilidades Sociales:**

- **Aprendizaje de la reciprocidad:** En la interacción con los pares es relevante la reciprocidad entre lo que se da y se recibe.
- **Adopción de roles:** Se aprende a asumir el rol que corresponde en la interacción, la empatía, el ponerse en el lugar del otro, etc.
- **Control de situaciones:** que se da tanto en la posición de líder como en el seguimiento de instrucciones.
- **Comportamientos de cooperación:** la interacción en grupo fomenta el aprendizaje de destrezas de colaboración, trabajo en equipo, establecimiento de reglas, expresión de opiniones, etc.
- **Apoyo emocional de los iguales:** Permite la expresión de afectos, ayuda, apoyo, aumento de valor, alianza, etc.

### **2.2.2. Definición de habilidades sociales**

Cuando se habla de habilidades decimos que una persona es capaz de ejecutar una conducta; si hablamos de habilidades sociales decimos que la persona es capaz de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables, entiéndase favorable como contrario de destrucción o aniquilación.

El termino habilidad puede entenderse como destreza, diplomacias, capacidad, competencia, aptitud. Su relación conjunta con el termino social nos revela una impronta de acciones de uno con los demás y de los demás para con uno (intercambio).

La capacidad de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables (habilidades sociales) entraña una serie de factores, se refiere a la capacidad de ejecutar la conducta, la conducta en sí, el resultado y lo favorable de esta.

La capacidad de ejecutar la conducta supone la posibilidad de realizar una acción, esta acción; que se revierte en la posibilidad de construir hechos se traduce en la persona en lo que constantemente llamamos actos. De alguna manera ello implica y considera ser humano como generado de actos propios o una voluntad de acciones.

La acción de la persona se determina en una o varias conductas interpersonales relacionadas entre sí (intercambio), siendo la conducta empleada un medio para alcanzar una meta que intenta resolver el conflicto entre el yo y la circunstancias o viceversa.

Si el resultado o la consecuencia de la conducta obtenida la conformidad del yo y de la circunstancia, entonces se ha resuelto favorablemente el conflicto.

Para abordar el constructo habilidad social es muy importante tener en cuenta la definición de interacción social; la diferencia entre intercambio e interacción estriba en que el primero se refiere a un trueque entre objetos y personas mientras que en segundo se refiere a un acción mutua o de reciprocidad, dicho de otro modo, la acción se desarrolla entre varias personas, lo cual da la posibilidad de una retroalimentación, así la noción de habilidad social entra en el ámbito de lo recíproco y en el continuo de la acción del uno sobre el otro y de este sobre aquel.

La interacción fundamenta la respuesta del otro en una combinación de la acción iniciada; de manera que la habilidad social no termina sin la acción del otro, es decir, la habilidad social supone beneficios para ambos implicados.

El contacto humano, fundamento de las relaciones de intercambio, se produce en un indeterminado caudal de consecuencias de uno para con el otro y viceversa, por lo que existe todo el tiempo (en el momento del intercambio) una constante ida y vuelta.

Sin lugar a dudas si cada ida o cada vuelta fuera distinta completamente a una experiencia anterior entonces las posibilidades de efectos negativos fuera mayor, por lo que se correría el riesgo de no encontrar patrones de conducta más o menos parecidos que posibilitara la experiencia positiva y disminución del temor al intercambio.

Sin embargo existe un código de intercambio que al igual que el lenguaje, con la utilización de signos, le es posible ejecutar infinidad de expresiones en múltiples ocasiones de la vida.

La relación de intercambio no sólo se produce favorablemente, sino que existe un número muy inferior al intercambio favorable, de conductas de intercambio desfavorables. Así, la habilidad social puede definirse en virtud del afrontamiento de intercambios desfavorables, de ahí que establecer el contacto sea muy importante, pero en algunos casos es imprescindible saber descontactar. (Montero, 1990:34).

Es importante señalar que las sociedades de hoy en día no se basan en principios simples para ser interpretadas , por lo que estos patrones que hoy facilitan la interpretación mañana pudieran no facilitarlos, además el hombre todo el tiempo está inmerso en un proceso de adaptarse-desadaptarse-readaptarse continuamente.

El uso del término habilidades significa que la conducta interpersonal consiste en un conjunto de capacidades de actuaciones aprendidas. Mientras que en desarrollo psicológico pudiéramos verlo como una capacidad inherente para actuar de forma afectiva, conductualmente pudiera verlo como una capacidad específica.

La posibilidad de utilización de cualquiera, en cualquier situación que pudiera ser crítica, por lo que ocurriría bajo tensión, está determinado por factores ambientales, de la persona y la interacción entre ambos, por lo tanto una adecuada conceptualización de la

conducta socialmente habilidosa implica la interacción de varios factores a la vez (lo personal, lo situacional y la conducta que emerge).

En la extensa bibliografía sobre las habilidades sociales contamos con numerosas definiciones sobre las mismas. En este apartado incluimos tres conceptualizaciones que han sido básicas en la investigación sobre el tema.

**Definición de habilidades sociales de la Asociación Americana de Retraso Mental (1992)** “Las habilidades sociales son las que se relacionan con los intercambios sociales que se realizan con otras personas<sup>17</sup> .

**Por tanto incluyen:**

Iniciar, mantener y finalizar una interacción con otros, comprender y responder a los indicios situacionales pertinentes, reconocer sentimientos, proporcionar realimentación positiva y negativa, regular la propia conducta; ser consciente de los iguales y de la aceptación de éstos; calibrar la cantidad y el tipo de interacción a mantener con otros, ayudar a otros hacer y mantener amistades y relaciones de pareja.

Responder a las demandas de los demás elegir, compartir entender el significado de la honestidad y de la imparcialidad, controlar los impulsos, respetar normas y leyes y adecuar la conducta a éstas, mostrar un comportamiento sociosexual adecuado.

---

<sup>17</sup> Reig, A.y Caruana, A. (1990). *Relaciones entre apoyo social percibido, estrés ocupacional, insatisfacción laboral y autovaloración del estado de salud en médicos y personal de enfermería*. Comunicación presentada al II Congreso Nacional del Colegio Oficial de Psicólogos, Valencia.

### **2.2.3. Definición conductual de habilidades sociales**

Se definen las habilidades sociales como aquellos comportamientos específicos de la situación que maximizan la probabilidad de asegurar o mantener el reforzamiento o decrecer la probabilidad de castigo o extinción contingente sobre el comportamiento social propio.

La premisa que subyace a este tipo de definiciones es la adquisición de habilidades interpersonales específicas que permiten a uno experimentar relaciones con otros que son personal o mutuamente satisfactorias. Estas definiciones tienen la ventaja de que se pueden identificar, especificar y operacionalizar los antecedentes y las consecuencias de los comportamientos sociales particulares con fines de evaluación e intervención.

Sin embargo, esta definición no asegura que los comportamientos identificados para la intervención sean de hecho socialmente hábiles o socialmente importantes.

### **2.2.4. Tipos de habilidades sociales**

Existen hoy en día diferentes tipos de habilidades sociales, a saber:

- Habilidades simples: Ejemplo: Los Cumplidos, los elogios.
- Habilidades complejas: Ejemplo: Asertividad, Empatía.

#### **Habilidades elementales:**

Escuchar al otro. Trabajar la capacidad de comprender lo que me están comunicando, aprender a iniciar una conversación y a mantenerla, aprender a formular preguntas, saber

dar las gracias, presentarse correctamente ataviado, saber presentarnos a otros y presentar a los demás, saber hacer un cumplido, sin zalamerías y con afecto.

**Habilidades avanzadas:**

Aprender a pedir ayuda, capacitarnos para dar y seguir instrucciones, saber pedir disculpas, aprender a convencer a los demás, a ser persuasivo.

**Habilidades relacionadas con los sentimientos:**

Conocer nuestros sentimientos y emociones y saber expresarlos, comprender, valorar y respetar los sentimientos y emociones de los demás, saber reaccionar ante el enfado del interlocutor y gestionar bien la situación, resolver las situaciones de miedo.

**Habilidades alternativas a la agresividad:**

Pedir permiso, compartir cosas, sensaciones y sentimientos, ayudar a los demás, aprender a negociar, a consensuar, a llegar a acuerdos, recurrir al autocontrol en las situaciones difíciles, defender nuestros derechos cuando los veamos amenazados, responder a las bromas cuando proceda, rehuir las peleas, dialécticas y de las otras.

### 2.2.5. Modelo de habilidades sociales

- **Modelo de aprendizaje social :**

Se aprende a través de experiencias interpersonales y son mantenidas por las consecuencias sociales del comportamiento.

Este aprendizaje está basado en una situación social en la que al menos participan dos personas: el modelo, que realiza una conducta determinada y el sujeto que realiza la observación de dicha conducta; esta observación determina el aprendizaje, a diferencia del aprendizaje por conocimiento, el aprendizaje social el que aprende no recibe refuerzo, sino que este recae en todo caso en el modelo; aquí el que aprende lo hace por imitación de la conducta que recibe el refuerzo.

- **Modelo cognitivo<sup>18</sup>.**

La habilidad para organizar cogniciones y conductas hacia las metas sociales comúnmente asociadas. El modelo cognitivo postula que las emociones y conductas de las personas están influidas por su percepción de los eventos.

No es una situación en y por sí misma la que determina lo que una persona siente, sino más bien la forma en que ella interpreta la situación.

---

<sup>18</sup> ALTMAN, I. (1975), *El medio ambiente y comportamiento social: privacidad, espacio personal, territorialidad y hacinamiento*. Editorial Brooks/Cole, Monterey.

Por lo tanto la forma en que se sienten las personas está asociada a la forma en que interpretan y piensan sobre una situación. La situación por sí misma no determina directamente cómo se sienten; su respuesta emocional está mediada por su percepción de la situación.

**En otras palabras, el modelo cognitivo se basan en los siguientes supuestos básicos:**

- Las personas no son simples receptores de los estímulos ambientales, sino que construyen activamente su "realidad".
- La cognición es mediadora entre los estímulos y las respuestas (cognitivas, emotivas o conductuales).
- Las personas pueden acceder a sus contenidos cognitivos.
- La modificación del procesamiento cognitivo de la información (sistemas de atribución, creencias, esquemas, etc.) es central en el proceso de cambio.

**En cuanto a su estilo las terapias cognitivas enfatizan:** La importancia de la alianza terapéutica y la colaboración y participación activa del paciente en el proceso. Un enfoque orientado al problema y los objetivos. El carácter educativo (o reeducativo) del proceso, capacitando al paciente para enfrentar por sí mismo futuras situaciones de manera más saludable y funcional.

- **Modelo de percepción social:**

Destaca los procesos de selección de la información en la interacción social y posterior interpretación. Es el proceso por el cual el individuo llega a conocer a los demás y a concebir sus características, cualidades y estados interiores. En cualquier caso ambas aproximaciones demuestran la importancia de la formación de primeras impresiones para el propio proceso de percepción social.

En definitiva, el término percepción social incluye todos aquellos procesos de índole cognitiva mediante los cuales elaboramos juicios relativamente elementales acerca de otras personas, sobre la base de nuestra propia experiencia o de las informaciones que nos transmiten terceras personas.

- **Modelo de psicología clínica.**

Hace referencia a la capacidad social de expresar lo que se piensa, siente y cree en forma adecuada al medio, en ausencia de ansiedad. Se ha denominado asertividad, libertad emocional, autoafirmación.

Las relaciones sociales son fundamentales en nuestras vidas. La consecución de nuestros objetivos y la satisfacción de nuestras necesidades dependen en gran medida de las habilidades de que dispongamos para relacionarnos con los demás de una forma cooperativa.

Por ello, no resulta extraño que las personas con problemas de salud mental muestren dificultades en las interacciones interpersonales ya sea como su antecedente o como su consecuencia. El entrenamiento en habilidades sociales consiste en un conjunto de procedimientos dirigidos a ayudar a las personas a mejorar sus estrategias interpersonales de modo que puedan conseguir sus propósitos en aquellas áreas de su vida que sean importantes para su bienestar.

- **Modelo Conductista.**

La capacidad de ejecutar una conducta que refuerce positivamente a otros o evite que seamos castigados.

**Los presupuestos del modelo conductual se enfatizan en:**

1. La capacidad de respuesta tiene que adquirirse.
2. Consiste en un conjunto de identificable de capacidades específicas.

Además la probabilidad de ocurrencia de cualquier habilidad en cualquier situación crítica está determinada por factores ambientales, variables de la persona, y la interacción entre ambos.

Por consiguiente, una adecuada conceptualización de la conducta socialmente habilidosa implica tres componentes de la habilidad social: una dimensión conductual (tipo de

habilidad), una dimensión personal (las variables cognitivas), y una dimensión situacional (el contexto ambiental).

- **Modelo de teoría de roles:**

Las habilidades sociales hacen referencia al papel que juegan las expectativas dirigidas al propio rol y al de otros. Consiste principalmente en un conjunto de construcciones. La palabra "rol" ha adquirido significado por influencia del inglés "role" que significa función que algo o alguien cumple. Toda persona tiene un grupo de pertenencia (al cual pertenece) y otro de referencia (que puede o no ser al que pertenece, pero que le sirve para usar sus normas de comportamiento, o bien para rechazarlas: son los grupos de referencia positiva o negativa, respectivamente).

- **Mecanismos responsables del aprendizaje de habilidades sociales:**

Como afirma Caballo (1993), no existen datos definitivos sobre cuándo y cómo se aprenden las habilidades sociales, pero la niñez es sin duda un periodo crítico. Así, los niños pueden nacer con un sesgo temperamental y su manifestación conductual se relacionaría con un sesgo fisiológico heredado que podría mediar la forma de responder.

El mismo autor destaca la consideración de Buck (1991), según el cual, el temperamento, considerado como la expresividad emocional espontánea, determina la naturaleza del ambiente socio-emocional interpersonal y la facilidad para el aprendizaje. De este modo, un sujeto emocionalmente expresivo tiende a crear para él un ambiente social y emocional más rico. En concreto, el niño expresivo proporciona más

información a los demás sobre su estado emocional, obtiene más retroalimentación de los demás sobre su estado y consigue más información sobre los demás.

Esto facilitaría el desarrollo de las habilidades sociales y fomentaría la competencia social (Buck, 1991). Como veremos posteriormente, es importante tener en cuenta las afirmaciones de Buck a la hora de explicar el déficit en habilidades sociales de las personas ciegas y con deficiencia visual grave.

Sin embargo, y a pesar de la importancia de estas primeras manifestaciones expresivas emocionales que pueden influir en la creación de ambientes sociales más o menos enriquecedores, en general es unánime la opinión de que, en la mayoría de las personas, el desarrollo de las habilidades sociales depende principalmente de la maduración y de las experiencias de aprendizaje (Argyle, 1975), y no es una manifestación de rasgos internos y estables de personalidad.

A lo largo de la vida, las personas van aprendiendo de sus propias experiencias sociales y de la observación de los demás, en definitiva, de las interacciones con su ambiente social. Los mecanismos de aprendizaje de las habilidades sociales son los mismos que los responsables del aprendizaje de otras conductas. Así, como indica Monjas (1993), **es posible distinguir cuatro mecanismos de aprendizaje principales.**

- **En primer lugar, el aprendizaje por experiencia.** La habilidad social que una persona muestra en una situación determinada está relacionada con la maduración y las experiencias que el individuo haya tenido en situaciones similares.

Los niños, en sus interacciones con sus iguales y con los adultos, reciben refuerzos o consecuencias aversivas del entorno, y de este modo van incluyendo en su repertorio de habilidades y poniendo en práctica aquellas conductas sociales con las que obtienen consecuencias re forzantes, y tienden a no realizar conductas que les suponen consecuencias aversivas. La oportunidad para practicar las conductas en diferentes situaciones (experiencias) es uno de los condicionantes del desarrollo de las habilidades sociales (Caballo, 1993).

- **En segundo lugar, el aprendizaje por modelado.** De acuerdo con la *teoría* del aprendizaje social (Bandura, 1977), muchas conductas se aprenden principalmente a través de la observación e imitación de otras personas. Entre estas conductas se encuentran también las habilidades sociales. A lo largo de la vida, las personas estamos expuestas a diferentes modelos gracias a los cuales adquirimos determinadas conductas sociales (verbales y no verbales) o inhibimos otras.
- **En tercer lugar, la instrucción directa.** Mediante las instrucciones verbales informales o sistemáticas de los otros aprendemos a llevar a cabo determinadas habilidades sociales y a reconocer conductas inadecuadas.
- **En cuarto lugar, el feedback de otras personas.** La información que los demás nos dan sobre nuestras conductas es otro de los mecanismos que influyen en el aprendizaje de las habilidades sociales.

En las interacciones sociales manifestamos, directa o indirectamente, de forma verbal o no verbal (a través de gestos, expresiones, posturas del cuerpo), nuestra consideración del comportamiento de la otra persona. Este feedback ayuda a controlar la conducta, a cambiarla en función del contenido de la información proporcionada por quien da el feedback y a servir como reforzamiento social contingente a las conductas sociales.

Es evidente que el aprendizaje de cualquier conducta, pero sobre todo el de las habilidades sociales, se produce siempre en contextos interpersonales, gracias a la interacción con los demás. A lo largo de la vida serán muchas las personas significativas que influyan en el desarrollo de las habilidades sociales.

Hasta no hace mucho tiempo se dio gran importancia, de hecho casi exclusiva, a las relaciones tempranas con los padres y cuidadores, y la mayor parte de los estudios se centraron en analizar estas relaciones primeras para identificar variables que pudiesen influir en el desarrollo social.

Ejemplo de ello es el modelo psicoanalítico que destaca las primeras experiencias de relación padres-hijos como determinantes esenciales del desarrollo social posterior. Actualmente, se mantiene la importancia de estas relaciones tempranas en los primeros estadios del desarrollo, pero se enfatiza también la influencia que en el desarrollo social tienen las relaciones con los iguales.

## **2.2.6. Características y ventajas de los entrenamientos en Habilidades Sociales**<sup>19</sup>

### **Características:**

- Están orientados hacia la ampliación del repertorio de conductas que tienen los sujetos, lo que conlleva el desarrollo de habilidades nuevas y conductas alternativas.
- Se basan en la colaboración activa de las personas que participan en los entrenamientos, lo que presupone su intención de cambiar, así como la aceptación y comprensión del procedimiento.
- Más que técnicas terapéuticas para problemas psicológicos, se consideran procedimientos psicoeducativos de formación.
- Sus múltiples e incuestionables ventajas, especialmente referidas a la existencia de una amplia evidencia sobre su eficacia, así como la posibilidad de realizarse en grupo lo que, lejos de disminuirla, suele potenciar esta eficacia.

### **Ventajas:**

- La simplicidad de sus técnicas.
- Su duración considerablemente más breve.

---

<sup>19</sup> CABALLO, V. E. (1993), *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Editorial Siglo XXI, Madrid.

- Su flexibilidad a la hora de adaptarse a las necesidades de las diferentes personas y grupos, sin excluir a nadie.
- La formación de los entrenadores es relativamente breve y sencilla. Sus resultados son, desde el principio, positivos.
- Su estructura es clara, con pasos sistematizados y delimitados a priori.
- La terminología empleada es sencilla.
- El procedimiento de aprendizaje que emplean los EHS para la adquisición de competencias sociales es muy similar al que se emplea para la adquisición de otras competencias.

### 2.2.7. Habilidades sociales no verbales

- **Comunicación no verbal:**

La comunicación no verbal es todo aquel lenguaje que surge de nuestro cuerpo y que no depende de las palabras que decimos, de hecho, cuando calificamos a una persona como «simpática», no lo es tanto por las palabras que usa, como por el hecho. De que quizás esté sonriendo, mueva los brazos de forma dinámica, nos escuche y se ría de nuestras ocurrencias. De ahí que nos detengamos en aquellas habilidades sociales que todo profesional de la venta debe observar.

Entre **las funciones de los mensajes no verbales**, podemos mencionar las siguientes:

- Pueden reemplazar a las palabras, por ejemplo, cuando una madre o un padre hacen que se quede quieto su hijo con una mirada fija amenazadora.

- Pueden repetir lo que se está diciendo, como cuando saludamos y decimos hola o adiós.
- Pueden enfatizar un mensaje verbal, especialmente los de tipo emocional.
- Las señales no verbales además regulan la interacción. En una conversación una persona señalará a la otra con una mirada que está en total acuerdo con lo que ésta dice.
- Finalmente, el mensaje no verbal puede contradecir al mensaje verbal. Esta situación en pocas ocasiones se hace intencionalmente, pero la expresión facial o un movimiento de manos pueden revelar los verdaderos sentimientos, que pueden ser negados en el contenido verbal de un mensaje. Las señales no verbales tienen que ser congruentes con el contenido verbal para que un mensaje socialmente habilidoso sea transmitido de forma precisa. Podríamos decir que el modo en que se expresa un mensaje socialmente apropiado es más significativo que las palabras que utilizamos.

- **Elementos de la comunicación no verbal:**

La mirada, La dilatación pupilar, La expresión facial, La sonrisa, La postura corporal, La orientación corporal, Los gestos, Movimientos de piernas y pies, Movimientos de cabeza, Distancia / proximidad, El contacto físico, La apariencia personal, El atractivo físico.

### 2.2.8. Relación de habilidades sociales y autoestima<sup>20</sup>

La autoestima ya que tiene mucha relación, tanto de causa como de efecto, con respecto a las habilidades sociales es muy necesario analizar. Por abundar sobre lo que constituye una configuración psicológica compleja, es necesario delimitarla de otro concepto, que aunque guarde mucha relación y de hecho muchos consideran que es lo mismo, posee algunas diferencias: el auto concepto. El auto concepto posee una definición amplia pero lo podemos definir como una configuración psicológica donde emergen ideas, criterios y percepciones de sí mismo del otro y del medio que lo rodea y que el mismo está sujeto a cambios, pues esta supone una historia personal que se enriquece día a día.(Cavallo,1997).

La autoestima está relacionada al auto concepto y se refiere al valor que se confiere al yo percibido, por lo que consideramos que tiene que ver más con el valor afectivo y por lo tanto se reviste de una carga psicológica dinámica muy fuerte. Al constituirse auto concepto-autoestima en una unidad cognitiva- afectiva que con el desarrollo individual se integra dentro de la estructura de la personalidad, va adquiriendo un potencial regulador de conducta, de gran relevancia y en un centro productor de estados emocionales diversos.

De esta forma, si la auto estima es alta expresa el sentimiento de que uno es lo "suficientemente bueno" y está preparado para diferentes situaciones que debe afrontar

---

<sup>20</sup> Pérez-Santamarina, E. (1999). Psico-pedagogía de las habilidades sociales. *Revista Educación de la Universidad de Granada*, 12, 77-95.

en el transcurso de la vida; la baja autoestima implica la insatisfacción, el rechazo y el desprecio hacia sí mismo, por lo cual emerge la imposibilidad de poder realizar ciertas tareas, por lo que existe un sentimiento de minusvalía.

La autoestima tiene que ver con la expresión de actitudes de aprobación (aceptación) con respecto a la capacidad y valor de sí mismo, el auto concepto se refiere a la colección de actitudes y la concepción que tenemos acerca de nosotros mismos, lo cual es de vital importancia para el sujeto en sus relaciones interpersonales, de forma general el auto concepto y la autoestima tienen referencias con la imagen de sí mismo.

Durante la niñez comienza a emerger en forma gradual una concepción de sí mismo estructurada. Los niños empiezan a ser capaces de describir elementos que caracterizan su masculinidad o femineidad, así como rasgos y hábitos que distinguen su "personalidad". Sin embargo, estas definiciones conceptuales en sí mismas están ligadas a situaciones concretas y definiciones dadas por sus padres, profesores y otros niños.

A nivel emocional tanto la autoestima como el control de los sentimientos y las emociones están ligadas a relaciones afectivas actuales. En una organización progresiva de este conocimiento los niños elaboran reglas, creencias y opiniones acerca de sí mismo y la gente que los rodea, que constantemente se refuerza en dependencia de las tareas o situaciones que deben resolver y las relaciones que establece en estas, sin embargo al estructura no puede ir más allá de los contextos específicos en que se originó.

El adolescente aparece preparado con las habilidades necesarias para una relación autónoma con la realidad externa y para una organización formal del autoconocimiento, sin embargo, aunque el repertorio este completo, su uso no se observa hasta el adulto joven, pues el adolescente parece mucho más inclinado a analizar y observar las nuevas capacidades cognitivas y somáticas que a encontrarle un uso práctico.

El conocimiento adquirido por una persona durante el curso de su desarrollo se estructura con el desarrollo completo de sus habilidades lógico-deductivas durante el periodo comprendido entre la adolescencia y la adultez. La habilidad para transformar los propios procesos cognitivos y emocionales en objeto del pensamiento es la condición que permite al individuo a empezar a descodificar y conceptualizar su conocimiento anteriormente adquirido.

Con la emergencia de destrezas que resultan del pensamiento abstracto, los individuos pueden finalmente empezar a explicar y ubicar en teoría y creencias una gran parte de lo que antes era conocido de forma tácita y directa; estas teorías corresponden a aquellos aspectos del autoconocimiento, de lo que las personas han tomado conciencia y con lo que definen su identidad personal; en otras palabras, la formación de la imagen de sí, corresponde a una nueva construcción, llegando a alcanzar un nivel superior en la expresión de la personalidad, es decir si se logra introducir en el contenido de la personalidad. Como se observa la autoestima deviene en proceso, por lo tanto se configura por efecto de múltiples factores, no obstante una vez casi constituida (no podemos hablar de una autoestima acabada pues se sigue retroalimentando de una

cadena continua de auto percepciones y autoevaluaciones, es decir que no es rígida, sino susceptible de cambio y por lo tanto siempre quedará espacio para que siga siendo un efecto ), se convierte en una causa para generar o precipitar estados emocionales, así como propiciar o no la inhibición de respuestas conductuales y de formas también inhibir el contacto interpersonal.

### **2.2.9. Definición de la asertividad<sup>21</sup>.**

Uno de los aspectos a tener en cuenta en el estudio de las habilidades es el reforzamiento que puede tener dos manifestaciones: social e individual. Para la ejecución de una conducta socialmente habilidosa pueden coexistir los dos reforzamientos o uno de ellos. Aun estando sólo el individual y no haber un reforzamiento social (desaprobación, rechazo, castigo, etc.), puede ser una conducta habilidosa para en individuo, siempre que implique, crecimiento, desarrollo.

Este último aspecto, que constituye un subconjunto dentro del marco de las habilidades sociales, ha sido citado con el término asertividad. La asertividad proviene de un modelo clínico, cuya definición apunta a un gran conjunto de comportamientos interpersonales que se refieren a la capacidad social de expresar lo que se piensa, lo que se siente y las creencias en forma adecuada al medio y en ausencia de ansiedad. Para esto se requiere naturalmente, buenas estrategias comunicacionales.

---

<sup>21</sup> DOLORS QUIMPIER, J. (1997), *Estrategias de Enseñanza. Métodos Interactivos*, Editorial Horsori Barcelona, pág. 70

Sin embargo el concepto asertividad ha evolucionado considerándose que la conducta asertiva se refiere a aquellos comportamientos interpersonales cuya ejecución implica cierto riesgo social, es decir que es posible la ocurrencia de algunas consecuencias negativas el término de evaluación social inmediata y rechazo.

Por tanto la conducta asertiva es aquella que le permite a la persona expresar adecuadamente (sin mediar distorsiones cognitivas o ansiedad y combinado los componentes verbales y no verbales de la manera más efectiva posible) oposición (decir que no, expresar desacuerdo, hacer y recibir crítica, defender derechos y expresar en general sentimientos negativos ) y afecto (dar y recibir elogios, expresar sentimientos positivos en general ), de acuerdo con sus objetivos, respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta propuesta, trayendo al contraste la segunda dimensión que no es más que la consecuencia del acto. Cuando la persona percibe que su conducta no es aceptada por la sociedad, se ve a sí mismo como un ser socialmente inaceptable y esto se convierte en un aspecto dominante en su percepción del yo.

#### **2.2.10. Los componentes de las habilidades sociales**

##### **Los componentes conductuales:**

- **Componentes no verbales:**

Una característica del componente no verbal es, que tiene que abrirse delante de otra persona. El componente no verbal es, que tiene el componente no verbal es aquel que

lo emitimos con el cuerpo. Las señales que nuestro cuerpo da y hace que nosotros formemos impresiones de la gente. La intervención es física, no se daría la palabra.

**Las funciones fundamentales que tienen son:**

Regular la interacción, Sustituir las palabras, Repetir o enfatizar lo que estamos diciendo, Contradecir el mensaje verbal.

**Los componentes que vamos a ver son:**

Expresión facial, Sonrisas orientación, Gestos, Mirada, Postura, Distancia, Apariencia personal, Movimientos nerviosos. **Expresión facial:** las funciones que tiene en la comunicación es mostrar el estado emocional. “La cara es el reflejo del alma”. Indica actitudes, proporciona retroalimentación y modifica lo que se dice. La cara es el reflejo de las emociones: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira, asco o desprecio.

Una persona mira a otra y con eso sabe si la está escuchando o qué está pensando. La cara lo refleja todas Las emociones se expresan por tres zonas básicas: la parte superior de la cara.- frente, cejas, ojos, párpados, boca/parte inferior de la cara. No todo el mundo sabe declarar sus emociones.

**Hay patrones de estilos poco habilidosos: Retraídos:** cara en blanco, no dice nada, como si no sintiera. No sabe expresar facialmente, **Reveladores:** es todo lo contrario a lo anterior muy expresiva, **Expresivos involuntarios:** la persona es igual que los reveladores pero no se dan cuenta, **Expresivos en blanco:** la persona cree que está

mostrando algo y no lo hace, Expresivos sustitutos. Creen que muestran alegría y muestran tristeza, Expresivos de aspecto congelado: azafata. Siempre la misma expresión, Expresivos siempre preparados: expresa una misma emoción para todo y luego expresa lo que siente realmente. Expresivos inundados de afecto: se parece a la anterior, O siempre está feliz o siempre está triste, cuando aparece la tercera emoción, la primera colorea. Dos emociones juntas, la alegría no se muestra total por la tristeza.

**Mirada:** la mirada sería otro elemento sería otro elemento no verbal muy importante “mirar a otra persona o entre los ojos, o en la mitad superior de la cara. La mirada mutua es el contacto ocular”.

#### **Las funciones de la mirada en la comunicación son:**

Receptiva, atencional, de escucha, emite información, abrir y cerrar los canales de comunicación, sincronizar, acompañar o comentar la palabra hablada.

#### **La cantidad y el tipo de mirada comunican actitudes personales como:**

Mirada intensa y fija/ desviar la mirada, si vemos que alguien desvía la mirada vemos que no le interesa, si percibe quién mira más, se ve que esa persona está atendiendo, quien mira más se percibe como más agradable, la mirada también intensifica la expresión de la emoción, la dilatación pupilar es una habilidad social.

Si la pupila se dilata es que agrada mientras que si la pupila se retrae es que no agrada. Mintiendo a conciencia se ve que la pupila se dilata. **Sonrisas:** Se dice que la

sonrisa proviene del mono. Estiraban mucho la boca y gritaban. Desde ahí ha ido evolucionando nuestra sonrisa. Se dice que una de las funciones es de autodefensa. Estas sonrisas son para suavizar las emociones y también hay sonrisas de placer. La sonrisa de los humanos adultos es para factor sorpresa.

### **La sonrisa tiene una serie de funciones:**

Ocultar otras emociones: sirve como máscara para ocultar emociones negativas, la sonrisa se hace por propia voluntad, se emplea en los saludos: aunque sea de forma espontánea. De forma cortés, transmite agrado hacia alguien o algo, sirve para coquetear, abre canales de comunicación **Postura corporal**: se refiere a la postura de nuestro cuerpo. La posición del cuerpo y de las extremidades, la manera cómo se sienta, cómo está de pie o pasea, refleja actitudes sobre sí misma y sobre su relación con los demás, las diferentes posturas también se comunican, la postura va a depender de la situación, influye en nuestra postura las actitudes.

### **La posición de la postura comunica:**

Actitudes, emociones, acompañamiento del habla. **Orientación corporal**: Se refiere al “grado en que los hombros y las piernas de un sujeto se dirigen hacia, o se desvían de la persona con quien se está comunicando”. La orientación corporal señala el estatus y el grado. Cuanta más orientación, más agrado y viceversa.

La distancia expresa la naturaleza del encuentro. Los elementos básicos relacionados con la orientación corporal son: **Espacio personal:** No es igual para todo el mundo. Es el espacio de intimidad que necesitamos alrededor nuestra. Tenemos una burbuja personal. Dependiendo de la posición, el espacio, el contexto y la persona habrá más espacio o menos.

**Otro elemento básico relacionado con la distancia es el retiro. Es el acto que hace la persona de aislarse. El retiro tiene cuatro funciones fundamentales:** Conseguir la autonomía personal, la liberación emocional, la autoevaluación, limitar y protegerse de la comunicación.

**Componentes para verbales o verbales (paralingüísticos):** La características de estos componentes es el cómo vamos a decir las cosas. Entre los componentes para verbales van a estar el volumen de la voz, el tono, el timbre, la fluidez verbal, la velocidad, la claridad, el tiempo de habla y las pausas o silencios.

**Hay tres funciones básicas de los componentes paraverbales:** Utilizamos el sonido como forma de comunicación, utilizamos el sonido para comunicar sentimientos, actitudes, utilizamos el sonido para dar un énfasis al contenido.

**Volumen de la voz:** El primer componente, lo utilizamos para que nuestros sonidos se escuchen o no se escuchen. También sirve para enfatizar algunas partes de nuestros discursos, con el volumen transmitimos emociones. Si el volumen es muy alto quiere decir que estamos enfadados. Si el volumen es alto se transmite alegría, dominio,

seguridad. Con un volumen moderado se transmite calma. Con un volumen bajo se transmiten mensajes en secreto. El volumen se modifica en función de las personas que tengamos en frente y del lugar en que estamos.

- **El tono y la inflexión:** Inflexión no es solo cuando subimos y bajamos de volumen, sino cuando cambiamos de tono. En la entonación hay diferencias en función de las subidas y bajadas del volumen, y la musicalidad en función del tipo de mensaje. Según la entonación, se interpreta una cosa u otra. El tono sirve para comunicar actitudes o emociones (sarcasmo, ira, entre otros).
- **El timbre:** es el modo propio o característico de sonar la voz de las personas. Sirve para distinguir a unos de otros. **Fluidez verbal:** Es la forma en cómo vamos pronunciando y emitiendo las palabras.

Las perturbaciones excesivas del habla pueden dar la impresión de inseguridad, incompetencia, poco interés o ansiedad.

**Los tipos de perturbaciones son:** Presencia de muchos períodos de silencio, empleo excesivo de palabras de relleno en las pausas. Palabras sin contenido, repeticiones, tartamudeos, pronunciaciones erróneas, omisiones o palabras sin sentido.

**Velocidad:** Una velocidad normal entre 125 y 190 palabras por minuto. Si una persona habla muy lento aburre, mientras que una persona que hable ligero pone nervioso, agobia, acelera.

- **Componentes verbales:** El componente verbal o el habla es lo fundamental.

**El habla sirve para:** Comunicar a los demás componentes como ideas, sentimientos, deseos, Lo que hablamos puede ser contradicho por el componente verbal o para lingüístico. Razonar, argumentar, etc. Las palabras empleadas van a depende de La situación: van a variar de situaciones más íntimas a situaciones menos íntimas. La situación ha de condicionar las palabras que hemos de decir.

- El papel: depende de la situación y el papel que juguemos.
- Según el objetivo que tengamos con alguien, utilizaremos unas palabras u otras.

**Componente cognitivo:** Se refiere a lo que no vemos: percepción, pensamientos, creencias. Es todo aquello que pasa, pensamos y relacionamos con la mente, y que, de una manera u otra, influye sobre nuestra conducta social o habilidosa.

Los esquemas cognitivos están ahí para ver qué hacer. Según como percibamos las cosas, influyen de una manera u otra. También hace referencia a lo relacionado con la inteligencia.

**Los componentes cognitivos de las habilidades sociales son 5:**

- **Competencias cognitivas:** se refieren al hecho de que para que la persona sea más habilidosa socialmente, debe conocer las costumbres y conductas del lugar. Hay que saber las señales de respuestas, saber discriminar, saber ponerse en el

lugar de los demás. Otra competencia cognitiva es la capacidad de solución de problemas, porque el problema tendrá solución.

- **Estrategias de codificación y constructos sociales:** le damos significado a todo lo que percibimos. Esta codificación hace que prestemos más atención a unos estímulos que a otros, por lo que influye en las relaciones.

Dentro de las estrategias de codificación nos encontramos con la percepción social e interpersonal adecuada, que sirve para tener relaciones satisfactorias, percibiendo emociones y actitudes de los demás, y la percepción social inadecuada, que influye en nuestro estado de ánimo. Las atribuciones que vemos con nosotros mismos, son las que utilizamos también con los demás y en función de esto, pensaremos una cosa u otra.

#### **Dentro de los esquemas cognitivos existen diferentes tipos:**

- **Los estereotipos**, que se refieren a la imagen diseñada de una persona o grupo, lo que hace que nuestro comportamiento esté condicionado con otras personas. No podemos olvidar que los estereotipos son inadecuados porque son una generalización de las características de un cierto grupo de personas. Es debido a estos estereotipos por lo que juzgamos a otras personas.
- **La hipótesis de contacto:** se refiere que al contacto con esas personas estereotipadas por nosotros, los estereotipos se rompen. El estereotipo es una creencia y el prejuicio debe llevar un estereotipo, que le ponemos a todos o a la mayoría de un grupo.

- **Las creencias irracionales:** creencias que nos venden a través de los libros, las películas..., y sobre la que basamos buena parte de nuestra vida y de nuestras relaciones con los demás. Se llaman creencias irracionales porque no se fundamentan en algo científico, sino en algo irracional,
- **Las expectativas:** hacen referencia a cuando predecimos algo, a cuando esperamos que algo ocurra. Predecimos las consecuencias de nuestra propia conducta; las expectativas son de autoeficacia., y pueden ser expectativas de autoeficacia negativas o positivas.
- **Componentes fisiológicos:** El componente fisiológico es importante por la relación que tiene con la ansiedad. Cuando nuestras relaciones no van bien, tenemos ansiedad y los síntomas son la tasa cardíaca, que se puede medir con el pulso; la presión sanguínea, con esto sube la tensión; el flujo sanguíneo nos ponemos colorado; respuestas electro dermales, nos referimos a la sudoración; la respuesta electromiografía, en relación con la tensión; y por último la respiración. La ansiedad se produce porque adelantamos una valoración negativa de los demás. Se tiene ansiedad por anticipación porque tenemos y adelantamos valoraciones negativas.

**El percibir la ansiedad puede tener dos consecuencias:**

- Podemos intentar controlarlo. Esto sería lo mejor.

- Nos ponemos más nerviosos aún. Si nos damos cuenta, o se nos quita o nos ponemos peor. A veces, en los entrenamientos de las habilidades sociales se entrena la relajación.

### **Integración de los componentes: 3 estilos de respuesta.**

**Hay 3 formas de comportarse fundamentalmente:** Estilo agresivo, estilo asertivo, estilo positivo. Dentro del comportamiento social podríamos establecer un continuo en cuanto a comportamientos. Pasaría por un estilo pasivo, asertivo a agresivo. El estilo asertivo agrupa mayores o mejores habilidades sociales. Un comportamiento social habilidoso sería un comportamiento asertivo. La asertividad sería una parte de las habilidades sociales. Es un estilo de comportamiento, que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir. Los derechos humanos son por ejemplo comportamientos como queramos, respetando siempre a los que nos rodean.

- **Estilo asertivo:**

El estilo asertivo se caracteriza por las conductas apropiadas y suficientes en el momento correcto. La conducta no verbal se demuestra la asertividad mediante el contacto ocular directo, el habla fluida y los gestos firmes. La conducta verbal se demuestra mediante lo que pienso, hago.

**Los efectos del estilo asertivo son:** Resuelve los problemas, disminuye la ansiedad, se siente a gusto con los demás i consigo mismo, se siente satisfecho de sí mismo y de sus relaciones, se siente con control, buena adaptación social.

**Estilo pasivo-no asertivo:** El estilo pasivo implica la violación de los propios derechos, al no ser capaz de expresar honestamente sentimientos, pensamientos, opiniones y, por ello, permitiendo que los demás los violen, o expresándolo de forma autoritarista, con disculpas, falta de confianza, de forma que los otros puedan no hacerle caso.

**Estilo agresivo:** Implica la defensa de los derechos personales y la expresión de los pensamientos, sentimientos de forma que resulta deshonesto, inapropiada, y que viola los derechos de la otra persona.

Tiene como objetivo la dominación, vencer forzando al otro o perder. Gana mediante la humillación, la degradación, minimizar o dominar a los otros haciéndoles más débiles y menos capaces de expresar y defender sus derechos y necesidades. En este estilo “Solo vale lo que yo siento, pienso, quiero, no lo que tú sientes, pienses o quieras”. Es lo contrario a la pasiva. La conducta agresiva se trata en conseguir lo que uno quiera a toda costa.

### **Existen dos formas de expresarnos de manera agresiva:**

- **Directa:** ofensas verbales, insultos, amenazas, humillaciones, hostilidad. Gestos hostiles o amenazantes, ataques físicos.
- **Indirecta:** sarcasmo, comentarios, rencorosos, murmuraciones maliciosas. Gestos físicos realizados a las espaldas, actos físicos dirigidos hacia otras personas u objetos.

#### **2.2.11. El proceso de socialización de las habilidades sociales.**

El proceso de socialización se va dando a través de un complejo proceso de interacciones de variables personales, ambientales y culturales. La familia es el grupo social básico donde se producen los primeros intercambios de conductas sociales y afectivas, valores y creencias, que tienen una influencia muy decisiva en el comportamiento social<sup>22</sup>.

Los padres son los primeros modelos significativos de conducta social afectiva y los hermanos constituyen un sistema primario para aprender las relaciones con sus padres. Por otro lado los padres transmiten ciertas normas y valores respecto a la conducta social, ya sea a través de información, refuerzo, castigo o sanciones, comportamiento y modelaje de conductas interpersonales; por eso la familia es el primer eslabón para el aprendizaje de habilidades sociales. (Sanz, 2003).

---

<sup>22</sup> CAVALLÓ, V.E. (1997), *Teoría Evaluación y Entrenamiento de las habilidades Sociales*. Promo Libro Valencia, España, pág. 180.

La incorporación del niño al sistema escolar (segundo eslabón) le permite y obliga a desarrollar ciertas habilidades sociales más complejas y extendidas. El niño debe adaptarse a otras exigencias sociales: diferentes contextos, nuevas reglas y necesidades de un espectro más amplio de comportamiento social, al tener nuevas posibilidades de relación con adultos y con niños de su edad, mayores y menores que él.

Este es un período crítico respecto a la habilidad social, ya que estas mayores exigencias pueden llevar al niño a presentar dificultades que antes no habían sido detectadas. El tercer eslabón es la relación con el grupo específicamente en la relación con los pares que siendo un aparte significativa del contexto escolar representa otro agente importante de socialización en el niño.

La interacción con sus iguales afecta el desarrollo de su conducta social, proporcionándole al niño muchas posibilidades de aprender normas sociales y las claves para diferenciar entre comportamiento adecuado e inadecuado en el ámbito social. Por último, la amistad contribuye a la socialización del niño a través de su impacto en la formación de la imagen de sí. La pertenencia a un grupo de pares, fuera de las fronteras familiares, le ayuda a desarrollar su propia identidad e individualidad y a ensayar patrones nuevos de conducta en un círculo más cerrado.

Al comienzo de la adolescencia el joven ya tiene una autoconciencia y se reconoce a sí mismo y a los demás como expuestos a la opinión pública, quien enjuicia la pertenencia y la adecuación social. Esta autoconciencia de sí mismo parece ser un rasgo generalizado del entrenamiento de la socialización. Los niños son enseñados a que los

demás observen su apariencia y sus maneras de comportarse socialmente. Esta tendencia no están presentes esta tendencia no está presente en los niños, no solo por la falta de entrenamiento si no por la carencia de la habilidad cognitiva.

El período de la adolescencia es una etapa en que el individuo debe encausar múltiples tareas que implican relaciones interpersonales diferentes a las de la infancia y debe desarrollar habilidades para resolver problemas de manera independiente. Los adolescentes deben de hacer amigos, amigas, compañeros y compañeras, aprender a conversar con sus coetáneos y semejantes, deben participar en diferentes grupos de actividades que no posee un vínculo directo con la actividad docente, aprender comportamientos heterosexuales y por sobre todas las cosas sentirse identificados e integrarse al grupo. (Gisme 1993).

#### **2.2.12. Dimensiones que influyen en el desarrollo de las habilidades sociales**<sup>23</sup>

Dewerick (1986) considera que analizar el desarrollo de las habilidades sociales se debe tener en cuenta dos dimensiones:

- **Dimensión ambiental:**

El contexto en el que una persona es criada afecta su nivel de competencia social en dos niveles: como fuente de aprendizaje de habilidades sociales y como oportunidades

---

<sup>23</sup> GOLDSTEIN, A., SPRAHKIN, R., GERSHAW, N. Y KLEIN, P.. (2008), Op. Cip. Pág. 5

### **Los medios de comunicación:**

para actualizar lo aprendido. Los contextos más relevantes en el desarrollo social de un sujeto son la familia, la escuela, el grupo de pares y los medios de comunicación.

### **El contexto familiar:**

El hogar es el primer lugar donde se aprenden los comportamientos interpersonales, por tanto padres, familiares y hermanos son modelos significativos cuya influencia no se limita a la entrega de modelos de comportamiento, sino que a demás moldea su comportamiento social a través de sus prácticas disciplinarias.

### **El contexto escolar:**

La escuela es la segunda agencia socializadora donde la persona debe abrirse a la influencia de relaciones interpersonales con otros adultos significativos (p.e. los maestros) y con los pares. El maestro se convierte en un modelo que proporciona refuerzo al igual que sus pares durante las interacciones que se producen en el ambiente educativo.

### **El grupo y pares:**

Las interacciones con otros permite el aprendizaje de normas sociales y claves para diferenciar entre los comportamientos adecuados e inadecuados en un contexto cultural determinado. A demás dentro del grupo se promueve la negociación, la capacidad de enfrentar conflictos y expresión de actitudes hacia el otro sexo.

Actualmente los niños pasan tiempo frente a un televisor como en la escuela por lo que este medio se ha considerado como otro agente de socialización.

En el campo de la investigación se han desarrollado dos tendencias muy marcadas: Bandura y Ross (1963) (citados por Aron y Milick, 1996) quienes enfatizan la influencia negativa de la televisión al transmitir modelos agresivos; y por otro lado Sturm y Jorg (1981) (citados por Aron y Milick, 1996), quienes consideran a la televisión como un vehículo importante para la socialización positiva de los niños.

- **Dimensión personal:**

Aquí se consideran los factores constitucionales y los factores psicológicos. Factores constitucionales, El **temperamento** influye en las reacciones que presenta el sujeto hacia el medio. Thomas y Chess (1977) (citados por Aron y Milico, 1996) agrupan a los niños en tres categorías temperamentales teniendo como criterios el nivel de actividad motora, la regularidad de las funciones fisiológicas y el umbral de la reacción a los estímulos:

**Niños fáciles:** se adaptan fácilmente, tiene un buen humor, tiene interacciones positivas con los padres y pares.

**Niños difíciles:** se adaptan con dificultad y que generalmente tienen mal humor, tienen interacciones negativas en su contexto social y son rechazados por sus compañeros.

**Niños lentos:** presentan un bajo nivel de actividad y baja intensidad en sus reacciones, desafían la paciencia del entorno y también son rechazados.

**El género:**

Niños y niñas tienen distintos tipos de desarrollo, p.e. las niñas tienen más desarrolladas las habilidades de comunicación y los varones presentan conductas más impulsivas ya que tanto padres como maestros tienden a reforzar ese tipo de conductas en ellos, como se observa el ambiente social refuerza las conductas apropiadas que se considera para cada género.

**El atractivo físico:**

Mesen (1985) demostró que la atención de los maestros se dirige frecuentemente a los niños más atractivos al igual que el reforzamiento positivo, además que los niños populares son considerados por sus pares que aquellos que son rechazados.

- **Factores psicológicos, donde se considera lo siguiente:**

**Aspectos cognitivos:**

La inteligencia ha sido considerada una variable importante en el desarrollo de habilidades sociales, no solo entendido como cociente intelectual sino como una habilidad general para resolver problemas.

**Aspectos afectivos:**

Se refiere a la habilidad de expresar y reconocer sentimientos propios y ajenos que guarda relación con la autoestima que permite facilitar el desarrollo de las habilidades sociales al estar relacionada con el rechazo o aceptación de los pares.

**Aspectos conductuales:**

Aquí se ubican los rasgos específicos de la interacción social: a la apertura, la cordialidad, autocontrol, empatía.

**2.2.13. Proceso en el desarrollo de las habilidades sociales**

Este proceso de aprendizaje de habilidades sociales se lleva a cabo mediante un proceso de interacción de variables personales, ambientales y conductuales en la interacción social según Bandura (1976).

Si bien es cierto, estas variables están interrelacionadas, sin embargo, algunos autores han dado mayor énfasis en unas más que en otras de acuerdo a sus perspectivas teóricas, sin embargo Coinciden en señalar que la adquisición de las habilidades sociales depende de un conjunto de factores encuadrados principalmente dentro de la Teoría del aprendizaje social. No hay datos definitivos sobre cómo y cuando se aprenden las habilidades sociales, pero la niñez es sin duda un periodo crítico.

#### **2.2.14. Principios teóricos**

El estudio de las habilidades sociales se fundamenta en una serie de principios y conocimientos, establecidos y desarrollados en distintos marcos teóricos y disciplinas científicas, entre ellas: la Teoría del Aprendizaje Social, la Psicología Social y la Terapia de Conducta. Vamos a repasar brevemente la aportación de cada uno de ellos respecto al estudio de las habilidades sociales:

#### **2.2.15 Teoría de aprendizaje social de Albert Bandura**

En primer lugar, la Teoría de Aprendizaje Social de Albert Bandura (1987) considera el comportamiento social como fruto de la interacción entre factores intrínsecos de la persona (procesos cognitivos y motivacionales) y factores extrínsecos (ambientales y situacionales).

Los procesos importantes que influyen sobre ese comportamiento social son: la historia de reforzamiento directo, la historia del aprendizaje observacional (el modelado), el feedback y el moldeamiento perfeccionamiento de las habilidades, la cantidad de oportunidades para practicar las conductas, y el desarrollo de expectativas de ejecución positiva es decir, la anticipación de las consecuencias de las respuestas, la autoeficacia, las consecuencias de las respuestas y la autorregulación del comportamiento. Este autor ha argumentado que la persona, el ambiente y la conducta son variables fundamentales para comprender y predecir la actuación social adecuada.

En segundo lugar, **la Psicología Social**, nos aporta conocimientos sobre procesos psicosociales implicados y necesarios para el desarrollo de las habilidades sociales, como la percepción social, la atracción interpersonal, la comunicación no verbal, el desempeño de roles.

**La Terapia de Conducta**, proporciona un marco útil para el análisis funcional del comportamiento social, un conjunto de técnicas de probada eficacia y también rigor metodológico.

Desde esta perspectiva, el propio Skinner ya hizo expresa mención al papel que desempeñan las cogniciones en la explicación del comportamiento humano al afirmar que: “Una adecuada ciencia de la conducta debe considerar los eventos que se llevan a cabo dentro de la piel del organismo como parte de la conducta misma” (Skinner, 1963).

Por otra parte, Mahaney y Kern (1983) también defendieron la tesis de que, si bien los eventos privados (los procesos cognitivos) no pueden ser objeto de estudio, desde un punto de vista psicológico, resulta perfectamente lícito considerarlos como factores intervinientes y reguladores de la conducta humana (García-Pérez y Magaz, 1997).

#### **2.2.16 Niveles de análisis y dimensiones de las habilidades sociales**

Las habilidades sociales son comportamientos complejos donde se dan cita Componentes de diversa índole. Es por ello que el enfoque de las habilidades sociales utiliza distintos niveles de análisis, así como distintas dimensiones. Dentro de los primeros podemos destacar los siguientes ( Ballester y Gil, 2002;

Vicente E. Caballo, 1998, 2002; Gil y León, 1998): El nivel molecular toma como punto de referencia componentes conductuales específicos y observables de las habilidades sociales (por ejemplo, el número de cambios de postura, el número de movimientos de las piernas, el número de palabras dichas, et), preocupándose por su medición objetiva, para así lograr evaluaciones válidas y fiables.

En este nivel, los elementos de las habilidades sociales suelen ser medidos como variables continuas o como categorías discretas de conducta. El nivel molar, que considera a dos o más elementos componentes de las habilidades sociales y a sus interacciones a la hora de configurar la capacidad de actuar con efectividad en una clase de situaciones, como por ejemplo, en las entrevistas laborales o en la defensa de nuestros derechos frente a la presión del grupo.

En este caso las evaluaciones de las habilidades sociales suelen ser generales y subjetivas, empleándose típicamente escalas sobre el impacto del comportamiento de los sujetos en los demás.

En último lugar, el nivel intermedio, que se centra en la interacción de los juicios globales y de las medidas moleculares, es decir, en la relevancia social de ciertas respuestas o patrones de conducta y en la especificidad metodológica de su evaluación.

La conducta habilidosa es, por tanto, situacionalmente específica. Aunque se dé cierta consistencia situacional, una persona puede ser habilidosa, o no, dependiendo de la situación.

### **2.2.17 Características de las habilidades sociales**

Las habilidades sociales son conductas manifiestas, observables, que se muestran en situaciones de interacción social. Tales capacidades pueden enseñarse y/o mejorarse a través del aprendizaje reforzado socialmente, ya sea de carácter incidental o como consecuencia de un entrenamiento específico.

Las habilidades sociales están orientadas a la obtención de determinados objetivos o refuerzos. El tipo de reforzamiento puede ser: a. Reforzamiento ambiental: incluye la consecución de objetivos de carácter material y/o de carácter social, como obtener reconocimiento público, aumentar el número de amigos, etc. b. Auto refuerzo: ser socialmente competente proporciona gratificaciones personales al sentirse capaz de desarrollar determinadas habilidades de manera eficaz en las situaciones de interacción, lo que conlleva pensamientos positivos que aumentan la autoestima.

Las habilidades sociales son respuestas específicas a situaciones específicas. Para que una conducta sea socialmente eficaz deben tenerse en cuenta las variables que intervienen en cada situación en la que se exhibe la destreza social.

#### **Las Habilidades Sociales están constituidas por Diversos Componentes:**

- Componentes conductuales: conductas concretas que implican, a su vez, elementos no verbales, paralingüísticos y verbales.
- Componentes cognitivos: percepción, atribución o interpretación del significado de las distintas situaciones de interacción social.

- Componentes fisiológicos: elementos afectivos y emotivos y sus correlatos psicofisiológicos (ansiedad, ritmo cardiaco, etc.). La exhibición de una habilidad social determinada exige la combinación adecuada de estos tres componentes.

### **Habilidades Sociales y Estilos de Relación:**

Cada persona tiene su estilo de relación con los demás, el cual depende de factores como la personalidad y las experiencias de aprendizaje social. Los expertos establecen tres estilos básicos:

- **Inhibido - Pasivo:** No dice nada sobre el comportamiento que le molesta, evita actuar por miedo, aborda la situación usando caminos indirectos que denotan inseguridad. Permite que los demás le pisen, no defiende sus intereses, hace lo que dicen los otros sin importar lo que él mismo piensa. No hace respetar sus derechos.
- **Agresivo:** Demanda un cambio inmediato en los demás, usa la intimidación, el sarcasmo, o apela a la violencia física.  
Aparecen conductas de pelea, acusación, amenaza. No tiene en cuenta los sentimientos ni los derechos de los demás, para conseguir sus objetivos.
- **Asertivo:** un estilo adecuado porque ayuda a realizar sus objetivos interpersonales. Expresa lo que quiere, de modo directo y honesto, indica claramente lo que desea de la otra persona pero mostrando respeto por ella. Defiende sus propios intereses, expresa opiniones libremente. No permite que

los demás se aprovechen, obtiene lo que desea sin ocasionar trastorno en los demás.

### **2.2.18 Importancia de las habilidades sociales y sus funciones**

Las habilidades sociales están cobrando especial relevancia en diferentes ámbitos, por razones como:

- La existencia de una importante relación entre la competencia social de la infancia y la adaptación social y psicológica. Kelly (1987) expresa que la competencia social se relaciona con un mejor y posterior ajuste psicosocial del niño en el grupo -clase y en el grupo- amigos, y en una mejor adaptación académica. La baja aceptación personal, el rechazo o el aislamiento social son consecuencias de no disponer de destrezas sociales adecuadas.
- Argyle (1983) y otros especialistas como Gilbert y Connolly (1995) opinan que los déficits en habilidades sociales podrían conducir al desajuste psicológico y conlleva a que la persona emplee estrategias desadaptativas para resolver sus conflictos. La competencia social adquirida previamente garantiza una mayor probabilidad de superar trastorno.
- Las habilidades sociales correlacionan positivamente con medidas de popularidad, rendimiento académico y aumento de la autoestima. Las habilidades sociales se forman en el hogar e influyen en la escuela.

- En el ámbito de la pedagogía de la salud, se aplican para el tratamiento y prevención de la presión, alcoholismo, esquizofrenia, etcétera.
- La carencia de habilidades sociales favorece el comportamiento disruptivo, lo que dificulta el aprendizaje.

**Según Gil y León (1995), las habilidades sociales permiten desempeñar las siguientes funciones:**

Son reforzadores en situaciones de interacción social, mantienen o mejoran la relación interpersonal con otras personas, una buena relación y comunicación son puntos base para posteriores intervenciones con cualquier tipo de colectivo. Impiden el bloqueo del reforzamiento social de las personas significativas para el sujeto, disminuye el estrés y la ansiedad ante determinadas situaciones sociales, mantiene y mejora la autoestima y el auto concepto.

### **2.2.19 Tipos de habilidades sociales**

#### **Grupo 1: Primeras Habilidades Sociales:**

Escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas, hacer un cumplido.

#### **Grupo 2: Habilidades Sociales Avanzadas:**

Pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás.

### **Grupo 3: Habilidades Relacionadas con los sentimientos:**

Conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado del otro, expresar afecto, resolver el miedo, auto-recompensarse.

### **Grupo 4: Habilidades Alternativas a la Agresión:**

Pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, empezar el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas a los demás, no entrar en peleas.

### **Grupo 5: Habilidades para hacer frente al estrés:**

Formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejan a uno 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. En todos estos tipos de habilidades sociales generalmente se definen la asertividad y empatía como los ejes centrales. Ambas pueden afectar de forma notable las habilidades para relacionarse socialmente.

## **2.3. Modelos teóricos educativos**

A continuación se revisarán algunos de los modelos teóricos explicativos de las habilidades sociales. Descritos en la literatura sobre el tema. Concretamente, se

analizarán dos ejemplos de los modelos más clásicos, como el de Argyle y Kendon (1967) o el de Bandura (1987) y dos ejemplos de los denominados modelos interactivos o interaccionistas, el de McFall (1982) y el de Trower (1982).

### **2.3.1. Modelo psicosocial básico de las habilidades sociales de Argyle y Kendon (1967)**

Como ya se ha comentado anteriormente, en Europa, aunque aparecen algunos precedentes en el estudio de la asertividad en los años 40, no es hasta los años 60 cuando el tema cobra especial importancia, y es a raíz de la aplicación en el ámbito industrial del enfoque del procesamiento de información, tomando como analogía la relación hombre-máquina, que se aplica a la relación hombre-hombre bajo la etiqueta de habilidad social.

En este sentido, Argyle y Kendon (1967) proponen un modelo explicativo del funcionamiento de las Habilidades Sociales. que incorpora esa analogía, cuyo elemento principal es el rol, en el que se integran, junto a las conductas motoras, los procesos perceptivos y cognitivos (Modelo psicosocial básico de la habilidad social).

Así, las habilidades necesarias para que una persona utilice adecuadamente una herramienta o equipamiento (relación hombre-máquina) se hacen extensibles al empleo de habilidades que permitan a las personas establecer una eficiente relación de trabajo y profesional con los demás (analogía hombre-hombre).

**Las semejanzas entre la interacción social y las habilidades motrices se representan como un circuito cerrado que incluye una serie de procesos:**

**a)** Fines de la actuación hábil: tratamos de alcanzar unos objetivos bien definidos.

**b)** Percepción selectiva de las señales sociales de los demás. Un sujeto (A) observa las señales sociales de su interlocutor (sujeto B). Por ejemplo: El profesional de la salud (sujeto A) observa la expresión facial del paciente/cliente (sujeto B) cuando le comunica un diagnóstico.

**c)** Procesos centrales de traducción, asignando una significación concreta a la información que reciben del otro. El primer sujeto (A) otorga una significación específica a esas señales del sujeto (B). Por ejemplo, el profesional de la salud (sujeto A) cree que el paciente/cliente (sujeto B) está abatido.

Este modelo precisaba de un desarrollo más completo y de revisiones teóricas y críticas con la sugerencia de nuevas propuestas de ampliación. De ahí que, se propusiera la inclusión de componentes cognitivos explicativos del comportamiento social y de las reglas sociales, actitudes, creencias, etc., que forman parte de planes de acción, así como la consideración de aspectos afectivo-emocionales, que también tienen una importante influencia en el comportamiento hábil (Pendleton y Furnham, 1980). Estas y otras propuestas llevaron al desarrollo de modelos interactivos en los que, aparte de profundizar en cada uno de los dos conjuntos de factores (personales y ambientales), se otorga una importancia fundamental a la interacción entre ambos.

### **2.3.2. Modelo de Albert Bandura (1987): Teoría del Aprendizaje Social**

Aunque Bandura no propone propiamente un modelo de habilidades sociales., su Teoría del Aprendizaje Social es, como ya se ha comentado anteriormente, de gran utilidad y relevante a la hora de comprender el comportamiento social (Calleja, 1994). Genéricamente, bajo la denominación de Aprendizaje Social encontramos aquellas tentativas de explicar el comportamiento humano y aspectos de la personalidad haciendo referencia a principios extraídos del estudio experimental del aprendizaje (León y Medina, 1998).

En esta línea, autores como Miller y Dollard utilizaron en su obra Personalidad y psicoterapia, publicada en 1950, la teoría del aprendizaje de Clark Hull para aclarar el desarrollo de la conducta humana normal y patológica. Dichos autores concedieron cierta atención a la imitación como factor socializador (Miller y Dollard, 1941). Pero no será hasta los célebres trabajos de Bandura y colaboradores sobre la agresión en niños (Bandura y Walters, 1978) cuando la imitación cobre importancia como unidad de análisis del comportamiento (León et al., 1998).

En 1969, Bandura ya había descrito la influencia del aprendizaje observacional o vicario (que él denominó “modelado”) en la conducta social y demostrado su efecto a lo largo de un extenso número de estudios (Kelly, 1987). Para este autor, contrariamente a

lo que sostenían Dollard y Miller (1941), la imitación tiene lugar sin ningún incentivo o refuerzo.

Es más, demostró que dicho aprendizaje observacional o por imitación de un modelo se produce aun cuando la acción de este último es castigada (Bandura, 1987).

No nos limitamos a imitar a la manera de los monos la conducta ajena, si no que extraemos reglas generales acerca del modo de actuar sobre el ambiente, y las ponemos en práctica cuando suponemos que con ellas podemos obtener el resultado deseado. Así, Bandura sostiene que “el funcionamiento psicológico se explica por una continua y recíproca interacción entre factores determinantes personales y ambientales” (1987, p. 19).

En su modelo, este autor tuvo también en cuenta el papel de las expectativas de éxito o fracaso, incluyendo la auto eficacia o creencias de un individuo acerca de su posibilidad de actuar eficazmente para alcanzar lo que quiere. Por lo tanto, si bien es verdad que la conducta es controlada en gran medida por factores de origen externo, también es cierto que las personas pueden controlar su comportamiento mediante metas autoimpuestas y consecuencias generadas por ellas mismas (autor reforzamiento).

### **2.3.3. Modelos Interactivos o interaccionistas de las habilidades sociales.**

Los modelos interactivos o interaccionistas contemplan la competencia social como el resultado final de una cadena de procesos cognitivos y de conducta que se iniciaría

con una percepción correcta de estímulos interpersonales relevantes, seguiría con el procesamiento flexible de estos estímulos para producir y evaluar posibles alternativas de respuesta, de las cuales se seleccionaría la mejor, y finalizaría con la expresión de la acción elegida (León y Medina, 2002).

Estos modelos se denominan interactivos a partir de Mischel (1973) que enfatiza el papel de las variables ambientales, características personales y la interacción entre ellas, para producir la conducta (Gil, 1991; Kirschner y Galassi, 1983; Trower, 1982). Así, Mischel cree que la personalidad debe ser evaluada en el contexto social, interactuando con otras “personalidades” en diferentes situaciones (Gilbert y Connolly, 1995).

Estos modelos interaccionistas son más complejos que los anteriormente expuestos, y ponen además énfasis en la interacción entre persona y situación, por lo que podemos decir que existen unos factores personales y ambientales o situacionales que tienen relevancia en el desarrollo de las habilidades sociales. Según esta posición, la interacción entre individuos y situaciones es inevitable.

Esto implica que la persona sea un ser activo intencional- que da un significado a las diferentes situaciones y que se ve envuelto en un feedback continuo con la situación. No obstante, como nos recuerda Calleja (1994), este enfoque interaccionista carece aún de suficiente apoyo experimental. Sin embargo, vamos a describir los aspectos de la conducta social atribuibles a variables o factores personales y los derivados de la situación.

**Entre los factores personales encontramos (Pérez-Santamarina, 1999):**

- **Las capacidades psicofisiológicas y cognitivas.** Es esencial que los sujetos posean las capacidades sensoriales y motoras necesarias, así como una adecuada activación (Welford, 1981).

También son importantes capacidades cognitivas como la percepción social o interpersonal adecuada, la traducción y la planificación. Además en el procesamiento de la información se ven implicadas habilidades de solución de problemas, de evaluación de resultados potenciales.

A parte de estas facultades estarían los siguientes procesos: Información sobre las metas y motivaciones de la persona ante la situación, información sobre las reglas de interacción social tanto formales como informales y procesos de carácter motivacional y afectivo.

- **Habilidades o competencias cognitivas.** Dentro de las habilidades cognitivas nos encontramos con: la capacidad de conocer la conducta habilidosa apropiada, dar auto instrucciones que regulan nuestro propio comportamiento, y auto refuerzos o autor recompensas que nos damos a nosotros mismos por el comportamiento socialmente hábil, las habilidades de empatía o de saber ponernos en el lugar del otro, la previsión de consecuencias tanto a corto plazo como a largo plazo, el desarrollo de expectativas realistas y conocer las costumbres sociales.

- **Aspectos psicosociales.** Entre las variables sociodemográficas figuran elementos como: la edad, el género, el nivel socioeconómico,..., hasta características derivadas de la pertenencia a determinados grupos o categorías sociales (raza, etnia, religión, grupos diversos de pertenencia, etc.). También se incluirán los procesos propios del desempeño de roles (capacidad de desempeñar un rol, de asumir el papel de los otros) (Argyle, 1981; Blanco, 1983).

#### **2.3.4. Modelo de Trower (1982)**

El modelo de Trower y Wallace (1978) se basaba en los descubrimientos y paradigmas del procesamiento de la información y la comunicación para explicar el modelo de la conducta socialmente hábil. Para Trower, Bryant y Argyle (1978) la conducta social se inicia y mantiene debido a una meta global, que se divide en una serie de sub metas unidas mediante un plan de acción: el actor debe percibir primero las características relevantes de las situaciones interpersonales; trasladar estas percepciones a los posibles cursos de acción; decidir qué curso de acción es el más apropiado y, finalmente, ejecutar la acción elegida a través de una serie de respuestas motrices discretas.

#### **2.3.5. El modelo McFall**

Este presenta la respuesta socialmente habilidosa como resultado final de una cadena de conductas que empezaría con una recepción correcta de los estímulos interpersonales,

seguida de un procesamiento de éstos para generar y evaluar las posibles respuestas, terminando con la selección de la mejor y la emisión apropiada de ella.

Da una visión amplia y completa de las diferentes habilidades que se ponen en marcha (habilidades de descodificación, decisión, codificación) antes de la emisión de la conducta social adecuada. Precisamente, la ventaja de este modelo es la presentación de esta emisión como un proceso amplio con diferentes fases.

Al igual que el modelo de Trower, McFall hace hincapié en la importancia de la cadena de sucesos cognitivos que precede a las respuestas que resuelven habilidosamente una interacción interpersonal, de tal forma que condicionan la emisión de respuestas socialmente habilidosas.

### **2.3.6. Tipos de socialización en las habilidades sociales**

**Socialización Primaria:** Es la primera por la que el individuo atraviesa en la niñez; por medio de ella; se convierte en miembro de la sociedad. Se da en los primeros años de vida y se remite al núcleo familiar. Se caracteriza, por una fuerte carga afectiva. Depende de la capacidad de aprendizaje del niño, que varía a lo largo de su desarrollo psico-evolutivo. La socialización primaria, es generalmente la fase más importante y suele tener lugar, en la familia.

- **Socialización Secundaria:** Es cualquier proceso posterior, que induce al individuo ya socializado a nuevos sectores del mundo objetivo de su sociedad.

El individuo va socializándose; durante toda su vida; sin embargo, una vez que llega a adulto; ha superado la parte más fundamental y decisiva del proceso y entra en la fase correspondiente a la adultez. El individuo descubre, que el mundo de sus padres no es el único. Las relaciones se establecen por jerarquías.

- **Socialización Terciaria:** Empieza con la vejez, se inicia con una crisis personal, ya que el mundo social, del individuo pasa a restringirse y a volverse monótono, el sujeto se ve obligado a abandonar comportamientos que había aprendido; a dejar grupos, donde había pertenecido. Ya no ve las cosas; con los mismos criterios que antes.

## **2.4. Programa psicoterapéutico**

### **2.4.1. Definición del Programa de Psicoterapéutico<sup>24</sup>:**

La psicoterapia es un tratamiento de naturaleza psicológica, que a partir de las Manifestaciones psíquicas o físicas de sufrimiento humano, promueve el logro de Cambios o modificaciones en el comportamiento, la adaptación a su entorno social, la salud física y psíquica, la integración de la identidad psicológica y el bienestar bio-psico-social de las personas de forma individual, grupal y familiar. Con el propósito de mejorar su calidad de vida, a través de un cambio en su conducta, actitudes, y pensamientos. Dentro de la psicoterapia existe una gran diversidad de corrientes, enfoques y conceptos teóricos aplicados al ámbito psicoterapéutico, que dan origen a

---

<sup>24</sup> REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA: CIENCIA Y TECNOLOGÍA (2008), *Descripción de las habilidades sociales en estudiantes de psicología de una institución de educación superior.*

otras tantas maneras de establecer este contexto de comunicación (llegando incluso a configurarse distintos paradigmas).

El estudio de la conducta humana ha sido abordado y estudiado y han surgido diferentes teorías que tienen como objetivo el poder ayudar al ser humano a vivir y desenvolverse en sociedad de manera asertiva y funcional, mediante el logro de cambios o modificaciones en el comportamiento con su adaptación al entorno social.

- **Objetivo de las psicoterapia.**

La psicoterapia promueve el cambio o modifica las conductas o actitudes que afecta al individuo en su adaptación en su ámbito social, así como le ayuda para que en su vida actúe de manera asertiva, con la integración de la identidad psicológica y el bienestar bio-psico-social. Logrando una vida más agradable y funcional.

- **Psicoterapia grupal.**

La psicoterapia de grupo es una forma especial de terapia en la cual un grupo pequeño se reúne, guiado por un/a psicoterapeuta profesional, para ayudarse individual y mutuamente. Esta forma de terapia es de uso muy extendido, y aceptada desde hace más de 50 años.

Si lo pensamos bien, todos nos hemos criado en grupos, ya sea en la vida familiar o escolar, como trabajadores o como ciudadanos. Nos desarrollamos como seres humanos siempre en ambientes grupales. No es diferente la psicoterapia de grupo. Provee un contexto para compartir los problemas o preocupaciones, comprender mejor la propia situación, y aprender junto con las demás personas.

La psicoterapia de grupo ayuda a la persona a conocerse a sí misma, y también a mejorar sus relaciones interpersonales. Puede centrarse en los problemas de la soledad, depresión y ansiedad. Nos ayuda a realizar cambios importantes para mejorar la calidad de la vida. ¡La terapia de grupo da resultados! Se ha demostrado, mediante estudios científicos, que la psicoterapia de grupo es tan eficaz como la individual -a veces aún más.

### **Los que pueden beneficiarse**

Tanto como la terapia individual, la terapia de grupo puede ayudar a la mayoría de las personas. Algunos ejemplos: Dificultades en las relaciones con otras personas, el impacto de las enfermedades crónicas o de gravedad, la depresión y la ansiedad, las pérdidas, los traumas, trastornos de la personalidad

### **La sesión de terapia de grupo**

La sesión de terapia de grupo es una tarea en colaboración, en la que el terapeuta asume la responsabilidad clínica del grupo y sus miembros. Dentro de la reunión típica, de 75 a 90 minutos, los miembros se ocupan de expresar de la manera más libre y honesta posible sus problemas, sentimientos, ideas y reacciones. Esta exploración da a los miembros del grupo la materia prima para comprenderse y ayudarse. Los miembros no sólo aprenden de sí mismos y sus propios problemas, sino que actúan también como "ayudantes terapéuticos" de los demás.

**CAPITULO III**

**SISTEMA DE HIPÓTESIS Y**

**VARIABLES**

### **3 SISTEMA DE HIPÓTESIS Y VARIABLES**

#### **3.1. Sistema de hipótesis**

##### **3.1.1. Hipótesis de trabajo**

Las Habilidades Sociales de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de la Ciudad de la Unión de Febrero a Agosto de 2014, si Mejoraron con la Aplicación de un Programa Psicoterapéutico.

##### **3.1.2. Hipótesis nula**

Las Habilidades Sociales de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de la Ciudad de la Unión de Febrero a Agosto de 2014, no Mejoraron con la Aplicación de un Programa Psicoterapéutico.

##### **3.1.3. Hipótesis alternativa**

Las Habilidades Sociales de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de la Ciudad de la Unión de Febrero a Agosto de 2014, se mantendrán en los mismos niveles que cuando se evaluaron con la Aplicación del Programa Psicoterapéutico.

#### **3.1.4. Comprobación de hipótesis**

Se trabajo con una prueba estadística, la prueba de hipótesis “R de Pearson” tomada del libro de Metodología De Sampieri, podemos definir el coeficiente de correlación de Pearson como un índice que puede utilizarse para medir el grado de relación de dos variables siempre y cuando ambas sean cuantitativas y es por ello que esta fórmula es la que más se apegaba a la investigación.

Y así ver cuál es la hipótesis que se aprueba como resultado de la investigación y como resultado de la aplicación de un programa de tratamiento que se aplico para mejorar las habilidades sociales de las estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya y de esta manera medir este resultado, se aplico un pre- pos test que mide las Habilidades Sociales este, nos permitió obtener la relación de los resultados de la población de estudio a la que se le aplico el programa de tratamiento y así comparamos los resultados con el grupo control al que no se le aplico el programa de tratamiento.

#### **3.2. Sistema de variables**

Las variables en esta investigación son características de la realidad que puedan ser determinadas por observación y, lo más importante, que puedan mostrar diferentes valores de una unidad de observación a otra, de una persona a otra.

### 3.2.1. Identificación de variables

#### Variable Independiente:

- Aplicación de Programa Psicoterapéutico.

#### Variable Dependiente:

- Habilidades Sociales de las estudiantes.

### 3.2.2. Definición de variables

<b>Definición Conceptual: VI: Programa Psicoterapéutico</b>	<b>Definición Conceptual VD: Habilidades Sociales.</b>
Se entiende por psicoterapia todo tratamiento de naturaleza psicológica que, a partir de manifestaciones psíquicas o físicas del sufrimiento humano, promueve el logro de cambios o modificaciones del comportamiento, la adaptación al entorno, la salud psíquica y física, la integración de la identidad psicológica y el bienestar bio-psico-social de las personas y grupos tales como la pareja o la familia, se trabaja con diferentes sesiones de tratamiento.	Es un proceso de comunicación entre un psicoterapeuta (es decir, una persona entrenada para evaluar y generar cambios) y una persona que acude a consultarlo («paciente» o «cliente») que se da con el propósito de una mejora en la calidad de vida en este último, a través de un cambio en su conducta, actitudes, pensamientos o afectos.
<b>Definición Operacional</b>	<b>Definición Operacional</b>
Las habilidades sociales son un conjunto de conductas aprendidas de forma natural (y por tanto, pueden ser enseñadas) que se manifiestan en situaciones interpersonales, socialmente aceptadas (implica tener en cuenta normas sociales y normas legales del contexto sociocultural en el que tienen lugar, así como criterios morales), y orientadas a la obtención de reforzamientos ambientales (refuerzos sociales) o auto-refuerzos.	Las habilidades sociales son un conjunto de capacidades que permiten el desarrollo de un repertorio de acciones y conductas que hacen que las personas se desenvuelvan eficazmente en lo social.

### 3.2.3. Operacionalizacion de variables

Cada uno de los indicadores tienen como objetivo mejorar las Habilidades Sociales de las estudiantes que serán sometidas al Programa Psicoterapéutico está integrado por áreas que son tomadas como indicadores según la variable de estudio.

<b>Variables</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Dimensiones</b>
<b>VI:</b> <b>Aplicación de Programa Psicoterapéutico.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sesiones de tratamiento.</li><li>• Áreas a mejorar.</li><li>• Habilidades sociales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Asertividad</li><li>• Comunicación</li><li>• Autoestima</li><li>• Toma de decisiones</li><li>• Control de la ira y solución de conflictos.</li></ul>
<b>VD:</b> <b>Habilidades Sociales de las estudiantes.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Asertividad.</li><li>• Comunicación.</li><li>• Autoestima.</li><li>• Toma de Decisiones.</li><li>• Control de Ira y Solución de Conflictos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollo de conductas asertivas.</li><li>• Mejoramiento en el proceso de comunicación.</li><li>• Aumento en el nivel de autoestima.</li><li>• Habilidades en la toma de decisiones y Autocontrol</li></ul>

## **CAPITULO IV**

# **DISEÑO METODOLÓGICO**

## **4. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **4.1. Diseño de investigación**

El diseño al que se acudió es el diseño experimental para la obtención de resultados en la investigación, tomado del libro de Metodología de la Investigación de Roberto Hernández Sampieri. En esta investigación se construyó, un programa de tratamiento al que fueron expuestas varias estudiantes; en este caso, como una metodología experimental se construyó un programa de tratamiento que se le aplicó a una población que fue seleccionado por medio de un pre test, donde se evaluaron los niveles de habilidades sociales y nos dieron las pautas para conocer las deficiencias que existían en las áreas de habilidades sociales.

Esta investigación se utilizó la metodología exploratoria donde el diseño de pre prueba – post prueba fueron aplicados a dos grupos un grupo experimental y un grupo control que fueron evaluados de la misma manera pero no fueron expuestos al mismo tratamiento, el grupo control no recibió el tratamiento pero si se le aplicó el pre-post test; este tipo de investigación es aquella donde a un grupo se le aplicó una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administró el tratamiento y finalmente, se le aplicó una prueba posterior al estímulo, el grupo control nos permitió obtener una relación de la eficacia del tratamiento y así se hizo la relación de ambos resultados.

## **4.2. Método de investigación**

La Investigación fue planteada con el enfoque cuantitativo, se uso la recolección de datos para probar la hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, y así se establecieron patrones de comportamiento. De esta manera fue más factible la comprensión de los resultados obtenidos mediante este método, plasmándolo de forma numérica y con su respectivo análisis estadístico para probar la hipótesis.

### **4.2.1. Tipo de investigación**

La investigación se realizó con el estudio Correlacional exploratorio y experimental. Fue de tipo **Correlacional**, porque se contó con dos variables y cuando aplicamos una la otra puede aumentar o disminuir, y así predecimos el valor aproximado que tendrá un grupo en una variable.

En el caso de la investigación tenemos dos variables, La independiente que es el programa de tratamiento, la dependiente son las habilidades sociales, la variable independiente que es el programa de tratamiento creamos un efecto en la dependiente que en esta caso son las habilidades sociales.

### **4.2.2. Población**

La presente investigación fue desarrollada en el Centro Escolar Victoria Zelaya; tomando en cuenta el tercer ciclo turno matutino de la institución, conformado por 125 estudiantes de las cuales: 45 estudiantes pertenecen al séptimo grado, 38 estudiantes se han inscrito en octavo grado y finalmente, el noveno grado cuenta con una población de

42 estudiantes. La fórmula que se uso para sacar la población de cada grado se llama muestra probabilística de sampieri del libro de metodología de la investigación. En la población según los 28 que salieron de la muestra 14 será un grupo control y 14 un grupo experimental según los resultados que obtuvimos en el inventario de habilidades sociales.

**Criterios de inclusión del grupo experimental:**

Tener más de dos áreas deficientes, haberse aplicado el test.

**Criterios de exclusión:**

Salir bien en todas las áreas, no haberse evaluado.

14 de grupo control.

14 de grupo experimental.

**4.2.3. Muestra**

Todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos y se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra, se selecciono la muestra probabilística Estratificada de Roberto Hernández Sampieri de Metodología de la Investigación. Es de tipo estratificada porque se adecuaba a las necesidades de la investigación y nos permitió seleccionar la población adecuada según el numero con el que trabajamos, también en esta formula los estratos siempre van hacer similares.

Previamente al obtener una muestra probabilística fueron necesarios dos procedimientos, el primero es el que acabamos de mencionar: calculamos un tamaño de muestra que sea representativo de la población a través de una fórmula. El segundo consistió en seleccionar los elementos muestrales de manera que al inicio todos tengan la misma posibilidad de ser elegidos. Es decir, como y de donde vamos a elegir los casos, a continuación se harán dichos procedimientos.

**Formula estratificada:**

**Representación de las letras:**

**N:** cantidad de personas.

**Y:** valor promedio. Este valor

**Se:** error estándar.

**V<sup>2</sup>:** varianza del error

**S<sup>2</sup>=** Varianza de la muestra

**P=** Porcentaje de la Muestra.

**n<sup>1</sup>=** Tamaño de la Muestra sin ajustar.

**n=** Tamaño de la muestra.

#### 4.2.4. Procedimiento

##### **Datos de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya.**

**N:** 125 Estudiantes

**Y:** Promedio Imaginario. 10 estudiantes por grado

**Se:** Error estándar 5% = 0.05

$$V^2 = 0.0025$$

$$S^2 = \text{Varianza de la muestra} = 0.09$$

**P=** Porcentaje de la Muestra. 0.09

**n<sup>1</sup>**= Tamaño de la Muestra sin ajustar = 36

**n=** Tamaño de la muestra = 28 sujetos

##### **Procedimiento para obtención de resultados**

- **Paso uno:**

Sustitucion de Y que es el valor promedio en esta caso se divide el total de alumnas por 3 que son el total de grados.

**Y:**

$$125 / 3 = 41 \text{ estudiantes de cada grado.}$$

Y el valor representativo es: **10 estudiantes por grado.**

- **Paso dos:**

A continuación se sacara el error estándar que es la probabilidad de error de la investigación.

**Se:**

1% 100= 0.01 que es un **5%**

La probabilidad de error de la investigación es de **5%**

- **Pasó tres:**

Varianza de la muestra cuantos cuadros de libertad pueden haber.

**V<sup>2</sup>:**

$$V^2(0.05)^2$$

$$V^2= \mathbf{0.0025}$$

**Sustitucion:**

**S<sup>2</sup>:**

$$S^2= p (1-p)$$

$$S^2 = 0.9 (1- 0.9)$$

$$S^2 = 0.9 (0.1)$$

$$S^2 = 0.09$$

La varianza es de **0.09**

- **Paso cuatro:**

Se sacara el porcentaje de la muestra.

Multiplicar la varianza que es **0.9** por **100**:

**P:**

$$0.9 \times 100 = 90$$

Resultado da **90**.

- **Paso cinco:**

Tamaño de la Muestra sin ajustar = **36**

**$n^1$ :**

$$n^1 = \frac{S^2}{v^2}$$

**Sustitución:** se sustituirá la varianza de la muestra que es **0.09** por la varianza del error.

$$n^1 = \frac{0.09}{0.0025}$$

**$n^1 = 36$  casos.** Es el resultado de la división de ambos.

**Sustitución:**

$$n =$$

$$n = \frac{n^1}{1 + n^1 / N}$$

**Sustitución:** 36 casos.

$$n = \frac{36}{1 + 36/125}$$

**Segundo paso:**

$$n = \frac{36}{1 + 0.288}$$

$$n = \frac{36}{1.288}$$

$$n = 28 \text{ Casos.}$$

$n = 28$  Casos (tamaño de la muestra). El resultado que nos da la fórmula es que de 125 alumnas es necesario trabajar con 28 de ellas.

A continuación de las 28 estudiantes se realizara una selección de cada grado según la Muestra Probabilística Estratificada para luego aplicar el Programa Psicoterapéutico.

#### **4.2.5. Muestra probabilística estratificada**

La muestra estratificada fue seleccionada con el fin en primer lugar de dividir la población en grupos de función de un carácter determinado, Posteriormente se muestro cada grupo para evitar que por azar un grupo sea menos representado, Aceptamos diversos criterios como: edad, sexo, definimos la población de estudio, Determinamos el tamaño de la muestra requerido, y se establecieron estratos o grupos, ya que la población de estudio esta divida por tres sección séptimo, octavo y noveno pretendíamos a través de esta fórmula no seleccionarlos al azar más bien tener una cantidad requerida por grado y así se hizo con el siguiente procedimiento:

**Formula:**

**Representación:**

**Formula:**  $Rsh = \frac{n}{N}$

A continuación se sustituirá la n que es el total de la muestra por N que es el total de las estudiantes.

**Sustitución:**

$$Rsh = \frac{28}{125}$$

Rsh = **0.224** es el resultado de la división.

- **Pasó dos:**

Séptimo grado total de estudiantes: **45**

**Procedimiento:**

**Formula:**  $45 \times 0.224 = 10$

El total de la muestra en séptimo grado es de **“10 estudiantes”**.

- **Paso tres:** octavo grado: 38 estudiantes.

**Formula:**  $38 \times 0.224 = 8.51$

Aproximado un total de **“9”** estudiantes.

- **Paso cuatro:** noveno grado: 42 estudiantes

**Formula:**  $42 \times 0.224 = 9.40$  Aproximado es un total de **“9”** “estudiantes.

**Representación:** A continuación se presenta una tabla de los resultados obtenidos por grado de su población y la muestra obtenida mediante la aplicación de la fórmula Probabilística estratificada.

Tabla 1: población por grado.

<b>Grados</b>	<b>Total Población</b>	<b>Muestra</b>
Séptimo Grado	45	10
Octavo Grado	38	9
Noveno Grado	42	9
	<b>Total</b>	<b>28</b>

#### **4.3. Recolección de datos**

El Programa Psicoterapéutico fue elaborado en base al Inventario de Habilidades Sociales que se aplicó a las estudiantes de igual forma se retoma la información de las autoridades de la Institución, Base teórica y científica. Es necesario hacer uso de ciertos instrumentos de evaluación que permitan observar y medir los niveles de habilidades sociales en las estudiantes, con la finalidad de verificar si se han presentado avances o retrasos en cuanto a los niveles de habilidades sociales después de la aplicación del tratamiento.

Visitamos la institución para solicitar los permisos del coordinador. Se obtuvo el listado de las alumnas y así tener el número exacto de estudiantes. Hicimos la Presentación ante las estudiantes explicándoles en qué consiste el programa cual es el objetivo de la aplicación de un programa psicoterapéutico se habló con ellas de la

importancia de las habilidades sociales. Se Aplicó el pre test al número total de estudiantes de tercer ciclo donde se seleccionó a un grupo experimental y un grupo control que fueron evaluados de la misma manera pero no expuesto al mismo tratamiento.

Las instalaciones donde se aplicó el pre-pos test fue en una aula que es utilizada para impartir la materia de música y fue adecuada para trabajar con las estudiantes contamos con pupitres para el numero de alumnas que tendremos tanto del grupo experimental y el grupo control.

Aplicación del Post – Test en base a los resultados obtenidos del pre test y sometiendo a la población del grupo experimental a un programa de tratamiento de 12 sesiones durante varias semanas evaluamos los resultados de este con el mismo test para medir resultados y hacer comparaciones de la eficacia del tratamiento también es aplicado al grupo control que a diferencia del otro grupo no fue sometido a ningún tratamiento, el post test nos permitió medir los resultados del programa de tratamiento.

#### **4.3.1. Instrumento**

- **Descripción del Instrumento:**

Se utilizo el instrumento denominado “**Inventario De Evaluación De Habilidades Sociales**”, que permitió evaluar y diagnosticar las habilidades sociales de los estudiantes, El instrumento que se aplico a la población seleccionada, el inventario es para adolescentes, consta de 42 ítems dividido en cuatro áreas: Asertividad con un número de 12 ítems el cual corresponde al ítems 1 al 12, Comunicación con un número de 13 a 21

dando un total de 9 ítems, Autoestima de la 22 a la 33 dando un total de 12 ítems y Toma de decisiones de la 34 a la 42 dando un total de 9 ítems, Con cinco opciones de respuesta

**N = Nunca, RV = Rara Vez, AV= A veces, AM = A menudo.**

**El instrumento se califica de la siguiente manera** en primer lugar se selecciona cada uno de los ítems con la puntuación asignada , luego se suma los puntos obtenidos de la prueba y se ubica en el nivel de puntuación de las siguiente categoría:

Asertividad muy baja de 0 a 20 puntos, Asertividad baja de 21 a 32 puntos, Asertividad promedio bajo de 33 a 38 puntos, Asertividad promedio de 39 a 41 puntos, Asertividad promedio alto de 42 a 44 puntos, Asertividad alto de 45 a 49 puntos, Asertividad muy alto de 50 o más puntos. El puntaje directo de comunicación está estructurado de la siguiente manera: Comunicación muy baja 19 puntos, Comunicación baja de 19 a 24 puntos, Comunicación promedio bajo de 25 a 29 puntos, Comunicación promedio de 30 a 32 puntos, Comunicación promedio alto de 33 a 35 puntos, comunicación alto de 36 a 39 puntos, comunicación muy alto de 40 o más puntos.

Puntaje directo de Autoestima. Autoestima muy bajo 21 puntos, Autoestima bajo de 21 a 34 puntos, autoestima promedio bajo de 35 a 41 puntos, Autoestima promedio de 42 a 46 puntos, Autoestima promedio alto de 47 a 50 puntos, Autoestima alto de 51 a 54 puntos, Autoestima muy alto de 55 o más puntuación

Puntaje directo de toma de decisiones. Toma de decisiones muy bajo menor a 10 puntos, Toma de decisiones bajo de 16 a 24 puntos, Toma de decisiones promedio bajo de 25 a 29 puntos, toma de decisiones promedio de 30 a 33 puntos, Toma de decisiones promedio alto de 34 a 36 puntos, Toma de decisiones alto de 37 a 40 puntos, Toma de decisiones muy alto de 41 o más puntos. A su vez ubicado en cada una de las categorías se da un diagnostico y en base a dicha interpretación es seleccionada para la aplicación del tratamiento.

#### **4.3.2. Procedimiento**

Como grupo nos reunimos durante el mes de enero visitamos posibles lugares donde podíamos hacer la investigación, consultamos libros, estudiamos las problemáticas que más se daban en el departamento de la unión que sería el lugar donde se haría la investigación consultamos libros de psicología para conocer cuál es el área que elegiríamos para seleccionar la población la primera reunión que tuvimos con el asesor llevamos cinco posibles temas.

Iniciamos el proceso de trabajo de grado en la primera semana de febrero con el asesor de tesis que es el Lic. Manuel de Jesús Castro, en la primera reunión que se tuvo, hablamos de las ideas que teníamos como grupo sobre los posibles temas de investigación, analizamos cada idea y las poblaciones que se trabajarían si llegáramos a investigar ciertos temas , para eso se tomo en cuenta la factibilidad, accesibilidad, tiempo, antecedentes de investigaciones para elegir el posible tema, quedamos con el asesor que tomaríamos en cuenta todas esas variables para elegir el tema, consultar

investigaciones similares, buscar información, y conocer las necesidades que existe en el departamento de la unión, para la siguiente reunión que fue el jueves de esa misma semana de febrero también llegamos a un acuerdo con el asesor, los días que estaríamos llegando asesoría y se tomaron los días jueves a las 10:00am en la sección de psicología.

En la segunda semana de febrero se tuvieron reuniones generales con la coordinación del proceso de graduación donde se nos dio una asesoría de cómo haríamos para inscribir la investigación, teniendo esa información y el tema ya elaborado asistimos a asesoría con el docente asesor y nos ayudo a redactar mejor el tema y de esta manera lo elegimos como nuestro tema de investigación, así surgió el tema, la aplicación del programa psicoterapéutico para mejorar las habilidades sociales, proseguimos para seguir cada uno de los pasos de la elaboración del perfil de investigación que se entregaría en la última semana de febrero reuniéndonos todas las semanas y con las asesorías.

En este perfil detallamos planteamiento del problema, antecedentes del problema, objeto de estudio, enunciado del problema, justificación del estudio, objetivos de la investigación el perfil se entregó el miércoles 12 de febrero de 2014 pero antes de la entrega nos reunimos para las asesorías con el docente asesor los días jueves consultamos muchas investigaciones y la historia de las habilidades sociales para poder hacer los antecedentes para el planteamiento del problema investigamos cuales eran las necesidades más grandes del lugar de estudio cuales eran las mayores problemáticas por

las que pasaban la población de estudio y el origen de estos problemas, uno de ellos de que tipos de familias provienen.

Una vez entregado el perfil de investigación nos reunimos con el docente asesor y así comencamos a trabajar en la elaboración del protocolo de investigación donde hicimos los pasos siguientes resumen, planteamiento del problema, objetivos, marco teórico, sistema de hipótesis, diseño metodológico, resultados esperados, consideraciones éticas, riesgos y beneficios, recursos a utilizar, presupuesto de proyecto de investigación, cronograma de actividades, referencias bibliográficas, para la elaboración de cada uno de estos pasos nos reunimos varias semanas de marzo, los días jueves con el docente asesor para poder hacer paso a paso, dedicamos tiempo a leer libros de metodología para poder elegir el método, diseño, tipo de investigación, consultar libros, revistas, manuales para poder completar el marco teórico de igual manera investigar sobre la historia del Centro Escolar Victoria Zelaya, terminamos el protocolo en la última semana de marzo, la entrega del protocolo fue en la primera semana de abril.

Teniendo las partes importantes que son el perfil de investigación y el protocolo se pasará a la ejecución de la investigación, que en el caso de esta investigación se aplicará un Programa Psicoterapéutico para mejorar las Habilidades Sociales de las Estudiantes con la modalidad siguiente se aplicará un post-pre test, a un grupo experimental y un grupo control, al grupo control se le pasarán, guías de observación descriptiva que son los instrumentos que nos permitirán tener los datos que necesitamos para medir los niveles en los que se encuentran en cuanto a las habilidades sociales una vez tenemos

estos datos se seleccionara la población que según el numero que se obtuvo de la formula muestra probabilística de Sampieri es un total de 28 estudiantes de tercer ciclo de las cuales 14 se les aplicara el Programa Psicoterapéutico que y a 14 será un grupo control , según el objetivo de la hipótesis general sus niveles aumentaran con la aplicación de esta que se aplicara la segunda semana de junio y finaliza a mediados de julio, el programa psicoterapéutico se desarrollaran 5 áreas con 14 sesiones de tratamientos unas áreas con mas sesiones que otras. Posteriormente al finalizar la ejecución y aplicación del Programa Psicoterapéutico y aplicar nuevamente el Inventario de Habilidades sociales se tendrán resultados una serie de información en la que se tabulara por medio de graficas y se hará su respectivo análisis e interpretación de los datos; análisis cuantitativo con toda la información recopilada, llevándose a cabo en la primera y segunda semana de julio.

El Informe Final se redactara en conjunto con el grupo de investigación en la tercera semana de julio y cuenta con los siguientes apartados Portada, Autoridades, Índice, Resumen, Introducción, Planteamiento del Problema, Objetivos, Marco Teórico, Sistema de Hipótesis, Diseño Metodológico, Presentación de Resultados, Discusión de los Resultados, Conclusiones, Recomendaciones, Referencias, Anexos; entregándose en la cuarta semana de julio. Finalmente al tener todos los datos de la investigación se podrá exponer los Resultados y Defensa del Informe Final de Investigación en la segunda, tercera y cuarta semana de Agosto. Después de una jornada de investigación teórica y práctica se da por culminada la Investigación del Trabajo de Grado en el año 2014.

**CAPITULO V**

**PRESENTACION DE**

**RESULTADOS**

## **5 PRESENTACION DE RESULTADOS**

### **5.1 Tabulación de los resultados**

#### **5.1.1. Tabulación por pregunta**

**TABLA 1:** “*Prefiero mantenerme callado/ a para evitar problemas*”.

<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>GRUPO CONTROL</b>				<b>GRUPO EXPERIMENTAL</b>			
	<b>PRE – TEST</b>		<b>POST – TEST</b>		<b>PRE – TEST</b>		<b>POST – TEST</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
NUNCA	2	14.28	2	14.28	6	42.82	3	21.42
RARAVEZ	3	21.42	3	21.42	1	7.14	1	7.14
A VECES	4	28.57	5	35.71	4	28.57	3	21.42
A MENUDO	0	0	2	14.28	1	7.14	3	21.42
SIEMPRE	5	35.71	2	14.28	2	14.28	4	28.57
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

#### **DESCRIPCION:**

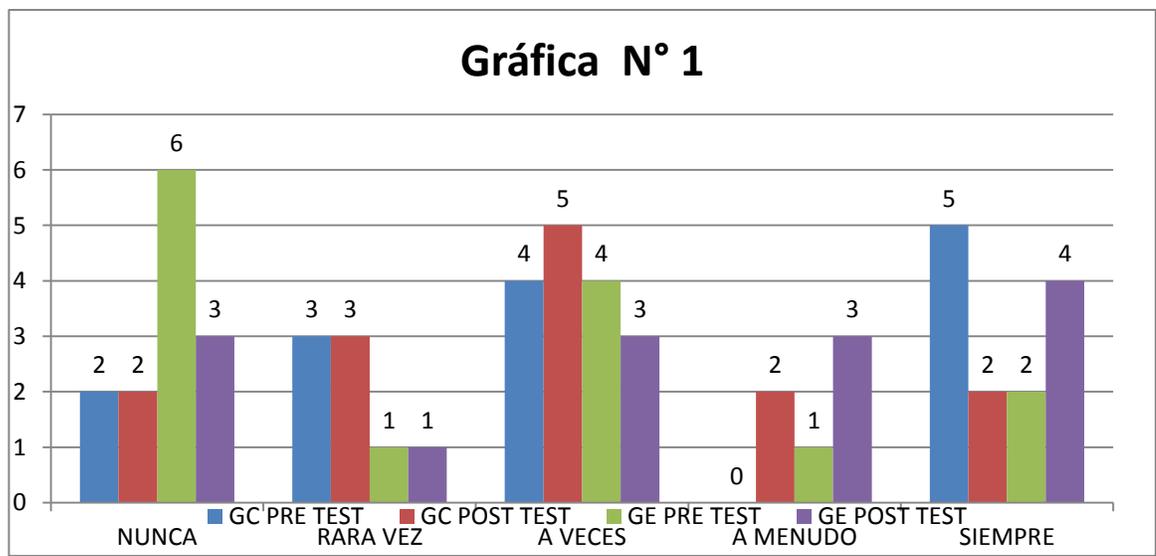
En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 1 “prefiero mantenerme callado para evitar problemas” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test.

Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 14.28%, en la opción RARA VEZ en el Post Test con un 21.42% y en el Pre Test con un 21.42% , en A VECES en el Post Test con un 35.71% y en el Pre Test con un 28.57%, en la opción A

MENUDO en el Pre Test es 0% y en el Post Test es de 0%, SIEMPRE en el Pre Test con un 35.71% y en el Post Test con un 14.28%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 42.82% y en el Post Test con un 21.42%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 7.14%, en A VECES en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 21.42%, en la Opción A MENUDO en el Post Test con un 21.42% y en el Pre Test con un 7.14%, SIEMPRE en el Post Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 14.28%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA: DATOS DEL RESULTADO DEL INVENTARIO DE HABILIDADES SOCIALES.**



**TABLA 2: “Si un amigo/a habla mal de mi persona le insulto”.**

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	3	21.42	6	42.85	6	42.85	11	78.57
RARAVEZ	5	35.71	3	21.42	1	7.14	1	7.14
A VECES	5	35.71	4	28.57	5	35.71	2	14.28
A MENUDO	0	0	0	0	0	0	0	0
SIEMPRE	1	7.14	1	7.14	2	14.28	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCION:**

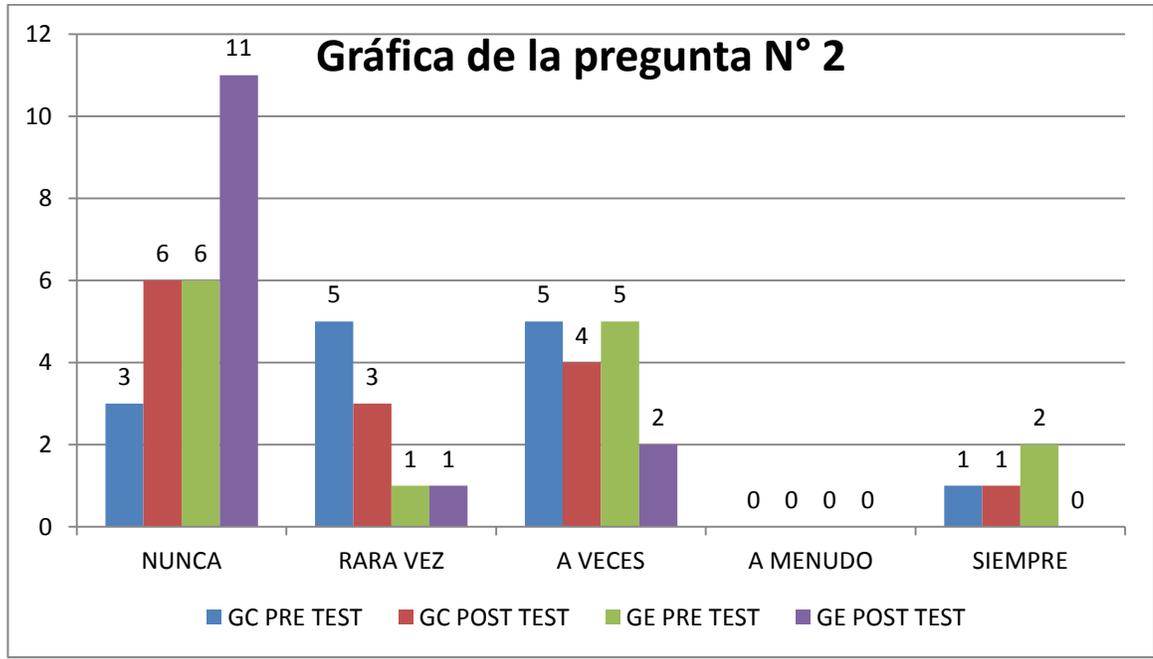
En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 2 “Si un amigo/a habla mal de mi persona le insulto” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test.

Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Post Test con un 42.85% y en el Pre Test con un 21.42%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 35.71% y en el Post Test con un 21.42% , en A VECES en el Pres Test con un 35.71% y en el Post Test con un 28.57%, en la opción A MENUDO en el Pre Test es 0% y en el Post Test es de 0%, SIEMPRE en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 7.14%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Post Test con un 78.57% y en el Pre Test con un 42.85%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 7.14%, en A

VECES en el Pre Test con un 35.71% y en el Post Test con un 14.28%, en la Opción A  
 MENUDO en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, SIEMPRE en el Pre  
 Test con un 14.28% y en el Post Test con un 0%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 3: “Si necesito ayuda le pido de buena manera”.**

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	1	7.14	2	14.28	0	0	0	0
RARAVEZ	0	0	1	7.14	0	0	0	0
A VECES	2	14.28	4	28.57	1	7.14	2	14.28
A MENUDO	1	7.14	0	0	8	57.14	0	0
SIEMPRE	10	71.42	7	49.99	5	35.71	12	85.71
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

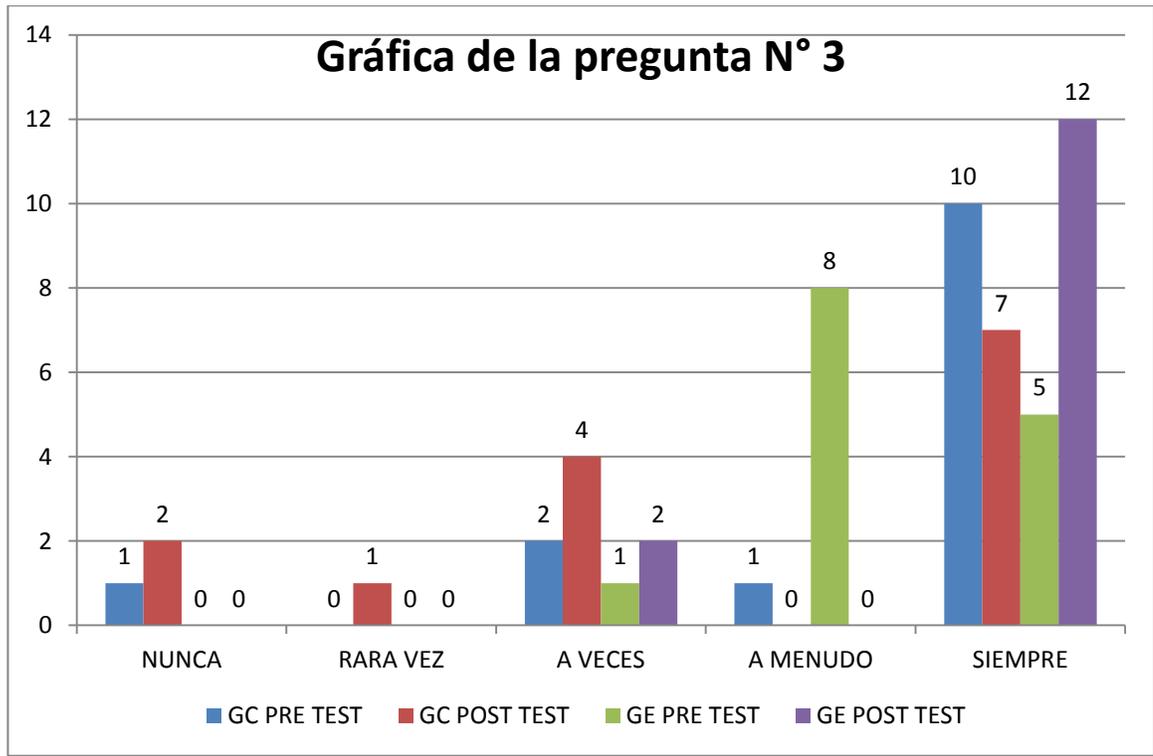
**DESCRIPCION:** En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 3 “Si necesito ayuda le pido de buena manera” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test.

Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 7.14%, en la opción RARA VEZ en el Post Test con un 7.14% y en el Pre Test con un 0% , en A VECES en el Post Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 14.28%, en la opción A MENUDO en el Pre Test un 7.14% y en el Post Test es de 0%, SIEMPRE en el Post Test con un 49.99% y en el Pre Test con un 71.42%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, en A VECES en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 7.14%, en la Opción A MENUDO en el

Pre Test con un 57.14% y en el Post Test con un 0%, SIEMPRE en el Post Test con un 85.71% y en el Pre Test con un 35.71%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 4: “Si un amigo/a se saca una buena nota en el examen, no la felicito”.**

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	2	14.28	3	21.42	3	21.42	1	7.14
RARAVEZ	7	49.99	2	14.28	3	21.42	3	21.42
A VECES	3	21.42	3	21.42	5	35.71	2	14.28
A MENUDO	0	0	4	28.57	0	0	1	7.14
SIEMPRE	2	14.28	2	14.28	3	21.42	3	21.42
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCION:**

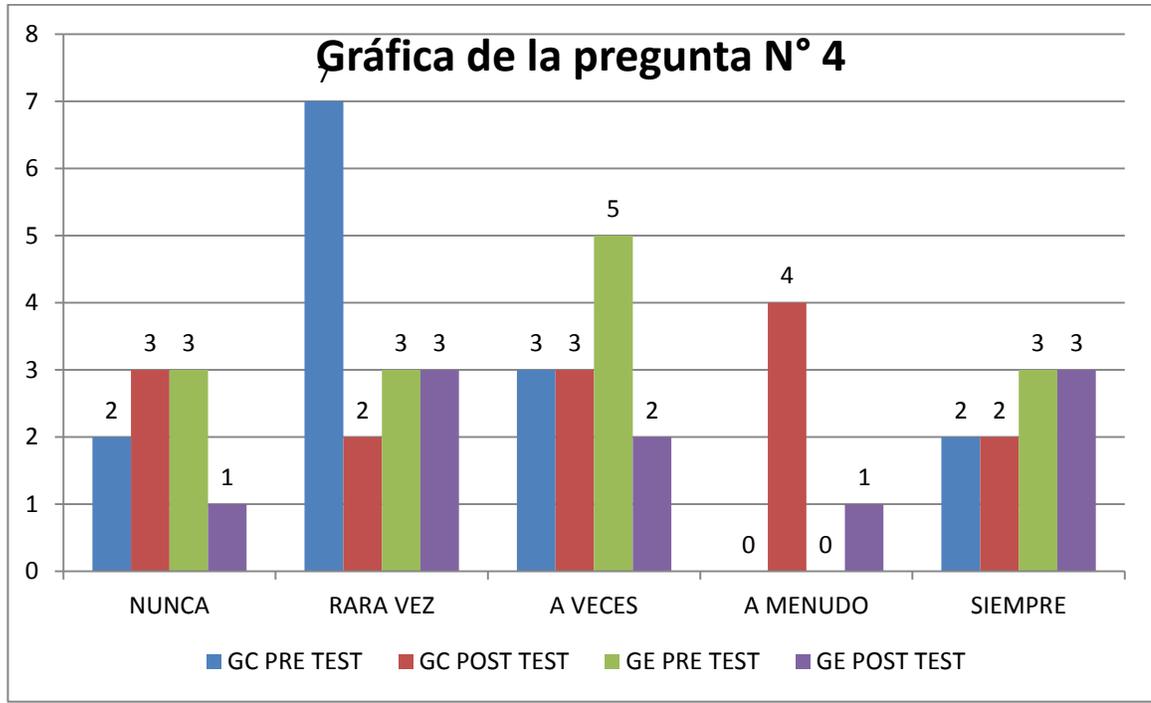
En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 4 “Si un amigo/a se saca una buena nota en el examen, no la felicito” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test.

Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Post Test con un 21.42% y en el Pre Test con un 14.28%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 49.99% y en el Post Test con un 14.28% , en A VECES en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 21.42%, en la opción A MENUDO en el Post Test un 28.57% y en el Pre Test es de 0%, SIEMPRE en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 14.28%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 7.14%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 21.42%, en A

VECES en el Pre Test con un 35.71% y en el Post Test con un 14.28%, en la Opción A  
 MENUDO en el Post Test con un 7.14% y en el Pre Test con un 0%, SIEMPRE en el  
 Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 21.42%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 5: “Agradezco cuando alguien me agradece”.**

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	0	0	0	0	1	7.14	0	0
RARAVEZ	1	7.14	0	0	2	14.28	0	0
A VECES	4	28.57	5	35.71	4	28.57	2	14.28
A MENUDO	3	21.42	2	14.28	0	0	2	14.28
SIEMPRE	6	42.85	7	49.99	7	49.99	10	71.42
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCION:**

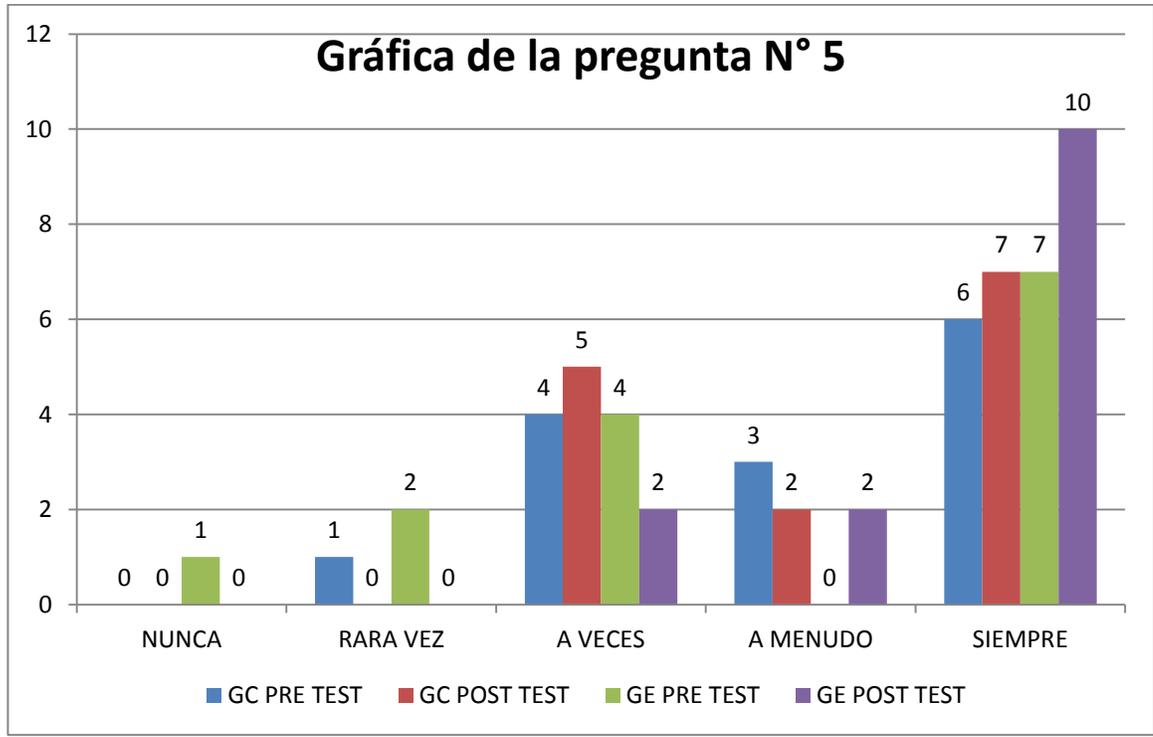
En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 5 “Agradezco cuando alguien me agradece” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test.

Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 0% , en A VECES en el Post Test con un 35.71% y en el Pre Test con un 28.57%, en la opción A MENUDO en el Pre Test un 21.42% y en el Post Test es de 14.28%, SIEMPRE en el Post Test con un 49.99% y en el Pre Test con un 42.85%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 0%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 0%, en A

VECES en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 14.28%, en la Opción A  
 MENUDO en el Post Test con un 7.14% y en el Pre Test con un 0%, SIEMPRE en el  
 Post Test con un 71.42% y en el Pre Test con un 49.99%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 6: “Me acerco a abrazar a mi amigo/ a cuando cumple años”.**

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	0	0	0	0	0	0	0	0
RARAVEZ	1	7.14	1	7.14	2	14.28	0	0
A VECES	5	35.71	3	21.42	4	28.57	1	7.14
A MENUDO	0	0	1	7.14	0	0	0	0
SIEMPRE	8	57.14	9	64.28	8	57.14	13	92.85
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCION:**

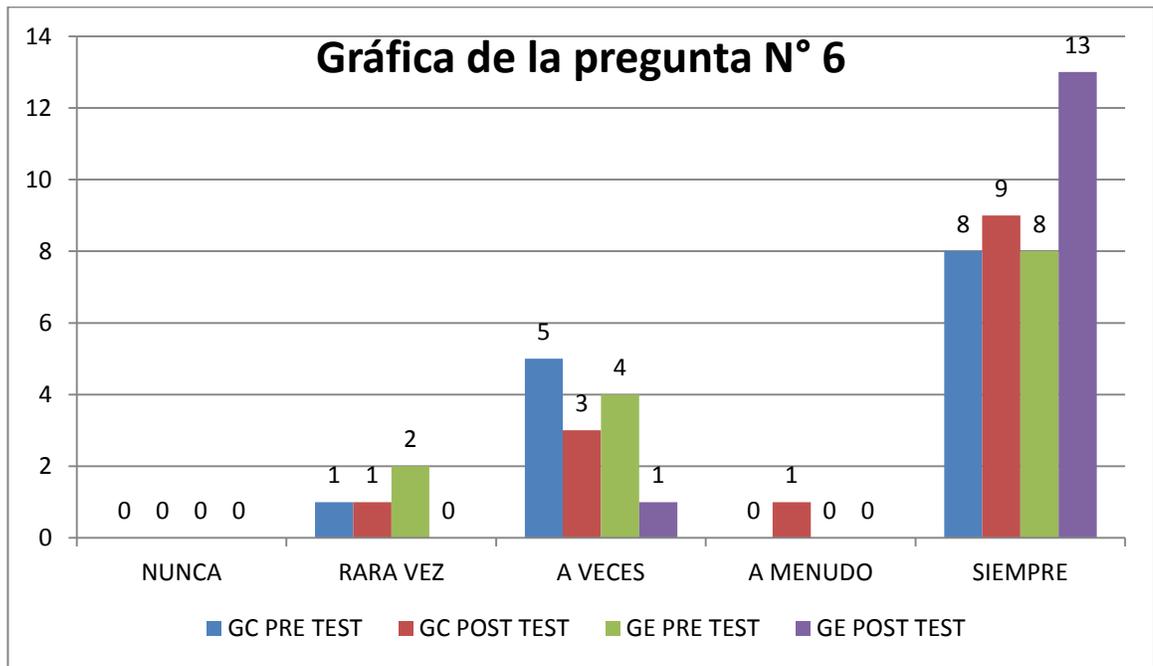
En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 6 “Me acerco a abrazar a mi amigo/ a cuando cumple años” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test.

Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 7.14% , en A VECES en el Pre Test con un 35.71% y en el Post Test con un 21.42%, en la opción A MENUDO en el Post Test un 7.14% y en el Pre Test es de 0%, SIEMPRE en el Post Test con un 64.28% y en el Pre Test con un 57.14%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, en la opción

RARA VEZ en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 0%, en A VECES en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 14.28%, en la Opción A MENUDO en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, SIEMPRE en el Post Test con un 92.85% y en el Pre Test con un 57.14%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 7: “Si un amigo/a falta a una cita acordada le expreso mi amargura”.**

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	6	42.85	4	28.57	3	21.42	7	49.99
RARAVEZ	3	21.42	2	14.28	2	14.28	1	7.14
A VECES	3	21.42	4	28.57	6	42.85	4	28.57
A MENUDO	0	0	2	14.28	3	21.42	1	7.14
SIEMPRE	2	14.28	2	14.28	0	0	1	7.14
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

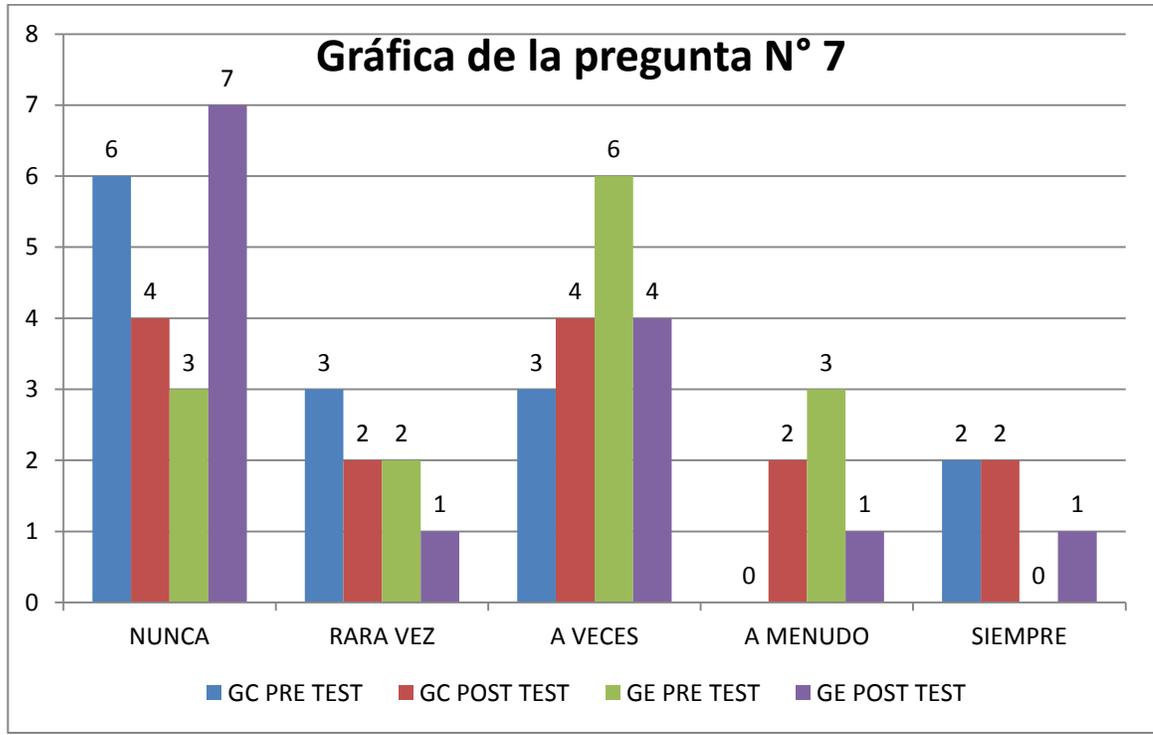
**DESCRIPCION:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 7 “Si un amigo/a falta a una cita acordada le expreso mi amargura” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test.

Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 42.85% y en el Post Test con un 28.57%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 14.28% , en A VECES en el Post Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 21.42%, en la opción A MENUDO en el Post Test un 14.28% y en el Pre Test es de 0%, SIEMPRE en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 14.28%, haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Post Test con un 49.99% y en el Pre Test con un 21.42%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 7.14%, en A

VECES en el Pre Test con un 42.85% y en el Post Test con un 28.57%, en la Opción A  
 MENUDO en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 7.14%, SIEMPRE en  
 el Post Test con un 7.14% y en el Pre Test con un 0%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 8: “Cuando me siento triste, evito contar lo que pasa”.**

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	2	14.28	1	7.14	1	7.14	6	42.85
RARAVEZ	5	35.71	4	28.57	4	28.57	2	14.28
A VECES	3	21.42	2	14.28	3	21.42	4	28.57
A MENUDO	1	7.14	3	21.42	1	7.14	0	0
SIEMPRE	3	21.42	4	28.57	5	35.71	2	14.28
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

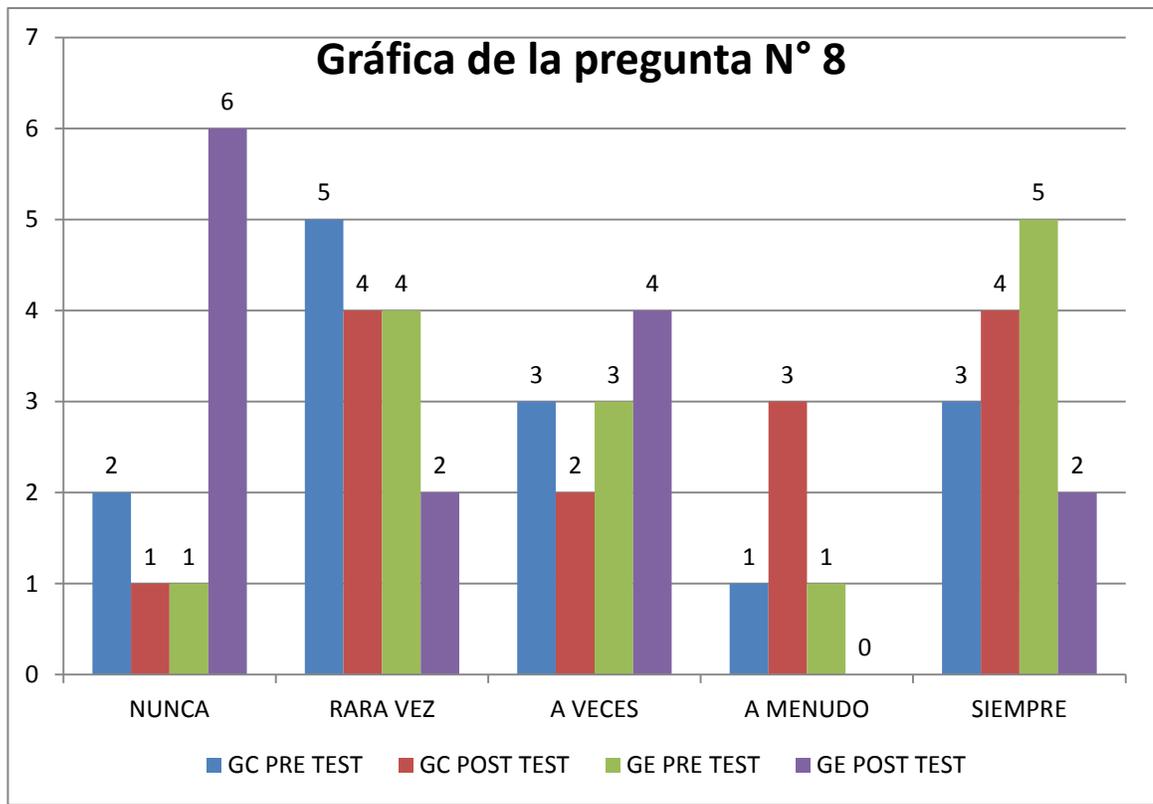
**DESCRIPCION:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 8 “Cuando me siento triste, evito contar lo que pasa” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test.

Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 7.14%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 35.71% y en el Post Test con un 28.57% , en A VECES en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 14.28%, en la opción A MENUDO en el Post Test un 21.42% y en el Pre Test es de 7.14%, SIEMPRE en el Post Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 21.42%, haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de

respuesta NUNCA en el Post Test con un 42.58% y en el Pre Test con un 7.14%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 14.28%, en A VECES en el Post Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 21.42%, en la Opción A MENUDO en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, SIEMPRE en el Pre Test con un 35.71% y en el Post Test con un 14.28%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 9: “Le digo a mi amigo/a cuando hace algo que no me agrada”.**

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	3	21.42	1	7.14	3	21.42	1	7.14
RARAVEZ	4	28.57	3	21.42	1	7.14	1	7.14
A VECES	4	28.57	7	49.99	6	42.85	2	14.28
A MENUDO	0	0	0	0	3	21.42	4	28.57
SIEMPRE	3	21.42	3	21.42	1	7.14	6	42.85
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

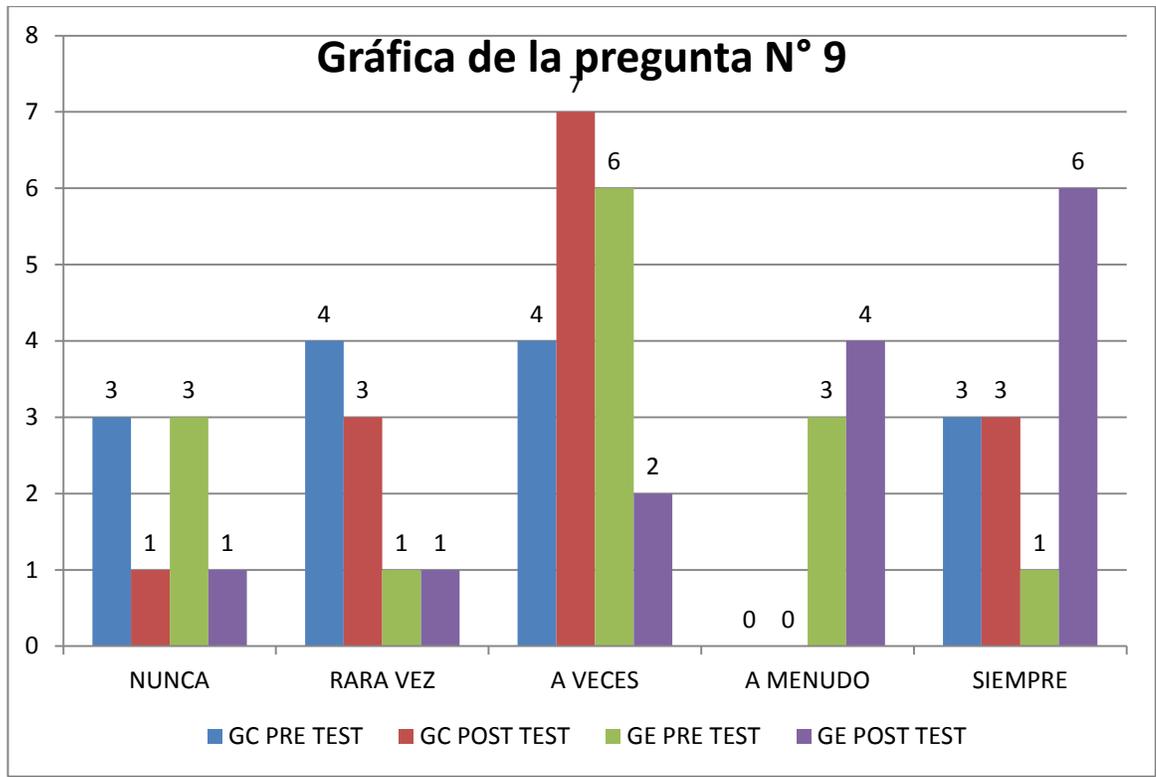
**DESCRIPCION:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 9 “Le digo a mi amigo/a cuando hace algo que no me agrada” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test.

Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 7.14%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 21.42% , en A VECES en el Post Test con un 49.99% y en el Pre Test con un 28.57%, en la opción A MENUDO en el Pre Test un 0% y en el Post Test es de 0%, SIEMPRE en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 21.42%, haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 7.14%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 7.14%, en A

VECES en el Pre Test con un 42.58% y en el Post Test con un 14.28%, en la Opción A  
 MENUDO en el Post Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 21.42%, SIEMPRE en  
 el Post Test con un 42.85% y en el Pre Test con un 7.14%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



***TABLA 10: “Si una persona mayor me insulta, me defiende sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado.”***

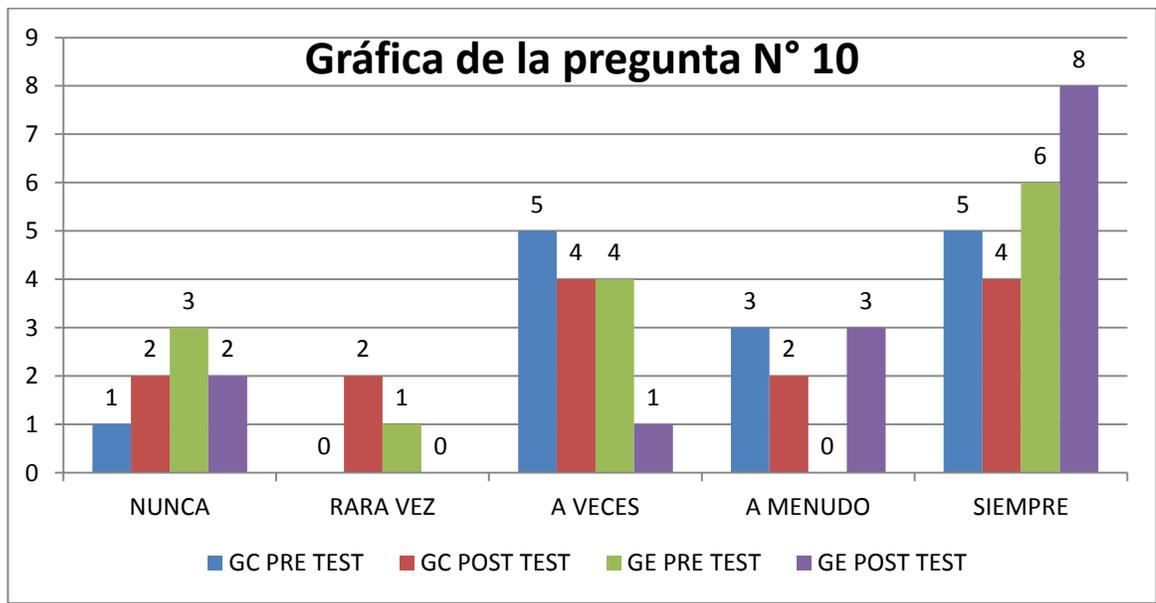
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	1	7.14	2	14.28	3	21.42	2	14.28
RARAVEZ	0	0	2	14.28	1	7.14	0	0
A VECES	5	35.71	4	28.57	4	28.57	1	7.14
A MENUDO	3	21.42	2	14.28	0	0	3	21.42
SIEMPRE	5	35.71	4	28.57	6	42.85	8	57.14
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCION:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 10 “Si una persona mayor me insulta, me defiende sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 7.14%, en la opción RARA VEZ en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 14.28% , en A VECES en el Pre Test con un 35.71% y en el Post Test con un 28.57%, en la opción A MENUDO en el Pre Test un 21.42% y en el Post Test es de 14.28%, SIEMPRE en el Pre Test con un 35.71% y en el Post Test con un 28.57%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 14.28%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, en A VECES en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 7.14%, en la Opción A MENUDO en el Post Test con un 21.42% y en el Pre Test con un 0%, SIEMPRE en el Post Test con un 57.14% y en el Pre Test con un 42.85%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



***TABLA 11: “Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer cola”.***

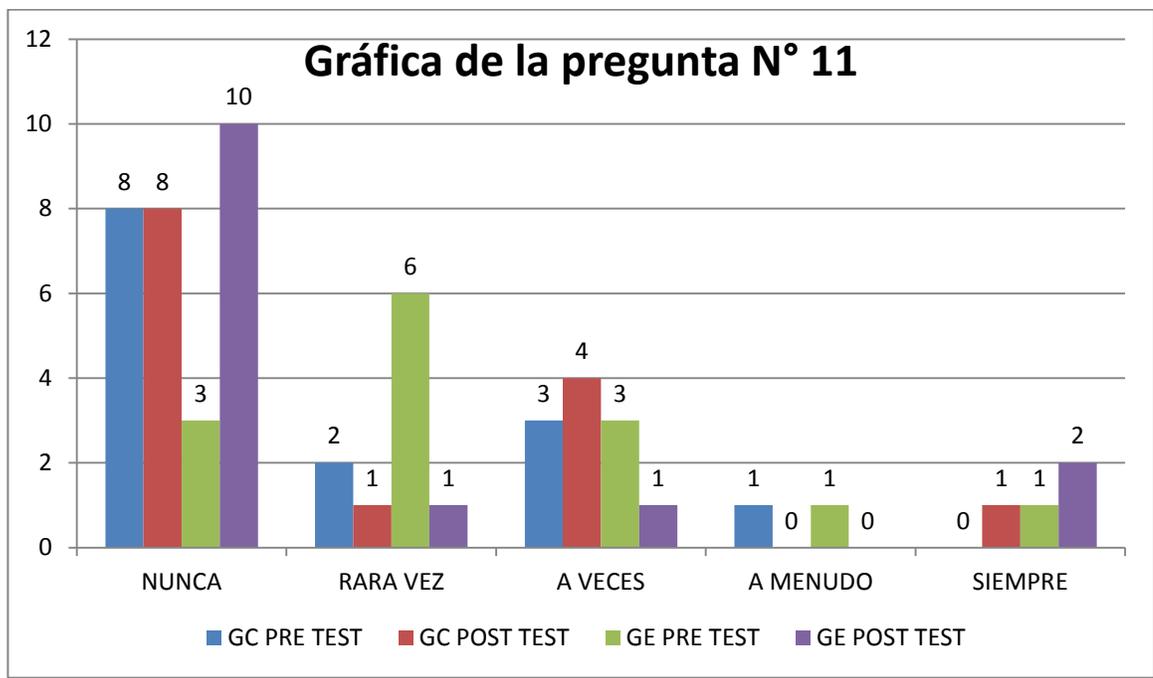
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	8	57.14	8	57.14	3	21.42	10	71.42
RARAVEZ	2	14.28	1	7.14	6	51.02	1	7.14
A VECES	3	21.42	4	28.57	3	21.42	1	7.14
A MENUDO	1	7.14	0	0	1	7.14	0	0
SIEMPRE	0	0	1	7.14	1	7.14	2	14.28
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCION:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 11 “Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer cola” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 57.14% y en el Post Test con un 57.14%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 7.14% , en A VECES en el Post Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 21.42%, en la opción A MENUDO en el Pre Test un 7.14% y en el Post Test es de 0%, SIEMPRE en el Post Test con un 7.14% y en el Pre Test con un 0%, haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 71.42% y en el Post Test con un 21.42%, en la

opción RARA VEZ en el Pre Test con un 51.02% y en el Post Test con un 7.14%, en A VECES en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 7.14%, en la Opción A MENUDO en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 0%, SIEMPRE en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 7.14%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



***TABLA 12: “No hago caso cuando mis amigos/as me presionan para consumir alcohol”.***

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	6	42.85	6	42.85	5	35.71	9	64.28
RARAVEZ	0	0	1	7.14	2	14.28	0	0
A VECES	0	0	2	14.28	0	0	0	0
A MENUDO	0	0	1	7.14	0	0	0	0
SIEMPRE	8	57.14	4	28.57	7	49.99	5	35.71
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

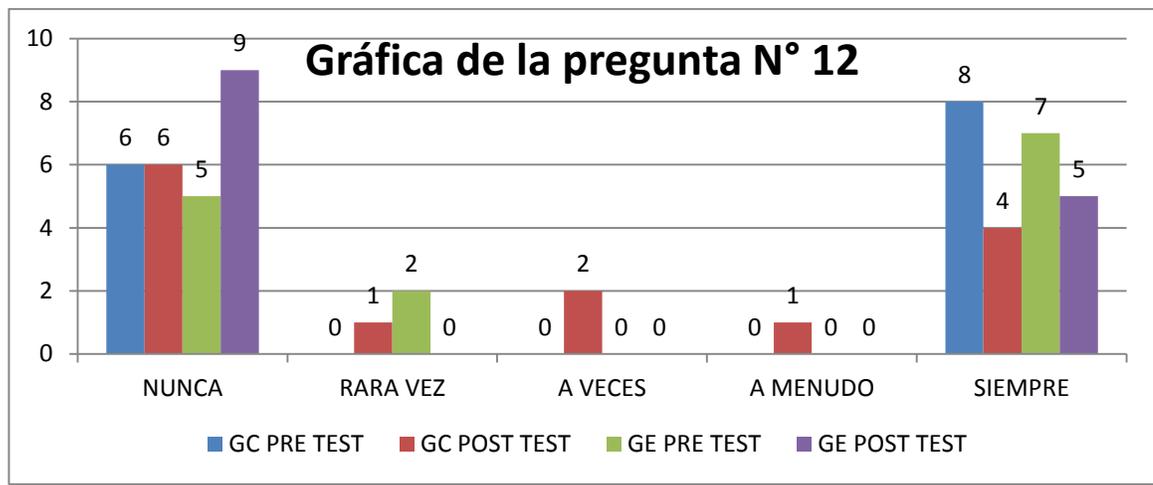
**DESCRIPCION:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 12 “Me acerco a abrazar a mi amigo/ a cuando cumple años” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test.

Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 42.85% y en el Post Test con un 42.85%, en la opción RARA VEZ en el Post Test con un 7.14% y en el Pre Test con un 0% , en A VECES en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 0%, en la opción A MENUDO en el Post Test un 7.14% y en el Pre Test es de 0%, SIEMPRE en el Pre Test con un 57.14% y en el Post Test con un 28.57%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Post Test con un 64.28% y en el Pre Test con un 35.71%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 0%, en A VECES en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, en la Opción A MENUDO en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, SIEMPRE en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 49.99% y en el Post Test con un 35.71%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 13: “Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla”.**

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	0	0	3	21.42	2	14.28	6	42.85
RARAVEZ	1	7.14	3	21.42	2	14.28	2	14.28
A VECES	6	42.85	4	28.57	6	42.85	3	21.42
A MENUDO	1	7.14	4	28.57	2	14.28	0	0
SIEMPRE	6	42.85	0	0	2	14.28	3	21.42
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCION:**

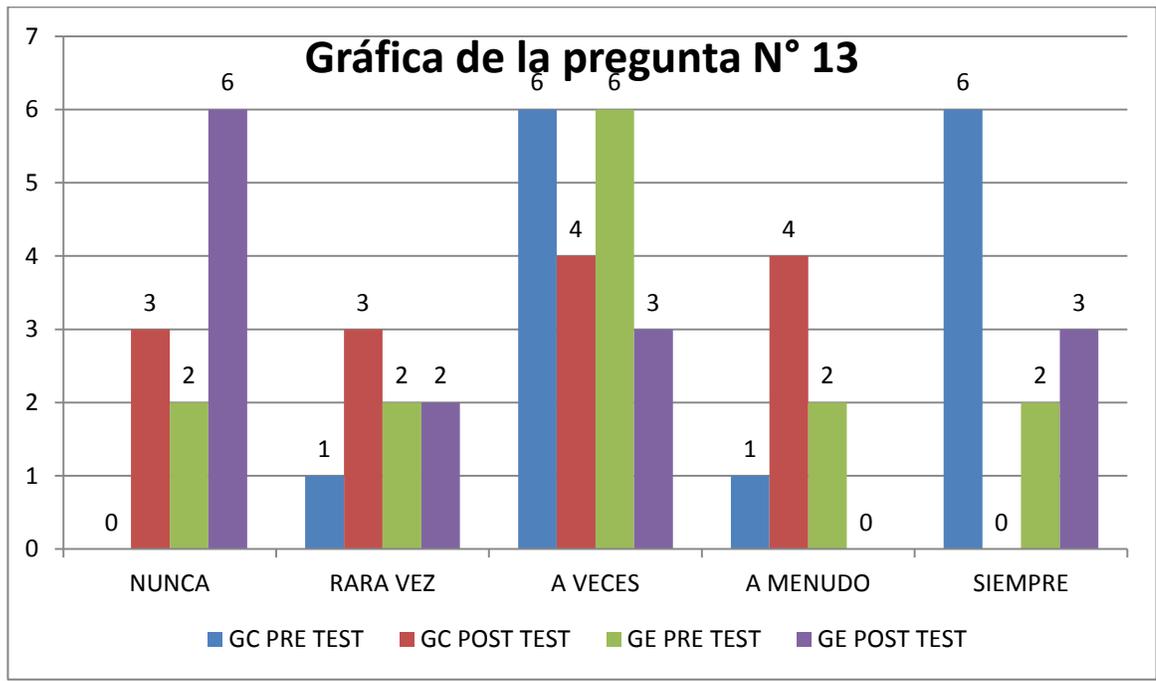
En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 13 “Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test.

Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Post Test con un 21.42% y en el Pre Test con un 0%, en la opción RARA VEZ en el Post Test con un 21.42% y en el Pre Test con un 7.14% , en A VECES en el Pre Test con un 42.85% y en el Post Test con un 28.57%, en la opción A MENUDO en el Post Test un 28.57% y en el Pre Test es de 7.14%, SIEMPRE en el Pre Test con un 42.85% y en el Post Test con un 0%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Post Test con un 42.85% y en el Pre Test con un 14.28%, en la

opción RARA VEZ en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 14.28%, en A VECES en el Pre Test con un 42.85% y en el Post Test con un 21.42%, en la Opción A MENUDO en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 0%, SIEMPRE en el Post Test con un 21.42% y en el Pre Test con un 14.28%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 14: “Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen”.**

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	0	0	0	0	1	7.14	1	7.14
RARAVEZ	4	28.57	1	7.14	6	42.85	1	7.14
A VECES	4	28.57	5	35.71	4	28.57	2	14.28
A MENUDO	1	7.14	4	28.57	0	0	0	0
SIEMPRE	5	35.71	4	28.57	3	21.42	10	71.42
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

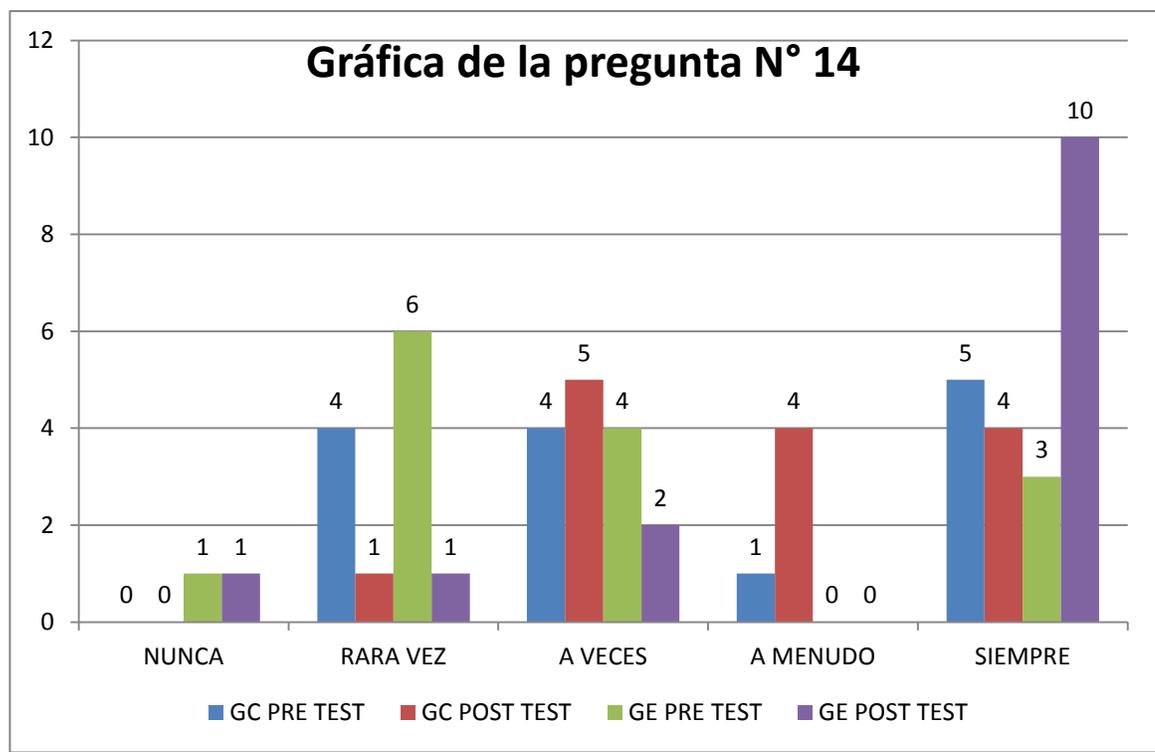
**DESCRIPCION:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 14 “Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test.

Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, en la opción RARAVEZ en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 7.14% , en A VECES en el Post Test con un 35.71% y en el Pre Test con un 28.57%, en la opción A MENUDO en el Post Test un 28.57% y en el Pre Test es de 7.14%, SIEMPRE en el Pre Test con un 35.71% y en el Post Test con un 28.57%, haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en

el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 7.14%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 42.85% y en el Post Test con un 7.14%, en A VECES en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 14.28%, en la Opción A MENUDO en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, SIEMPRE en el Post Test con un 71.42% y en el Pre Test con un 21.42%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 15: “Miro a los ojos cuando alguien me habla”.**

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	0	0	2	14.28	1	7.14	1	7.14
RARAVEZ	1	7.14	0	0	4	28.57	1	7.14
A VECES	4	28.57	6	42.85	6	42.85	3	21.42
A MENUDO	2	14.28	3	21.42	1	7.14	2	14.28
SIEMPRE	7	49.99	3	21.42	2	14.28	7	49.99
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

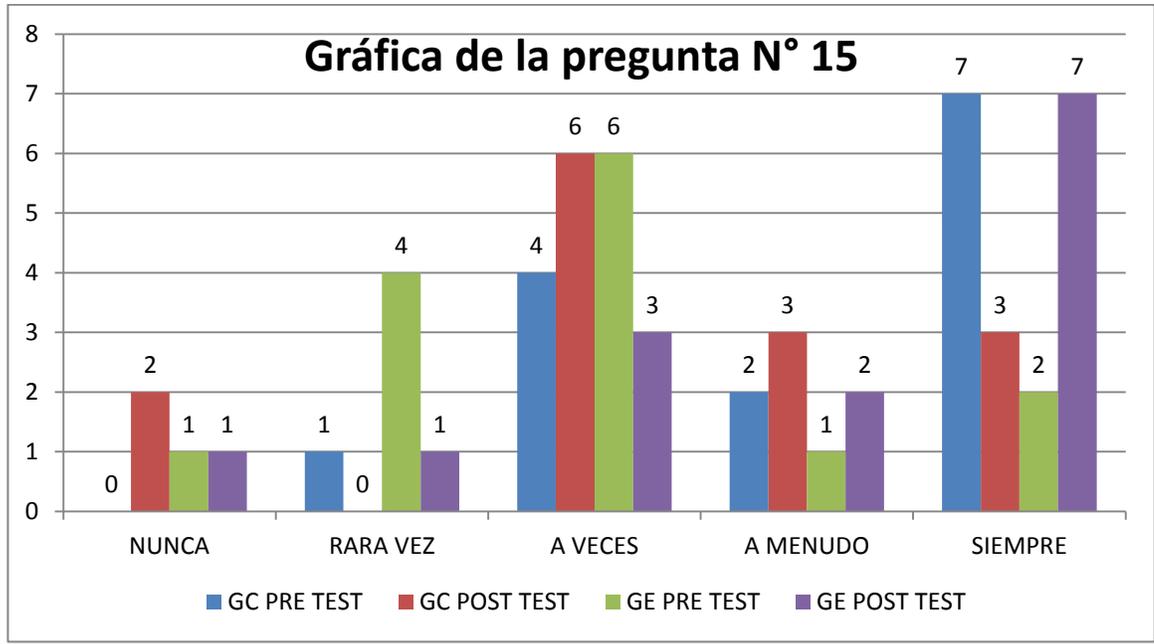
**DESCRIPCION:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 15 “Miro a los ojos cuando alguien me habla” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test.

Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 0%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 0% , en A VECES en el Post Test con un 42.85% y en el Pre Test con un 28.57%, en la opción A MENUDO en el Post Test un 21.42% y en el Pre Test es de 14.28%, SIEMPRE en el Pre Test con un 49.99% y en el Post Test con un 21.42%, haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 7.14%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 7.14%, en A VECES en el Pre Test con

un 42.85% y en el Post Test con un 21.42%, en la Opción A MENUDO en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 7.14%, SIEMPRE en el Post Test con un 49.99% y en el Pre Test con un 14.28%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 16: “No pregunto a las demás personas, si me he dejado comprender”.**

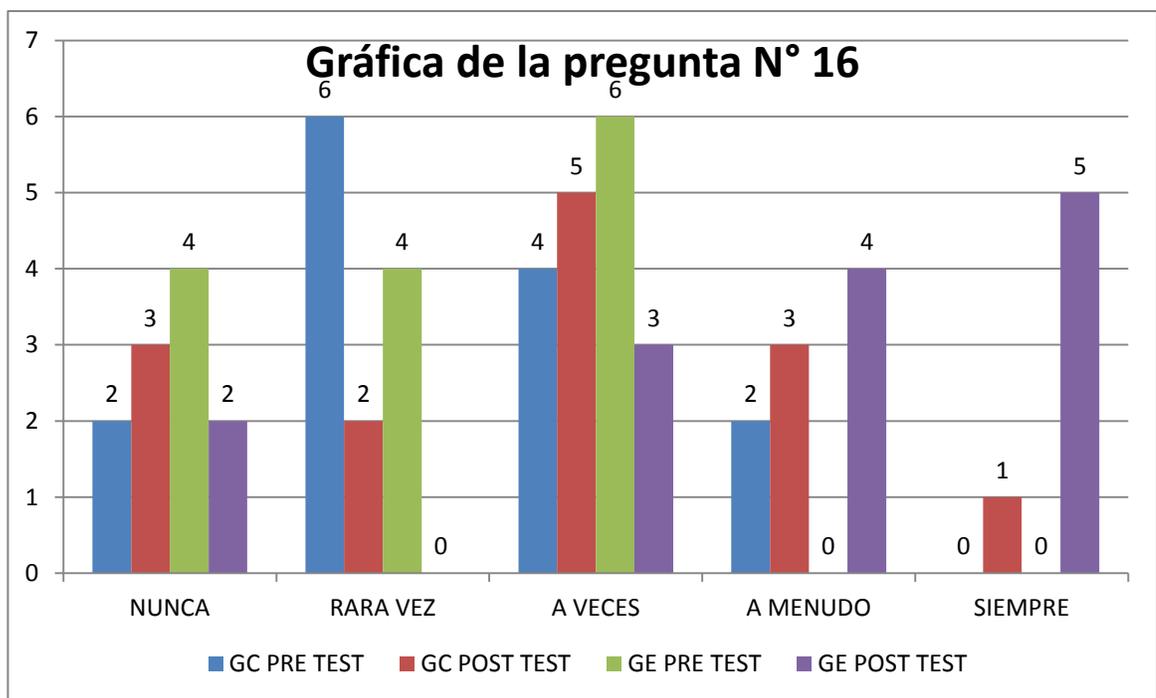
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	2	14.28	3	21.42	4	28.57	2	14.28
RARAVEZ	6	42.85	2	14.28	4	28.57	0	0
A VECES	4	28.57	5	35.71	6	42.85	3	21.42
A MENUDO	2	14.28	3	21.42	0	0	4	28.57
SIEMPRE	0	0	1	7.14	0	0	5	35.71
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 16 “No pregunto a las demás personas, si me he dejado comprender” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta RARA VEZ en el Pre Test con un 42.85% y en el Post Test con un 14.28%, en la opción AVESES en el Pre Test con un 28.57% y en el Pos Test con un 35.71% , en la opción de respuesta NUNCA en el Pos Test con un 21.42% y en el Pre Test con un 14.28%, en la opción de respuesta A MENUDO en el Pos Test es de 21.42% y en el Pre Test es de 14.28%, SIEMPRE en el Pre Test con un 0% y en el Pre Test con un 0%, haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Post Test con un 35.71% y en el Pre

Test con un 0%, en la opción de respuesta A MENUDO en el POS Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 0%, en A VECES en el Pre Test con un 42.85% y en el Post Test con un 21.42%, en la Opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 14.28%, en la opción de respuesta RARA VEZ en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 0%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 17: “No me doy a entender con facilidad cuando hablo”.**

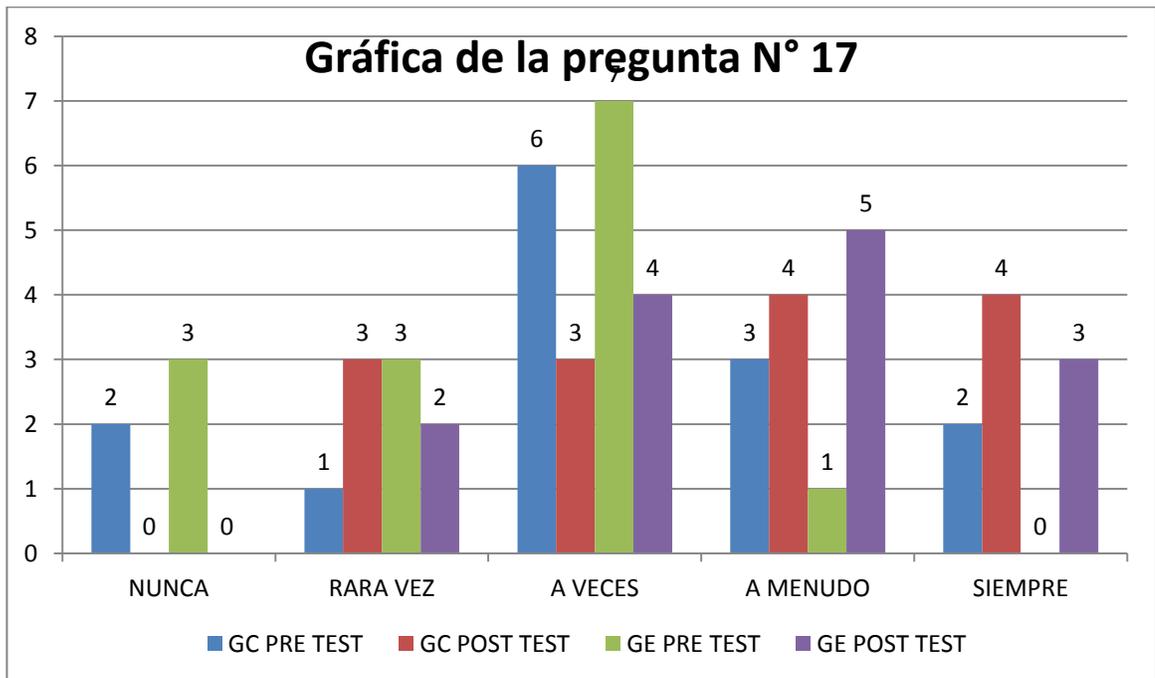
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	2	14.28	0	0	3	21.42	0	0
RARAVEZ	1	7.14	3	21.42	3	21.42	2	14.28
A VECES	6	42.85	3	21.42	7	49.99	4	28.57
A MENUDO	3	21.42	4	28.57	1	7.14	5	35.71
SIEMPRE	2	14.28	4	28.57	0	0	3	21.42
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 17 “No me doy a entender con facilidad cuando hablo” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta AVECES en el Pre Test con un 42.85% y en el Post Test con un 21.42%, en la opción de respuesta AMENUDO en el Pos Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 21.42% , en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pos Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 14.28%, en la opción de respuesta RARA VEZ en el Pos Test es de 21.42% y en el Pre Test es de 7.14%, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 14.28% y en el Pos Test con un 0%, haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta AVESES en el Pre Test con un 49.99% y en el Pos Test con un 28.57%, en la opción de respuesta RARA VEZ en el Pre Test con un 21.42% y en el Pos Test con un 14.28%, en la opción de respuesta

NUNCA en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 0%, en la Opción de respuesta A MENUDO en el Pos Test con un 35.71% y en el Pre Test con un 7.14%, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pos Test con un 2.42% y en el Post Test con un 0%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



***TABLA 18: “Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor”.***

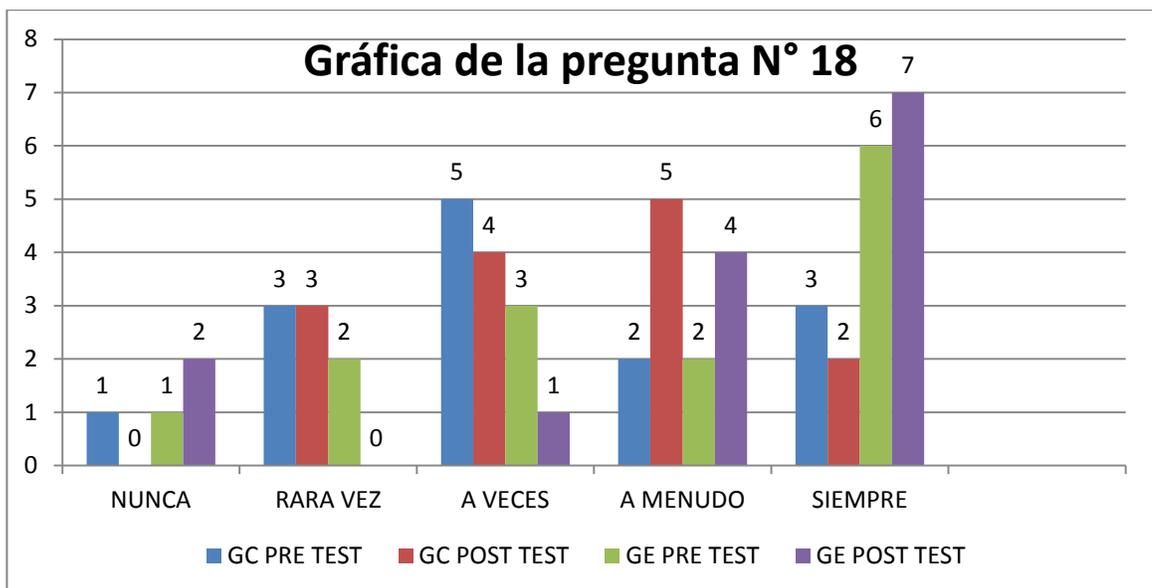
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	1	7.14	0	0	1	7.14	2	14.28
RARAVEZ	3	21.42	3	21.42	2	14.28	0	0
A VECES	5	35.71	4	28.57	3	21.42	1	7.14
A MENUDO	2	14.28	5	35.71	2	14.28	4	28.57
SIEMPRE	3	21.42	2	14.28	6	42.85	7	49.99
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 18 “Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y entiendan mejor” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta AVECES en el Pre Test con un 35.71% y en el Post Test con un 28.57%, en la opción de respuesta RARA VEZ en el Pre Test con un 21.42% y en el Pos Test con un 21.42% , en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pre Test con un 21.42% y en el Pos Test con un 14.28%, en la opción de respuesta A MENUDO en el Pos Test es de 35.71% y en el Pre Test es de 14.28%, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 7.14% y en el Pos Test con un 0%, haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pos Test con un 49.99% y en el Pre Test con un 42.85%, en

la opción de respuesta A MENUDO en el Pos Test con un 28.57% y en el Pre test 14.28% , en la opción de respuesta A VESES en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 7.14%, en la opción de respuesta NUNCA en el pos test con un 14.28% y en el pre test con un 7.14% en la opción de respuesta RARA VEZ pre test con un 14.28% y el pos test con un 0% haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 19:“Expreso mis opiniones sin calcular consecuencias”.**

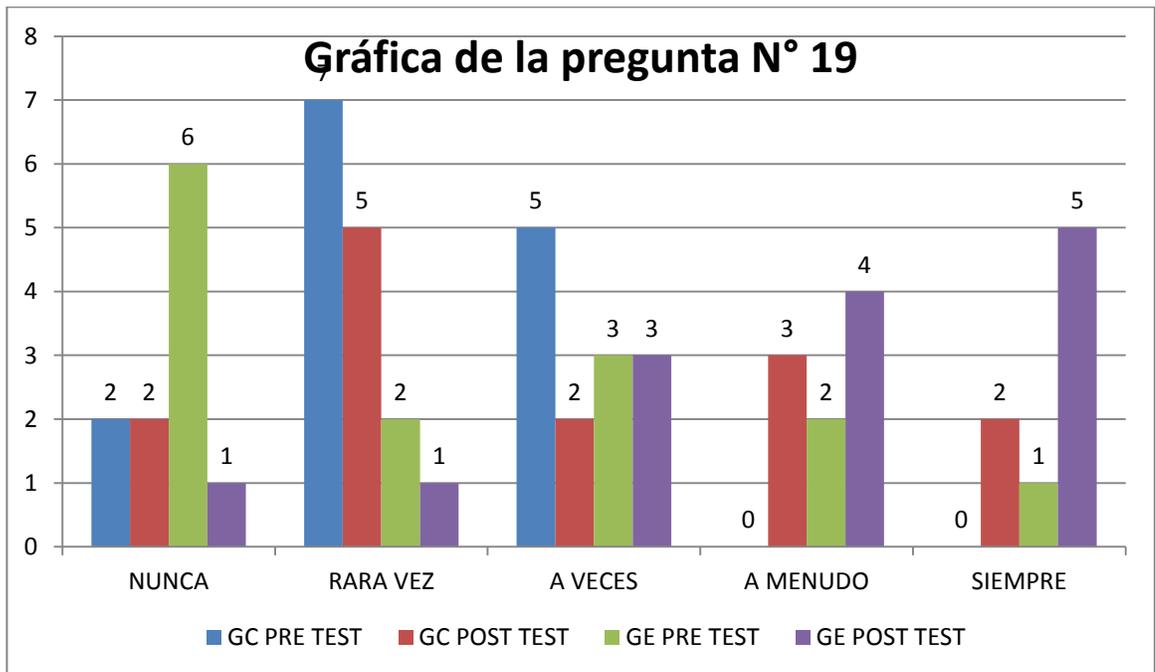
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	2	14.28	2	14.28	6	42.85	1	7.14
RARAVEZ	7	49.99	5	35.71	2	14.28	1	7.14
A VECES	5	35.71	2	14.28	3	21.42	3	21.42
A MENUDO	0	0	3	21.42	2	14.28	4	28.57
SIEMPRE	0	0	2	14.28	1	7.14	5	35.71
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCION:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 19 “Expreso mis opiniones sin calcular consecuencias” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta RARA VEZ en el Pre Test con un 49.99% y en el Post Test con un 35.71%, en la opción de respuesta A VECES en el Pre Test con un 35.71% y en el Pos Test con un 14.28% , en la opción de respuesta NUNCA en el Pre test con un porcentaje de 1.28% y en el pos test con un 14.28%, en la opción de respuesta A MENUDO en el Pre Test con un 0% y en el Pos Test con un 0%, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pre Test es de 0% y en el Pos Test es de 0%, haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 42.85% y en el Pos Test con un 7.14%, en la opción de respuesta SIEMPRE en el pos test con porcentaje de 35.71% en el pos test 7.14% en la opción de respuesta A

MENUDO en el Pos Test con un 28.57% y en el Pre test 14.28% , en la opción de respuesta A VESES en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 21.42%, en la opción de respuesta RARA VEZ en el pre test con un 14.28% y en el pos test con un 7.14% haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 20: “Si estoy nervioso/a trato de relajarme para ordenar mis pensamientos”.**

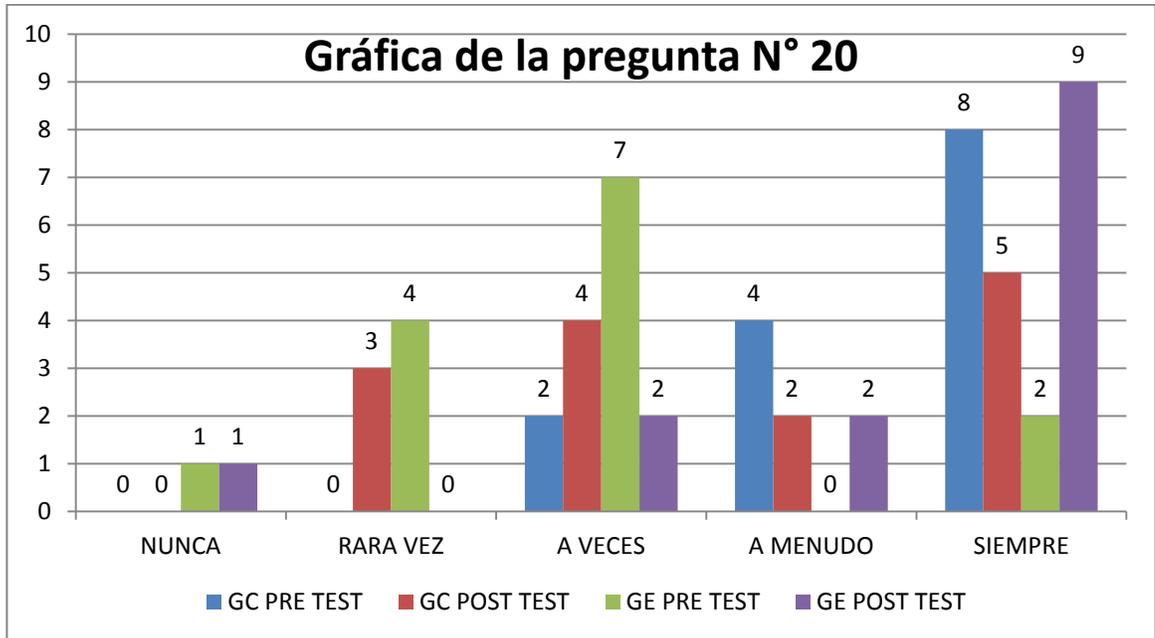
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	0	0	0	0	1	7.14	1	7.14
RARAVEZ	0	0	3	21.42	4	28.57	0	0
A VECES	2	14.28	4	28.57	7	49.99	2	14.28
A MENUDO	4	28.57	2	14.28	0	0	2	14.28
SIEMPRE	8	57.14	5	35.71	2	14.28	9	64.28
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 20 “Si estoy nerviosa trato de relajarme para ordenar mis pensamientos” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pre Test con un 57.14% y en el Post Test con un 35.71%, en la opción de respuesta A MENUDO en el Pre Test con un 28.57% y en el Pos Test con un 14.28%, en la opción de respuesta AVESES en la opción de respuesta post test 28.57% y en el pre test 14.28% en la opción de respuesta RARA VES en el pos test 21.42% en el Pre Test es de 0% en la opción de respuesta NUNCA en el pre test con un 0% y en el post test con un 0%, haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pos test 64.28% en el Pre Test con un 14.28%, en la opción de respuesta A VESES en el pre test con de 49.99% en el pos test 14.28% en la opción de respuesta RARA VEZ en el Pre Test

con un 28.57% y en el Pos test 0% , en la opción de respuesta A MENUDO en el Pos Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 0%, en la opción de respuesta NUNCA en el pre test con un 7.14% y en el pos test con un 7.14% haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 21: “Antes de opinar ordeno mis ideas con calma”.**

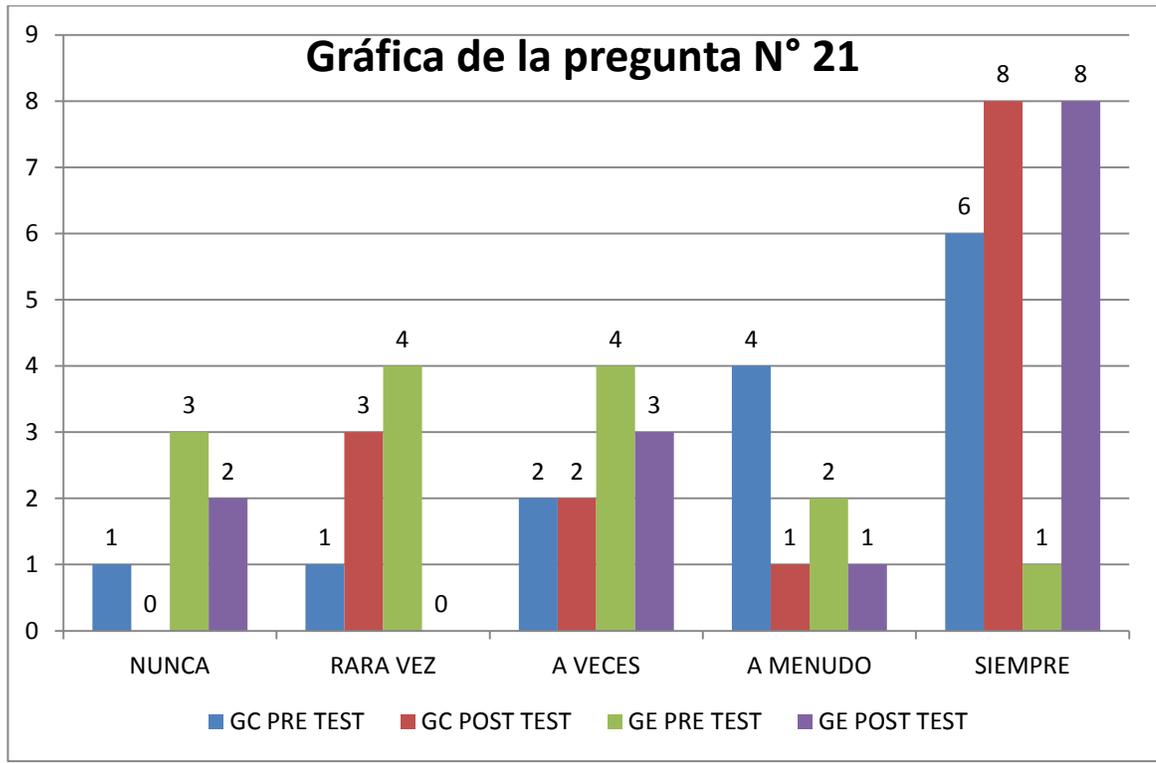
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	1	7.14	0	0	3	21.42	2	14.28
RARAVEZ	1	7.14	3	21.42	4	28.57	0	0
A VECES	2	14.28	2	14.28	4	28.57	3	21.42
A MENUDO	4	28.57	1	7.14	2	14.28	1	7.14
SIEMPRE	6	42.85	8	57.14	1	7.14	8	57.14
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 21 “Antes de opinar ordeno mis ideas con calma” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pos Test con un 57.14% y en el Pre Test con un 42.85%, en la opción de respuesta A MENUDO en el Pre Test con un 28.57% y en el Pos Test con un 7.14%, en la opción de respuesta RARA VEZ en la opción de respuesta post test 21.42% y en el pre test 7.14% en la opción de respuesta A VESES en el pre test 14.28% en el Post Test es de 14.28% en la opción de respuesta NUNCA en el pre test con un 7.14% y en el post test con un 0%, haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pos test 57.14% en el Pre Test con un 7.14%, en la opción de respuesta A VESES en el pre test con de 21.57% en el pos test 21.42% en la opción de respuesta RARA VEZ en el Pre Test con

un 28.57% y en el Pos test 0% , en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 21.42% y en el Pos Test con un 14.28%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 22: “Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud”.**

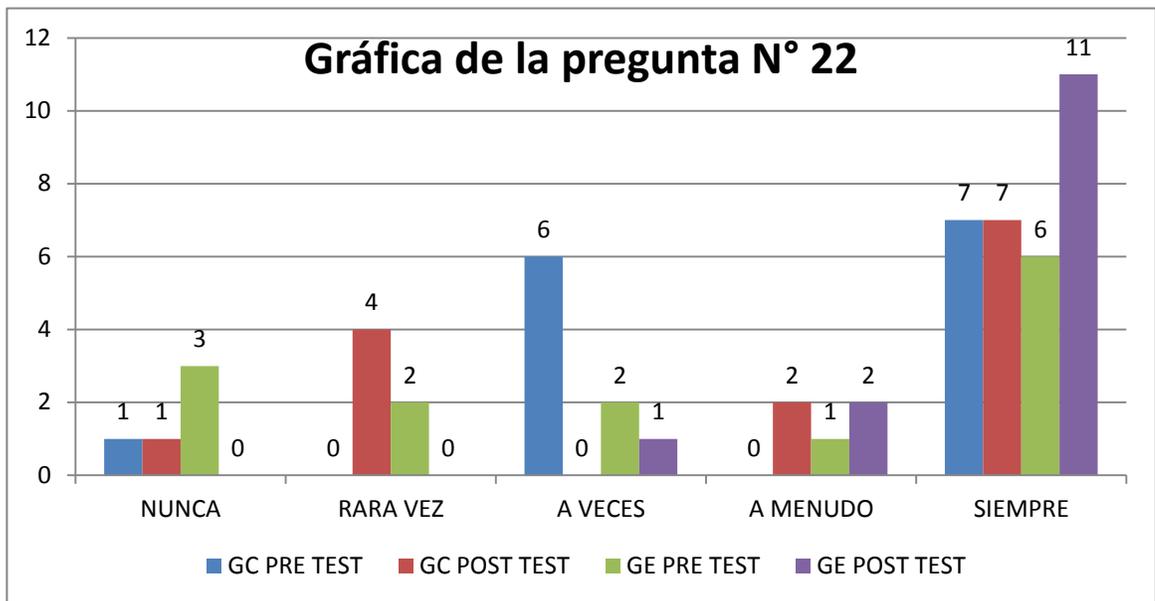
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	1	7.14	1	7.14	3	21.42	0	0
RARAVEZ	0	0	4	28.57	2	14.28	0	0
A VECES	6	42.85	0	0	2	14.28	1	7.14
A MENUDO	0	0	2	14.28	1	7.14	2	14.28
SIEMPRE	7	49.99	7	49.99	6	42.85	11	78.57
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 22 “Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pre Test con un 42.85% y en el Pos Test con un 0%, en la opción de respuesta A VECES en el Pre Test con un 42.85% en el Pos Test un 0% en la opción de respuesta RARA VEZ en el pos Test 28.57%, en el pre test 0% , en la opción de respuesta A MENUDO en el pos test con un 14.28% en el pre test 0% en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 7.14% y en el Pos Test con un 7.14%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pos test 78.57% en el Pre Test con un 42.85%, en la opción de respuesta NUNCA en el pre test con de 21.42% en el pos test 0% en la opción de respuesta AVESES en el Pre Test con un 14.28% y en el Pos test 7.14% , en la opción de respuesta RARA VEZ en la opción de respuesta A MENUDO en el Pos Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 7.14%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 23: “No me siento contento/a con mi aspecto físico”.**

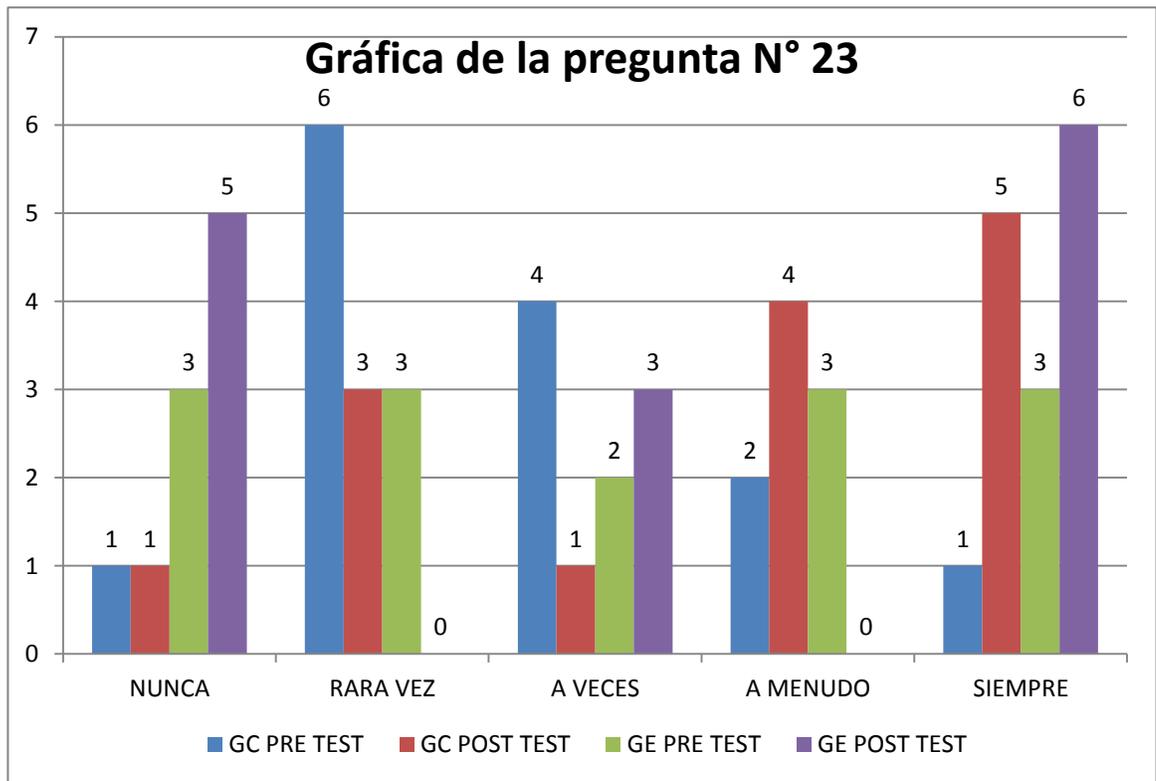
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	1	7.14	1	7.14	3	21.42	5	35.71
RARAVEZ	6	42.85	3	21.42	3	21.42	0	0
A VECES	4	28.57	1	7.14	2	14.28	3	21.42
A MENUDO	2	14.28	4	28.57	3	21.42	0	0
SIEMPRE	1	7.14	5	35.71	3	21.42	6	42.85
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 23 “No me siento contento/a con mi aspecto físico” donde respectivamente se les aplicó el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Post Test con un 35.71% y en el Pre Test con un 7.14%, en la opción de respuesta RARAVEZ en el Pre Test con un 42.85% en el Post Test con un 21.42%, en la opción de respuesta A MENUDO en el Post Test con un 28.57%, en el Pre Test con un 14.28%, en la opción de respuesta A MENUDO en el Post Test con un 14.28% en el Pre Test con un 14.28%, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 7.14%, haciendo un total

del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pos test 42.85% en el Pre Test con un 21.42%, en la opción de respuesta NUNCA en el pre test con de 21.42% en el pos test 35.71% en la opción de respuesta AVESES en el Pre Test con un 14.28% y en el Pos test 7.14% , en la opción de respuesta RARA VEZ en la opción de respuesta A MENUDO en el Pos Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 7.14%, haciendo un total del 100%.

**GRAFICA:**



**TABLA 24: “Me gusta verme arreglado/a”.**

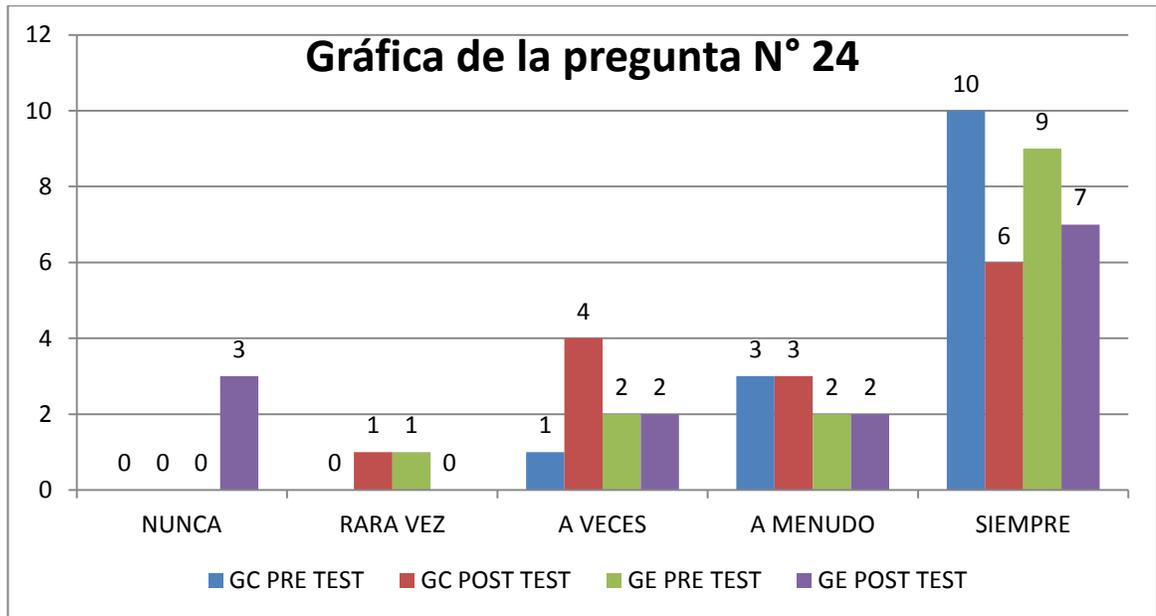
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	0	0	0	0	0	0	3	21.42
RARAVEZ	0	0	1	7.14	1	7.14	0	0
A VECES	1	7.14	4	28.57	2	14.28	2	14.28
A MENUDO	3	21.42	3	21.42	2	14.28	2	14.28
SIEMPRE	10	71.42	6	42.85	9	64.28	7	49.99
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 24 “Me gusta verme arreglada” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pre Test con un 71.42% y en el Pos Test con un 42.85%, en la opción de respuesta AVESES en el Pos Test con un 28.57% en el Pre Test un 7.14%, en la opción de respuesta A MENUDO en el pre Test 21.42%, en el pre test 21.42% , en la opción de respuesta RARA VEZ en el pos test con un 7.14% en el pre test 0% en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 0% y en el Pos Test con un 0%, haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pre test 64.28% en el Po Test con un 49.99%, en la opción de respuesta A MENUDO en el pre test con de 14.28% en el pos test 14.28% en la opción de respuesta AVESES en el Pre Test con un 14.28% y en el Pos test 14.28% , en la opción de respuesta RARA

VEZ en la opción de respuesta NUNCA en el Pos Test con un 21.42% y en el Pre Test con un 0%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 25: “Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado”.**

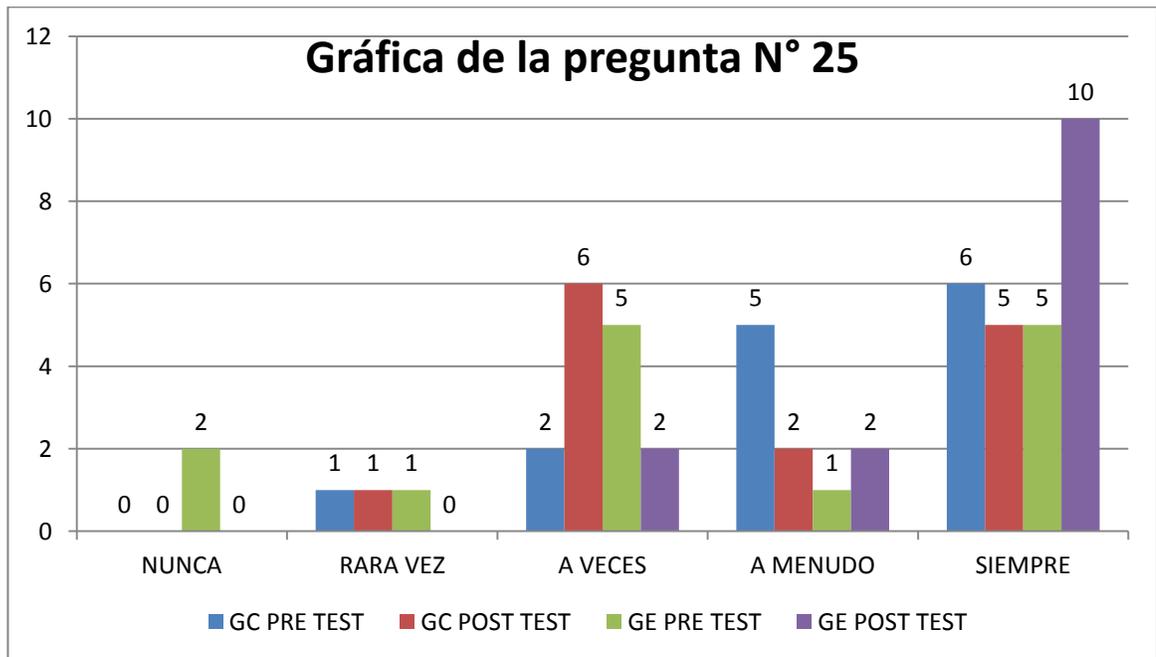
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	0	0	0	0	2	14.28	0	0
RARAVEZ	1	7.14	1	7.14	1	7.14	0	0
A VECES	2	14.28	6	42.85	5	35.71	2	14.28
A MENUDO	5	35.71	2	14.28	1	7.14	2	14.28
SIEMPRE	6	42.85	5	35.71	5	35.71	10	71.42
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 25 “Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocada” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pre Test con un 42.85% y en el Pos Test con un 35.71%, en la opción de respuesta A VECES en el Pos Test con un 42.85% en el Pre Test un 14.28%, en la opción de respuesta A MENUDO en el pre Test 35.71%, en el pos test 14.28% , en la opción de respuesta RARA VEZ en el pre test con un 7.14% en el pre test 7.14% en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 0% y en el Pos Test con un 0%, haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pos test 71.42% en el Po Test con un 35.71%, en la opción de respuesta A VECES en el pre test con de

35.71% en el pos test 14.28% en la opción de respuesta A MENUDO en el Pre Test con un 7.14% y en el Pos test 14.28% , en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 14.28% y en el Pos Test con un 0%, en la opción de respuesta RARAR VEZ en el pre test 7.14% en el pos test un 0% haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 26: “Me da vergüenza felicitar a un amigo/a cuando realizo algo bueno”.**

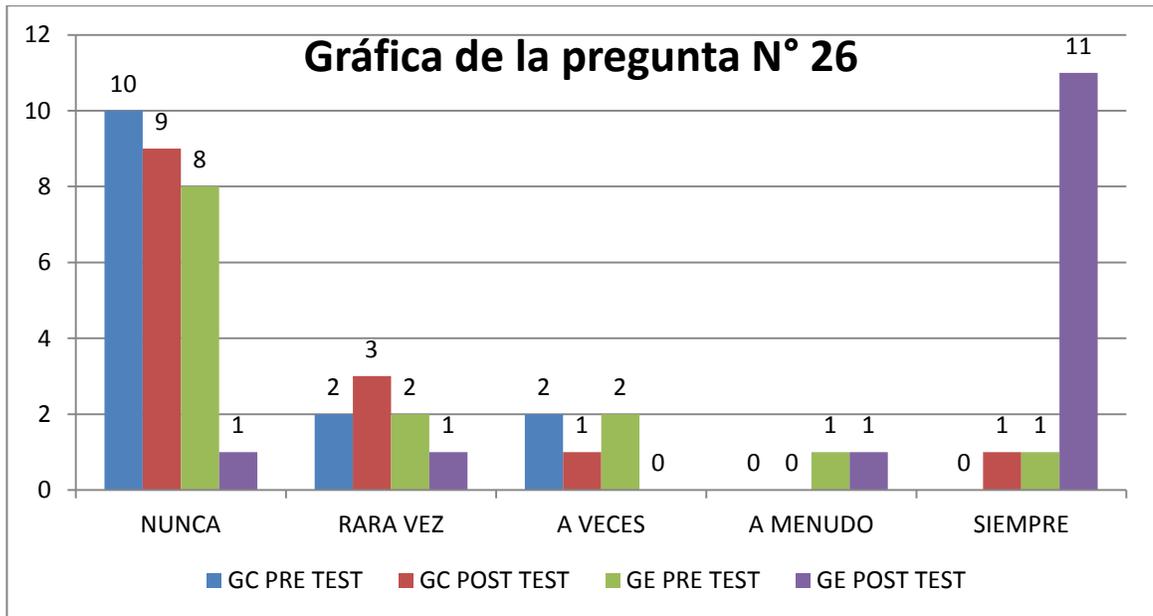
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	10	71.42	9	64.28	8	57.14	1	7.14
RARAVEZ	2	14.28	3	21.42	2	14.28	1	7.14
A VECES	2	14.28	1	7.14	2	14.28	0	0
A MENUDO	0	0	0	0	1	7.14	1	7.14
SIEMPRE	0	0	1	7.14	1	7.14	11	78.57
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 26 “Me da vergüenza felicitar a un amigo cuando realizo algo bueno ” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 71.42% y en el Pos Test con un 64.28%, en la opción de respuesta RARA VEZ en el Pos Test con un 21.42% en el Pre Test un 14.28%, en la opción de respuesta A VESES en el pre Test 14.28%, en el pos test 7.14% , en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pos Test con 7.14% y el Pre Test con 0% la opción de respuesta A MENUDO en el pre test con un 0% en el pos test 0% haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pos test 78.57% en el Pre Test con un 7.14%, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre test 57.14% en el Pos Test con 7.14% en la opción de respuesta RARA VEZ en el Pre test con 14.28% en el Pos Test con un 0% , en la opción de respuesta A VECES en el Pre Test con un 14.28% y en el Pos Test

con un 0%, en la opción de respuesta A MENUDO en el Pre Test 7.14% en el Pos Test un 7.14% haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 27: “Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas”.**

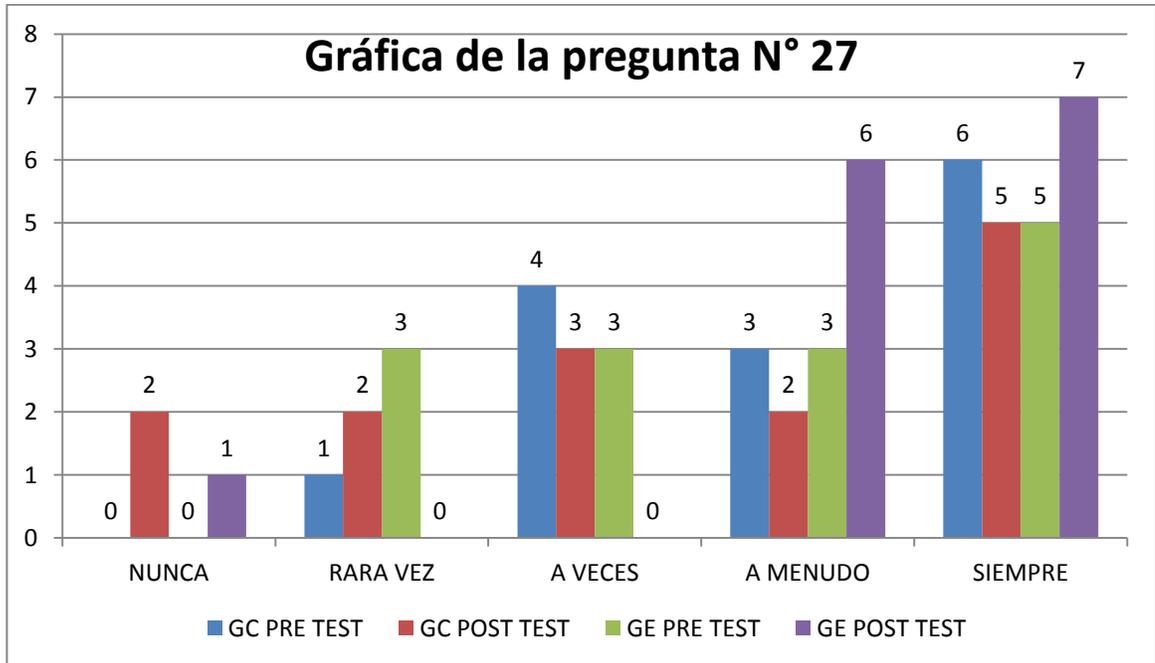
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	0	0	2	14.28	0	0	1	7.14
RARAVEZ	1	7.14	2	14.28	3	21.42	0	0
A VECES	4	28.57	3	21.42	3	21.42	0	0
A MENUDO	3	21.42	2	14.28	3	21.42	6	42.85
SIEMPRE	6	42.85	5	35.71	5	35.71	7	49.99
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 27 “Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pre Test con un 42.85% y en el Pos Test con un 35.71%, en la opción de respuesta A VECES en el Pre Test con un 28.57% en el Pos Test un 21.42%, en la opción de respuesta A MENUDO en el pre Test 21.42%, en el pos test 14.28% , en la opción de respuesta RARA VEZ en el Pos Test con 14.28% y el Pre Test con 7.14% la opción de respuesta A NUNCA en el Pos test con un 14.28% en el Pre Test Test 0% haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pos test 49.99% en el Pre Test con un 35.71%, en la opción de respuesta A MENUDO en el Pos test 42.85% en el Pre Test con 21.42% en la opción de respuesta RARA VEZ en el Pre test con 21.42% en el Pos Test con un 0%

, en la opción de respuesta A VECES en el Pre Test con un 21.42% y en el Pos Test con un 0%, en la opción de respuesta NUNCA en el Pos Test 7.14% en el Pre Test un 0% haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 28: “Puedo hablar sobre mis temores”.**

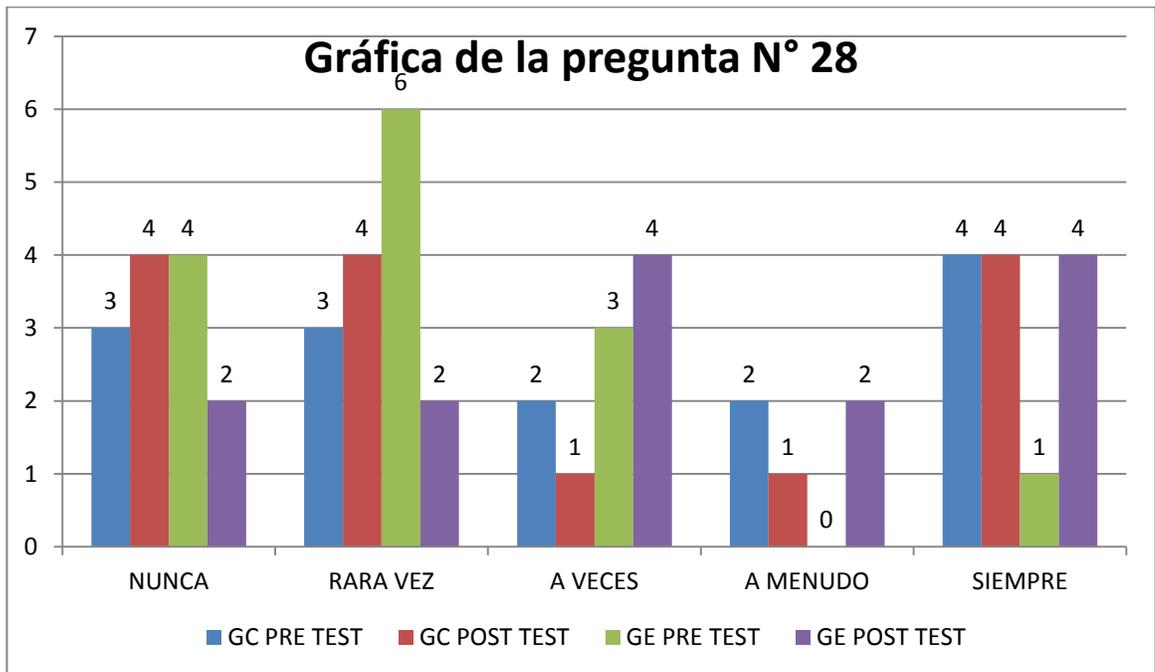
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	3	21.42	4	28.57	4	28.57	2	14.28
RARAVEZ	3	21.42	4	28.57	6	42.85	2	14.28
A VECES	2	14.28	1	7.14	3	21.42	4	28.57
A MENUDO	2	14.28	1	7.14	0	0	2	14.28
SIEMPRE	4	28.57	4	28.57	1	7.14	4	28.57
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 28 “Puedo hablar sobre mis temores” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pre Test con un 28.57% y en el Pos Test con un 29.57%, en la opción de respuesta NUNCA en el Pos Test con un 28.57% en el Pre Test un 21.42%, en la opción de respuesta RARA VEZ en el Pos Test 14.28%, en el Pre test 14.28% , en la opción de respuesta A MENUDO en el Pre Test con 14.28% y el Pre Test con 7.14% la opción de respuesta A VECES en el Pre test con un 14.28% en el Pos Test Test 7.14% haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta RARA VEZ en el Pre test 28.57% en el Pos Test con un 14.28%, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con 2857% en el Pos Test 14.28% en la opción de respuesta A VECES en el Pos Test con 28.57% en el Pre test 21.42% en la

opción de respuesta en el Pre test con 21.42% en el Pos Test con un 0% , en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pos Test con 28.57% en el Pre Test con un 7.14%, en la opción de respuesta A MENUDO en el Pos Test 14.28% en el Pre Test un 7.14% haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 29: “Cuando algo me sale mal, no sé cómo expresar mi cólera”.**

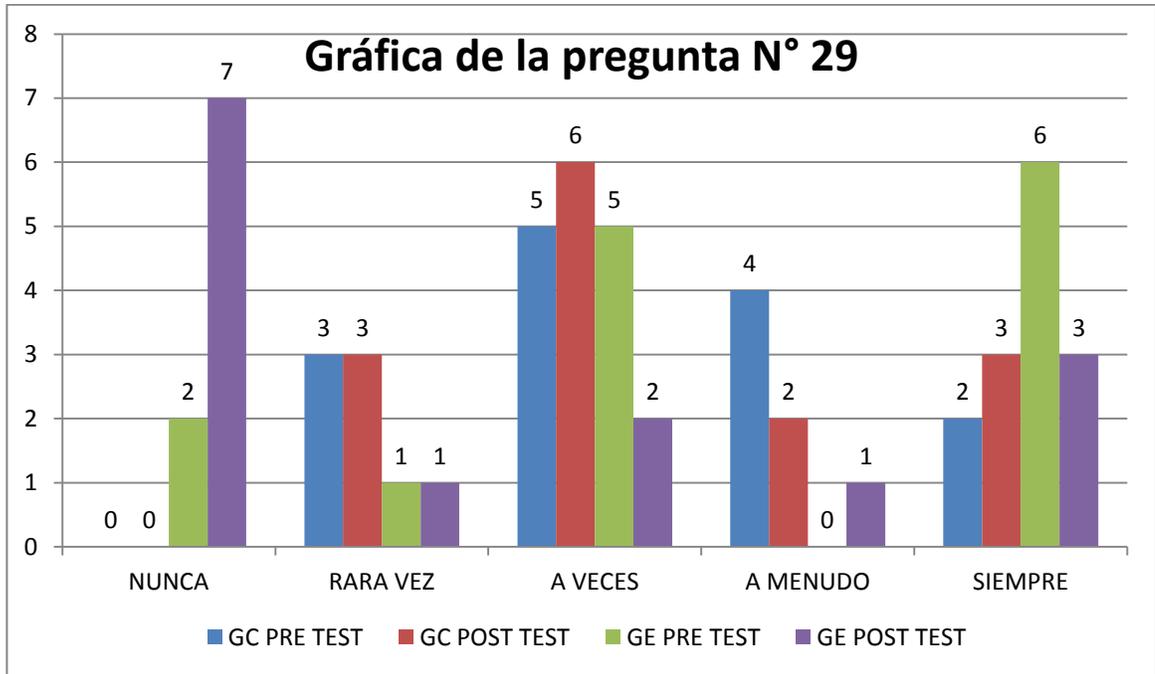
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	0	0	0	0	2	14.28	7	49.99
RARAVEZ	3	21.42	3	21.42	1	7.14	1	7.14
A VECES	5	35.71	6	42.85	5	35.71	2	14.28
A MENUDO	4	28.57	2	14.28	0	0	1	7.14
SIEMPRE	2	14.28	3	21.42	6	42.85	3	21.42
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 29 “Cuando algo me sale mal, se cómo expresar mi cólera” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta A VECES en el Pos Test con un 42.85% y en el Pre Test con un 35.71%, en la opción de respuesta A MENUDO en el Pre Test con un 28.57% en el Pos Test un 14.28%, en la opción de respuesta RARA VEZ en el Pre Test 21.42%, en el Post test 21.42% , en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pos Test con 21.42% y el Pre Test con 14.28% la opción de respuesta NUNCA en el Pre test con un 0% en el Pos Test Test 0% haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con 49.99% y en el Pos Test 14.28%, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pre Test 42.85% en el Pos Test con un 21.42%, en la opción de respuesta A VECES en el Pre Test con 35.71% en el Pos Test 14.28%

en la opción de respuesta RARAR VEZ en el Pre Test con 7.14% en el Post test 7.14% en la opción de respuesta A MENUDO en el Pos test con 7.14% en el Pos Test con un 0% , haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 30:** “*Comparto mi alegría con mis amigos/as*”.

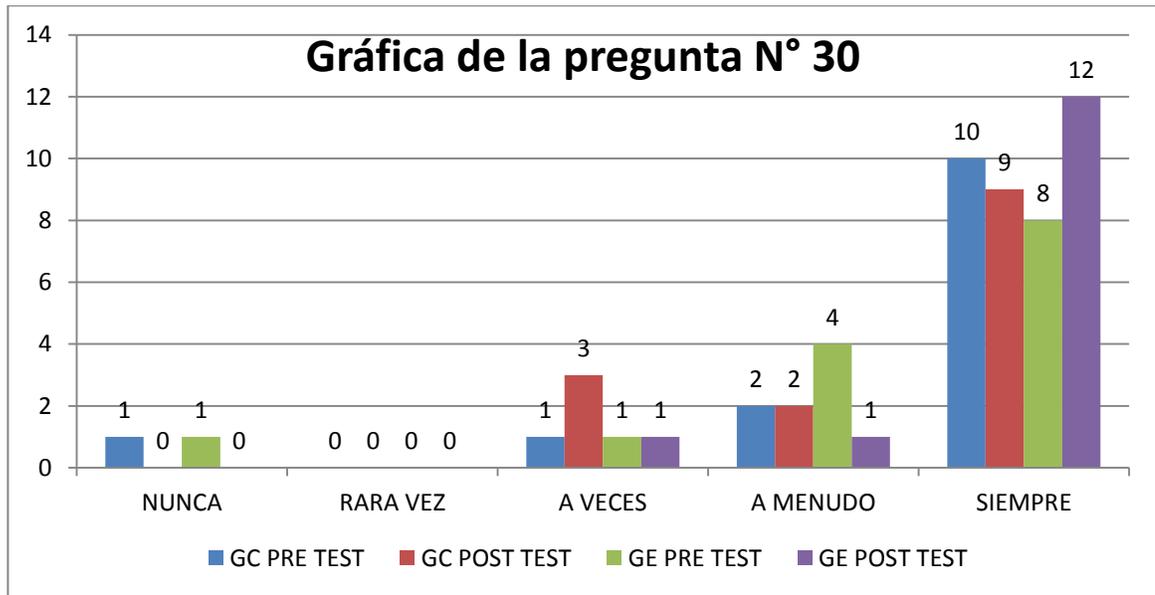
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	1	7.14	0	0	1	7.14	0	0
RARAVEZ	0	0	0	0	0	0	0	0
A VECES	1	7.14	3	21.42	1	7.14	1	7.14
A MENUDO	2	14.28	2	14.28	4	28.57	1	7.14
SIEMPRE	10	71.42	9	64.28	8	57.14	12	85.71
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 30 “Comparto mi alegría con mis amigos” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pre Test con un 71.42% y en el Pos Test con un 64.28%, en la opción de respuesta A VECES en el Pos Test 21.42% en el Pre Test 7.14% en la opción de respuesta A MENUDO en el Pre Test con un 14.28% en el Pos Test un 14.28%, en la opción de respuesta NUNCA en el pre Test 7.14%, en el pos test 0% , en la opción de respuesta RARA VEZ en el Pre Test con 0% y el Pos Test con 0% haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pos test 85.71% en el Pre Test con un 57.14%, en la opción de respuesta A MENUDO en el Pre test 28.57% en el Pos Test con 7.14% en la opción de respuesta A VECES en el Pre test con 7.14% en el Pos Test con un 0% , en la opción de respuesta RARA

VEZ en el Pre Test con un 0% y en el Pos Test con un 0%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 31: “Me esfuerzo para ser mejor estudiante”.**

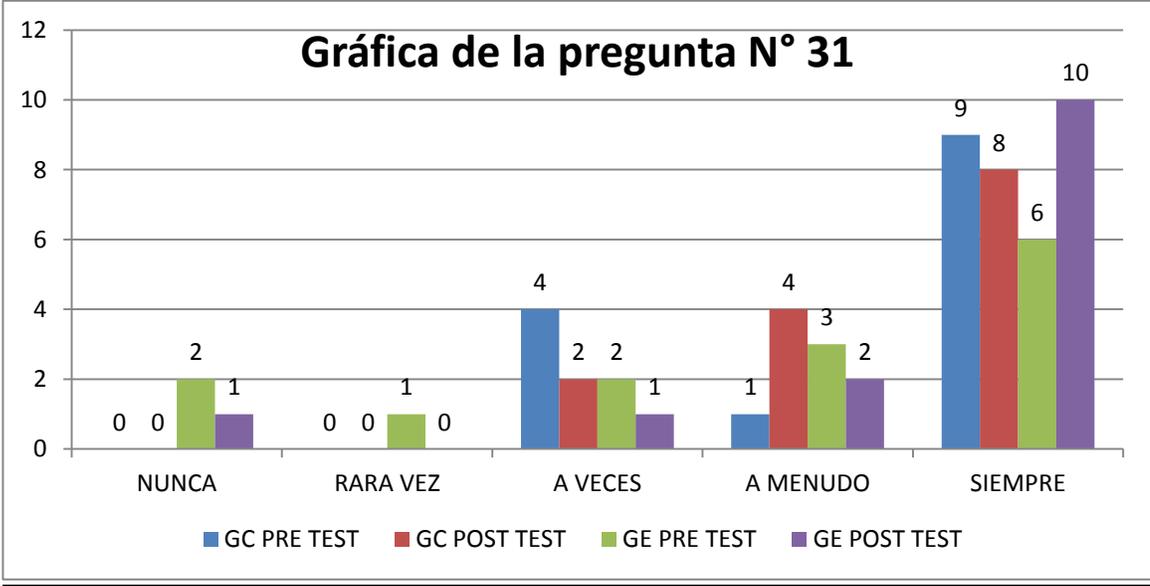
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	0	0	0	0	2	14.28	1	7.14
RARAVEZ	0	0	0	0	1	7.14	0	0
A VECES	4	28.57	2	14.28	2	14.28	1	7.14
A MENUDO	1	7.14	4	28.57	3	21.42	2	14.28
SIEMPRE	9	64.28	8	57.14	6	42.85	10	71.42
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 31 “Me esfuerzo para ser mejor estudiante” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pre Test con un 64.28% y en el Pos Test con un 57.14%, en la opción de respuesta A VECES en el Pre Test 28.57% en el Pos Test 14.28% en la opción de respuesta A MENUDO en el Pre Test 7.14% en el Pos Test 28.57%, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test 0%, en el Pos Test 0% , en la opción de respuesta RARA VEZ en el Pre Test con 0% y el Pos Test con 0% haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pos test 71.42% en el Pre Test con un 42.85%, en la opción de respuesta A MENUDO en el Pre test 21.42% en el Pos Test con 14.28% en la opción de respuesta A VECES en el Pre test con 14.28% en el Pos Test con un 7.14% , en la opción de respuesta

NUNCA en el Pre Test con un 14.28% y en el Pos Test con un 7.14% en la opción de respuesta RARA VEZ en el Pre Test 7.14% en el Pos Test 0%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 32: “Puedo guardar los secretos de mis amigos/as”.**

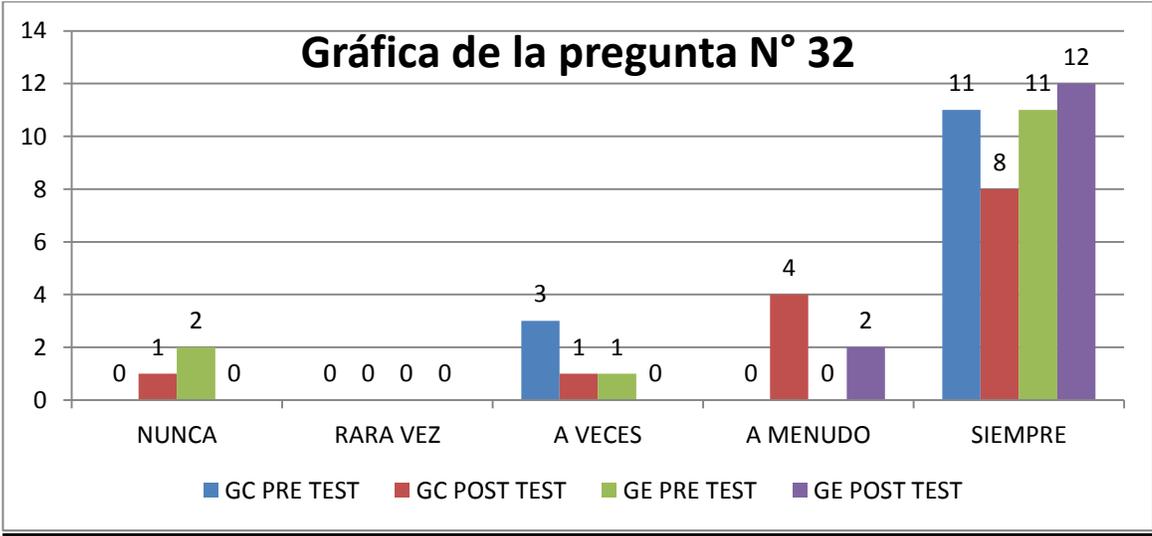
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	0	0	1	7.14	2	14.28	0	0
RARAVEZ	0	0	0	0	0	0	0	0
A VECES	3	21.42	1	7.14	1	7.14	0	0
A MENUDO	0	0	4	28.57	0	0	2	14.28
SIEMPRE	11	78.57	8	57.14	11	78.57	12	85.71
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 31 “Me esfuerzo para ser mejor estudiante” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pre Test con un 78.57% y en el Pos Test con un 57.14%, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test 14.28% en el Pos Test 0% en la opción de respuesta A MENUDO en el Pos Test 14.28% en el Pre Test 0% en la opción de respuesta A VECES en el Pre Test con un 7.14% en el Pos Test un 0%, RARA VEZ en el Pre Test 0% en el Pos Test 0% haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta SIEMPRE en el Pos test 85.71 % en el Pre Test con un 78.57%, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre test 14.28% en el Pos Test con 0% en la opción de respuesta A VECES en el Pre test con 7.14% en el Pos Test con un 0% , en la opción de respuesta A MENUDO en el Pos Test con un 14.28% y en el

Pre Test con un 0% en la opción de respuesta RARA VEZ en el Pre Test 0% en el Pos Test 0%, haciendo un total del 100%.

**GRAFICA**



**TABLA 33: “Rechazo hacer las tareas de la casa”.**

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	6	42.85	4	28.57	1	7.14	7	49.99
RARAVEZ	4	28.57	5	35.71	5	35.71	4	28.57
A VECES	3	21.42	2	14.28	4	28.57	1	7.14
A MENUDO	1	7.14	0	0	2	14.28	1	7.14
SIEMPRE	0	0	3	21.42	2	14.28	1	7.14
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

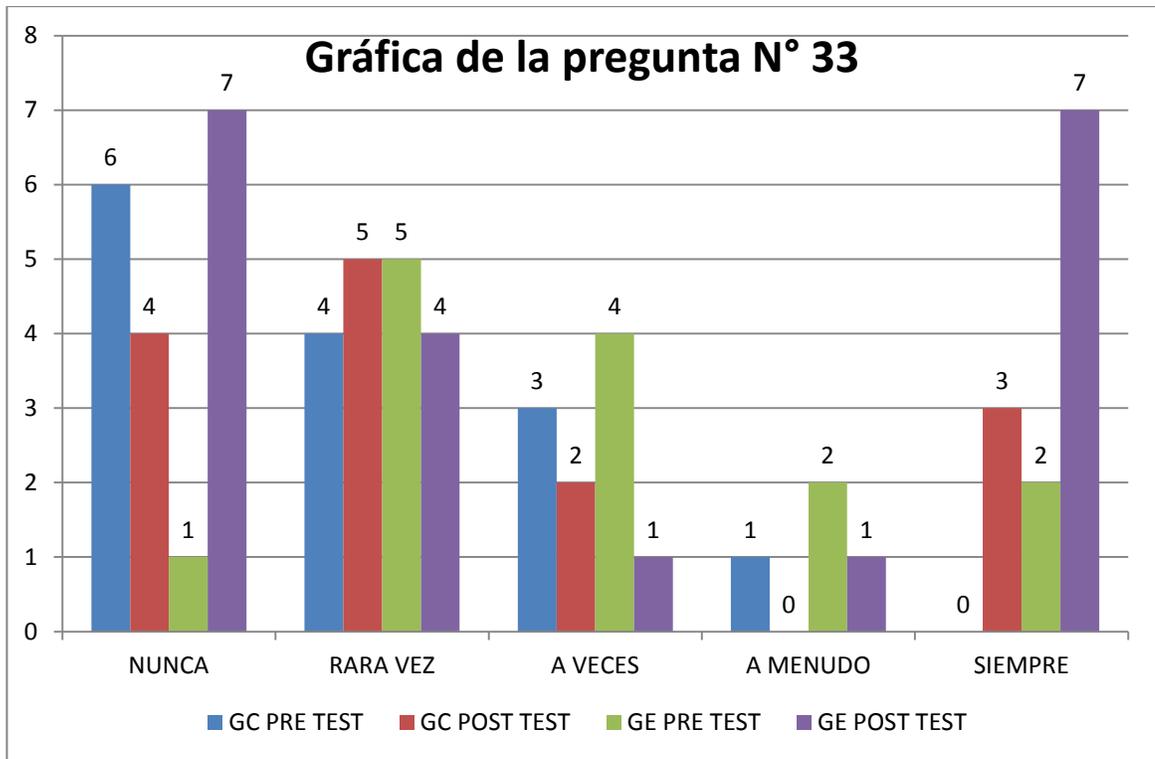
**DESCRIPCION:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 33 “Rechazo hacer las tareas de la casa” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 42.85% y en el Post Test con un 28.57%, en la opción RARA VEZ en el Post Test con un 35.71% y en el Pre Test con un 28.57% , en A VECES en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 14.28%, en la opción A MENUDO en el Pre Test es de 7.14% 0 y en el Post Test es de 0%, SIEMPRE en el Post Test con un 21.42% y en el Pre Test con un 0%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Post Test con un 49.99% y en el Pre Test con un 7.14%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 35.71% y en el Post Test con un 28.57%, en A

VECES en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 7.14%, en la Opción A  
 MENUDO en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 7.14%, SIEMPRE en  
 el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 7.14%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 34: “Pienso en varias soluciones frente a un problema”.**

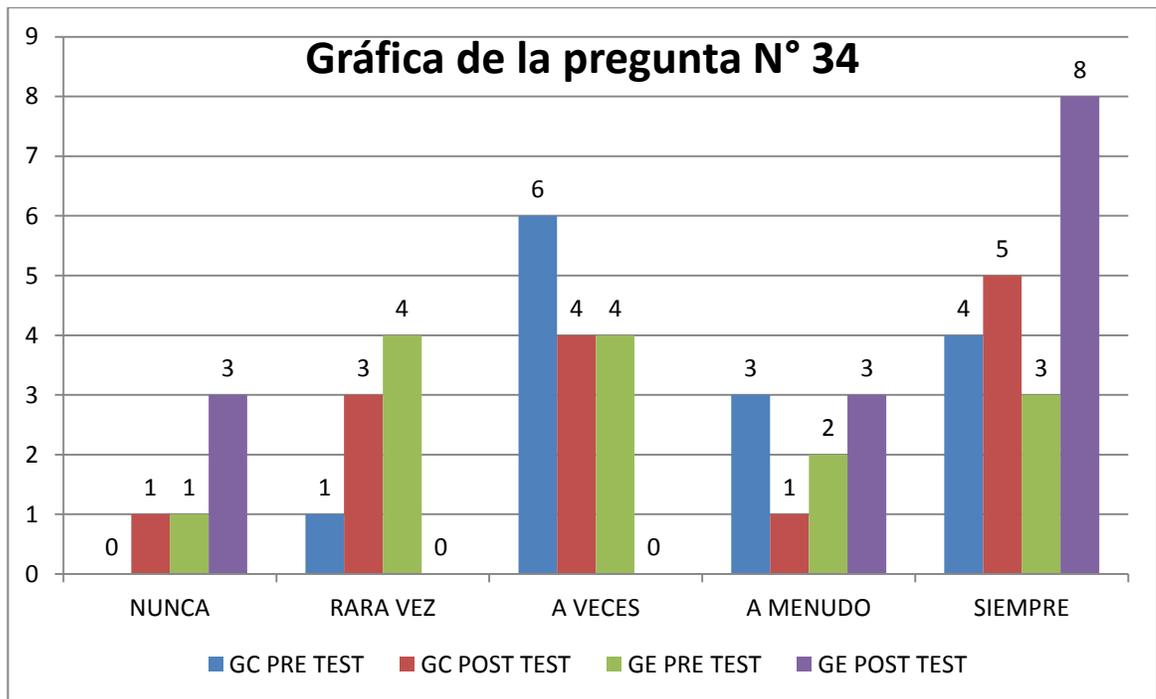
OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	0	0	1	7.14	1	7.14	3	21.42
RARAVEZ	1	7.14	3	21.42	4	28.57	0	0
A VECES	6	42.85	4	28.57	4	28.57	0	0
A MENUDO	3	21.42	1	7.14	2	14.28	3	21.42
SIEMPRE	4	28.57	5	35.71	3	21.42	8	57.14
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCION:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 34 “Pienso en varias soluciones frente a un problema” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Post Test con un 7.14% y en el Pre Test con 0%, en la opción RARA VEZ en el Post Test con un 21.42% y en el Pre Test con un 7.14% , en A VECES en el Pre Test con un 42.85% y en el Post Test con un 28.57%, en la opción A MENUDO en el Pre Test es de 21.42% 0 y en el Post Test con un 7.14%, SIEMPRE en el Post Test con un 35.71% y en el Pre Test con un 28.57%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Post Test con un 21.42% y en el Pre Test con un 7.14%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 0%, en A VECES en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 0%, en la Opción A MENUDO en el Post Test con un 21.42% y en el Pre Test con un 14.28%, SIEMPRE en el Post Test con un 57.14% y en el Pre Test con un 21.42%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 35: “Dejo que otros decidan por mí, cuando no puedo solucionar un problema”.**

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	5	35.71	3	21.42	8	57.14	1	7.14
RARAVEZ	5	35.71	2	14.28	1	7.14	0	0
A VECES	3	21.42	4	28.57	3	21.42	1	7.14
A MENUDO	1	7.14	3	21.42	1	7.14	1	7.14
SIEMPRE	0	0	2	14.28	1	7.14	11	78.57
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

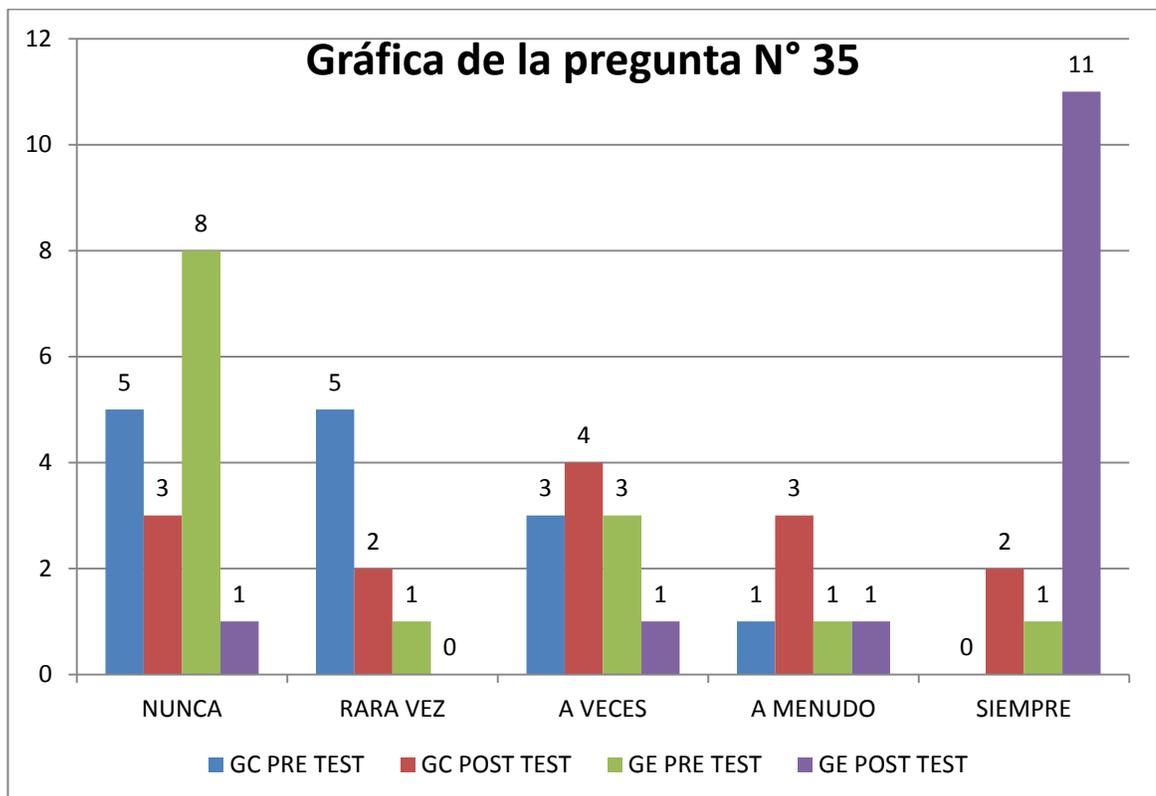
**DESCRIPCION:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 35 “Dejo que otros decidan por mí, cuando no puedo solucionar un problema” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 35.71% y en el Post Test con un 21.42%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 35.71% y en el Post Test con un 14.28% , en A VECES en el Post Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 21.42%, en la opción A

MENUDO en el Post Test es de 21.42% y en el Pre Test es de 7.14%, SIEMPRE en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 0%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 57.14% y en el Post Test con un 7.14%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con 0%, en A VECES en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 7.14%, en la Opción A MENUDO en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 7.14%, SIEMPRE en el Post Test con un 78.57% y en el Pre Test con un 7.14%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 36: “Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones”.**

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	0	0	1	7.14	3	21.42	2	14.28
RARAVEZ	2	14.28	3	21.42	1	7.14	0	0
A VECES	7	49.99	7	49.99	4	28.57	4	28.57
A MENUDO	1	7.14	1	7.14	1	7.14	0	0
SIEMPRE	4	28.57	2	14.28	5	35.71	8	57.14
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCION:**

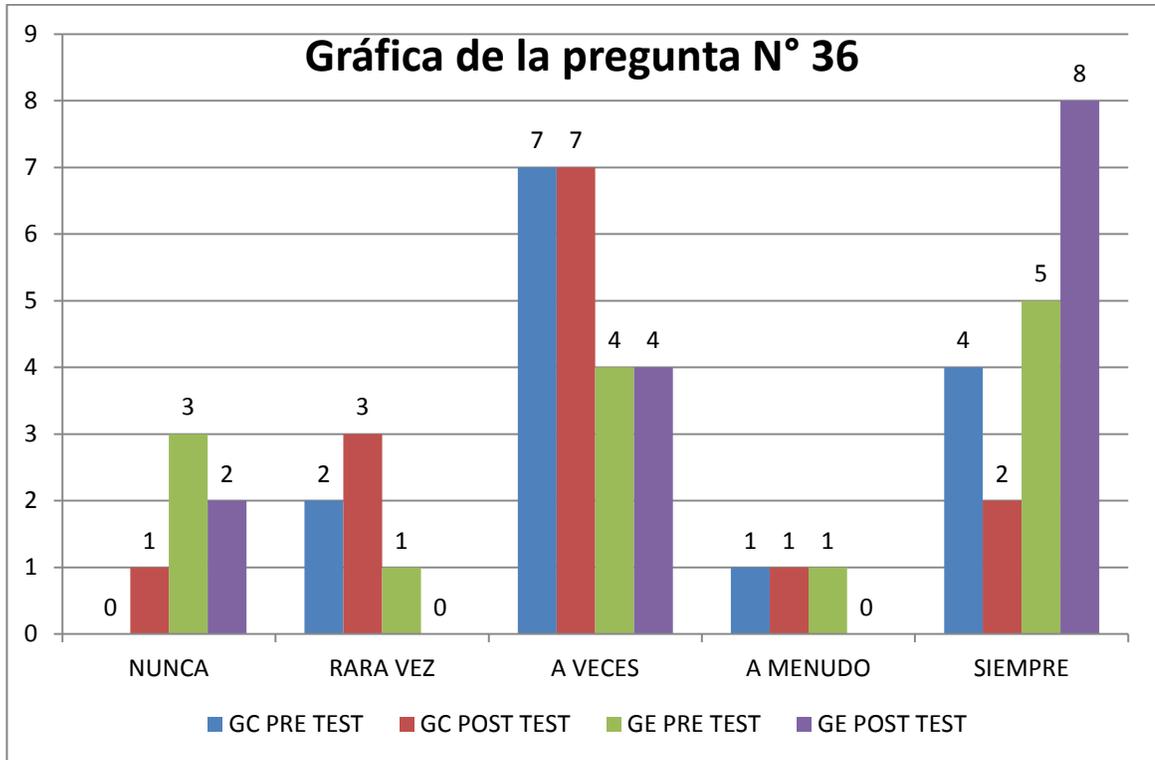
En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 36 “Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test.

Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Post Test con un 7.14% y en el Pre Test con un 0%, en la opción RARA VEZ en el Post Test con un 21.42% y en el Pre Test con un 14.28% , en A VECES en el Post Test con un 49.99% y en el Pre Test con un 49.99%, en la opción A MENUDO en el Post Test es de 7.14% y en el Pre Test es de 7.14%, SIEMPRE en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 14.28%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 7.14%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con 0%, en A VECES

en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 28.57%, en la Opción A MENUDO en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 0%, SIEMPRE en el Post Test con un 57.14% y en el Pre Test con un 35.71%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 37: “Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas”.**

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	6	42.85	3	21.42	4	28.57	1	7.14
RARAVEZ	0	0	4	28.57	2	14.28	0	0
A VECES	2	14.28	4	28.57	3	21.42	2	14.28
A MENUDO	4	28.57	1	7.14	2	14.28	1	7.14
SIEMPRE	2	14.28	2	14.28	3	21.42	10	71.42
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

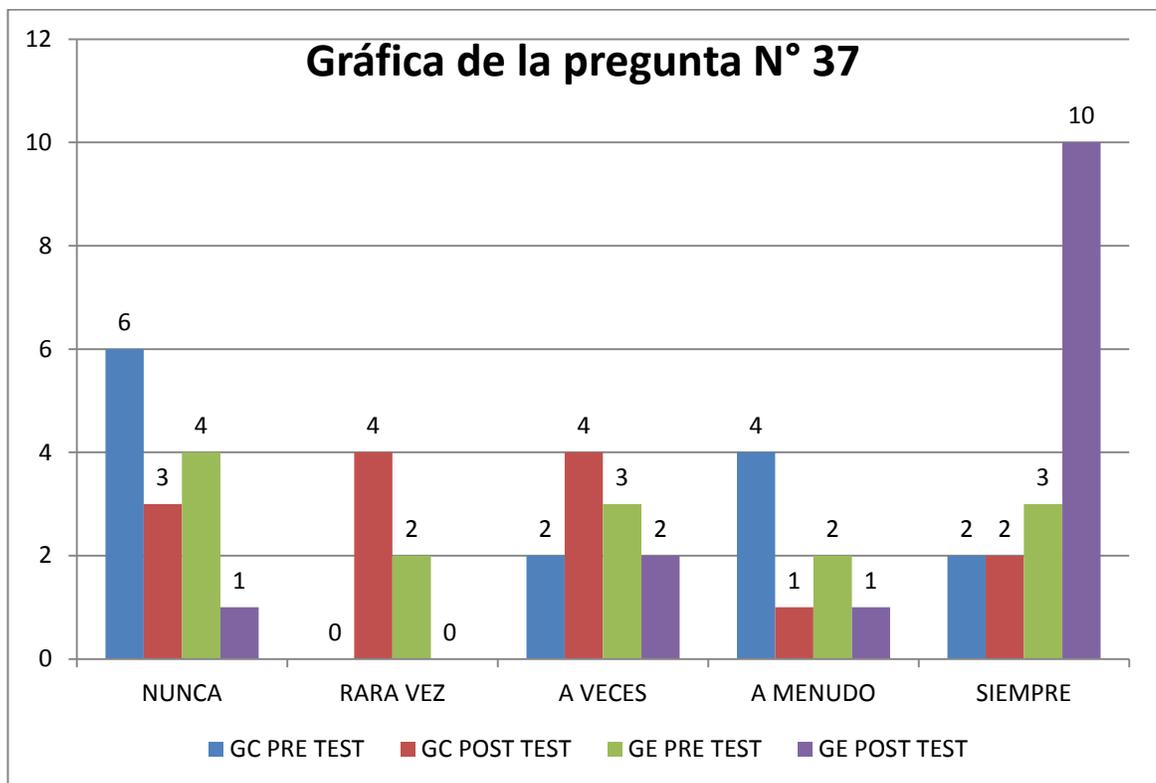
**DESCRIPCION:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 37 “Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test.

Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 42.85% y en el Post Test con un 21.42%, en la opción RARA VEZ en el Post Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 0% , en A VECES en el Post Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 14.28%, en la opción A MENUDO en el Pre Test es de 28.57% y en el Post Test es de 7.14%, SIEMPRE en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 14.28%, haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 7.14%, en la

opción RARA VEZ en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con 0%, en A VECES en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 14.28%, en la Opción A MENUDO en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 7.14%, SIEMPRE en el Post Test con un 71.42% y en el Pre Test con un 21.42%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 38: “Hago planes para mis vacaciones”.**

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	3	21.42	3	21.42	2	14.28	1	7.14
RARAVEZ	1	7.14	3	21.42	3	21.42	1	7.14
A VECES	5	35.71	1	7.14	2	14.28	1	7.14
A MENUDO	1	7.14	3	21.42	1	7.14	4	28.57
SIEMPRE	4	28.57	4	28.57	6	42.82	7	49.99
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCION:**

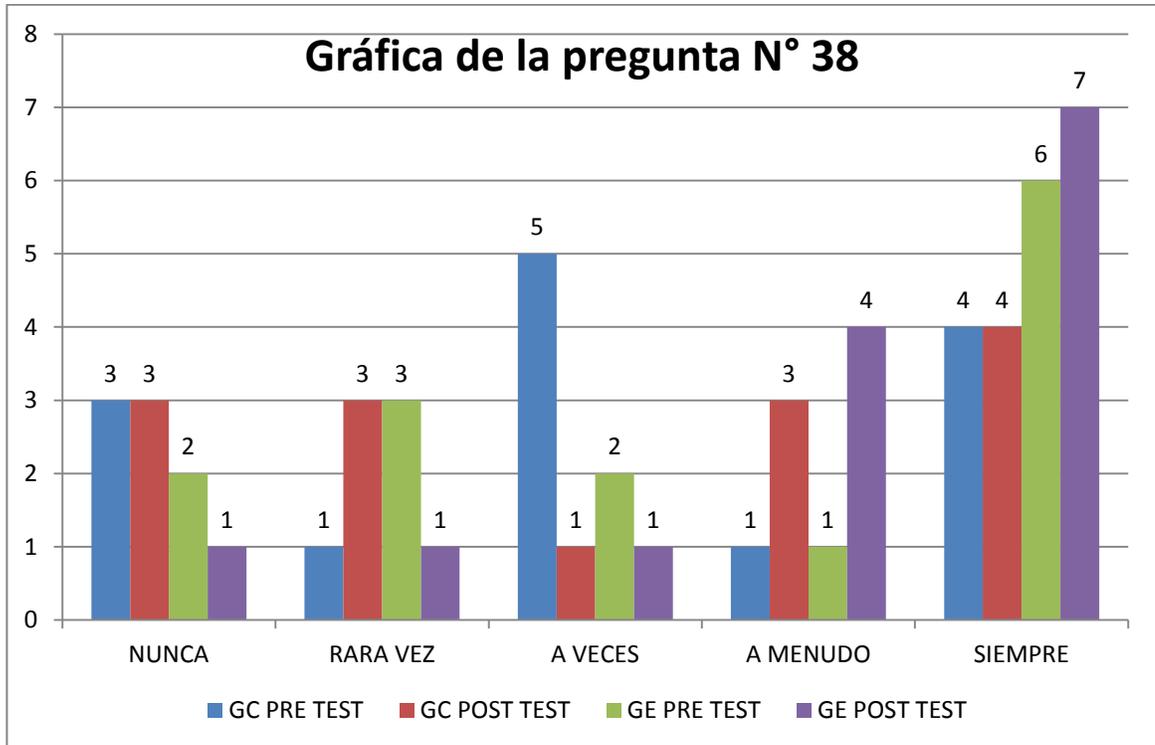
En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 38 “hago planes para mis vacaciones” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test.

Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 21.42%, en la opción RARA VEZ en el Post Test con un 21.42% y en el Pre Test con un 7.14% , en A VECES en el Pre Test con un 35.71% y en el Post Test con un 7.14%, en la opción A MENUDO en el Post Test es de 21.42% y en el Pre Test es de 7.14%, SIEMPRE en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 28.57%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 7.14%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con 7.14%, en A

VECES en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 7.14%, en la Opción A  
 MENUDO en el Post Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 7.14%, SIEMPRE en  
 el Post Test con un 49.99% y en el Pre Test con un 42.82%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 39: “Realizo cosas positivas que me ayudaran en mi futuro”.**

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	0	0	0	0	1	7.14	1	7.14
RARAVEZ	2	14.28	2	14.28	1	7.14	0	0
A VECES	2	14.28	2	14.28	4	28.57	2	14.28
A MENUDO	3	21.42	5	35.71	2	14.28	2	14.28
SIEMPRE	7	49.99	5	35.71	6	42.85	9	64.28
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCION:**

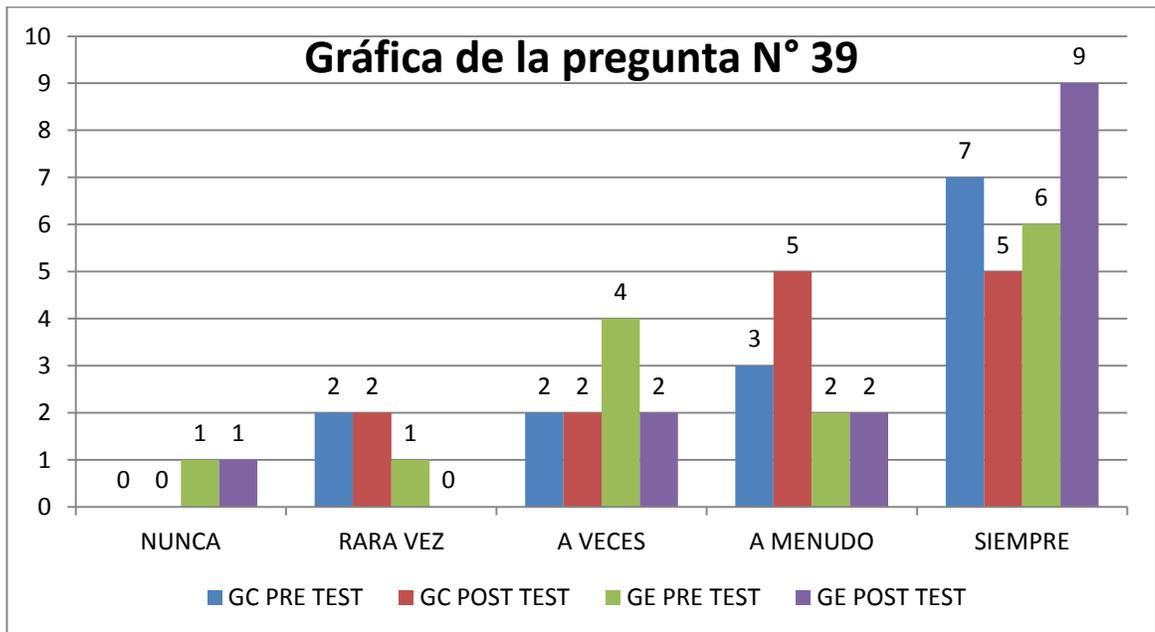
En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 39 “Realizo cosas positivas que me ayudaran en mi futuro” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test.

Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, en la opción RARA VEZ en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 14.28% , en A VECES en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 14.28%, en la opción A MENUDO en el Post Test es de 35.71% y en el Pre Test es de 21.42%, SIEMPRE en el Pre Test con un 49.99% y en el Post Test con un 35.71%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 7.14%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con 0%, en A VECES

en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 14.28%, en la Opción A  
 MENUDO en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 14.28%, SIEMPRE  
 en el Post Test con un 64.28% y en el Pre Test con un 42.85%, haciendo un total del  
 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 40: “Me cuesta decir NO, por miedo a ser criticado”.**

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	5	35.71	3	21.42	5	35.71	7	49.99
RARAVEZ	2	14.28	2	14.28	0	0	0	0
A VECES	1	7.14	2	14.28	4	28.57	1	7.14
A MENUDO	4	28.57	3	21.42	1	7.14	1	7.14
SIEMPRE	2	14.28	4	28.57	4	28.57	5	35.71
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCION:**

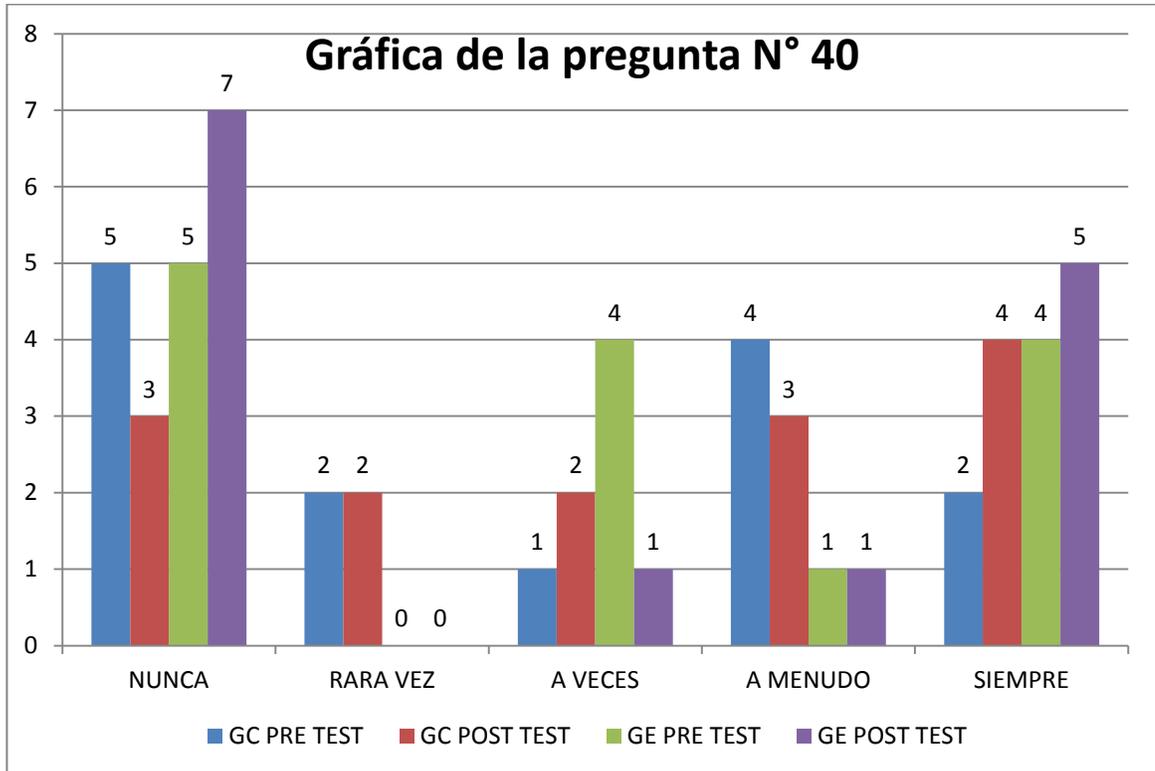
En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 40 “Me cuesta decir NO, por miedo a ser criticado” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test.

Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 35.71% y en el Post Test con un 21.42%, en la opción RARA VEZ en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 14.28% , en A VECES en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 7.14%, en la opción A MENUDO en el Pre Test es de 28.57% y en el Post Test es de 21.42%, SIEMPRE en el Post Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 14.28%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Post Test con un 49.99% y en el Post Test con un 35.71%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con 0%, en A VECES en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 14.28%, en la Opción A MENUDO

en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 7.14%, SIEMPRE en el Post Test con un 35.71% y en el Pre Test con un 28.57%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 41: “Defiendo mis ideas cuando veo que mis amigos/as están equivocados/as”.**

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	0	0	1	7.14	0	0	1	7.14
RARAVEZ	1	7.14	2	14.28	7	49.99	0	0
A VECES	2	14.28	2	14.28	4	28.57	4	28.57
A MENUDO	3	21.42	4	28.57	2	14.28	1	7.14
SIEMPRE	8	57.14	5	35.71	1	7.14	8	57.14
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**DESCRIPCION:**

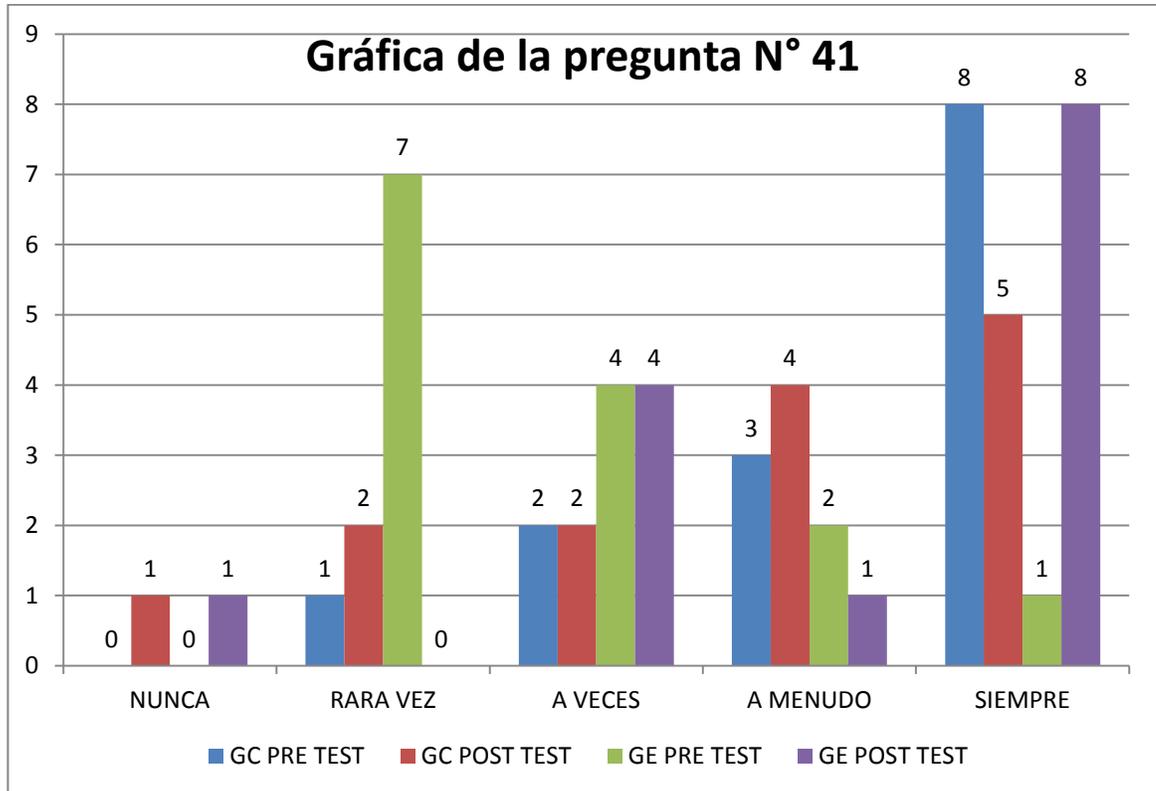
En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 41 “Defiendo mis ideas cuando veo que mis amigos/as están equivocados/as” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test.

Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Post Test con un 7.14% y en el Pre Test con un 0%, en la opción RARA VEZ en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 7.14% , en A VECES en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 14.28%, en la opción A MENUDO en el Post Test es de 28.57% y en el Pre Test es de 21.42%, SIEMPRE en el Pre Test con un 57.14% y en el Post Test con un 35.71%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Post Test con un 7.14% y en el Pre Test con un 0%, en la opción RARA VEZ en el Pre Test con un 49.99% y en el Post Test con 0%, en A

VECES en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 28.57%, en la Opción A MENUDO en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 7.14%, SIEMPRE en el Post Test con un 57.14% y en el Pre Test con un 7.14%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



**TABLA 42:** *“Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin temor o vergüenza de los insultos”.*

OPCIONES DE RESPUESTA	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
NUNCA	5	35.71	3	21.42	5	35.71	5	35.71
RARAVEZ	1	7.14	2	14.28	0	0	1	7.14
A VECES	2	14.28	0	0	1	7.14	2	14.28
A MENUDO	1	7.14	2	14.28	0	0	2	14.28
SIEMPRE	5	35.71	7	49.99	8	57.14	4	28.57
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

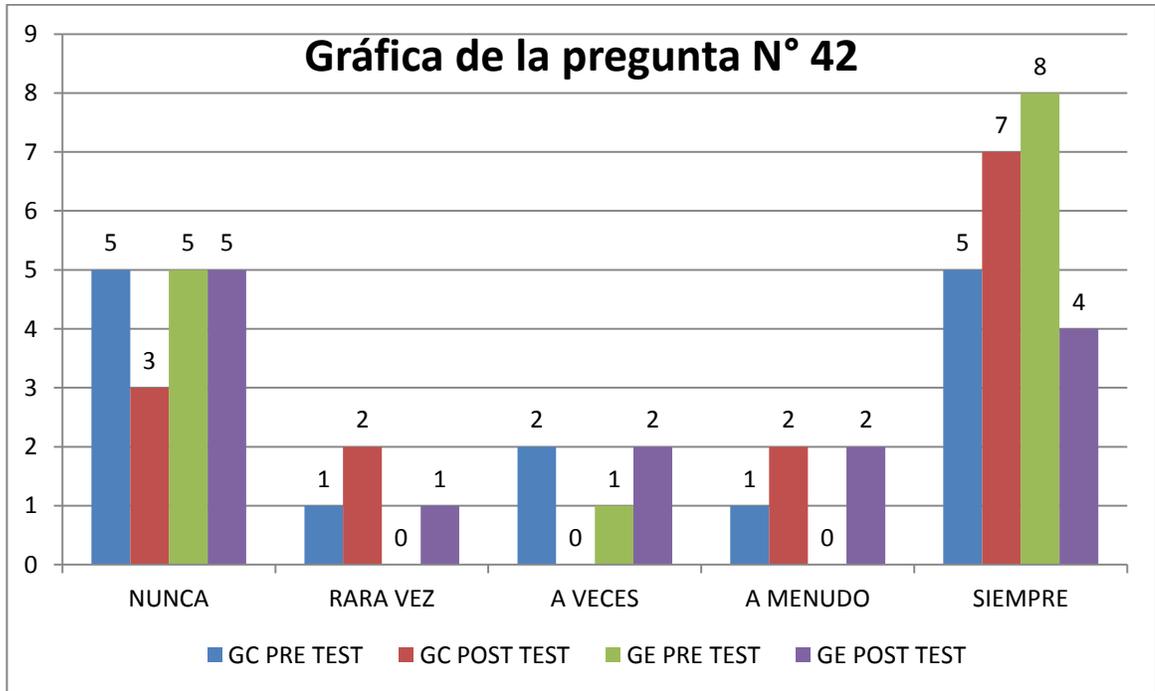
**DESCRIPCION:**

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Grupo Control y el Grupo Experimental de la pregunta N° 42 “Defiendo mis ideas cuando veo que mis amigos/as están equivocados/as” donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta NUNCA en el Pre Test con un 35.71% y en el Post Test con un 21.42%, en la opción RARA VEZ en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 7.14% , en A VECES en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 0%, en la opción A MENUDO en el Post Test es de 14.28% y en el Pre Test es de 7.14%, SIEMPRE en el Post Test con un 49.99% y en el Pre Test con un 35.71%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta NUNCA en el Post Test con un 35.71% y en el Pre Test con un 35.71%, en la opción RARA VEZ en el Post Test con un 7.14% y en el Pre Test con 0%, en A VECES

en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 7.14%, en la Opción A MENUDO en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 0%, SIEMPRE en el Pre Test con un 57.14% y en el Post Test con un 28.57%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



### 5.1.2. Tabulación de áreas de evaluación

#### ÁREA N° 1: ASERTIVIDAD

##### TABULACIÓN:

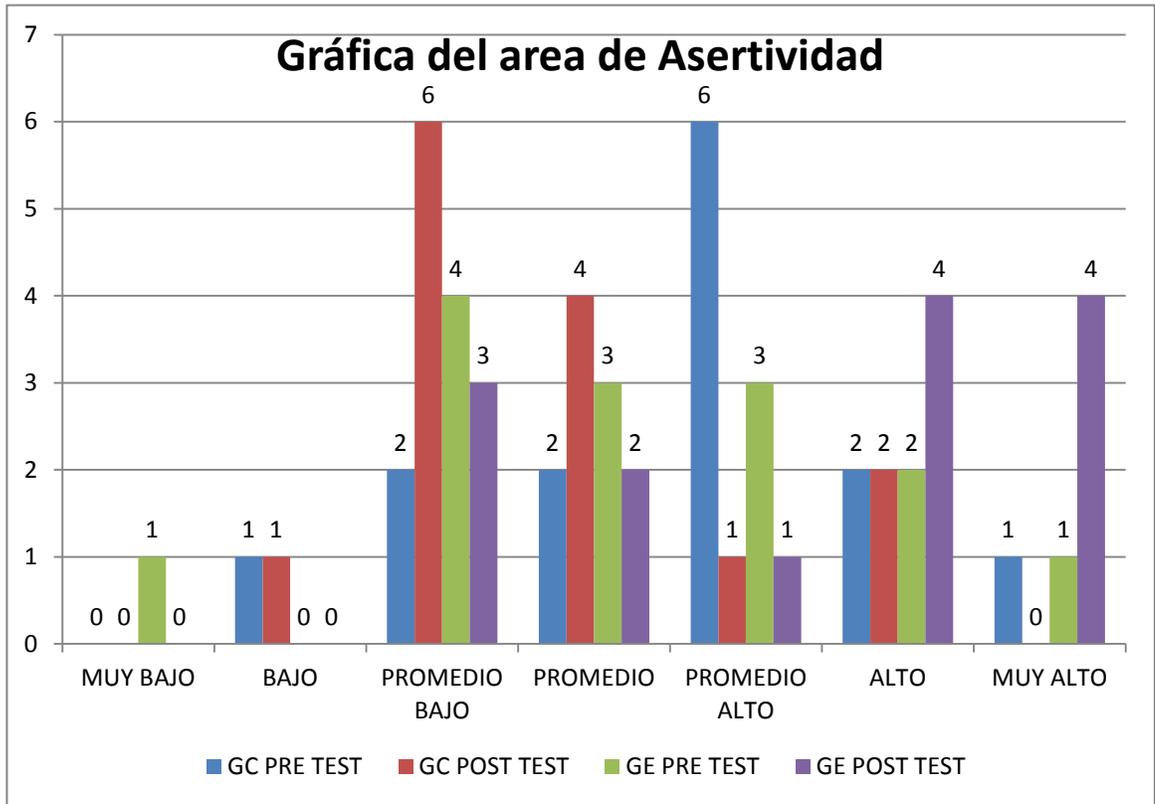
CATEGORÍAS	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
MUY BAJO	0	0	0	0	1	7.14	0	0
BAJO	1	7.14	1	7.14	0	0	0	0
PROMEDIO BAJO	2	14.28	6	42.85	4	28.57	3	21.42
PROMEDIO	2	14.28	4	28.57	3	21.42	2	14.28
PROMEDIO ALTO	6	42.85	1	7.14	3	21.42	1	7.14
ALTO	2	14.28	2	14.28	2	14.28	4	28.57
MUY ALTO	1	7.14	0	0	1	7.14	4	28.57
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

##### DESCRIPCION:

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Área N° 1 de Asertividad en el Grupo Control y el Grupo Experimental donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta MUY BAJO en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, en la opción BAJO en el Post Test con un 7.14% y en el Pre Test con un 7.14% , en PROMEDIO BAJO en el Post Test con un 42.85% y en el Pre Test con un 14.28%, en la opción PROMEDIO en el Post Test es de 28.57% y en el Pre Test es de 14.28%, PROMEDIO ALTO en el Pre Test con un 42.85% y en el Post Test con un 7.14%, ALTO en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test es de 14.28%, MUY

ALTO en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 0%, haciendo un total del 100%. Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta en la opción de respuesta MUY BAJO en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 0%, en la opción BAJO en el Post Test con un 0% y en el Pre Test con un 0% , en PROMEDIO BAJO en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 21.42%, en la opción PROMEDIO en el Pre Test es de 21.42% y en el Post Test es de 14.28%, PROMEDIO ALTO en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 7.14%, ALTO en el Post Test con un 28.57% y en el Pre Test es de 14.28%, MUY ALTO en el Post Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 7.14%, haciendo un total del 100%.

**GRÁFICA:**



## AREA N° 2: COMUNICACIÓN

### TABULACIÓN:

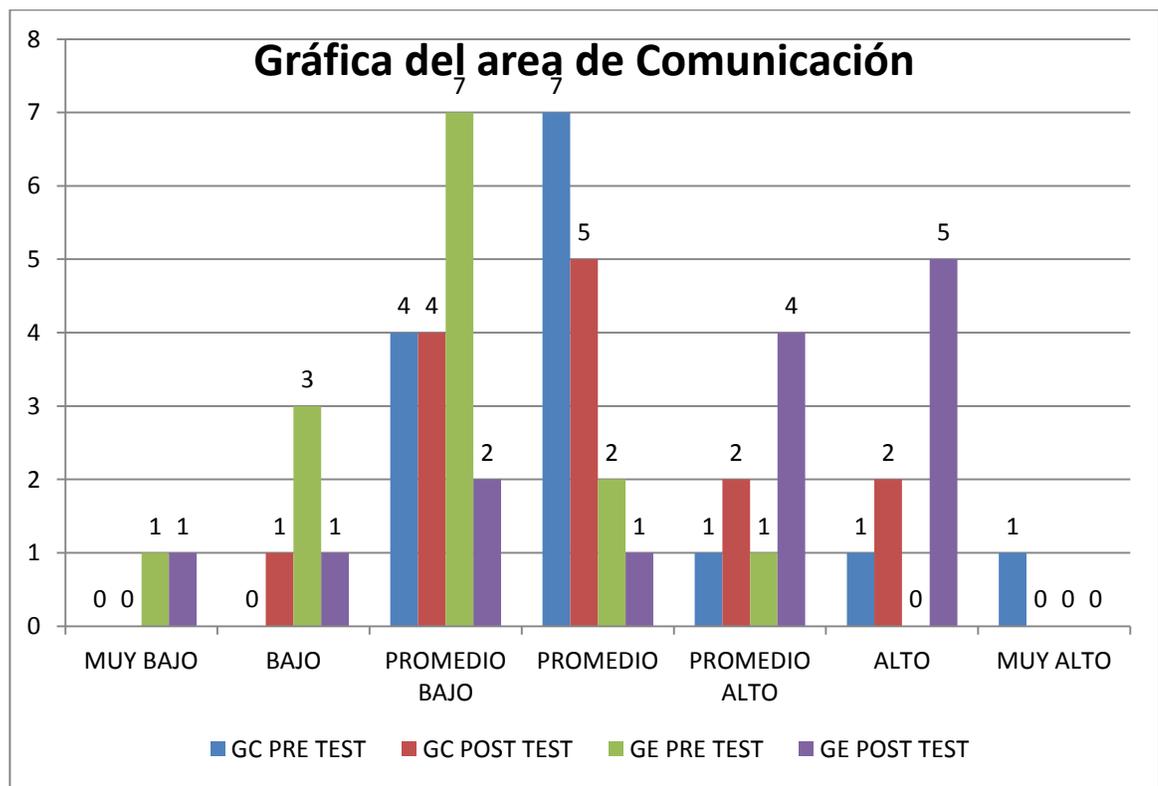
CATEGORÍAS	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
MUY BAJO	0	0	0	0	1	7.14	1	7.14
BAJO	0	0	1	7.14	3	21.42	1	7.14
PROMEDIO BAJO	4	28.57	4	28.57	7	49.99	2	14.28
PROMEDIO	7	49.99	5	35.71	2	14.28	1	7.14
PROMEDIO ALTO	1	7.14	2	14.28	1	7.14	4	28.57
ALTO	1	7.14	2	14.28	0	0	5	35.711
MUY ALTO	1	7.14	0	0	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

### DESCRIPCION:

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Área N° 2 de Comunicación en el Grupo Control y el Grupo Experimental donde respectivamente se les aplicó el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta MUY BAJO en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, en la opción BAJO en el Post Test con un 7.14% y en el Pre Test con un 0% , en PROMEDIO BAJO en el Post Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 28.57%, en la opción PROMEDIO en el Pre Test es de 49.99% y en el Post Test es de 35.71%, PROMEDIO ALTO en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 7.14%, ALTO en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test es de 7.14%, MUY ALTO en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 0%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta en la opción de respuesta MUY BAJO en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 7.14%, en la opción BAJO en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 7.14% , en PROMEDIO BAJO en el Pre Test con un 49.99% y en el Post Test con un 14.28%, en la opción PROMEDIO en el Pre Test es de 14.28% y en el Post Test es de 7.14%,PROMEDIO ALTO en el Post Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 7.14%, ALTO en el Post Test con un 35.71% y en el Pre Test es de 0%,MUY ALTO en el Post Test con un 0% y en el Pre Test con un 0%, haciendo un total del 100%.

**GRAFICA:**



### ÁREA N° 3: AUTOESTIMA

#### TABULACIÓN:

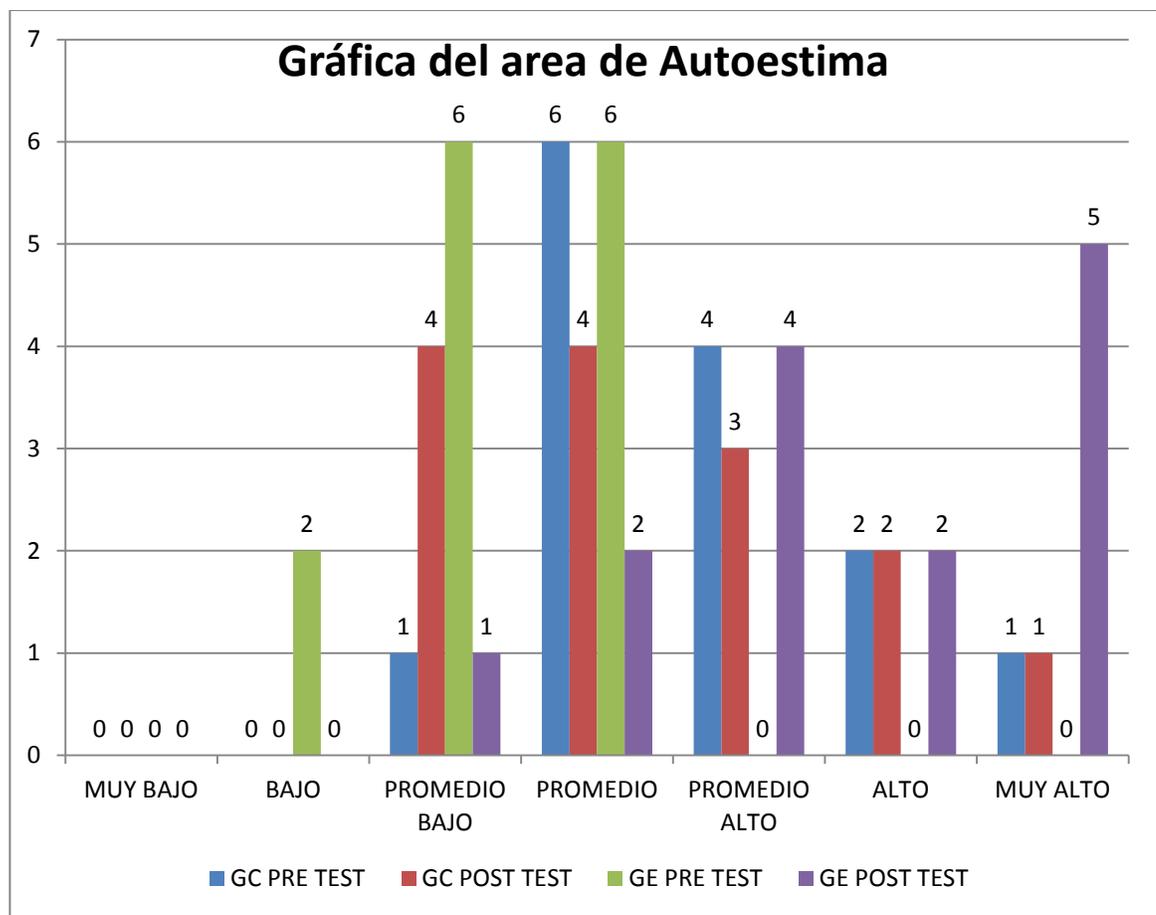
CATEGORÍAS	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
MUY BAJO	0	0	0	0	0	0	0	0
BAJO	0	0	0	0	2	14.28	0	0
PROMEDIO BAJO	1	7.14	4	28.57	6	42.85	1	7.14
PROMEDIO	6	42.85	4	28.57	6	42.85	2	14.28
PROMEDIO ALTO	4	28.57	3	21.42	0	0	4	28.57
ALTO	2	14.28	2	14.28	0	0	2	14.28
MUY ALTO	1	7.14	1	7.14	0	0	5	35.71
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

#### DESCRIPCION:

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Área N° 3 de Autoestima en el Grupo Control y el Grupo Experimental donde respectivamente se les aplicó el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta MUY BAJO en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, en la opción BAJO en el Post Test con un 0% y en el Pre Test con un 0% , en PROMEDIO BAJO en el Post Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 7.14%, en la opción PROMEDIO en el Pre Test es de 42.85% y en el Post Test es de 28.57%, PROMEDIO ALTO en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 21.42%, ALTO en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test es de 14.28%, MUY ALTO en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 7.14%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta en la opción de respuesta MUY BAJO en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, en la opción BAJO en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0% , en PROMEDIO BAJO en el Pre Test con un 42.85% y en el Post Test con un 7.14% , en la opción PROMEDIO en el Pre Test es de 42.85% y en el Post Test es de 14.28%,PROMEDIO ALTO en el Post Test con un 28.57% y en el Pre Test con un 0%, ALTO en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test es de 0%,MUY ALTO en el Post Test con un 35.71% y en el Pre Test con un 0%, haciendo un total del 100%.

**GRAFICA:**



#### ÁREA N° 4: TOMA DE DECISIONES

##### TABULACIÓN:

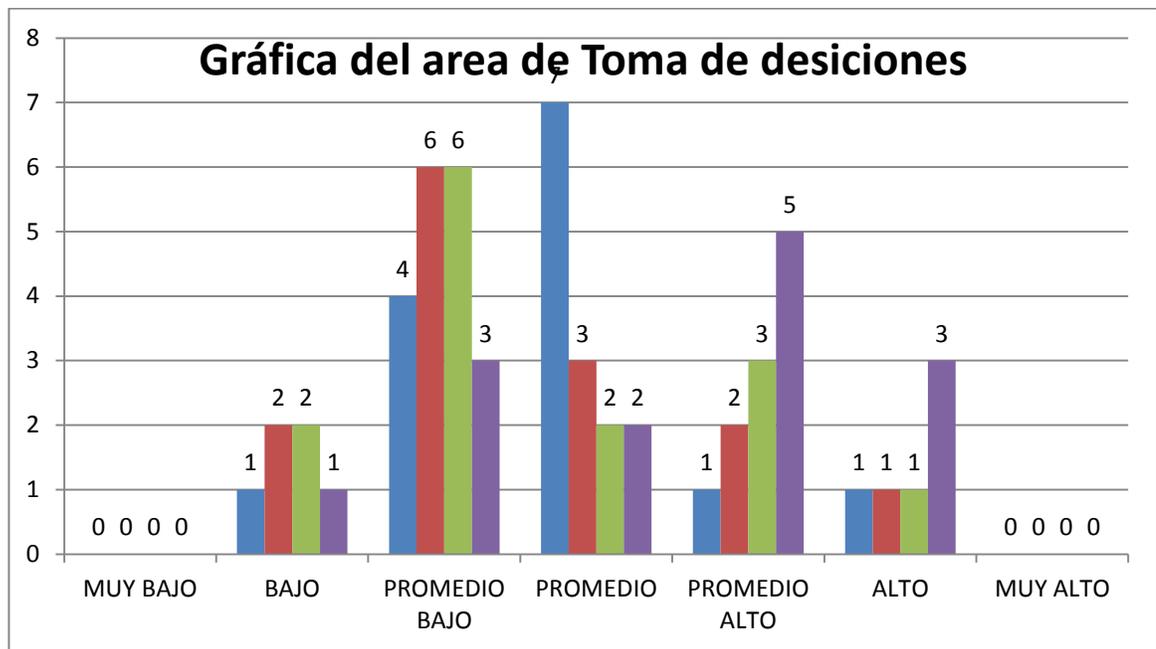
CATEGORÍAS	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
MUY BAJO	0	0	0	0	0	0	0	0
BAJO	1	7.14	2	14.28	2	14.28	1	7.14
PROMEDIO BAJO	4	28.57	6	42.85	6	42.85	3	21.42
PROMEDIO	7	49.99	3	21.42	2	14.28	2	14.28
PROMEDIO ALTO	1	7.14	2	14.28	3	21.42	5	35.71
ALTO	1	7.14	1	7.14	1	7.14	3	21.42
MUY ALTO	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

##### DESCRIPCION:

En la presente Tabla se encuentran los resultados del Área N° 4 de Toma de Decisiones en el Grupo Control y el Grupo Experimental donde respectivamente se les aplicó el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta MUY BAJO en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, en la opción BAJO en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 7.14% , en PROMEDIO BAJO en el Post Test con un 42.85% y en el Pre Test con un 28.57%, en la opción PROMEDIO en el Pre Test es de 49.99% y en el Post Test es de 21.42%, PROMEDIO ALTO en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 7.14%, ALTO en el Post Test con un 7.14% y en el Pre Test es de 7.14%, MUY ALTO en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta en la opción de respuesta MUY BAJO en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, en la opción BAJO en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 7.14% , en PROMEDIO BAJO en el Pre Test con un 42.85% y en el Post Test con un 21.42% , en la opción PROMEDIO en el Pre Test es de 14.28% y en el Post Test es de 14.28%,PROMEDIO ALTO en el Post Test con un 35.71% y en el Pre Test con un 21.42%, ALTO en el Post Test con un 21.42% y en el Pre Test es de 7.14%,MUY ALTO en el Post Test con un 0% y en el Pre Test con un 0%, haciendo un total del 100%.

**GRAFICA:**



### 5.1.3. Tabulación general de los resultados obtenidos.

#### TABULACIÓN:

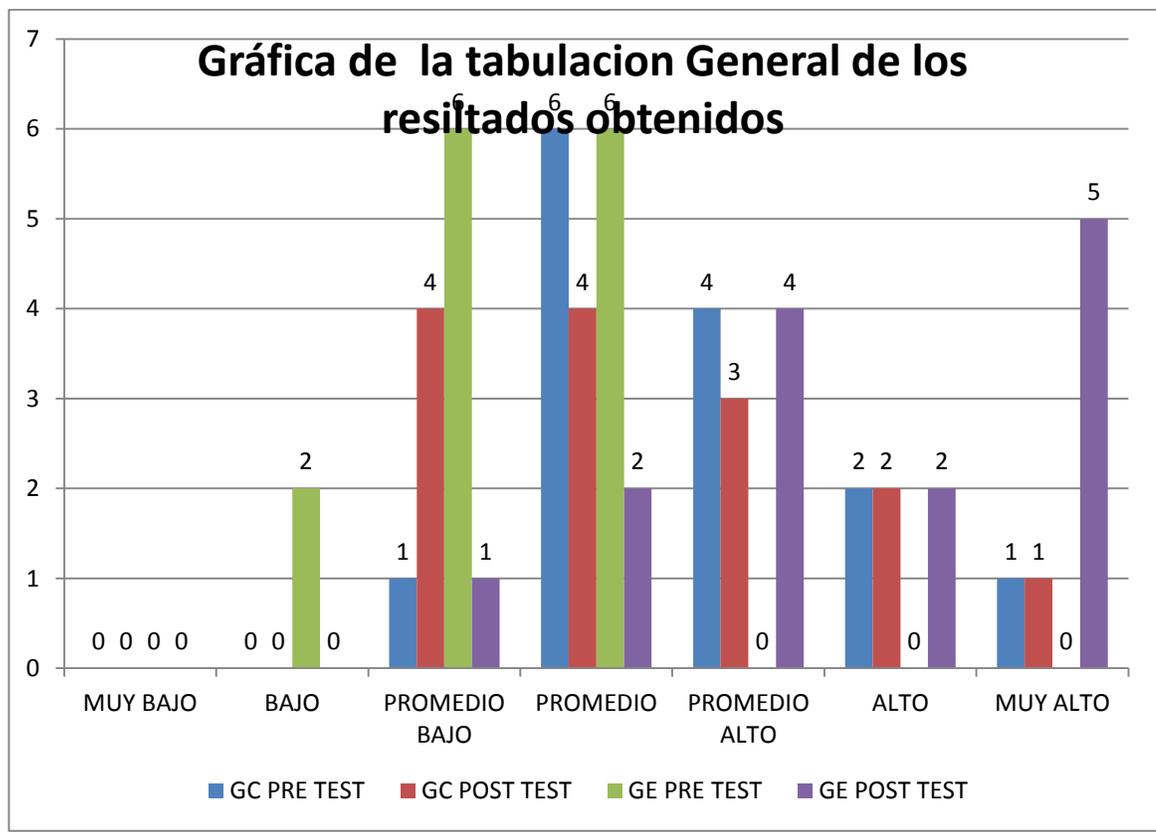
CATEGORÍAS	GRUPO CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	PRE – TEST		POST – TEST		PRE – TEST		POST – TEST	
	F	%	F	%	F	%	F	%
MUY BAJO	1	7.14	0	0	0	0	0	0
BAJO	0	0	2	14.28	4	28.57	1	7.14
PROMEDIO BAJO	4	28.57	3	21.42	3	21.42	1	7.14
PROMEDIO	2	14.28	6	42.85	6	42.85	2	14.28
PROMEDIO ALTO	5	35.71	0	0	1	7.14	1	7.14
ALTO	0	0	2	14.28	0	0	6	42.85
MUY ALTO	2	14.28	1	7.14	0	0	3	21.42
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

#### DESCRIPCION:

En la presente Tabla se encuentra la Tabulación General de los resultados Obtenidos en el Grupo Control y el Grupo Experimental donde respectivamente se les aplico el Pre Test y el Post Test. Primeramente se indican los porcentajes del Grupo Control, en la opción de respuesta MUY BAJO en el Pre Test con un 7.14% y en el Post Test con un 0%, en la opción BAJO en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test con un 0% , en PROMEDIO BAJO en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 21.42%, en la opción PROMEDIO en el Post Test es de 42.85% y en el Pre Test es de 14.28%, PROMEDIO ALTO en el Pre Test con un 35.71% y en el Post Test con un 0%, ALTO en el Post Test con un 14.28% y en el Pre Test es de 0%, MUY ALTO en el Pre Test con un 14.28% y en el Post Test con un 7.14%, haciendo un total del 100%.

Seguidamente el Grupo Experimental obtiene los siguientes datos, en la opción de respuesta en la opción de respuesta MUY BAJO en el Pre Test con un 0% y en el Post Test con un 0%, en la opción BAJO en el Pre Test con un 28.57% y en el Post Test con un 7.14% , en PROMEDIO BAJO en el Pre Test con un 21.42% y en el Post Test con un 7.14% , en la opción PROMEDIO en el Pre Test es de 42.85% y en el Post Test es de 14.28%,PROMEDIO ALTO en el Post Test con un 7.14% y en el Pre Test con un 7.14%, ALTO en el Post Test con un 42.85% y en el Pre Test es de 0%,MUY ALTO en el Post Test con un 21.42% y en el Pre Test con un 0%, haciendo un total del 100%.

**GRAFICA:**



## 5.2. Tabulación, análisis e interpretación de datos

### ANÁLISIS CUANTITATIVO DE LOS DATOS ESTADÍSTICOS DEL CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA.

---

En el Centro Escolar Victoria Zelaya se atendieron a un total de 28 estudiantes, todas adolescentes del séptimo a noveno grado del turno matutino, de las cuales se dividieron en grupo control y grupo experimental, constituyéndose esta población en su totalidad de niñas y están entre las edades de 12 a 16 años ubicándolas en la etapa de la adolescencia.

En el ámbito educativo, podemos establecer que los alumnas, desde la infancia, la vida escolar y la vida social están íntimamente relacionados, entre el rendimiento Escolar y las habilidades sociales, esto se observa en las tendencias grupales de los escolares, los alumnos con rendimientos académicos escasos tienden a relacionarse entre sí y manifestar conductas disruptivas en la clase, las cuales pueden molestar a los demás. Los alumnos con dificultades de aprendizaje en la escuela frecuentemente reciben de sus compañeros y de sus maestros valoraciones negativas. Muchos de estos alumnos/as son poco populares entre sus compañeros, quienes los califican de “malos”, torpes y molestos. Los maestros los enjuician como agresivos, disruptivos, menos discretos, con pocos tactos sociales, frustrados y escasamente competitivos para la comunicación y rechazados socialmente como los alumnos/as que presentan dificultades escolares y son poco positivos, tanto en el ámbito escolar como en lo social.

El director del Centro Escolar manifestó que las problemáticas más comunes son embarazos precoces, agresividad, depresión, conductas sexuales, deserción escolar, falta de metas o proyecto de vida. Las causas a las que se atribuyen estos comportamientos muchas veces es a la falta de atención de los padres, muchas viven en familias disfuncionales, o en familias con miembros de pandillas todo esto tiene repercusiones grandes en la personalidad de las estudiantes y es por ello que integrar a las estudiantes a programas psicoterapéuticos es importante a su desarrollo emocional. Actualmente la evaluación del desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes y su probable nexos con su futuro desempeño académico es de gran importancia. Sin embargo, las limitaciones en el desarrollo de las relaciones sociales generan riesgos diversos, como abandono escolar, bajo rendimiento y otras dificultades escolares. De esto podemos, señalar que las áreas que fueron evaluadas son las siguientes autoestima, asertividad, comunicación, toma de decisiones.

La primera área asertividad tuvo resultados en el grupo control en el pre test la mayoría se mantuvo en el promedio alto 42.85% y en el post test disminuyeron obtuvieron 7.14%, en el caso del grupo experimental, en el pre este estaban ubicadas la mayoría en el promedio bajo un 28.57% y pasaron al nivel muy alto y alto con 28.57% esto lo relacionamos con la pregunta del inventario de habilidades sociales “si necesito ayuda lo pido de buena manera” esta pregunta la relacionamos con el área de asertividad porque según definición en el marco teórico apunta a “un gran conjunto de comportamientos interpersonales que se refieren a la capacidad social de expresar lo que se piensa, lo que se siente y las creencias en forma adecuada. Por tanto la conducta

asertiva es aquella que le permite a la persona expresar adecuadamente sin mediar distorsiones cognitivas o ansiedad y combinado los componentes verbales y no verbales de la manera más efectiva posible”

El grupo control respondió en el pre test que siempre lo hacía con un puntaje de 71.42% y en el post test disminuyó a 49.99%, en cambio el grupo experimental respondió en el pre test que lo hacían a menudo con un 57.14% pero al ser expuestos al tratamiento mejoraron, respondiendo un 85.71% que ahora siempre lo hacen siendo este un resultado positivo en el grupo experimental aumentar un nivel alto en el área de asertividad y sus respuesta muy significativa que ha cambiado sus capacidad de comunicar sus ideas de comunicarse con lo demás positivamente siendo uno de los propósitos de esta área en la sesión que denominamos aprendiendo a comunicarnos, las relaciones interpersonales pueden ser una importante fuente de satisfacción si existe una comunicación abierta y clara, pero si esta comunicación es confusa o agresiva, suele originar problemas la asertividad Cuando una persona logra desarrollar la asertividad, refuerza su imagen positiva a nivel social, mejora la confianza en sus habilidades expresivas, obtiene una mayor satisfacción emocional y logra alcanzar las metas que se propone desde la comunicación. Al no someterse ni agredir al interlocutor, el equilibrio alcanzado le permite, en definitiva, comunicarse mejor y sacar provecho de ese tipo de vínculo. No sólo mostrará su respeto por el otro, sino que también logrará ser respetado y se podrá conducir de manera independiente.

Como es sabido en muchas investigaciones se habla de la importancia de la autoestima y mencionan que está relacionada al auto concepto y se refiere al valor que se confiere al yo percibido, por lo que consideramos que tiene que ver más con el valor afectivo y por lo tanto se reviste de una carga psicológica dinámica muy fuerte más que todo en la etapa de la adolescencia. En este caso el área de la autoestima fue evaluada y por lo tanto estuvo dentro del programa psicoterapéutico, los puntajes del grupo control son los siguientes en el pre test se ubico en el nivel promedio con un 42.85% en cambio en el post test se obtuvo un 28.57% es una disminución significativa que pudo haber pasado por varias razones a las que son expuestos los adolescentes y que muchas veces no tienen las herramientas necesarias para afrontar las dificultades, el grupo experimental en el pre test 42.85% en el nivel promedio y en el post test aumentaron solo un pequeño porcentaje a 35.71% en el nivel muy alto, obteniendo una resultado mínimo con este grupo en relación con el grupo control que fue mucho más significativo el cambio nos damos cuenta que la autoestima es muchos más complejo de lo que se piensa más que todo en la etapa de la adolescencia etapa en la que el autoestima comienza a tener un valor importante y donde formamos nuestra identidad, vemos que en las habilidades sociales evaluamos las respuestas de las adolescentes en las siguientes preguntas, “Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas” los resultados a estas pregunta en el caso del grupo control con un 42.85% es que siempre lo hacen en cambio en el post test disminuyo a 35.71% , el grupo experimental obtuvo en el pre test el 31.71% respondió que siempre lo hacen en cambio en el post test tuvo un aumento con un 49.99% respondieron que siempre lo hacen ahora siendo este un resultado

positivo en relación al primero, si relacionamos los dos resultados vemos que el grupo control tuvo una disminución las causas puede ser muchas una de ellas es que debido a problemas que pueden pasar en la adolescencia fueron sumando y tomando más importancia a sus cualidades negativas que ya hablar de ambas no tenía sentido, en cambio en el grupo experimental se trabajo en reforzar sus cualidades positivas y las negativas ver las como una forma de poder conocer que tenemos limitaciones pero que son formas de conocernos mejor.

Otra de las preguntas que tiene que ver con la evaluación de la autoestima es la respuesta a la siguiente pregunta “Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud” se obtuvieron las siguientes respuestas en el pre test el grupo control obtuvo 49.99% en la respuesta siempre en cambio el grupo experimental 42.85% respondieron que siempre dándose un resultado más grande el grupo control a diferencia del grupo experimental que tiene una disminución a esta respuesta, los resultados del post test en el grupo control se mantienen en siempre con 49.99% y en el grupo experimental hubo un aumento con el 78.57% respondieron que siempre lo hacen este resultado es realmente positivo por el hecho de que la pregunta habla de algo importante en la autoestima que es la salud y tener un aumento en esta respuesta aumenta la probabilidad de auto cuidó un habito importante tanto para la salud física como para la salud mental.

La siguiente área es la toma de decisiones para tomar una decisión, cualquiera que sea su naturaleza, es necesario conocer, comprender, analizar un problema, para así poder darle solución. En algunos casos, por ser tan simples y cotidianos, este proceso se

realiza de forma implícita y se soluciona muy rápidamente, pero existen otros casos en los cuales las consecuencias de una mala o buena elección pueden tener repercusiones en la vida en la adolescencia es importante tener estrategias para resolver y tomar decisiones que la mayoría de las veces son las que marcan nuestra vida. Los resultados que se obtuvieron en esta área en el pre test grupo control se obtuvo un 49.99% en nivel promedio que es un buen resultado en el test, el grupo experimental obtuvo 42.85% que es el nivel promedio bajo dando una diferencia significativa tienen un nivel más bajo el grupo experimental, el post test en el grupo control disminuyó al nivel promedio bajo 42.85% a diferencia del grupo experimental aumento el 35.71% al nivel promedio alto vemos que en el área de toma de decisiones se toma como una de las áreas importantes en las que se debe reforzar a los adolescentes y en esta área se logró aumentar significativamente de nivel en el caso del grupo control que no fue expuesto a ninguna sesión de este tema vemos disminuciones significativas y pueden ser por diferentes causas ya que en el caso de la toma de decisiones se tomó en cuenta un tema importante y es el proyecto de vida en los adolescentes que tiene relación a las decisiones que piensas tomar o que están tomando desde ahorita y hacerlo con señoritas tiene aun más repercusión por el papel que sigue teniendo la mujer en nuestra sociedad.

La última área es la comunicación, en el caso de los seres humanos, la comunicación es un acto propio de la actividad psíquica, que deriva del pensamiento, el lenguaje y del desarrollo de las capacidades psicosociales de relación. El intercambio de mensajes (que puede ser verbal o no verbal) permite al individuo influir en los demás y a su vez ser influido es por ello que esta área es también una base importante en el programa

psicoterapéutico sabemos que el ser humanos es un ser social por naturaleza y que muchas veces no se cuenta en la etapa de la adolescencia con las herramientas para poder tener un comunicación saludable con las personas. En esta área obtuvimos como resultados los siguientes niveles en el pre test, primero el grupo control 49.99% en el nivel promedio a diferencia del grupo experimental que tiene un nivel de promedio bajo 49.99% vemos numero iguales con resultados distintos pues vemos una deficiencia en el grupo experimental diferente a la del grupo control que obtuvo mejor resultado, ahora bien en el post test el grupo control obtuvo 35.71% nivel promedio en relación al grupo experimental obtuvo promedio alto con el 35.71% dándonos un resultado positivo en niveles en cuanto a él ara de comunicación fundamental en las habilidades sociales por lo tanto el programa aumentó el nivel cambio las estrategias de comunicación de las adolescentes y permitiéndoles ser adolescentes con capacidades de socialización mejor aprendidas.

Los resultados del programa psicoterapéutico se lograron un 90% porque un 90% consideramos que hubieron ciertas limitaciones que hicieron que el programa avanzara como se propuso pero a pesar de ello se logro trabajar de manera efectiva en la mayoría de las áreas y se obtuvieron resultados significativos en relación al grupo control y en relación a la evaluación del pre test, es por ello que se logro comprobar la hipótesis de trabajo Las Habilidades Sociales de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de la Ciudad de la Unión de Febrero a Agosto de 2014, Mejoraron con la Aplicación de un Programa Psicoterapéutico.

## ANÁLISIS CUALITATIVO DE LOS DATOS ESTADÍSTICOS EN EL CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA.

---

El desarrollo del presente trabajo de investigación en una institución educativa pública, con una población en su totalidad femenina, es una fuente de valioso aprendizaje para cualquier profesional, ya que implica una forma de fundirse y relacionarse con la realidad con la que se trabajara. Hay muchos problemas que pueden observarse; pues los estudiantes presentan una amplia gama de conductas distintas, se pueden señalar mil cosas que son de importancia para la psicología escolar y aun así, quedaríamos corto para definir las cosas que se pueden aprender en este ámbito , Las habilidades sociales son comportamientos aprendidos que pueden mejorarse a través de las experiencias de aprendizaje adecuadas, esto consiste fundamentalmente en observar a quienes ejecutan adecuadamente las conductas, practicarlas, corregirlas, ir las perfeccionando, recibir reforzamiento y practicar lo más posible en situaciones variadas.

Y es que en cada adolescente esta un ser individual, Todo esto se debe a una sola razón, el ser humano es un ser social y por lo tanto está constantemente en relación con el mundo con las cosas que le rodean, juega con el mundo y adquiere las cosas que experimentan y que no siempre traen beneficios propios al sujeto. El estudio de las habilidades sociales ha experimentado un notable auge en los últimos años. La experiencia personal cotidiana nos indica que pasamos un alto porcentaje de nuestro tiempo en alguna forma de interacción social ya sea diádica o en grupo y tenemos experiencia de que las relaciones sociales positivas son una de las mayores fuentes de

autoestima y bienestar personal. Al mismo tiempo, comprobamos que la competencia social de un sujeto, tiene una contribución importante a su competencia personal puesto que hoy en día el éxito personal y social parece estar más relacionado con la sociabilidad y las habilidades interpersonales del sujeto que con sus habilidades cognitivas e intelectuales. Esta competencia social es una competencia fundamental que ha de adquirir toda persona. Es aquí donde se retoma la debida importancia cuando hablamos de problemas en los adolescentes para relacionarse, para comunicarse, para tener una autoestima saludable, estos no son situaciones aisladas o propias del adolescente. Estos problemas van más allá de eso y trascienden desde el aspecto cognitivo hasta ligarse con aspectos sociales totalmente externos al sujeto.

En el programa psicoterapéutico que desarrollamos tomamos un denominador común para trabajar con esta población y es que es una escuela de niñas y efectivamente los antecedentes de las niñas que han salido de la escuela la mitad de ellas lleva consigo un problema grave y es el problema de socialización, Las situaciones son muchas, podemos señalar en forma a priori, elementos como la falta de una relaciones interpersonales más diversas, la familia, la cultura por el hecho de ser mujer.

Pero podemos hacer relaciones entre los mismos datos obtenidos que nos pueden dar nuevas explicaciones para ver porque estas estudiantes presentaron muchas dificultades en sus habilidades sociales. Podemos señalar que la mayor parte de los estudiantes presentan problemas en la autoestima la mayor parte de ellas en el pre test tenían muchos problemas con su auto concepto y esto las lleva a tener mucha dificultad para creer en sí mismas,. Estamos viendo que casi toda la población atendía en el programa

psicoterapéutico estaban teniendo problemas con su autoestima arraigadas en su mayoría a problemas con familias disfuncionales o poco afectivas.

Este dato nos indica que hay familias que no están dando a sus adolescentes la importancia al desarrollo de su autoestima de la imagen, identidad que se va formando en el adolescente no hay afecto, estimulación, reflejo de ello es la inseguridad y temor de las adolescentes de hablar y quererse a sí mismas y como esto viene afectar grandemente sus relaciones interpersonales y por ende sus habilidades sociales tiene repercusiones muy grandes ya que un adolescente que no es segura de sí misma, no conoce sus fortalezas difícilmente tendrá relaciones sociales saludables.

Observemos otro dato importante, en el área de toma de decisiones mencionábamos anteriormente que la población eran solo señoritas influye de manera significativa las practicas de crianza ya que observamos las limitaciones que tenían en la toma de decisiones, esta incluía una sesión que tenía que ver con el tema proyecto de vida era de mucha importancia enseñar estrategias a estas adolescentes sobre cómo ser mujeres con metas en su futuro pero al evaluar su proyecto de vida nos encontramos con adolescentes sin un plan de vida sin motivación hacia el futuro con propósitos de ser madres o ser esposas ese era su proyecto de vida, vemos que el papel de la mujer tradicional sigue siendo inculcado en nuestra sociedad romper estos esquemas son de mucha importancia en adolescentes próximas a pasar a la etapa de la adultez y que mejor manera que hacerlo hablando sobre su proyecto de vida.

Se observo en las sesiones del área de asertividad que la mayor parte de la adolescentes no conocían el concepto de asertividad, lo que nos indica que la práctica de algo muchas veces no se da por la falta de conocimiento del mismo lo que pasaba con ellas, y siendo la asertividad un elemento clave en las habilidades sociales como una de las razones por las cuales la gente es poco asertiva, es que piensan que no tienen derecho a expresar sus creencias u opiniones personales. En este sentido hay que enseñar, que la gente tiene derecho a defender sus derechos personales, ante situaciones que suelen ser injustas y las deficiencias eran grandes en asertividad al no conocer el concepto es difícil ponerlo en práctica, en este área involucramos el área control de la ira porque cuando hablamos de ser asertivos nos indica que no tenemos que ser agresivos y la sesión del control de la ira dio paso a que fuera más fácil ser menos agresivos en la comunicación siendo este un paso esencial en todas buenas relaciones interpersonales, que los adolescentes sean más asertivos es un paso grande para lograr mejor comunicación entre las personas y mejor convivencia por el hecho de que una persona que pueda comunicar sus necesidades con amabilidad envía a su receptor un mensaje sin violencia generando así una respuesta igual.

Por todo esto es necesario prestar atención al desarrollo de estrategias de competencia personal y social como lo son las habilidades sociales, para prevenir patologías asociadas al estrés laboral, ansiedad, depresión, En la relación con las habilidades sociales, como comportamientos que presenta en nuestra vida cotidiana, nos ayudan a contribuir en forma decisiva para alcanzar resultados sociales en cuanto mayor sean nuestras relaciones interpersonales, éstos significa que, cuanto mayor sean las

habilidades y coherencia de nuestros comportamientos con lo que piensa, se siente y los valores que defendemos, mejor será la evaluación externa que recibiremos en cuanto a nuestra competencia social.

### 5.3 Prueba de hipótesis

**Para calcular la prueba “t” de Student se realizaron las siguientes estadísticas:**

1. La media ( $\bar{X}$ ) de cada uno de los grupos.
2. La desviación Estándar (S) de cada grupo.
3. Los Grados de Libertad.

**A continuación se calculan cada uno de los resultados**

Puntuaciones obtenidas por el Grupo Experimental:

$X_1$	$X_1 - \bar{X}$	$(X_1 - \bar{X})^2$
108	-51.21	2622.46
127	-32.21	1037.48
142	-17.21	296.18
148	-11.21	125.66
154	-5.21	27.14
164	4.79	22.94
167	7.79	60.68
167	7.79	60.68
171	11.79	139.00
172	12.79	163.58

172	12.79	163.58
176	16.79	281.90
177	17.79	316.48
184	24.79	614.54
$\Sigma = 2229$		$\Sigma = 5932.3$

**Donde:**

$X_1$  = Puntuaciones de Post – Prueba del Grupo Experimental.

$X_1 - \bar{X}$  = Diferencia obtenida de la media con las puntuaciones de la Post – Prueba.

$(X_1 - \bar{X})^2$  = Diferencia obtenida de la media con las puntuaciones de la Post – Prueba elevada al cuadrado.

**Calculo de la Media:**

$$\bar{X}_1 = \frac{\Sigma X}{N} = \frac{2229}{14}$$

$$\bar{X} = 159.21$$

**Calculo de la Desviación Estándar:**

$$S_1 = \frac{\sqrt{\sum(X - \bar{X})^2}}{N}$$

$$S_1 = \frac{\sqrt{5932.30}}{14}$$

$$S_1 = \sqrt{423.73}$$

$$S_1 = 20.58$$

**Puntuaciones obtenidas por el Grupo Control**

$X_2$	$X_2 - \bar{X}$	$(X_2 - \bar{X})^2$
121	-24.07	579.36
123	-22.07	487.08
128	-17.07	291.38
138	-7.07	49.98
141	-4.07	16.56
142	-3.07	9.42
144	-1.07	1.14
144	-1.07	1.14
145	-0.07	0.49
145	-0.07	0.49
149	3.93	15.44
165	19.93	397.20
170	24.93	6.21
176	30.93	956.66
$\Sigma = 2031$		$\Sigma = 3427.84$

**Donde:**

$X_2$  = Puntuaciones de Post – Prueba del grupo Control.

$X_2 - \bar{X}$  = Diferencia obtenida de la media con las puntuaciones de la Post – Prueba.

$(X_2 - \bar{X})^2$  = Diferencia obtenida de la media con las puntuaciones de la Post – Prueba elevada al cuadrado.

**Calculo de la Media:**

$$\bar{X}_2 = \frac{\sum X}{N} = \frac{2031}{14}$$

$$\bar{X}_2 = 145.07$$

**Calculo de la Desviación Estándar:**

$$S_2 = \frac{\sqrt{\sum(X - \bar{X})^2}}{N}$$

$$S_2 = \frac{\sqrt{3427.84}}{14}$$

$$S_2 = \sqrt{244.84}$$

$$S_2 = 15.64$$

**Datos Calculados:**

- Las medias ( $\bar{X}$ ) de ambos grupos:

$$\bar{X}_1=159.21$$

$$\bar{X}_2=145.07$$

- Desviaciones estándar calculadas:

$$(s_1)^2 = 20.58$$

$$(s_2)^2 = 15.64$$

- Número de sujetos de cada grupo:

$$N_1=14$$

$$N_2=14$$

## Calculo de “t” de Student

### Formula:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(S_1)^2}{N_1} + \frac{(S_2)^2}{N_2}}}$$

### **Donde:**

$\bar{X}_1$  = Media del Grupo Experimental

$\bar{X}_2$  = Media del Grupo Control

$(S_1)^2$  = Desviación estándar del Grupo Experimental, elevada al cuadrado.

$(S_2)^2$  = Desviación estándar del Grupo Control, elevada al cuadrado

$N_1$  = Numero de sujetos del Grupo Experimental

$N_2$  = Numero de sujetos del Grupo Control

**Aplicando la Formula:**

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(S_1)^2}{N_1} + \frac{(S_2)^2}{N_2}}}$$

**Sustituyendo en la Formula:**

$$t = \frac{159.21 - 145.07}{\sqrt{\frac{(20.58)^2}{14} + \frac{(15.64)^2}{14}}}$$

$$t = \frac{14.14}{\sqrt{\frac{423.53}{14} + \frac{244.60}{14}}}$$

$$t = \frac{14.14y}{\sqrt{30.25 + 17.47}}$$

$$t = \frac{14.14}{\sqrt{47.72}}$$

$$t = \frac{14.14}{6.90}$$

**t = 2.04 (Valor "t" Calculado)**

**Ahora calculamos los Grados de Libertad (gl):**

**Formula:**

$$gl = (N_1 + N_2) - 2$$

**Donde:**

**gl** = Grados de libertad

**N<sub>1</sub>** = Numero de sujetos en el grupo experimental

**N<sub>2</sub>** = Numero de sujetos en el grupo control

**Sustituyendo la Formula:**

$$gl = (N_1 + N_2) - 2$$

$$gl = (14 + 14) - 2$$

$$gl = 28 - 2$$

$$gl = 26$$

Aplicamos un nivel de confianza de 0.05 y tenemos que el valor en la tabla de distribución “t” de Student es: 1.70

**Por lo tanto:**

Valor “t” calculado > valor “t” en tabla

**2.04**

**1.70**

Ya que el valor “t” calculado es mayor que el valor “t” en la tabla de Distribución “t” de Student entonces se **acepta la hipótesis de investigación (Hi)** y se **rechaza la hipótesis nula (Ho)**.

**CAPITULO VI**

**CONCLUSIONES Y**

**RECOMENDACIONES**

## 6 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 6.1 Conclusiones

- Los resultados obtenidos mediante la comprobación de hipótesis por medio de la Prueba “t” de Student fueron que el valor “t” calculado es mayor que el valor “t” en la tabla de Distribución “t” de Student y por ende se acepta la hipótesis de investigación (Hi) y se rechaza la hipótesis nula (Ho), lo cual indica que se ha fortaleció en un porcentaje significativo las Habilidades Sociales de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de la Ciudad de la Unión por medio de la Aplicación del Programa Psicoterapéutico.
- Los Niveles de Habilidades Sociales en que se encontraron las estudiantes del Grupo Experimental en la Pre – Prueba y Post - Prueba fueron muy significativas, mediante la aplicación del Programa Psicoterapéutico ya que los niveles aumentaron y se encontraron en los rangos siguientes: Promedio Bajo, Promedio, Promedio Alto, Alto en las áreas de Asertividad, Comunicación, Autoestima, Toma de Decisiones. Y el Grupo Control en la Pre – Prueba y Post – Prueba no hubo mucho cambio en los resultados manteniéndose en los niveles de Promedio, Promedio Alto, Alto y Muy alto.
- El Programa Psicoterapéutico fue aplicado en el tiempo estipulado aunque con algunas interferencias por parte de las actividades extracurriculares de la

institución lo cual dificultó el proceso de enseñanza a la estudiantes del tercer ciclo del Centro Escolar Victoria Zelaya.

- El Programa Psicoterapéutico y la elaboración detallada de cinco áreas importantes las cuales son la Asertividad, Autoestima, Comunicación, Control de Ira y Solución de conflictos, Toma de Decisiones fueron de gran aporte a las estudiantes que se sometieron al tratamiento ya que se observó cambios positivos en el repertorio de conductas observables, nuevas habilidades, destrezas, herramientas de socialización.
- Las habilidades sociales forman un papel importante dentro de la interacción social, personal que tiene cada una de las estudiantes en los distintos entornos de socialización como por ejemplo la escuela, el hogar, los amigos/as, comunidad, iglesia para poder desarrollarse saludablemente en una sociedad exigente; por lo tanto la investigación llevada a cabo en el Centro Escolar Victoria Zelaya fue muy favorable para las estudiantes, institución, profesionales de la salud mental. Enriqueciendo cada una de las deficiencias manifestadas antes y después del Programa Psicoterapéutico.

## 6.2 Recomendaciones

- A las autoridades del Centro Escolar Victoria Zelaya seguir apoyando iniciativas de profesionales de la salud mental, educadores, en el desarrollo de Programas Psicoterapéuticos en pro del bienestar estudiantil ya que son el futuro de una sociedad que exige.
- A los maestros se sugiere mostrar más espíritu de servicio, disponibilidad, apoyo logístico en nuevas investigaciones que se quiera llevar a cabo en la Institución.
- Fomentar actividades de recreación al grupo de estudiantes, en coordinación con la maestra de física para un mejor esparcimiento y calidad de vida de las estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya.
- A los profesionales que tengan la iniciativa de ejecutar un proyecto, programa, taller en la institución, tienen que tener en cuenta principalmente el objetivo por el cual se encuentran ahí y generar los niveles de confianza, confidencialidad, ética, profesionalismo en las actividades propuestas y con sentido de responsabilidad, iniciativa, compañerismo, respeto.

- Docente Director, Licenciado Manuel de Jesús Castro seguir manteniendo su grado de profesionalismo, compañerismo, ética, honestidad en el momento de interactuar con el estudiante y transmitir el conocimiento científico y empírico que posee en su larga trayectoria como Profesional de la Psicología.

## **CAPITULO VII**

# **PROPUESTA DE TRABAJO**

## **7 PROPUESTA DE TRABAJO**

A continuación se plantea la estructura del Programa Psicoterapéutico para Mejorar las Habilidades Sociales de las estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de la Ciudad de la Unión.

### **Introducción**

Desde la promoción de la salud, las Habilidades Sociales ayudan a que los adolescentes adquieran las competencias necesarias para un mejor desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria, así también permiten promover la competitividad necesaria para lograr una transición saludable hacia la madurez, favorecen la comprensión de la presión por parte de los pares y manejo de emociones. Por más de una década, la investigación de intervenciones que tienen que ver con estas áreas específicas ha demostrado su efectividad para promover conductas deseables, tales como socialización, mejor comunicación, toma efectiva de decisiones y solución de conflictos.

Las Habilidades Sociales actúan sobre los determinantes de la salud (conjunto de condicionantes de la salud y de la enfermedad en individuos, grupos y colectividades) principalmente en los estilos de vida. En la prevención, los resultados de la evaluación de programas muestran que el desarrollo de las habilidades puede retrasar el inicio del uso de drogas, prevenir conductas sexuales de alto riesgo, enseñar a controlar la ira, mejorar el desempeño académico y promover el ajuste social positivo.

Se han encontrado durante el estudio de las problemáticas en el Centro Escolar Victoria Zelaya diferentes razones , antecedentes que llevan a la iniciativa de trabajar Habilidades Sociales una de las causas comunes de deserción escolar en las adolescentes son los embarazos precoces , los problemas de actitud que muestran las estudiantes al salir de noveno grado, muchas de ellas no siguen estudiando o las que siguen estudiando se les hace difícil adaptarse a un ambiente donde conviven con adolescentes ya que la escuela es solo de niñas. Dando la pauta para desarrollar un Programa Psicoterapéutico que proporcione estrategias, habilidades para adaptarse a un ambiente donde sepan convivir saludablemente, habilidades que les permitan aprender a respetarse a quererse, cada área fue propuesta pensando en trabajar aspectos de la personalidad que en esta etapa de la adolescencia es fundamental trabajarlos.

Cuando se habla de Habilidades es la capacidad que tiene una persona de ejecutar una conducta; si se habla de Habilidades sociales es la capacidad de una persona de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables, El término habilidad puede entenderse como destreza, diplomacia, capacidad, competencia, aptitud. Su relación conjunta con el término social revela una impronta de acciones de uno con los demás y de los demás para con uno (intercambio).

Sin embargo, a quienes va orientado esta publicación, a los docentes, les será útil conocer que existen diversas formas, además de las mencionadas, de considerar y presentar estas “habilidades” o complemento de ellas; y que de ellas se extrae lo que se considera útil. Las formas de relacionarse son aprendidas en forma permanente durante

toda la vida; sin embargo, las aprendidas en los primeros años de vida marcan probablemente las pautas más importantes en las relaciones. Pero, en esta etapa, no siempre se discrimina las formas favorables o saludables de relacionarse socialmente, de las que no lo son.

Entre las necesidades sociales que deben ser aprendidas muy tempranamente se encuentra el de la comunicación. Desde niños ejecutan conductas que si logran la satisfacción de la demanda, tienden a repetirlas cada vez que se tenga esa misma necesidad u otra similar. El ejemplo de la comunicación de las necesidades, no constituye la única necesidad social que se debe de considerar. Entre otras necesidades de tipo social, además de la comunicación, el proceso para una adecuada toma de decisiones, el Control de la ira, fortalecer los niveles de autoestima. Por lo que se requiere, de cada uno de estos temas, un manejo personal, oportuno y apropiado.

En cada programa se implementan ejes temáticos como autoestima y asertividad, comunicación, control de ira y solución de conflictos, toma de decisiones. Estos programas son aplicados, de acuerdo a la población sujeto de intervención, por etapas de vida y a los escenarios de intervención.

## **Áreas del Programa Psicoterapéutico:**

### **Área I: “autoestima”** (Ver Anexo 7)

**Sesiones:** Sesión 1: “Aceptándome”, Sesión 2: “Conociéndonos” , Sesión 3: “Orgullosa de mis logros” .

### **Área II: “asertividad”** (Ver Anexo 7)

**Sesiones:** Sesión 1: “Auto observación”, Sesión 2: “Estilos de conductas”.

### **Área III: “comunicación”** (Ver Anexo 7)

**Sesiones:** Sesión 1: “Aprendiendo a escuchar”, Sesión 2: “utilizando mensajes claros y precisos”, Sesión 3: “Expresión y aceptación positiva”, Sesión 4: “Aserción negativa”.

### **Área IV: “control de ira y solución de conflictos”** (Ver Anexo 7)

**Sesiones:** Sesión 1: “Identificando pensamientos que anteceden la ira”, Sesión 2: “Autoinstrucciones”, Sesión 3: “Pensamientos saludables”.

### **Área v: “toma de decisiones”** (Ver Anexo 7)

**Sesiones:** Sesión 1: “La mejor decisión”, Sesión 2: “Proyecto de vida”, Sesión 3 “Mente Sana”.

Existe diferentes factores ambientales, modelos de aprendizaje, cultura, valores que influyen en gran medida en el desarrollo psíquico, emocional y social de la persona y es necesario reforzar algunas áreas importantes como lo son: La Autoestima, el ser

Asertivo/a, Comunicación, como Manejar la Ira y solución de conflictos, Toma de Decisiones.

Esperamos sea productivo este programa y además de ello pueda ser una herramienta de trabajo para otros profesionales de la Salud Mental.

### **Justificación**

Un déficit de Habilidades Sociales determina dificultades para el aprendizaje, comportamiento retraído, bajo rendimiento escolar y bajos niveles de autoestima. En el campo educativo, las Habilidades Sociales han sido estudiadas implementadas no sólo para el entrenamiento del profesorado, sino también para el entrenamiento del alumnado, dada su enorme importancia para una serie de variables educativas de primer orden como son el propio rendimiento académico y la autoestima.

Fortalecer las Habilidades Sociales de las Estudiantes Del Centro Escolar victoria Zelaya es uno de los objetivos fundamentales y en segundo lugar, crear un Programa Psicoterapéutico de intervención en función a los resultados obtenidos en dicha investigación. Siendo una Institución Educativa que presta los servicios a la población femenina desde Preparatoria hasta Noveno Grado en La Ciudad de La Unión y basándonos en las necesidades que han sido planteadas por el director y el personal docente donde indican que en dicho Centro Escolar hay una necesidad.

La Aplicación de un Programa Psicoterapéutico vendría a beneficiar a las Estudiantes en todos los aspectos de su vida, proporcionándoles herramientas psicológicas que mejorarían sus Habilidades Sociales dentro de esta se encuentran: Una Buena salud mental, buenas relaciones interpersonales y familiares, autoestima saludable, manejo de emociones, proyecto de vida, siendo uno de los primeros programas en esta área que se aplicaría en dicho Centro Escolar y que motivaría la realización de programas similares para desarrollar habilidades sociales básicas, competencias sociales y actitudes positivas de las adolescentes frente a la vida.

Los Programas Psicoterapéuticos son de gran aporte a la ciencia psicológica ya que se basa en el estudio de una población específica, con diferencias ambientales sociales, familiares y personales lo cual nos indicara que de cada persona a evaluar se obtendrá información importante, individual y verídica sobre las bases del aprendizaje previo a las habilidades sociales y de esta manera reforzar los déficit que necesiten mejorar para insertarse en una sociedad exigente. Importancia de detectar déficits en habilidades sociales en la infancia y/o adolescencia es fundamental ya que el entrenamiento en habilidades sociales es la técnica hoy en día en muchos campos.

Muchos problemas se pueden definir en términos de déficit en Habilidades Sociales. Puesto que el hombre es esencialmente un “animal social”. Así pues, pocos trastornos psicológicos habrán en los que no esté implicado, en mayor o menor medida el ambiente social que rodea al sujeto con esos problemas. Por ello, ante muchos trastornos, el entrenamiento en Habilidades Sociales constituye un procedimiento básico de

tratamiento. Los problemas de pareja, la ansiedad social, la depresión, la esquizofrenia, delincuencia, son áreas de la psicología en las que comúnmente se emplean el entrenamiento en Habilidades Sociales.

La edad adolescente será también muy importante para este fin dado que es un momento en el que además de producirse un cambio físico y psicológico importante en las adolescentes cobrará gran valor todo lo referente el ámbito de relaciones y de intercambio social. Esto será debido a que precisamente en esta edad empiezan a ser más independientes de su familia y a buscar su identidad a través de la identificación en su grupo social de iguales.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Fortalecer las Habilidades Sociales de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de la Ciudad de la Unión por medio de la Aplicación de un Programa Psicoterapéutico desde Febrero a Agosto de 2014.

### **Objetivos Específicos**

1. Mejorar en las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya su Nivel de Autoestima.
  
2. Desarrollar en las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya destrezas y Habilidades para una adecuada Comunicación Interpersonal.

3. Fomentar las Habilidades en las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya a fin de obtener un mayor control de la Ira y Solución de Conflictos.
4. Proporcionar en las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya Estrategias saludables para una adecuada Toma de Decisión.

### **Metodología**

Las sesiones descritas en el Manual podrán servir de guía para Psicólogos/as, a fin de ser ejecutadas en el Sistema Educativo de tercer ciclo, en el Fortalecimiento de la Habilidades Sociales de las Estudiantes.

- ✓ Cada una de las sesiones especifica la metodología y el uso de las Técnicas Psicoterapéuticas a utilizarse.
- ✓ Al iniciar cada área se realiza la Técnica de la Lectura Corta en lo que consiste la temática, para una mejor comprensión de las sesiones.
- ✓ El tiempo para desarrollar cada sesión es de una hora.

### **Perfil sugerido para el facilitador**

Consideramos incluir este aspecto a fin de que los facilitadores cuenten con las siguientes características que les permita tener mayor calidad en el desarrollo de las sesiones:

1. Motivación para el trabajo de grupos y desarrollo de las sesiones.
2. Actitud amigable, comprensible, creativa Y Tolerante.
3. Contar con destrezas y habilidades sociales, confidencialidad, Ética y Profesionalismo en la Especialidad en la cual se desarrolla.

### **Grupo**

Este Manual ha sido diseñado para ser aplicado en el aula de clase o en un espacio habilitado para poder desarrollar con eficacia las sesiones Psicoterapéuticas, con un número aproximado de 14 Estudiantes de Tercer Ciclo, es importante destacar que todas son señoritas.

**Los Cuadros de planificación por sesión esta estructurados de la siguiente manera:**

Objetivo Psicoterapéutico, Fecha, Tiempo de la sesión, Actividad, Objetivo, Metodología, Recursos Humanos y Materiales, Resultados Esperados.

Se puntualiza el Saludo, Dinámica de Presentación, dentro de las Técnicas de Lectura Corta a desarrollar por Área se encuentran: Autoestima, Asertividad, Comunicación, Control de Ira y Solución de conflictos, Toma de Decisiones.

Seguidamente se encuentra la Técnica Psicoterapéutica, Asignación de Tareas y Despedida. El procedimiento de cada sesión estará basado en los siguientes momentos:

Tener presente las sugerencias presentadas en la Metodología.

- ✓ **La Bienvenida:** Actividad inicial dirigida a promover un clima de afecto, confianza y participación y fortalecer sus lazos de apoyo entre compañeras.
  
- ✓ **Normas para nuestro trabajo:** Las normas de convivencia en las sesiones son propuesta antes de iniciar el Programa Psicoterapéutico, las estudiantes y las/los facilitadores darán cumplimiento a cabalidad, de esta manera fortalecerá la confianza en el trabajo individual y grupal. clima de cooperación, participación, tolerancia, solidaridad, confidencialidad. Se plantea en la primera sesión y se refuerzan en cada una de ellas.
  
- ✓ **. Expresión y reflexión:** Es cuando se evocan las emociones y los pensamientos sobre la situación presentada para ser expresados por medio de diversas acciones: juego de roles, narraciones verbales y escritas.
  
- ✓ **Nuevos conocimientos y actitudes:** Actividades diseñadas para que las estudiantes alcancen nuevos conocimientos y pueda dejar atrás estereotipos,

prejuicios, mitos, miedos, entre otros. Ellos son guiados por el facilitador para profundizar los conocimientos y sentimientos por sí mismos, poniendo en juego habilidades para clasificar, analizar, descubrir, comparar, seleccionar, criticar y consultar.

- ✓ **Asignación de Tareas:** Momento de poner en práctica lo aprendido. Las estudiantes ponen en práctica diversas habilidades para que lo aprendido pase a su vida, que se proyecte en acciones en pro de una buena salud mental y se exteriorice en las interacciones que tengan con los diversos ambientes donde se desarrollan.

## 7.1 Referencias

### Trabajos de Grado:

**Fecha de la Consulta: miércoles 19 febrero.**

- **Vallés, A y Vallés C. (1996).** Las Habilidades Sociales en la Escuela: una propuesta curricular. Madrid: EOS. (fecha de consulta: miércoles 5 de marzo 2014).
- **Santolaya, F.J. (2002).** Aportaciones del entrenamiento en habilidades sociales al trabajo de la esquizofrenia. Información Psicológica, 79, 14-21. (fecha consultada: lunes 10 de marzo 2014)
- **Reig, A.y Caruana, A. (1990).** Relaciones entre apoyo social percibido, estrés ocupacional, insatisfacción laboral y autovaloración del estado de salud en médicos y personal de enfermería. Comunicación presentada al II Congreso Nacional del Colegio Oficial de Psicólogos, Valencia. (fecha de consulta: martes 18 de marzo 2014)
- **Pérez-Santa marina, E. (1999).** Psico-pedagogía de las habilidades sociales. Revista Educación de la Universidad de Granada, 12, 77-95. (fecha de consulta: jueves 20 de marzo).
- **Vallés, A. (1994).** Programa de Refuerzo de las Habilidades Sociales, III Cuaderno para mejorar las habilidades sociales, autoestima y solución de

problemas: nivel óptimo: educación secundaria obligatoria, BUP, FP. Madrid: EOS. ( martes 25 de marzo 2014)

- **DOLORS QUIMPIER, J. (1997)** “Estrategias de Enseñanza. Métodos Interactivos”. Horsori Editorial. 70 pp. Barcelona. España. ( jueves 27 de marzo 2014)
- **Martínez N.D. & Sanz M.Y. (2001)**. Trabajo de diploma, Enfrentamiento en habilidades sociales aplicada a jóvenes tímidos. Universidad de Oriente. (lunes 20 de abril 2014).
- **Fernández. (1999)**.Las habilidades sociales en el contexto de la psicología clínica. Abaco, 21, 29:37. (martes 29 de abril 2014)
- **CABALLO, V. E. (1993)**, *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Editorial Siglo XXI, Madrid. (fecha de consulta martes 29 de abril 2014)

### Artículos:

- LAS HABILIDADES SOCIALES Y LA SEXUALIDAD EN ADOLESCENTES EMBARAZADAS Y NO EMBARAZADAS. (2001)  
Escritor: “José Francisco Vallejos Saldarriaga” fecha de consulta: martes 15 de abril 2014.
- Ineham, M. M. (1984). Efectividad interpersonal en situaciones asertivas. E. A. Flechan (COM), Nueva York, Guilford Pres.

### **Páginas de Internet:**

- Educapeques , portal de educación para niños y niñas . (2004) en esta pagina encontramos consejos para conocer el desarrollo de los niños y niñas y como van obteniendo habilidades que les permiten desarrollarse socialmente, además de dar consejos con respecto a la salud de los niños es una página con completa información para padres de familia que quieren hacer la diferencia en la educación de sus hijos e hijas. **pagina web:** <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/habilidades-sociales-educar-para-las-relaciones-sociales.html>. (fecha de consulta jueves 15 de mayo 2014).

# ***ANEXOS***

***ANEXO 1.***

***INSTRUMENTOS***



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL**

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**SECCION DE PSICOLOGIA**

**INVENTARIO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES**

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_ GRADO: \_\_\_\_\_ SECCION: \_\_\_\_\_

FECHA DE APLICACIÓN: \_\_\_\_\_

**OBJETIVO:** Identificar las diferentes Habilidades Sociales que presentan las Estudiantes de tercer ciclo del turno matutino del Centro Escolar Victoria Zelaya.

**INSTRUCCIONES:** A continuación encontraras una lista de habilidades que las personas usan en su vida diaria, señala tu respuesta marcando con una X uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha, utilizando los siguientes criterios: N = NUNCA, RV = RARA VEZ, AV = A VECES, AM = A MENUDO, S = SIEMPRE

**RECUERDA QUE:** tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas ni malas, asegúrate de contestar todas.

<b>HABILIDAD</b>	<b>N</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>AM</b>	<b>S</b>
1. Prefiero mantenerme callado (a) para evitar 2. problemas					
3. Si un amigo (a) habla mal de mi persona le insulto					
4. Si necesito ayuda le pido de buena manera					
5. Si un amigo (a) se saca una buena nota en el examen no la felicito					
6. Agradezco cuando alguien me agradece					
7. Me acerco a abrazar a mi amigo (a) cuando cumple años					
8. Si un amigo (a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura					
9. Cuando me siento triste evito contar lo que pasa					
10. Le digo a mi amigo (a) cuando hace algo que no me agrada					
11. Si una persona mayor me insulta me defiendo sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado					
12. Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer cola					
13. No hago caso cuando mis amigos (as) me					

presionan para consumir alcohol					
<b>14.</b> Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla					
<b>15.</b> Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen					
<b>16.</b> Miro a los ojos cuando alguien me habla					
<b>17.</b> Pregunto a las demás personas si me he dejado comprender					
<b>18.</b> Me doy a entender con facilidad cuando hablo					
<b>19.</b> Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor					
<b>20.</b> Expreso mis opiniones sin calcular consecuencias					
<b>21.</b> Si estoy “nervioso (a)” trato de relajarme para ordenar mis pensamientos					
<b>22.</b> Antes de opinar ordeno mis ideas con calma					
<b>23.</b> Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud					
<b>24.</b> No me siento contento (a) con mi aspecto físico					
<b>25.</b> Me gusta verme arreglado (a)					
<b>26.</b> Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado					
<b>27.</b> Me da vergüenza felicitar a un amigo (a) cuando					

realiza algo bueno					
<b>28.</b> Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas					
<b>29.</b> Puedo hablar sobre mis temores					
<b>30.</b> Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera					
<b>31.</b> Comparto mi alegría con mis amigos (as)					
<b>32.</b> Me esfuerzo para ser mejor estudiante					
<b>33.</b> Puedo guardar los secretos de mis amigos (as)					
<b>34.</b> Rechazo hacer las tareas de la casa					
<b>35.</b> Pienso en varias soluciones frente a un problema					
<b>36.</b> Dejo que otros decidan por mi cuando no puedo solucionar un problema					
<b>37.</b> Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones					
<b>38.</b> Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas					
<b>39.</b> Hago planes para mis vacaciones					
<b>40.</b> Realizo cosas positivas que me ayudaran en mi futuro					
<b>41.</b> Me cuesta decir NO por miedo a ser criticada					

42. Defiendo mis ideas cuando veo que mis amigos (as) están equivocados (as)					
43. Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor o vergüenza de los insultos					

**CLAVE DE RESPUESTAS DE LA LISTA DE EVALUACIÓN DE LAS  
HABILIDADES SOCIALES**

<b>HABILIDAD</b>	<b>N</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>AM</b>	<b>S</b>
1. Prefiero mantenerme callado (a) para evitar problemas	5	4	3	2	1
2. Si un amigo (a) habla mal de mi persona le insulto	5	4	3	2	1
3. Si necesito ayuda le pido de buena manera	1	2	3	4	5
4. Si un amigo (a) se saca una buena nota en el examen no la felicito	5	4	3	2	1
5. Agradezco cuando alguien me agradece	1	2	3	4	5
6. Me acerco a abrazar a mi amigo (a) cuando cumple años	1	2	3	4	5
7. Si un amigo (a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura	1	2	3	4	5
8. Cuando me siento triste evito contar lo que pasa	5	4	3	2	1
9. Le digo a mi amigo (a) cuando hace algo que no me agrada	1	2	3	4	5

<b>10.</b> Si una persona mayor me insulta me defiende sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado	1	2	3	4	5
<b>11.</b> Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer cola	5	4	3	2	1
<b>12.</b> No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol	1	2	3	4	5
<b>13.</b> Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla	5	4	3	2	1
<b>14.</b> Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen	1	2	3	4	5
<b>15.</b> Miro a los ojos cuando alguien me habla	1	2	3	4	5
<b>16.</b> Pregunto a las demás personas si me he dejado comprender	5	4	3	2	1
<b>17.</b> Me doy a entender con facilidad cuando hablo	1	2	3	4	5
<b>18.</b> Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor	1	2	3	4	5
<b>19.</b> Expreso mis opiniones sin calcular consecuencias	5	4	3	2	1
<b>20.</b> Si estoy “nervioso (a)” trato de relajarme para ordenar mis pensamientos	1	2	3	4	5
<b>21.</b> Antes de opinar ordeno mis ideas con calma	1	2	3	4	5
<b>22.</b> Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud	1	2	3	4	5
<b>23.</b> No me siento contento (a) con mi aspecto físico	5	4	3	2	1

<b>24.</b> Me gusta verme arreglado (a)	1	2	3	4	5
<b>25.</b> Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado	1	2	3	4	5
<b>26.</b> Me da vergüenza felicitar a un amigo (a) cuando realizo algo bueno	5	4	3	2	1
<b>27.</b> Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas	1	2	3	4	5
<b>28.</b> Puedo hablar sobre mis temores	1	2	3	4	5
<b>29.</b> Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera	5	4	3	2	1
<b>30.</b> Comparto mi alegría con mis amigos (as)	1	2	3	4	5
<b>31.</b> Me esfuerzo para ser mejor estudiante	1	2	3	4	5
<b>32.</b> Puedo guardar los secretos de mis amigos (as)	1	2	3	4	5
<b>33.</b> Rechazo hacer las tareas de la casa	5	4	3	2	1
<b>34.</b> Pienso en varias soluciones frente a un problema	1	2	3	4	5
<b>35.</b> Dejo que otros decidan por mi cuando no puedo solucionar un problema	5	4	3	2	1
<b>36.</b> Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones	1	2	3	4	5
<b>37.</b> Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas	5	4	3	2	1
<b>38.</b> Hago planes para mis vacaciones	1	2	3	4	5
<b>39.</b> Realizo cosas positivas que me ayudaran en mi futuro	1	2	3	4	5

<b>40.</b> Me cuesta decir NO por miedo a ser criticado	5	4	3	2	1
<b>41.</b> Defiendo mis ideas cuando veo que mis amigos (as) están equivocados (as)	1	2	3	4	5
<b>42.</b> Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor o vergüenza de los insultos	1	2	3	4	5

## CATEGORIAS DE LAS HABILIDADES SOCIALES

<b>CATEGORÍAS</b>	<b>Puntaje directo de Asertividad</b>	<b>Puntaje directo de Comunicación</b>	<b>Puntaje directo de Autoestima</b>	<b>Puntaje directo de Toma de decisiones</b>	<b>Total</b>
MUY BAJO	0 a 20	Menor de 19	Menor a 21	Menor a 10	Menor a 88
BAJO	21 a 32	19 a 24	21 a 34	16 a 24	88 a 126
PROMEDIO BAJO	33 a 38	25 a 29	35 a 41	25 a 29	127 a 141
PROMEDIO	39 a 41	30 a 32	42 a 46	30 a 33	142 a 151
PROMEDIO ALTO	42 a 44	33 a 35	47 a 50	34 a 36	152 a 161
ALTO	45 a 49	36 a 39	51 a 54	37 a 40	162 a 173
MUY ALTO	50 o más	40 o más	55 o más	41 o más	174 o más

## CUADRO DE ÁREAS E ÍTEMS

ÁREAS DE LA LISTA DE	ÍTEMS
Asertividad	1 al 12
Comunicación	13 al 21
Autoestima	22 al 33
Toma de decisiones	34 al 42



**ANEXO 2.**

**GLOSARIO**

## GLOSARIO.

### Siglas:

**Hsbc:** habilidades sociales. (Del lat. habilītas, -ātis).

#### **1. Definición: Habilidad.**

- f. Capacidad y disposición para algo.
- f. Gracia y destreza en ejecutar algo que sirve de adorno a la persona, como bailar, montar a caballo, etc.
- f. Cada una de las cosas que una persona ejecuta con gracia y destreza.
- f. Enredo dispuesto con ingenio, disimulo y maña.
- **hacer** alguien sus ~es. loc. verb. coloq. Valerse de toda su destreza y maña para negociar y conseguir algo.

#### **2. Definición: Social**

Del latín *sociālis*, social es aquello perteneciente o relativo a la sociedad. Recordemos que se entiende por sociedad al conjunto de individuos que comparten una misma cultura y que interactúan entre sí para conformar una comunidad.

### **3. Comunicación:**

#### **Definición:**

Acción de comunicar o comunicarse. "comunicación amorosa; el famoso grupo de rock tiene claves infalibles para la comunicación con la gente joven; la comunicación de las noticias se hace más sencilla a través del teléfono"

Transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor. "la última comunicación de los dos escaladores se recibió a las 21 horas del jueves y en ella manifestaban su intención de desconectar la emisora de radio ante la tormenta que se avecinaba"

### **4. Autoestima.**

La **autoestima** es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

### **5. Programa Psicoterapéutico:**

La **psicoterapia** es un proceso de comunicación entre un psicoterapeuta (es decir, una persona entrenada para evaluar y generar cambios) y una persona que acude a consultarlo («paciente» o «cliente») que se da con el propósito de una mejora en la

calidad de vida en este último, a través de un cambio en su conducta, actitudes, pensamientos o afectos.

## **6. Habilidades Sociales:**

Las **habilidades sociales** no tienen una definición única y determinada, puesto que existe una confusión conceptual a este respecto, ya que no hay consenso por parte de la comunidad científica; sin embargo pueden ser definidas según sus principales características, y éstas son que las habilidades sociales son un conjunto de conductas aprendidas de forma natural (y por tanto, pueden ser enseñadas) que se manifiestan en situaciones interpersonales, socialmente aceptadas (implica tener en cuenta normas sociales y normas legales del contexto sociocultural en el que tienen lugar, así como criterios morales), y orientadas a la obtención de reforzamientos ambientales (refuerzos sociales) o auto-refuerzos.

## **7. Estudiantes:**

La palabra estudiante suele ser utilizada como sinónimo de **alumno**. Este concepto hace referencia a aquellos individuos que aprenden de otras personas. El término alumno proviene del latín *alumnus*, que a su vez deriva de *alere* (“**alimentar**”).

## **8. Aplicación :**

**Aplicación** es un término que proviene del vocablo latino *aplicativo* y que hace referencia a la **acción y el efecto de aplicar o aplicarse** (poner algo sobre otra cosa, emplear o ejecutar algo, atribuir).

## **9. Comunicación.**

Es el proceso mediante el cual se puede transmitir información de una entidad a otra, alterando el estado de conocimiento de la entidad receptora.

## **10. Control de la ira:**

La ira es una emoción humana completamente normal, por lo general sana. Pero cuando se sale de control y se vuelve destructiva, puede conducir a problemas en el trabajo, en las relaciones personales, y en la calidad general de la vida. Y puede hacernos sentir como si estuviéramos a merced de una emoción impredecible y poderosa. Este artículo está destinado a ayudar a entender la naturaleza de la ira.

## **11. Solución de conflicto:**

La solución de conflictos es el compendio de conocimientos y habilidades para comprender e intervenir en la resolución pacífica y no violenta de los conflictos sociales.

## **12. Toma de decisiones:**

La **toma de decisiones** es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las opciones o formas para resolver diferentes situaciones de la vida en diferentes contextos: Nivel laboral, sentimental, empresarial.

La toma de decisiones consiste, básicamente, en elegir una opción entre las disponibles, a los efectos de resolver un problema actual o potencial (aún cuando no se evidencie un conflicto latente).

### **13. Socialización:**

La **socialización** es un proceso por el cual el individuo acoge los elementos socioculturales de su ambiente y los integra a su personalidad para adaptarse en la sociedad.

### **14. Competencia social:**

La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro social, asertividad, etc. Los micros competencias que incluye la competencia social son las siguientes.

### **15. Deserción escolar:**

**Deserción escolar** es un término común utilizado en Latinoamérica para referirse al abandono de la escuela o dropo en inglés. Se trata de aquella situación en la que el alumno después de un proceso acumulativo de separación o retiro, finalmente, comienza a retirarse antes de la edad establecida por el sistema educativo sin obtener un certificado.

**16. Destreza:**

**Se denomina destreza a la** habilidad de una persona para realizar una acción determinada, en general asociado a la fuerza física o a los trabajos manuales.

**ANEXO 3**  
**CARTA DE**  
**AUTORIZACION**  
**DE LA**  
**INSTITUCION**



La Unión, 12 de Febrero de 2014

Lic. Manuel Antonio Bonilla

Director del Centro Escolar Victoria Zelaya

Presente. –

Es un placer saludarle y desejarle lo mejor de los éxitos en las funciones que desempeña.

El motivo de la presente es para solicitarle autorización a María Beatriz Paiz Mendoza Carnet PM09064, Jenniffer Marcela Reyes Cruz Carnet RC09095, Kenia Iveth García Velásquez Carnet GV09025, Estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador Facultad Multidisciplinaria Oriental, para realizar el trabajo de Grado a partir del Ciclo I año académico 2014 sobre la temática:

Aplicación de un Programa Psicoterapéutico para Mejorar las Habilidades Sociales de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de La Ciudad de La Unión, de Febrero a Agosto de 2014.

Nos suscribimos de usted, no sin antes brindarle nuestros agradecimientos por su colaboración.

Atentamente

"HACIA LA LIBERTAD POR LA CULTURA"

F:

Lic. Manuel de Jesús Castro Ascencio  
Docente Director



F:

Lic. Nahúm Vásquez Navarro  
Coordinador de la Carrera

Recibido.  
  
Sub-director  
17/02/2014



# **ANEXO 4.**

**FOTOGRAFIA DE**

**LA INSTITUCION**

## IMAGEN 1. CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA



**Descripción:** En la anterior fotografía se plasma la imagen del Centro Escolar Victoria Zelaya.

**ANEXO 5**  
**LISTADOS DE LAS**  
**ESTUDIANTES DE**  
**TERCER CICLO.**

**LISTA DE ASISTENCIA 2014.**

**CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA, LA UNION**

**GRADO:** Séptimo

**SECCION:** "A"

1. Alvarenga Zavala, Hilda Hisel.
2. Amaya Merlos, María Esthefany
3. Bermúdez Ayala, Wendy Guadalupe.
4. Bonilla Rodríguez, Yosselyn Paola.
5. Bonilla Salmerón, Wendy Vanessa
6. Canales Arias, Katia Carolina
7. Canales Henríquez, Ada Gloribel
8. Chacón Amaya, Fátima Adela.
9. Cruz, Estefany Margarita
10. Cruz Gonzales, Griseyda Sabrina
11. Dávila Granados, Alondra Guadalupe.
12. Escobar Salmerón, Johanna Estephany
13. Escobar Guerra, Yesley Nathalia
14. Flores Viera, Melanny Gisselle
15. García Reyes, Sissy Michelle
16. Hernández García, Maria Anallely
17. Lara Reyes, Kerina Lisseth
18. Linares Hernández, Ceci Gabriela
19. Maldonado Reyes, Daniela Elizabeth

20. Melendez Gonzales, Josselyn Rosmery
21. Marquina Vásquez, Milagro Yamileth
22. Martínez Linares, Leticia Judith
23. Martínez Rivas, Damaris Jael
24. Martínez Reyes, Cecilia Guadalupe
25. Mejía Martínez, Kenia Alexandra
26. Pacheco Rivas, Keyri Daniela
27. Parada Mimbrenño, Claudia Veronia
28. Ramírez Flores, María del Rosario
29. Ramírez Rubio, Wendy Suyapa
30. Ramos Cabrera, Yasmina Sugeydi
31. Ramos Martinez, Lidia Dayana
32. Ramos Ramos, Cindy Estefany
33. Ramos Romero, Iris Marisol
34. Reyes Alvarado, Yenniffer Argentina
35. Reyes Rodríguez, Krisia Odalis
36. Romero Aguilar, Karina Elizabeth
37. Santos Rodríguez, Lissbeth Guadalupe
38. Sorto Blanco, Katherine Yudith
39. Torres Reyes, Susana Magdalen
40. Uceda Benítez, Katherine Yudtih
41. Umanzor Cruz, Blanca Priscila
42. Valle Reyes, Yenifer Verenice

43. Ventura Navarrete, Ruth Abigail
44. Viera Meléndez, Karla Selenia
45. Villatoro Vásquez, Steffany Isabel
46. Villatoro Duron, Heydy Patricia
47. Villatoro Vásquez, María Elizabeth
48. Zavala Maldonado, Katherine Marleny

Total: 48 estudiantes

**LISTA DE ASISTENCIA 2014.**  
**CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA, LA UNION**  
**GRADO: Octavo**                      **SECCION: "A"**

1. Alfaro Reyes, Luía Elena.
2. Alvarenga Zavala, Jazmín Liseth
3. Asencio Arin, Ruthselvi Concepción.
4. Ayala, Katheryn Esteffany
5. Blanco Sánchez, Kathya Verónica
6. Bonilla Núñez, Marina Esperanza
7. Bonilla Romero, Concepción de María.
8. Bonilla, Joselin Steffanie
9. Buruca Hernández, Clarisa Lizbeth
10. Centeno Álvarez, Jessica Lorena

11. Cruz, Jennifer Lisseth
12. Cruz Santos, María Irene
13. Espinal Bonilla, Verónica Guadalupe
14. García Rodríguez, Naomy Nayeth
15. Granados García, Keyri Maricela
16. Granados, Lizbeth Larissa de León
17. Guzmán Valle, Katherinne Daniela
18. López López, Mirna Isabel
19. Luna Domínguez, Xiomara Yamileth
20. Majano Hernández, Iris Roxana
21. Molina Amaya, Reyna Esther
22. Ortiz , Dian Michelle
23. Ortiz Gutiérrez, Juana Iris
24. Ponce Ramos, Jackeline Daniela.
25. Reyes, Danely Alejandra
26. Rivas Ramírez, Elsa Marlín
27. Rivas Ventura, Vanessa Concepción
28. Romero V. Karen Patricia
29. Rodríguez Hernández, Kenia patricia
30. Salvador Cruz, Reyna Leticia
31. Sánchez Peraza, Silvia Aracely
32. Saravia Alvarenga, Karina Vanessa

33. Torres Ochoa, María Isabel
34. Torres Valle, Gabriela Esmeralda
35. Arquilla Reyes, Katherine Vanessa
36. Vanegas Hernández, Fátima Sarai
37. Vásquez Lemus, Katherina Elena.
38. Velásquez Escobar, Dora del Carmen

Total de adolescentes: 39

**LISTA DE ASISTENCIA 2014.**

**CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA, LA UNION**

**GRADO:** Noveno

**SECCION:** "A"

1. Benítez Ríos, Yesy Emilia
2. Calles Chicas Diana Esterlín
3. Canales Alfaro Andrea Lizbeth
4. Castillo Maldonado Katherine Esther
5. Cerró Ramírez Karla Estefany
6. Chicas Benítez Diana Elizabeth
7. Chávez Reyes Oda lis Lisbeth
8. Concepción Rosales Madeleine Dayana
9. Contreras Cárcamo Joselyn Guadalupe
10. Cruz Fuente Wendy Beatriz
11. Díaz Pereira Jennifer Lizbeth

12. Ferrufino Moreno Paula Leticia
13. García Cruz Damaris Ester
14. García Velásquez Katherine Elizabeth
15. Hernán Hernández Johana Graciela
16. Hernández Karla Raquel
17. Iglesia Sandoval Evelin Ivania
18. Linares Marroquín Lucero Yaz min.
19. Márquez Escobar Kenia Esperanza
20. Martínez Hernández Zulma Nohemí
21. Martínez Serrano Katherine Sari.
22. Mendoza Blanco Mónica Guadalupe
23. Molina Hernández Claudia Lizet
24. Montesino Creas Belkis Gabriela
25. Munguía flores Wendy Roxana
26. Ordoñez Escobar Luz Marina
27. Pineda Madrid Kenia Elizabeth
28. Ramos Ramos Tatiana Yamileth
29. Ramos Vanegas Aurora Marina.
30. Rivas Alvarado Karla Wendy
31. Robles Hernández Morena Lisseth
32. Romero Blanco Maritza yosselin
33. Salvador Cáceres Angélica Rosario
34. Suazo Medrano Kelly Jeannette

35. Torres Ayala Paola Raquel
36. Trigueros Pérez Kenia Odalis
37. Velásquez Hernández Candy Damaris.
38. Velásquez Uceda Vilma Roxana
39. Villalobos Rubio Maritza Concepción
40. Villalta Rivera Sandra Esmeralda
41. Villatoro Duran Daysi Aracely
42. Villatoro Guevara Karen Vanessa

Total: 42 estudiantes.

**ANEXO 6**  
**LISTADO DEL**  
**GRUPO**  
**CONTROL Y**  
**EXPERIMENTAL.**



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**SECCION DE PSICOLOGIA**

Listado de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya, seleccionada para la Muestra y perteneciendo al Grupo Control el cual no se le aplico el Programa Psicoterapéutico.

<b>LISTADO DE LAS ESTUDIANTES DEL GRUPO CONTROL</b>		
<b>N°</b>	<b>NOMBRE COMPLETO</b>	<b>GRADO</b>
1	Susana Magdalena Torres Reyes	7
2	Iris Marisol Ramos Romero	7
3	Ruth Abigail Ventura Navarrete	7
4	Krisia Oda lis Reyes Rodríguez	7
5	Karina Vanesa Saravia	7
6	Gabriela Esmeralda Torres Valle	8
7	Verónica Guadalupe Espinal Bonilla	8
8	Katia Verónica Blanco Sánchez	8
9	Xiomara Yamileth Luna Domínguez	8
10	Kendy Velásquez	9

11	Kenia Oda lis Triguero	9
12	Karla Raquel Hernández	9
13	Daisy Aracely Villatoro Duran	9
14	Karen Vanesa Villatoro Guevara	9



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**SECCION DE PSICOLOGIA**

Listado de la población seleccionada para la aplicación del Programa Psicoterapéutico para Mejorar las Habilidades Sociales de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya.

<b>LISTADO DE LAS ESTUDIANTES DEL GRUPO EXPERIMENTAL</b>		
<b>N°</b>	<b>NOMBRE COMPLETO</b>	<b>GRADO</b>
1	María del Rosario Ramírez Flores	7
2	Leticia Judith Martínez Linares	7
3	Josselyn Rosmery Meléndez Gonzales	7
4	Karina Lisset Lara Reyes	7
5	Yesley Natalia Escobar Guerra	7
6	Wendy Guadalupe Bermúdez Ayala	7
7	Karen Petrona Romero	8
8	Nahomy Nayeth García Rodríguez	8

9	Jennifer Lisseth Cruz	8
10	Concepción de María Bonilla Romero	8
11	Vilma Roxana Velásquez	9
12	Paola Raquel Torres Ayala	9
13	Tatiana Yamileth Ramos Ramos	9
14	Luz Marina Ordoñez Escobar	9

**ANEXO 7**  
**PROGRAMA**  
**PSICOTERAPEUTI**  
**CO**



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**SECCION DE PSICOLOGIA**

***PROGRAMA PSICOTERAPEUTICO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA, INICIANDO CON LA PLANIFICACION DEL AREA UNO, QUE TIENE COMO TITULO: AUTOESTIMA.***

***SESIONES:***

- **Sesión 1:** “Aceptándome”
- **Sesión 2:** “ Conociéndonos”
- **Sesión 3:** “Orgulloso de mis logros”

***OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:*** Conocer y potencializar las características de las Estudiantes por medio de la aplicación de tres sesiones las cuales son: Aceptándome, Conociéndonos y Orgulloso de mis logros. Desarrollándose de forma sistemática, estratégica, y con la finalidad de obtener resultados favorables para el bienestar Psicológico de la persona abordada.

## 10.2 SESION 1. "ACEPTANDOME"

**FECHA:** Lunes 09 de Junio del 2014

**TIEMPO DE LA SESION:** 1 hora

**OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:** Potencializar los niveles de autoestima de las estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya, para una mejor aceptación de sus cualidades y la modificación de procesos cognitivos y conductuales no deseados.

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS ESPERADOS
1	<b>SALUDO</b>  <b>TIEMPO:</b> 5 Minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz Materiales: Hoja de Asistencia	Darles la bienvenida a las estudiantes y se hace la respectiva presentación de las facilitadoras del Programa Psicoterapéutico. Se les invita a participar en las próximas actividades de forma creativa, responsable, dinámica.	Se les da la bienvenida a las estudiantes y se realiza la auto presentación de las facilitadoras del Programa Psicoterapéutico, también se explica el tiempo de duración, las sesiones a impartir, hora y fecha, normas internas del grupo. Motivándoles y pidiéndoles la participación activa en cada una de las sesiones y actividades a desarrollar. Se les pasa la lista de asistencia.	Concientizar a las estudiantes que la sesión está orientada al fortalecimiento de su autoestima y por ende motivarse a participar.
	<b>DINAMICA DE</b>	Brindar un ambiente	La madeja de lana consiste en colocar a todas las	

2	<p><b>PRESENTACION:</b> La Madeja de Lana.</p> <p><b>TIEMPO:</b> 15 Minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humanos: María Paiz.</p> <p>Materiales: Lana, Material de Apoyo</p>	<p>cómodo, y participativo de manera que facilite el desarrollo pleno de la temática a explicar.</p>	<p>personas en círculo y el facilitador toma una madeja de lana y cuenta como se llama, sus pasatiempos, lo que no gusta, con que animal se identifica. Cuando termina, le tira la madeja de lana a cualquier persona que quiera, pero sin soltar la punta. Luego los demás hacen lo mismo, tiran la madeja sujetándola de una punta y se va creando una especie de una telaraña. Finalmente lo ideal es que después se pueda desenredar.</p>	
3	<p><b>TECNICA DE LECTURA CORTA:</b> <b>TEMATICA:</b> La Autoestima</p> <p><b>TIEMPO:</b>15 Minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García</p> <p>Materiales: Autoevaluación</p>	<p>Fortaleciendo los niveles de conocimiento que se tiene sobre la autoestima desde un punto de vista más amplio y científico.</p>	<p>Se expone la temática de autoestima.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La Definición.</li> <li>• Mecanismos mediante los cuales se forma la autoestima.</li> <li>• Condiciones básicas de la autoestima.</li> <li>• Cualidades de una autoestima solida y positiva en las personas.</li> <li>• Indicios negativos de autoestima.</li> <li>• Repercusiones de los desequilibrios de autoestima.</li> </ul>	<p>Que las estudiantes logren tener un concepto claro sobre autoestima y como la mejora de esta puede ayudarles a mejorar sus habilidades sociales.</p>
4	<p><b>TECNICA:</b> “YO SOY”</p>	<p>Que las estudiantes sean</p>	<p>A continuación, se reparte a cada estudiante una</p>	<p>Tomar conciencia de que la</p>

	<p><b>TIEMPO:</b> 15 Minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b></p> <p>Humano: Jenniffer Reyes</p> <p>Materiales: Cartulina de papel bond, lápiz, plumones</p>	<p>conscientes de que todos poseemos cualidades positivas.</p>	<p>cartulina de papel Bond, en el que pondrán en la parte superior la frase YO SOY..., y a la parte izquierda de la cartulina la misma frase, escrita unas 20 veces. Quedará de la siguiente forma: Yo Soy, Yo Soy. Escribiéndose de forma ascendente.</p> <p>Escribiendo características que consideren que sean positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades). A continuación, por parejas, van a venderse a ellos mismos. Uno hará el papel de vendedor y otro de comprador, y después cambiaran los papeles. El vendedor expondrá las razones por las que al comprador le conviene adquirirlos". Finalmente, la facilitadora le pregunta a las estudiantes las dificultades que han tenido a la hora de completar las frases de yo soy, y a la hora de venderse.</p>	<p>autovaloración será positiva o negativa en función de con quién se comparen.</p>
5	<p><b>ASIGNACION DE TAREAS</b></p> <p><b>TIEMPO:</b> 5 Minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b></p> <p>Humano: Jenniffer Reyes</p> <p>Materiales: Copias.</p>	<p>Que pongan en práctica los conocimientos adquiridos en el desarrollo de la sesión</p>	<p>Se les indicara a las estudiante que realicen un ejercicio en casa el cual consiste en responder una serie de preguntas que se le índico en el desarrollo de la sesión.</p>	<p>Que las estudiantes practiquen lo que han aprendido a lo largo de las sesión uno y hagan una reflexión individual sobre el concepto que tienen de si mismas</p>
6	<p><b>DESPEDIDA</b></p> <p><b>TIEMPO:</b> 5 Minutos</p>	<p>Finalizar la sesión y dar los respectivos agradecimientos por la</p>	<p>Se agradece la participación a las estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya y se les motiva a que asistan a la siguiente sesión, de igual forma se les pide que realicen</p>	<p>Motivación por parte de las estudiantes para integrarse nuevamente a la siguiente sesión y de igual forma que</p>

	<b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García Materiales:	participación en cada una de las actividades desarrolladas.	la tarea anteriormente planteada	asimilen el conocimiento impartido.
--	---	---	----------------------------------	-------------------------------------

## ANEXO 1.

### ***CONTENIDO DE LA SESIONES A IMPARTIR SOBRE LA TEMATICA DE AUTOESTIMA.***

#### ***DEFINICION:***

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos. La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.

La autoestima es la valoración personal en los diferentes ámbitos de relación social y personal. La apreciación y la autovaloración de cualidades y aptitudes dan como resultado un valor positivo o negativo, una imagen de uno mismo positiva o negativa según la autoevaluación que hace uno mismo de sí mismo y en comparación a ideales que valora de forma positiva. La autoestima es el resultado de la auto-valoración que un sujeto realiza sobre sí mismo en diferentes ámbitos y en diferentes habilidades.

**MECANISMOS MEDIANTE LOS CUALES SE FORMA LA AUTOESTIMA:**

- Por comparación entre la autoimagen real e ideal: la cercanía o similitud entre ambas da como resultado un adecuado nivel de autoestima. A mayor diferencia, menor autoestima y viceversa.
- 
- Por comparación entre aspiraciones y logros o éxitos personales alcanzados: a mayor consecución de las metas personales, mayor autoestima y viceversa.
- Por interiorización de la evaluación que los otros realizan del individuo: dicho de otro modo, según la estima que percibe de los demás.

#### CONDICIONES BÁSICAS DE LA AUTOESTIMA:

La autoestima se alcanza por medio de:

##### 1. **El desarrollo del sentido de pertenencia.**

Basadas en familia. Consiste: la persona integra un determinado grupo social. Dependiendo que tipo de familia tengamos así vamos a desarrollar la pertenencia.

##### 2. **El desarrollo del sentido de singularidad.**

Cada persona es única, tiene sus propias normas de vida y sentimientos por lo que es necesario que cada uno de nosotros descubramos y apreciemos lo que valemos, de esa manera valoraremos a los otros.

##### 3. **El desarrollo del sentido del poder.**

Todas las personas desean alcanzar ciertas metas en la vida, estas se alcanzan de acuerdo al potencial que hay en cada uno de nosotros y el esfuerzo invertido.

#### 4. El desarrollo de modelos.

Quizá en ningún momento de la vida es tan importante para el niño tener puntos de referencia modelos o ejemplos a quien imitar como es la etapa de la adolescencia. Estos modelos proporcionan patrones de conducta al joven que introyecta en su vida, los cuales le ayudan a formar su propia escala de valores, objetivos e ideales necesarios en el proceso de consolidar su identidad.

#### ***CUALIDADES DE UNA AUTOESTIMA SOLIDA Y POSITIVA EN LAS PERSONAS:***

- La capacidad de tranquilizarse y relajarse, para poder dominar una situación.
- Bien cuidados o cuidadas, transmiten sensación de bienestar, de sentir agrado por su cuerpo.
- Enérgicos y resueltos, están llenos de salud mental realizan su trabajo con entusiasmo, y disfrutan de él, les desagrada la rutina tienen su norte claro y definido.
- Abiertos y expresivos, son claros y directos al hablar, utilizan con frecuencia el lenguaje corporal para expresar sus sentimientos y son capaces de controlar sus sentimientos si la razón se los exige.
- Positivos y optimistas en su forma de comunicarse, se desprende la sensación de que esperan lo mejor de nosotros.
- Seguros de sí mismos, son capaces de actuar con independencia, autonomía y responsabilidad plena, defienden sus ideales y toman sus propias decisiones.
- Sociables y cooperativos, capaces de confiar en los demás. Para ellos, es importante escuchar a los demás y ser escuchados ellos mismos.
- Convenientemente asertivos, para defender sus derechos y/o de los demás, luchan con distintas estrategias, para conseguir soluciones justas y sensatas.
- Autoaceptación y autodesarrollo, aceptan de manera conveniente sus imperfecciones, sus limitaciones y sus logros, están abiertos a la crítica y consejos de los demás para poder desarrollar otras habilidades nuevas.

### ***INDICIOS NEGATIVOS DE AUTOESTIMA.***

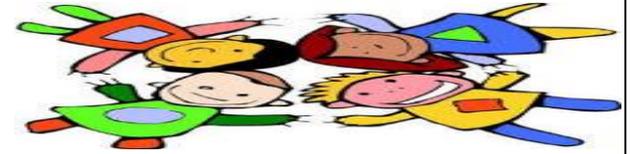
- Autocrítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo misma.
- Hipersensibilidad a la crítica, que la hace sentirse fácilmente atacada y a experimentar resentimientos pertinaces contra sus críticos.
- Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo excesivo de complacer: no se atreve a decir «no», por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.
- Perfeccionismo, o auto exigencia de hacer «perfectamente», sin un solo fallo, casi todo cuanto intenta; lo cual puede llevarla a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aun por cosas de poca importancia; propia del supercrítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

<b>TRASTORNOS PSICOLÓGICOS:</b>	
Ideas de suicidio	Desesperanza y pesimismo
Falta de apetito	Culpa, inutilidad y desamparo como sentimientos
Pesadumbre	Dificultad para concentrarse, recordad y tomar decisiones
Poco placer en las actividades	Trastornos del sueño
Se pierde la visión de un futuro	Inquietud, irritabilidad
Estado de ánimo triste, ansioso o vacío persistente	Dolores de cabeza
Trastornos digestivos y nauseas	

<b>TRASTORNOS AFECTIVOS:</b>	
Dificultad para tomar decisiones Enfoque vital derrotista Miedo	Ansiedad Irritabilidad
<b>TRASTORNOS INTELECTUALES:</b>	
Mala captación de estímulos Mala fijación de los hechos de la vida cotidiana Dificultad de comunicación	Autodevaluacion Incapacidad de enfrentamiento Ideas o recuerdos repetitivos molestos
<b>TRASTORNOS DE CONDUCTA:</b>	
Descuido de las obligaciones y el aseo personal Mal rendimiento en las labores	Tendencia a utilizar sustancias nocivas
<b>TRASTORNOS SOMÁTICOS</b>	
Anorexia o bulimia ,Vómitos ,Tensión en los músculos de la nuca	Enfermedades del estómago, ritmo cardiaca ,Nauseas ,Mareos

ANEXO 2. (Ejemplo de la Técnica: “Yo Soy”).

**YO SOY.**



**NOMBRE COMPLETO:** \_\_\_\_\_ **EDAD:** \_\_\_\_\_ **GRADO:** \_\_\_\_\_

**INDICACIONES:** A continuación se le presenta una tabla donde hay veinte veces la palabra “Yo soy”, a la par de cada una le colocara su respuesta según sus características positivas, destrezas, logros, conocimientos, capacidades de forma sincera.

FRASE		RESPUESTA
1.	¿YO SOY?	Yo soy una niña cariñosa con mis amigas y mi familia.
2.	¿YOSOY?	
3.	¿YO SOY?	
4.	¿YO SOY?	
5.	¿YO SOY?	
6.	¿YO SOY?	
7.	¿YO SOY?	
8.	¿YO SOY?	
9.	¿YO SOY?	
10.	¿YO SOY?	
11.	¿YO SOY?	
12.	¿YO SOY?	
13.	¿YO SOY?	
14.	¿YO SOY?	
15.	¿YO SOY?	
16.	¿YO SOY?	
17.	¿YO SOY?	

## SESION 2. "CONOCIENDONOS"

**FECHA:** Martes 10 de Junio del 2014

**TIEMPO DE LA SESION:** 1 hora

**OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:** Explorar los rasgos de personalidad de las estudiantes de una manera individual y grupal para tener una perspectiva más amplia de la interacción y el conocimiento personal.

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS ESPERADOS
1	<b>SALUDO</b> <b>TIEMPO:</b> 5 Minutos <b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García Materiales: Hoja de Asistencia	Darle la bienvenida a las estudiantes y se les agradece por su asistencia,	Se les da la bienvenida a las estudiantes, y de forma clara y precisa se explica lo que se desarrollara, verbalizando que es de suma importancia el participar en las actividades programadas ya que es en pro de su salud mental. Y se pasa la lista de asistencia.	Que las estudiantes se automotiven y adquieran el conocimiento propuesto a considerar.

2	<p><b>DINAMICA DE INTEGRACION:LA PALABRA CLAVE</b></p> <p><b>TIEMPO:</b> 25 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García Materiales</p>	<p>Conocer las diferentes ideas, pensamientos entre las estudiantes y poder llevar a cabo una actividad creativa y dinámica en pro del conocimiento.</p>	<p>“la palabra clave” consiste en, Distribuir ocho tarjetas o papeles por equipo, cada una con una palabra: amistad, libertad, diálogo, justicia, verdad, compañerismo, valentía, ideal, etc. Las tarjetas se depositan en un sobre. El animador forma los equipos y entrega el material de trabajo. Explica cómo realizar el ejercicio: las personas retiran una de las tarjetas del sobre y cada uno comenta el significado que le atribuye. Enseguida el equipo elige una de las palabras y prepara un lema. En plenario cada equipo se presenta, dicen el nombre de sus integrantes y el lema.</p>	<p>Que las estudiantes puedan integrarse de manera positiva y haciendo uso de sus habilidades, creatividad y trabajo en equipo para poder desarrollar las actividades propuestas.</p>
3	<p><b>TECNICA: EL AUTOCONCEPTO</b></p> <p><b>TIEMPO:</b> 20 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz Materiales</p>	<p>Ejercitar habilidades de autoconocimiento y fomentar una visión realista y positiva de sí mismo / a y de las propias posibilidades. Descubrir las bases teóricas de la autoestima.</p>	<p>A cada estudiante se le entrega una hoja que tiene como título “ El Auto concepto, dentro de ella se encuentran una serie de caritas con su respectiva descripción. La Primera dice ¿Como me encuentro en mi familia?, ¿Cómo me encuentro en la escuela o institución?.. etc. Hasta llegar a la sexta y última interrogante. Luego a la par de cada una de las preguntas, la estudiante le dará respuesta de una manera sincera. Posteriormente se realizara una reflexión de forma general y se pedirá alguna participación de quien quiera compartir lo escrito y de esta manera se finalizara la técnica.</p>	<p>Que las estudiantes logren conocerse en las distintas facetas de su vida y como se relacionan en los ambientes donde se desarrollan.</p>

4	<b>ASIGNACION DE TAREAS</b>  <b>TIEMPO:</b> 5 minutos  <b>RECUROS:</b> Humano: María Paiz Materiales:	Practicar el conocimiento adquirido en la sesión.	Que las estudiantes practiquen los conocimientos adquiridos en la sesión, para integrarlos dentro de su repertorio de estrategias de afrontamiento.	Facilidad de adaptación a los ambientes donde interactúan constantemente de forma equilibrada.
5	<b>DESPEDIDA</b>  <b>TIEMPO:</b> 5 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes	Verbalizar los agradecimientos y motivarles a seguir practicando el conocimiento adquirido en la sesión.	Se da por finalizada la sesión, y se les agradece a las estudiantes por su colaboración, de igual forma se les invita a seguir cada lineamiento anteriormente mencionado para ir fortaleciendo las deficiencias que causan un desequilibrio emocional. Y se les invita a asistir a la próxima sesión.	Que las estudiantes se motiven a seguir el programa psicoterapéutico, y considerando el impacto positivo que tiene hacia su cognición conductua.

**ANEXO 1.( Ejemplo de la Tecnica “ El Autoconcepto)**

**NOMBRE COMPLETO:** \_\_\_\_\_ **EDAD:** \_\_\_\_\_ **GRADO:** \_\_\_\_\_

**INDICACIONES:** Acontinuación se presenta una serie de interrogantes que dara respuesta de forma sincera y clara.

# EL AUTOCONCEPTO



*Como me encuentro en la familia*



*Como me encuentro en la escuela o instituto*



*Como me relaciono con los demás*



*Como considero que me ven los demás*



*Lo que más me molesta de mi mismo*



*Lo que más me gusta de mi mismo*



*Respecto a futuro*



*mi presente y mi futuro*

### **SESION 3. “ORGULLOSA DE MIS LOGROS”**

**FECHA:** Miércoles 11 de Junio del 2014

**TIEMPO DE LA SESION:** 1 hora

**OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:** Identificar los logros obtenidos mediante acciones que conllevan a obtener la satisfacción de cumplir metas positivas en beneficio personal.

<b>N°</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>RESULTADOS ESPERADOS</b>
1	<b>SALUDO</b> <b>TIEMPO:</b> 5 minutos <b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes Materiales: Hoja de Asistencia	Dar la bienvenida a las estudiantes y se les da los respectivos a agradecimientos, pasar lista de asistencia.	Se les da la bienvenida a las estudiantes, posteriormente se les explica brevemente en lo que consistirá la sesión y se les invita a participar activamente. Se les pasa la lista de asistencia.	Generar confianza entre las estudiantes y las facilitadoras del programa psicoterapéutico.
2	<b>DINAMICA DE INTEGRACION: “EL NAUFRAGIO”</b>	Implementar estrategias en equipo para alcanzar la meta, y obtener resultados positivos.	El facilitador dice al grupo que están en una situación de naufragio y que deben formar botes salvavidas. Dentro del bote para	Que las estudiantes obtenga la gratificación de sus logros por medio del trabajo en equipo, la

	<p><b>TIEMPO:</b> 25 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes Materiales:</p>		<p>sobrevivir deben cumplir algunas tareas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprenderse los nombres de los demás naufragos.</li> <li>- Saber dónde nacieron.</li> <li>- Conocer qué actividad realizan en el día.</li> <li>- Deben ponerle un nombre a su bote.</li> </ul> <p>Al final, el facilitador pide a cada bote que demuestre que cumplió sus tareas y decide si sobrevive o naufraga.</p>	<p>dedicación, creatividad, imaginación, retención de información.</p>
3	<p><b>TECNICA:</b> UN PASEO POR EL BOSQUE</p> <p><b>TIEMPO:</b> 20 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia Gracia Materiales: Papel, plumones, lápiz, colores, música clásica de fondo.</p>	<p>Estimular la acción de autovalorarse en sus distintas cualidades, metas, logros. Aumentando los niveles de confianza de la estudiante.</p>	<p>La facilitadora indica a las estudiantes que dibujen un árbol en la página de papel bond que se les fue entregada, con sus raíces, Ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen, en los frutos los triunfos, en las hojas las metas. Se pone música clásica de fondo para ayudarles a concentrarse y relajarse.</p>	<p>Que las estudiantes aprendan a conocer su repertorio de cualidades positivas, reconocer sus triunfos y metas a cumplir a largo y corto plazo.</p>
4	<p><b>ASIGNACION DE TAREAS</b></p> <p><b>TIEMPO:</b> 5 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz</p>	<p>Que la estudiante ponga en práctica el conocimiento adquirido en la sesión.</p>	<p>Se les pide a las estudiantes que tomen en cuenta sus cualidades para poder cumplir sus metas y que consideren los triunfos ya obtenidos como un reconocimiento del esfuerzo y dedicación que han puesto para obtenerlos.</p>	<p>Motivar a las estudiantes a reconocer sus cualidades positivas, logros y plantearse metas a corto y largo plazo.</p>

5	<b>DESPEDIDA</b> <b>TIEMPO:</b> 5 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz Materiales:	Se da por finalizar la sesión y se les agradece la participación a las estudiantes, invitándoles a la próxima sesión.	Finaliza la sesión, dando los agradecimientos a las estudiantes y se les motiva a poner en práctica el conocimiento adquirido, de igual forma se les invita a la próxima sesión.	Finalización de la Sesión
---	--	---	--	---------------------------



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**SECCION DE PSICOLOGIA**

***PROGRAMA PSICOTERAPEUTICO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA, INICIANDO CON LA PLANIFICACION DEL AREA DOS, QUE TIENE COMO TITULO: ASERTIVIDAD.***

***SESIONES:***

- **Sesión 1:** “Auto Observación”
- **Sesión 2:** “Estilos de Conducta”

***OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:*** Expresar de forma consciente, congruente, clara, directa y equilibrada las ideas sentimientos y defender los derechos sin la intención de herir o perjudicar a las demás personas.

## SESION 1. "AUTO OBSERVACION"

**FECHA:** Jueves 12 de junio del 2014

**TIEMPO DE LA SESION:** 1 hora

**OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:** Identificar las tres formas de responder ante una situación desagradable, tomando en cuenta que la Comunicación asertiva es la mejor forma para mantener buenas relaciones interpersonales respetando íntegramente a las demás personas.

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS ESPERADOS
1	<b>SALUDO</b> <b>TIEMPO:</b> 5 minutos <b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz Materiales: Hoja de Asistencia	Se da la bienvenida a las estudiantes, se fomenta la honestidad, participación, compañerismo, respeto.	Se le da la bienvenida a las estudiantes a una nueva sesión, donde se les explica brevemente en lo que consistirá las actividades a desarrollar. De igual forma se les pasa la lista de asistencia.	Generar vínculos de confianza, respeto, motivación e iniciativa por parte de las estudiantes.
2	<b>DINAMICA DE INTEGRACION:</b> "PRUEBA TU FIRMEZA" <b>TIEMPO:</b> 15 minutos	Conocer las distintas reacciones emocionales, acciones de firmeza que conlleva una situación ante La presión de los demás.	Se les entrega a las estudiantes una hoja que tiene como título "Prueba tu Firmeza", esta consiste en recordar una situación en que se hayan sentido presionadas a hacer algo que no querían hacer. Deben reflexionar sobre cómo reaccionaron y cómo	Reflexionar sobre cómo reaccionan en situaciones en las que se sienten presionados por los demás

	<b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz Materiales: Hoja de “Prueba tu firmeza”,		podrían haberlo hecho. Luego se hace un análisis.	
3	<b>TECNICA DE LECTURA CORTA: TEMATICA: ASERTIVIDAD</b>  <b>TIEMPO:</b> 15 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes Materiales: Computadora, plumones	Ampliar el conocimiento científico sobre la asertividad para una mejor comprensión y manejo de tema.	se da una Técnica de Lectura Corta sobre Asertividad, y se puntualizan los siguientes apartados: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición</li> <li>• Entrenamiento de la Asertividad</li> <li>• Causas de no ser Asertivo</li> <li>• Derechos Asertivos</li> </ul>	Que las estudiantes manejen de forma clara, comprensiva, reflexiva el tema de asertividad y los beneficios que causa aplicar una conducta positiva en su formación personal.
4	<b>TECNICA: DISCO RAYADO</b>  <b>TIEMPO:</b> 20 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García. Materiales: Lapicero, papel bond, borrador, lápiz.	Identificar y redactar un dialogo asertivo, modificando pensamientos, ideas y conductas disfuncionales.	Se les pide a las estudiantes que formen grupos de cuatro, posteriormente se les indica que tienen que realizar un pequeño dialogo asertivo, donde tomaran en cuenta los temas siguientes: deporte, música, arte, naturaleza, pasatiempo favorito, materias favoritas. Cuando terminen de redactarlo pasaran a dramatizarlo de forma ordenada y clara. Y se deben tomar en cuenta los siguientes puntos:  Al finalizar la participación cada grupo dará un mensaje de lo que es la asertividad.	Lograr que las estudiantes sientan la diferencia entre un dialogo asertivo a un dialogo no asertivo y agresivo. Considerando el bienestar emocional que les proporciona.

5	<b>ASIGNACION DE TAREAS</b> <b>TIEMPO:</b> 5 minutos <b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García	Moldear comportamientos no asertivos en el hogar por medio de acciones asertivas.	Se les indica a las estudiantes tomar en cuenta lo aprendido sobre la asertividad, practicarlo en sus hogares, con sus amigas/os en el momento de empezar una conversación.	Promover conductas, pensamientos, ideas asertivas en el momento de establecer una conversación independientemente a quien la dirija.
6	<b>DESPEDIDA</b> <b>TIEMPO:</b> 5 minutos <b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García.	Se da por finalizada la sesión	Se le da los agradecimientos a las estudiantes por su participación, finalizando la sesión; no sin antes motivarles a asistir a la próxima.	Finalizar la sesión, agradecimientos e invitación a la próxima sesión.

ANEXO 1. (Ejemplo de la dinámica “Prueba tu Firmeza”)

# PRUEBA TU FIRMEZA

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **EDAD:** \_\_\_\_\_ **GRADO:** \_\_\_\_\_

**INDICACIONES:** Recordar una situación en que se haya sentido presionada a hacer algo que no quería hacer. Debe reflexionar sobre cómo reacciona y cómo podría haberlo hecho dando respuesta a los siguientes pasos:

Describe de forma detallada qué ocurrió, cómo te sentiste y qué querías hacer tú.

¿Cómo reaccionaste? ¿Qué dijiste?

¿Tu reacción fue pasiva, asertiva o agresiva?

¿Cómo te sentiste? ¿Cómo imaginas que se sintió la otra persona?

¿Lograste tu objetivo o sólo el del otro? ¿Llegaste a un objetivo común?

¿Qué otras alternativas tenías? ¿Qué consecuencias Con llevaban cada alternativa?	
---	--

## ANEXO 2.

### *CONTENIDO DE LA SESIONES A IMPARTIR SOBRE LA TEMATICA DE ASERTIVIDAD.*

#### **DEFINICION:**

Asertividad es una habilidad social que indica la capacidad para poder expresarse socialmente de forma adecuada. Estaría entre pasividad y agresividad. La asertividad incluye todas las formas del lenguaje, verbal y no verbal, además de todas las señas que nos indican una buena relación entre emisor y receptor, como puede ser la mirada, la postura.

La asertividad es la capacidad y habilidad intelectual que posee el individuo referente a un tema específico, es decir que el mismo tiene conocimiento y experiencia acerca del mismo y en el cual él se atreve a dar un resultado a otra persona sin que la misma se dé cuenta mucho antes de conocer el resultado que la información que dio el individuo es correcta. (Leidyman Sembianty)

La palabra asertivo, de aserto, proviene del latín assertus y quiere decir *“afirmación de la certeza de una cosa”*, de ahí se puede deducir que una persona asertiva es aquella que afirma con certeza, la asertividad es un *modelo de relación interpersonal* que consiste en conocer los *propios derechos* y defenderlos, respetando a los demás; tiene como premisa fundamental que toda persona posee derechos básicos.

La **asertividad** se diferencia y se encuentra en un punto intermedio entre la **agresividad** y la pasividad (o no asertividad). Suele definirse como un comportamiento Jmaduro en el cual la persona no agrade ni se somete a la voluntad de otras personas, que es capaz de expresar

sus convicciones y de defender sus derechos. Es, también, una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.

### **CAUSAS DE NO SER ASERTIVO:**

Las causas de no haber desarrollado la asertividad pueden ser una o varias de las siguientes:

- Los padres o cuidadores han castigado los comportamientos asertivos en el niño de manera directa con amenazas, reprobaciones, privaciones, o de manera indirecta generándole una serie de normas o valores morales donde no está permitido ser asertivo ("los niños buenos no responden a sus padres").
- Los padres o cuidadores no han castigado los comportamientos asertivos pero tampoco los han reforzado con lo que el niño no ha aprendido a valorar los comportamientos asertivos.
- La persona no ha aprendido a reconocer las señales de valoración de los demás por sus comportamientos asertivos (como las sonrisas o los gestos de simpatía o aprobación) por lo que no reconocerá el valor de desarrollar la asertividad.
- La persona obtiene más refuerzos por sus conductas sumisas. Tal es el caso de la persona tímida y complaciente que con ello consigue:
  - El apoyo, la atención y la protección de los demás.
  - La consideración y aprobación como "bueno", "responsable" o "admirable".
- La persona obtiene más refuerzos por sus conductas agresivas. Tal es caso de persona agresiva que con ello consigue:
  - La atención de los demás.
  - El sentir la satisfacción de ser superior a otros.

- El conseguir lo que quiere.
- La persona no ha desarrollado habilidades sociales, por tanto, no sabe identificar cuáles son los comportamientos adecuados a cada momento o situación.
- La persona no conoce o rechaza sus derechos, ya que recibe mensajes "alienantes" del tipo "hay que llegar a ser el primero", "lo importante es llegar no importa cómo" o "es vergonzoso cometer errores", "hay que tener la respuesta adecuada a cada momento", "es horrible mostrarse débil o inseguro".

#### **NUESTROS DERECHOS ASERTIVOS:**

- A ser tratados con respeto y dignidad.
- A equivocarnos y ser responsables de nuestros errores.
- A tener nuestras propias opiniones y valores.
- A tener nuestras propias necesidades, y que sean tan importantes como las de los demás.
- A experimentar y expresar los propios sentimientos, así como a ser sus únicos jueces.
- A cambiar de opinión, idea o línea de acción.
- A protestar cuando se nos trata injustamente.
- A intentar cambiar lo que no nos satisface.
- A detenernos y pensar antes de actuar.
- A pedir lo que queremos.
- A hacer menos de lo que humanamente somos capaces de hacer.
- A ser independientes.

**SESION 2. “ESTILOS DE CONDUCTA ”**

**FECHA:** Lunes 16 de Junio del 2014

**TIEMPO DE LA SESION:** 1 hora

**OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:** Explorar los rasgos de personalidad de las estudiantes de una manera individual y grupal para tener una perspectiva más amplia de la interacción y el conocimiento personal.

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS ESPERADOS
1	<b>SALUDO</b>  <b>TIEMPO:</b> 5 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes Materiales: Hoja de Asistencia.	Se da la bienvenida a las estudiantes.	Se les da la respectiva bienvenida a las estudiantes y se les motiva a participar dinámicamente en las actividades programadas para esta sesión. Posteriormente se les pasa la lista de asistencia.	Motivación y participación activa por las estudiantes.

2	<p><b>DINAMICA DE INTEGRACION</b> :”CONOCIMIENTO MUTUO”</p> <p><b>TIEMPO:</b> 20 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes Materiales: Papel Bond, lapicero</p>	<p>Favorecer el propio conocimiento y el conocimiento de las Demás compañeras del grupo Psicoterapéutico, a partir de aquí lograr un clima de confianza y colaboración dentro de la clase</p>	<p>Se les pide a las estudiantes que organicen un círculo en forma de U, la facilitadora comenta sobre la importancia de conocer a las compañeras y los beneficios que eso implica para el grupo. Se entrega a cada alumna una hoja en blanco donde deben poner su nombre y contestar una serie de preguntas relacionadas con lo que le gusta hacer, metas, deporte, música favorita. Posteriormente se juntan por parejas, y se realizan una entrevista mutua durante 5/10 minutos, a partir de la información de la hoja de papel, Finalmente cada uno presenta al resto de la clase a la persona entrevistada.</p>	<p>Fomentar el intercambio de información personal, de esta manera se identificarán las conductas y pensamientos que proyecta la otra persona. Para una mejor convivencia y aceptación.</p>
3	<p><b>TECNICA:</b>” EL BANCO DE NIEBLA Y LA ASERCION NEGATIVA”</p> <p><b>TIEMPO:</b> 25 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano. Kenia García Materiales: Hoja del caso, lápiz, lapicero.</p>	<p>Desarrollar la capacidad de análisis ante los distintos conflictos que puedan Surgir en la vida familiar.</p>	<p>Se les pide a las estudiantes que formen grupos de cuatro para darle lectura a un caso de una familia donde hay una situación estresante donde la hija revive las críticas con las técnicas del banco de niebla.  Al finalizar la lectura se les pide que hagan un pequeño análisis y que una compañera por grupo pase al frente a compartir su punto de vista.</p>	<p>Favorecer una actitud positiva de los padres hacia sus adolescentes que mejore la asertividad de los mismos. Reflexionar sobre cómo facilitar el desarrollo de la asertividad de los hijos.</p>

4	<b>ASIGNACION DE TAREAS</b>  <b>TIEMPO:</b> 5 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz	Concientizar a las estudiantes de eliminar conductas no deseadas.	Se les indica a las estudiantes que hagan una reflexión antes de reaccionar y conducta agresiva hacia otra persona. Utilizando la empatía.	Generar cambios positivos y perdurables en los procesos cognitivos y del comportamiento de las estudiantes
5	<b>DESPEDIDA</b>  <b>TIEMPO:</b> 5 minutos Humano: María Paiz	Se da los agradecimientos y se finaliza la sesión.	Se da los respectivos agradecimientos y se finaliza la sesión, de igual forma se les invita a asistir a la próxima sesión.	Motivación, participación y asistencia para la próxima sesión,

**ANEXO 1.** (Ejemplo de la dinámica)

***CONOCIMIENTO MUTUO***

NOMBRE: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_ GRADO: \_\_\_\_\_

INDICACIONES: Responder las siguientes interrogantes que se le plantean de forma general y personal.

1. ¿Dos aficiones?:

---

---

---

2. ¿Qué te gustaría ser mayor?:

---

---

---

3. ¿Sitios preferidos para ir de vacaciones?:

---

---

---

4. ¿Actividad deportiva?

---

---

---

5. ¿Qué te gustaría hacer los domingos?:

---

---

---

6. ¿Cuál ha sido el mejor regalo que te han hecho?:

---

---

---

7. ¿Grupo musical favorito?

---

---

---

## ANEXO 2. (Ejemplo de la Técnica)

### EJEMPLO DE CÓMO ENSEÑAR A HACER FRENTE A LAS CRÍTICAS DE MANERA ASERTIVA USANDO EL BANCO DE NIEBLA Y LA ASERCIÓN NEGATIVA.

El padre / madre critica la ropa, las actitudes y los hábitos de su hija, quien no hace más que recibir sus críticas con las técnicas del banco de niebla y la aserción negativa; cuando se olvida y se pone a la defensiva, el padre / madre le critica que se haya puesto a la defensiva y se haya olvidado del banco de niebla y la aserción negativa.

#### HISTORIA:

- ✓ **PADRE/MADRE:** ¡Oh, qué ropa más lamentable! Estás horrorosa. ¿Cómo piensas salir así?
  
- ✓ **HIJA:** Quizá tengas razón. Podría ir más guay. (B.N.)
- ✓ **PADRE/MADRE:** parece como si esa blusa la hubieras sacado de la basura.
  
- ✓ **HIJA:** Me vendría bien una nueva, ¿verdad? (B.N.)
- ✓ **PADRE/MADRE:** Y esa falda es digna de una putita.
  
- ✓ **HIJA:** Eso me dicen, ¿no? (B.N.)
- ✓ **PADRE/MADRE:** Alguien que se viste así no parece estimarse lo más mínimo.
  
- ✓ **HIJA:** Quizás debería tratarme mejor (B.N.)
- ✓ **PADRE/MADRE:** Si ni siquiera te cuidas, no me extrañe que no pegues ni golpe en el Instituto.
  
- ✓ **HIJA:** Tienes razón, podría esforzarme más (A.N.)
- ✓ **PADRE/MADRE:** Seguro que te vas de marcha sin haber estudiado.

- ✓ **HIJA:** ¿Cómo que no? ¿No me viste? Me estás continuamente espiando (ERROR: SE PONE A LA DEFENSIVA)
- ✓ **PADRE/MADRE:** Hacías como que estudiabas, a mí no me engañas.
  
- ✓ **HIJA:** ¡Sí que estudiaba! ¡No confías en mí!
- ✓ **PADRE/MADRE:** Ya estás otra vez discutiendo.
  
- ✓ **HIJA:** No estoy discutiendo. ¡He estudiado! Si no me crees es tu problema.
- ✓ **PADRE/MADRE:** Estás discutiendo, te has olvidado del banco de niebla y la aserción Negativa.
  
- ✓ **HIJA:** ¡Uf!, es verdad. (A.N.)
- ✓ **PADRE/MADRE:** Perdiste los nervios, te pusiste a la defensiva.
  
- ✓ **HIJA:** Sí, me puse a la defensiva. (A.N.)
- ✓ **PADRE/MADRE:** Y aún estás nerviosa.
  
- ✓ **HIJA:** No, qué va. (SE OLVIDA DE LA ASERCIÓN NEGATIVA Y NIEGA LO EVIDENTE)
- ✓ **PADRE/MADRE:** Si no estás nerviosa, ¿por qué te has olvidado ahora de la aserción Negativa?
  
- ✓ **HIJA:** Tienes razón, me has vuelto a engañar. (A.N.)
- ✓ **PADRE/MADRE:** Y todavía no estás tranquila.
  
- ✓ **HIJA:** Sí, puede ser. (B.N.)
- ✓ **PADRE/MADRE:** Te estás tocando otra vez el pelo y te vas a quedar calva. Hija deja de hacerlo.
- ✓ **PADRE/MADRE:** Y ahora te estás arreglando la falda



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**SECCION DE PSICOLOGIA**

***PROGRAMA PSICOTERAPEUTICO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA, INICIANDO CON LA PLANIFICACION DEL AREA TRES, QUE TIENE COMO TITULO: COMUNICACION***

***SESIONES:***

- **Sesión 1:** “Aprendiendo a escuchar”
- **Sesión 2:** “Utilizando mensajes claros y precisos”
- **Sesión 3:** “Expresión y aceptación positiva”.
- **Sesión 4:** “Aserción negativa”

***OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:*** Desarrollar en las estudiantes habilidades para una adecuada comunicación, permitiendo mejorar sus relaciones interpersonales.

## SESION 1. "APRENDIENDO A ESCUCHAR"

**FECHA:** Miércoles 18 de Junio del 2014

**TIEMPO DE LA SESION:** 1 hora

**OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:** Utilizar una serie de estrategias para aprender a escuchar a las demás personas con las cuales se relacionan, podría ayudar a evitar confrontaciones y fortalecer los vínculos afectivos, relaciones interpersonales.

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS ESPERADOS
1	<b>SALUDO</b> <b>TIEMPO:</b> 5 minutos <b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García Materiales: Hoja de Asistencia.	Se le da la bienvenida a las estudiantes y se les explica brevemente en lo que consistirá la sesión.	Se les da la Bienvenida a las estudiantes a una nueva sesión mas, de igual forma se les invita a participar en las actividades programadas. Promoviendo un clima de afecto y confianza. Se toma la asistencia.	Aumentar los niveles de comunicación y trabajo en equipo.
2	<b>DINAMICA DE INTEGRACION:</b> "HABLANDO DE MI MISMO"	Crear en las estudiantes habilidades elementales que les permitan aprender a escuchar a los demás, Resaltar la importancia de saber	Se le pide a las estudiantes que se pongan de pie y empiecen a caminar por el aula, cada vez que pare la música tienen que ponerse por parejas y según la consigna, contar uno al otro: .algo que sabe hacer muy bien, algo que sabe hacer muy mal, el sueño de su vida, sus manías, su	Aumentar los niveles de confianza por medio de intercambio de ideas, pensamientos, sueños, pasatiempos.

	<p><b>TIEMPO:</b> 10 Minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García Materiales: Computadora, Música.</p>	<p>escuchar para una buena comunicación.</p>	<p>música favorita, algo que nunca haría.</p> <p>Cualquier otra propuesta que encontremos adecuada al perfil del grupo. Es una dinámica que requiere cierta cohesión y confianza entre los miembros del grupo, sobre todo si las consignas son "comprometidas".</p>	
3	<p><b>TECNICA DE LECTURA CORTA:</b> <b>TEMATICA:</b> COMUNICACIÓN</p> <p><b>TIEMPO:</b> 15 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz Materiales: Computadora, plumones</p>	<p>Impartir de forma sistemática, clara y precisa la información sobre lo que es La Comunicación.</p>	<p>Se expondrá la temática de Comunicación, puntualizando los siguientes apartados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición</li> <li>• Tipos de comunicación</li> <li>• Componentes de las habilidades conversacionales</li> <li>• Expresar y recibir refuerzo</li> </ul>	<p>Que las estudiantes tengan un conocimiento más amplio de lo que consiste la Comunicación en todas sus dimensiones.</p>
4	<p><b>TECNICA:</b> “TRANSMITIENDO EL MENSAJE ADECUADAMENTE”</p> <p><b>TIEMPO:</b> 20 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Jenniffer Reyes Humano:</p>	<p>Conocer las formas en las que muchas veces transmitimos mensajes incorrectos.</p>	<p>Se necesitan 9 voluntarios, luego se les indica en primer lugar que un voluntario recibirá un mensaje y este va a transmitirle al que está a su derecha un mensaje que el facilitador le proporcionara el voluntario debe en secreto decirle al oído para que no escuchen los demás, el que recibe el mensaje hará lo mismo le dirá el mensaje que le fue transmitido al que tenga a la par y así sucesivamente hasta que la ultima que recibió el mensaje nos diga cuál es el mensaje que llevo hasta donde ella.</p>	<p>Escuchar es una habilidad básica. Para utilizarla adecuadamente tienen que asegurarse que “cuando el emisor envía un mensaje; el receptor escucha con un esfuerzo físico y mental; concentrándose en el emisor, comprendiendo el mensaje,</p>

	<p>Materiales: papel bond, hoja del mensaje.</p>		<p>Formar grupos de 5 a 7 participantes y pedirles que discutan lo que han podido observar, ¿por qué se ha modificado el mensaje? ¿Sucede lo mismo en el aula? Pedir ejemplos de situaciones similares que se hayan presentado en el salón de clase.</p>	<p>resumiendo los puntos importantes y confirmando si el mensaje fue comprendido.</p>
5	<p><b>ASIGNACION DE TAREAS</b></p> <p><b>TIEMPO:</b> 5 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes</p>	<p>Poner en práctica el conocimiento adquirido en la sesión.</p>	<p>Se les invita a las estudiantes a intentar iniciar como mínimo una conversación con un amigo, amiga y con un adulto. Es importante que se fijen en cómo lo hacen los demás, qué estilos de personalidad observan, en cómo mantienen las conversaciones y en cómo las acaban.</p>	<p>Que las estudiantes cuenten con nuevas estrategias para aprender a escuchar e interactuar saludablemente con las demás personas.</p>
6	<p><b>DESPEDIDA</b></p> <p><b>TIEMPO:</b> 5 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García</p>	<p>Se finaliza la sesión.</p>	<p>Se despide al grupo agradeciéndoles por su participación y disposición durante esta sesión motivándolas a participar en la siguiente sesión.</p>	<p>Se agradece a las estudiantes por su participación en la sesión.</p>

## ANEXO 1.

### *CONTENIDO DE LA SESIONES A IMPARTIR SOBRE LA TEMATICA DE COMUNICACION.*

#### **DEFINICIÓN:**

**Según B.F. Lomonosov y otros:** “Comunicación es todo proceso de interacción social por medio de símbolos y sistemas de mensajes. Incluye todo proceso en el cual la conducta de un ser humano actúa como estímulo de la conducta de otro ser humano. Puede ser verbal, o no verbal, interindividual o intergrupala. Somos primordialmente seres “sociales”, en el sentido de que pasamos la mayor parte de nuestras vidas con otras personas. Por consiguiente, es importante aprender a entenderse con los otros y a funcionar adecuadamente en situaciones sociales. Ciertas habilidades de comunicación nos ayudan a mejorar las relaciones interpersonales. La comunicación es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información.

#### **TIPOS DE COMUNICACIÓN:**

Las formas de comunicación humana pueden agruparse en dos grandes categorías: la comunicación verbal y la comunicación no verbal:

- **La comunicación verbal** se refiere a las palabras que utilizamos y a las inflexiones de nuestra voz (tono de voz).
- **La comunicación no verbal** hace referencia a un gran número de canales, entre los que se podrían citar como los más importantes el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos o la postura y la distancia corporal.

#### Comunicación verbal

- Palabras (lo que decimos)
- Tono de nuestra voz

## Comunicación no verbal

- Contacto visual
- Gestos faciales (expresión de la cara)
- Movimientos de brazos y manos
- Postura y distancia corporal

## **COMPONENTES DE LAS HABILIDADES CONVERSACIONALES:**

### **Componentes no verbales:**

- Contacto visual al menos en un 50%
- El tono emocional variará en función del tema de conversación.
- La duración de las intervenciones girará alrededor del 50%.

### **Componentes verbales:**

#### **Iniciar conversaciones.**

- Hacer una pregunta o un comentario sobre la situación o una actividad en la que se esté implicado.
- Hacer cumplidos a los demás sobre algún aspecto de su conducta, apariencia o algún otro atributo
- Hacer una observación o una pregunta casuales sobre lo que está haciendo alguien
- Preguntar si puede unirse a otra persona o pedir a otra persona que se una a el/ella.
- Pedir ayuda, consejo, opinión o información a otra persona
- Ofrecer algo a alguien

- Compartir las experiencias, sentimientos u opiniones personales
- Saludar a la otra persona y presentarse

### **RECIBIR REFUERZO:**

A mucha gente le es difícil aceptar los cumplidos directamente. Bien por modestia o bien porque no se sabe qué decir, se suele negar la validez del cumplido que nos hacen y, por tanto, disminuyen la probabilidad de que nos vuelvan a hacer otro cumplido.

**SESION 2. “UTILIZANDO MENSAJES CLAROS Y PRECISOS ”**

**FECHA:** Jueves 19 de Junio del 2014

**TIEMPO DE LA SESION:** 1 hora

**OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:** Lograr que las estudiantes utilicen mensajes con claridad y precisión que les permitan un mejor entendimiento con los distintos vínculos a relacionarse.

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS ESPERADOS
1	<b>SALUDO</b> <b>TIEMPO:</b> 5 minutos <b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García Materiales: Hoja de asistencia.	Se les da la bienvenida a las estudiantes y se les invita a participar en la sesión.	Se les da la bienvenida a las estudiantes y se les explica de forma breve en lo que consistirá la sesión y se les invita a participar, colaborar de forma dinámica en cada una de las actividades. Se toma asistencia.	Fortalecer el compañerismo y motivarles a seguir con el programa psicoterapéutico.
2	<b>DINAMICA DE INTEGRACION: PALABRA ASOCIADA</b> <b>TIEMPO:</b> 15 minutos <b>RECURSOS:</b>	Crear en las estudiantes habilidades elementales que les permitan aprender a escuchar a los demás.	Se le pide a las estudiantes que se pongan de pie y que formen una rueda, luego se les dará una pelota con la cual se tiraran unas a otras diciendo una palabra que tenga algo que ver con la anterior que se ha dicho (sólo con la anterior). Se trata de ir lo más rápido posible.	Resaltar la importancia de saber escuchar para una buena comunicación

	Humano: Kenia García Materiales: Pelota			
3	<p><b>TECNICA:</b> RELACIONANDOME DE UNA FORMA POSITIVA</p> <p><b>TIEMPO:</b> 30 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz Materiales: Papel bond</p>	Desarrollar habilidades de comunicación positivas.	<p>Al iniciar se hace una serie de preguntas abiertas para que conteste cada una de ellas, del tipo: ¿cuántas de ustedes saben cómo iniciar una conversación?, ¿qué hacen cuando se acaba el tema de conversación?</p> <p>Una vez realizada la discusión se pide que hagan una fila, la primera de la fila comenzara a presentarse con toda la fila al terminar lo hará la que sigue y así hasta que todas se hayan presentado usando una vos adecuada la mirada hacia la otra personas haciéndolo siempre con seguridad. Al final cada una debe hablar sobre cómo se sintió y si quiere darle un consejo a una de sus compañeras por la forma en que lo hizo.</p>	Aprender nuevas habilidades verbales y no verbales para mantener una buena comunicación entre las relaciones interpersonales.
4	<p><b>ASIGNACION DE TAREAS</b></p> <p><b>TIEMPO:</b> 5 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes</p>	Practicar el conocimiento adquirido en la sesión.	Se les asigna a las estudiantes que pongan en práctica las habilidades aprendidas en la sesión, ya que si lo hacen de forma constante podrán ir mejorando sus relaciones comunicacionales.	Que las estudiantes acaten las indicaciones dadas.
5	<p><b>DESPEDIDA</b></p> <p><b>TIEMPO:</b> 5 minutos</p>	Se finaliza la sesión.	Se termina la sesión despidiéndonos de las alumnas motivándolas como siempre a participar en la siguiente sesión e invitándolas a reflexionar sobre la información que se les brindo.	Se les agradece por la participación y se les invita a la próxima sesión.

	<b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes			
--	---	--	--	--

**SESION 3. “EXPRESION Y ACEPTACION POSITIVA ”**

**FECHA:** Viernes 20 de Junio del 2014

**TIEMPO DE LA SESION:** 1 hora

**OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:** Fomentar en las estudiantes la importancia de la aceptación asertiva de elogios, Favorecer que las participantes ofrezcan y reciban comentarios positivos en diferentes entornos.

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS ESPERADOS
1	<b>SALUDO</b>  <b>TIEMPO:</b> 5 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes Materiales: Hoja de	Se le da la bienvenida a las estudiantes y se les motiva a participar en la sesión	Se le da la bienvenida a las estudiantes y se les invita a participar en las actividades propuestas para esta sesión, seguidamente se les explicara brevemente los apartados a desarrollar.  Se les toma lista de asistencia.	Fomentar el compañerismo, los niveles de confianza, entusiasmo y participación en las estudiantes.

	Asistencia.			
2	<b>DINAMICA DE INTEGRACION:</b> “DIALOGO INTERNO”  <b>TIEMPO:</b> 20 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes Materiales: Papel Bond	Fomentar una comunicación de algún evento negativo hacia la otra compañera la cual buscara una solución a su problemática desde su punto de vista empírico.	Se hacen grupos de dos y se les pide a cada una que escriban en un papel el dialogo interno que se hacen así mismas cuando se equivocan, cuando pasan una dificultad. Una vez terminado la compañera tendrá que hacer de terapeuta y la otra de paciente, el paciente va a actuar según los pensamientos que escribió su compañera y la otra buscara una solución a sus conflictos internos una vez las dos hayan hecho lo mismo se termina con la técnica.  Al final comentamos las impresiones de la técnica como se sintieron al darle solución a sus diálogos internos.	Aumentar los niveles de comunicación, confianza, aceptación, empatía, compañerismo.
3	<b>TECNICA:</b> “ELOGIOS”  <b>TIEMPO:</b> 25 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz Materiales: Cuaderno, lápiz, lapicero	El impacto psicológico que ocasiona al recibir un elogio de otra persona.	Pedir a las participantes que formen parejas para que realicen tres comentarios positivos el uno del otro, el facilitador preguntará ¿Cómo respondió al elogio? Solicitar seis participantes para que expresen sus ideas, sentimientos u que opinan de los elogios.	Que las estudiantes conozcan sus emociones y reacciones ante el recibimiento de elogios por parte de las demás personas.
4	<b>ASIGNACION DE TAREAS</b>	Que las estudiantes desarrollen cada una de las estrategias brindadas para	Se les invita a poner en práctica el conocimiento adquirido de forma precisa, constante para precisar cambios perdurables.	Que las estudiantes cumplan las indicaciones dadas por las facilitadoras.

	<b>TIEMPO:</b> 5 minutos <b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García	tener un mejor control emocional.		
5	<b>DESPEDIDA</b> <b>TIEMPO:</b> 5 minutos <b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García	Se finaliza la sesión.	Se da por finalizada la sesión y se les invita a la próxima.	Motivación por parte de las estudiantes.

**SESION 4. "ASERCION NEGATIVA"**

**FECHA:** Lunes 23 de junio del 2014

**TIEMPO DE LA SESION:** 1 hora

**OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:** Fortalecer en las estudiantes la práctica de la aserción negativa en su relación diaria.

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS ESPERADOS
1	<b>SALUDO</b> <b>TIEMPO:</b> 5 minutos <b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz Materiales: Hoja de asistencia.	Se da la bienvenida a las estudiantes y se les invita a participar activamente en las actividades.	Se les da la bienvenida a las estudiantes y se les motiva a participar de forma activa, dinámica, con espíritu de compañerismo. Explicándoles brevemente en lo que consisten las actividades. Se toma lista de asistencia.	Que las estudiantes muestren iniciativa, creatividad, compañerismo, confianza ante cada actividad propuesta.
2	<b>DINAMICA DE INTEGRACION:</b> "PREGUNTAS" <b>TIEMPO:</b> 30 minutos <b>RECURSOS:</b>	Perder el miedo hacer preguntas frente al público.	En esta dinámica se va a tratar de quitar el miedo a preguntar dudas y para ello, se formaran grupos de cinco y se dará un tema a cada grupo para que lo desarrollen en 15 minutos. Se impartirá material de apoyo para que hablen de temas que ya se ha hablado en las sesiones anteriores.  Finalmente se felicitará a los grupos por su participación y se	Que las estudiantes confíen en sus habilidades, destrezas, ideas y puntos de vistas para desarrollar un tema con distintas estrategias individuales para llevarlo a cabo.

	Humano: María Paiz Materiales: Lapicero, lápiz, cuaderno.		les preguntara las expectativas que tuvieron antes y después de la dinámica.	
3	<b>TECNICA:</b> “IMAGEN FISICA Y DE PERSONALIDAD”  <b>TIEMPO:</b> 15 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano :Kenia García Materiales: papel bond, lápiz, borrador, cuaderno	Conocer las habilidades sociales es necesario para lograr conocerse a ellas mismas y lograr identificar donde están las debilidades.	Se les pide a las estudiantes que en la página de papel bond escriban 5 cosas que aprueben de su imagen física y 5 cosas de su forma de ser, que le agraden, es importante profundizar en todas las áreas ya sea emocional, conductual o de otro tipo.	Aprender a conocer las cualidades físicas y rasgos de personalidad que mas admiran las estudiantes de sí mismas.
4	<b>ASIGNACION DE TAREAS</b> <b>TIEMPO:</b> 5 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes	Se les indica a las estudiantes practicar el conocimiento adquirido.	Se les comenta a las estudiantes la importancia de recordar y practicar los conocimientos ya que así existirán cambios notables y positivos.	Practicar los puntos clave de cada actividad de forma constante.
5	<b>DESPEDIDA</b>  <b>TIEMPO:</b> 5 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes	Se finaliza la sesión	Se da por finalizado la sesión y se les invita a las estudiantes a la próxima sesión. Dándoseles las gracias por la participación.	Finalizando la sesión y generar cambios perdurables en la cognición y conducta de las estudiantes.

**ANEXO 1. (Ejemplo de la Técnica)**

<h1>IMAGEN FISICA Y DE PERSONALIDAD</h1>		
<p><b>NOMBRE:</b> _____ <b>EDAD:</b> _____ <b>GRADO:</b> _____</p> <p><b>INDICACIONES:</b> Conteste las dos interrogantes que se muestra a continuación, de forma honesta.</p>		
<b>CINCO COSAS QUE APRUEBA DE SU IMAGEN.</b>	<b>CINCO COSAS DE TU FORMA DE SER QUE TE AGRADE.</b>	



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**SECCION DE PSICOLOGIA**

***PROGRAMA PSICOTERAPEUTICO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA, INICIANDO CON LA PLANIFICACION DEL AREA CUATRO, QUE TIENE COMO TITULO: CONTROL DE IRA Y SOLUCION DE CONFLICTOS.***

***SESIONES:***

- **Sesión 1:** Identificando pensamientos que anteceden la ira”
- **Sesión 2:** “Autoinstrucciones”
- **Sesión 3:** “Pensamientos saludables”

***OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:*** Que las estudiantes reconozcan, ejerciten técnicas de control y expresen su ira sin dañar sus relaciones interpersonales.

## SESION 1. "IDENTIFICANDO PENSAMIENTOS QUE ANTECEDEN LA IRA"

**FECHA:** Martes 24 de Junio del 2014

**TIEMPO DE LA SESION:** 1 hora

**OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:** Identificando situaciones que generan reacciones, pensamientos y emociones distorsionadas en un ambiente familiar, social y escolar.

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS ESPERADOS
1	<b>SALUDO</b> <b>TIEMPO:</b> 5 minutos <b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García Materiales: Hoja de Asistencia.	Se le da la bienvenida a las estudiantes y se les explica brevemente en lo que consiste la sesión.	Se les da la bienvenida a las estudiantes y se les explica de forma clara y precisa lo que trabajara en esta sesión, motivándoles a generar compromisos, cambios positivos, participación. Seguidamente se les pasa la lista de asistencia.	Que las estudiantes muestren una actitud positiva, participativa y generadora de cambios visibles.
2	<b>DINAMICA DE INTEGRACION:</b> <b>ORDEN EN EL BANCO</b> <b>TIEMPO:</b> 25 minutos <b>RECURSOS:</b>	Solución práctica a una situación estresante por medio del dialogo con las demás personas.	Se les indica a las estudiantes que armen grupos de cinco y que dibujen o marque con una cinta aislante dos líneas paralelas en el suelo. El ancho debe ser de unos 20 cms. Nadie puede bajarse del banco o salirse de las líneas.  El facilitador invita al grupo a subir sobre el banco. Una vez que están todos colocados se explica que el objetivo es ubicarse	Que las estudiantes puedan compartir ideas y estrategias para la solución de conflictos.

	<p>Humano: Kenia García</p> <p>Materiales: cinta aislante, plumones</p>		<p>según las edades, o la fecha de nacimiento, o la estatura, sin bajarse del banco. Cada grupo debe revisar cómo han logrado desplazarse sin caerse, cómo se ha sentido el apoyo del grupo, su proximidad, ideas.</p> <p>Al finalizar se hacen comentarios en cómo se sintieron en el momento de darle solución a la problemática planteada.</p>	
3	<p><b>TECNICA DE LECTURA CORTA:</b> <b>TEMATICA:</b> CONTROL DE IRA Y SOLUCION DE CONFLICTOS</p> <p><b>TIEMPO:</b> 15 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes</p> <p>Materiales: Computadora, Plumones.</p>	<p>Educar a las estudiantes desde un punto de vista científico y práctico.</p>	<p>Se imparte la temática con los siguientes apartados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición</li> <li>• ¿Porque algunas personas se enojan más que otras?</li> <li>• Síntomas y rasgos asociados a la ira</li> <li>• Como controlar la ira</li> <li>• Estrategias para enfrentar el conflicto</li> </ul>	<p>Que las estudiantes cuenten con un conocimiento científico más amplio y de esta manera poder evitar posibles recaídas conflictivas.</p>
4	<p><b>TECNICA:</b>” RACIONALIZACION DE PENSAMIENTOS”</p> <p><b>TIEMPO:</b> 20 minutos</p> <p><b>RECURSOS.</b></p> <p>Humano: María Paiz</p>	<p>Que las estudiantes identifiquen los pensamientos que anteceden a una reacción de cólera o Ira a fin de controlarla.</p>	<p>El facilitador les pedirá a las estudiantes que estén atentas al siguiente mensaje o situación: “Mi papá no me da permiso para ir a una fiesta por el cumpleaños de mi mejor amiga.” Luego se les pedirá que respondan en su cuaderno las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué haces si te sucede eso?</li> <li>• ¿Por qué reaccionarías de esta manera, cuál es tu</li> </ul>	<p>Que las estudiantes tengan consciencia de eventos que pueden generar pensamientos que inducen a tener una actitud de enojo, ira y que no es la única respuesta ante ella.</p>

	Materiales: lápiz, borrador, cuaderno.		<p>pensamiento?</p> <p>Se les pedirá a dos o tres alumnas para que lean sus respuestas. El facilitador preguntará si esas situaciones donde siente mucha frustración suceden frecuentemente en la escuela o en la casa.</p>	
5	<p><b>ASIGNACION DE TAREAS</b></p> <p><b>TIEMPO:</b> 5 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz</p>	Practicar y poner en práctica el conocimiento adquirido.	Se les comenta a las estudiantes la importancia que es identificar, recordar y utilizar las estrategias para el control de la ira y la solución de conflictos de distintos rangos y grados.	Que las estudiantes sean conscientes de las consecuencias de estos estados de ánimos y que existen soluciones favorables para su desarrollo personal y social.
6	<p><b>DESPEDIDA</b></p> <p><b>TIEMPO:</b> 5 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz</p>	Se da por finalizada la sesión.	Se dan los respectivos agradecimientos por su participación y se les convoca a la próxima sesión donde se les motiva a seguir participando activamente.	Finalización de la sesión y acatar las indicaciones para la próxima sesión.

## ANEXO 1.

### **CONTENIDO DE LA SESIONES A IMPARTIR SOBRE LA TEMATICA DE CONTROL DE IRA Y SOLUCION DE CONFLICTOS.**

#### **DEFINICION DE CONTROL DE IRA:**

*La ira es una de las emociones básicas del ser humano; una reacción subjetiva La ira es una emoción humana completamente normal, por lo general sana. Pero cuando se sale de control y se vuelve destructiva, puede conducir a problemas en el trabajo, en las relaciones personales, y en la calidad general de la vida. Y puede hacernos sentir como si estuviéramos a merced de una emoción impredecible y poderosa, por ende es muy importante el control de la ira con la utilización de distintas estrategias de afrontamiento para desarrollarse de forma saludable en las siguientes áreas: relaciones interpersonales, familiares, laborales, escolares y personales.*

Saber identificar que es y cómo manejarla, puede ayudar a mejorar su calidad de vida, evitando patologías como la hipertensión o ataques al corazón. La ira es una de las emociones básicas del ser humano; una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos ( fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las personas utilizamos una variedad procesos conscientes e inconscientes para lidiar con nuestros sentimientos de ira. Principalmente utilizamos la expresión de sentimientos, la represión y autocalmarnos.

Expresar los sentimientos de enojo de una forma asertiva, no agresiva, es la forma más sana de expresar la ira. Para ello, tenemos aprender a dejar claro cuáles son nuestras necesidades, y cómo obtenerlas, sin lastimar a otros. Ser asertivo no significa ser agresivo o exigente, sino que significa tener respeto a uno mismo y a los otros. La ira puede ser suprimida, o redirigida. Esto sucede cuando la reprimimos, y dejamos de pensar en nuestro enfado, cerrándonos en algo positivo. El objetivo es inhibir o reprimir el enojo y convertirlo

## **SÍNTOMAS Y RASGOS ASOCIADOS A LA IRA**

- Inseguridad.
- Baja autoestima.
- Inmadurez emocional.
- Escasa tolerancia a la frustración.
- Soberbia.
- Egocentrismo.
- Impaciencia.

**Estos rasgos, inevitablemente, comportan una serie de secuelas que afectan tanto a la propia persona como a su entorno:**

- Relaciones superficiales o basadas en el dominio.
- Necesidad de obediencia.
- Culpabilidad y remordimiento.
- Soledad
- Falta de empatía.

- Creencia de estar siempre en posesión de la verdad.

Hay otro tipo de consecuencias para la salud que afectan a la persona iracunda. Entre las más comunes se encuentran las que siguen:

- Hipertensión.
- Dolores de cabeza.
- Depresión.
- Problemas en el sistema gastrointestinal.
- Estreñimiento o diarrea.
- Problemas respiratorios

### **COMO CONTROLAR LA IRA:**

Intente de una manera consciente estar calmado: no reaccione impulsivamente, ¡piense!.\_Comuníquese: cuando alguien le molesta, hágaselo saber. Hable tranquilamente con la persona sobre cómo se siente en referencia a sus palabras y acciones. Aprenda a expresarse de una manera adecuada y clara. \_Retírese de la escena hasta que pueda responder sin ira: algo así como “tiempo fuera”, hasta disminuir los niveles de rabia y poder conversar.\_Tome frecuentemente tiempo para usted: haga algo que disfrute, como caminar en un parque, nadar, leer, ver una buena y relajada película.

Mire el lado positivo: no se hunda en lo negativo. “No se ahogue en un vaso de agua”. Aprenda a perdonar.\_Recupere el control interno: decidir que uno es dueño y señor de sus propias emociones. Ellas no dependen de los acontecimientos externos, sino de la programación

personal de cada uno y de cómo uno los enfrente. El uso de imágenes; visualizar una experiencia relajante, ya sea de su memoria o su imaginación.

Ejercicios lentos como el yoga pueden relajar los músculos y te hacen sentir mucho más tranquilo. Practique estas técnicas todos los días. Aprenda a usarlas automáticamente cuando usted está en una situación tensa. Las herramientas sencillas de relajación como la respiración profunda y la imaginación relajante, puede ayudar a calmar sentimientos de enojo. Hay libros y cursos que le pueden enseñar técnicas de relajación, y una vez que aprenden las técnicas, puede recurrir a ellos en cualquier situación. Si usted está involucrado en una relación en la que ambos socios están de mal genio, podría ser una buena idea para los dos para aprender estas técnicas.

A veces, nuestra ira y frustración son causadas por problemas muy reales e ineludible en nuestras vidas. No todos los enfados está fuera de lugar, y a menudo es una respuesta sana y natural a las dificultades. También hay una creencia cultural de que cada problema tiene una solución, y lo añade a nuestra frustración, al descubrir que esto no siempre es así. La mejor actitud para llevar la situación, entonces, no es centrarse en la búsqueda de la solución, sino más bien en cómo manejar y enfrentar el problema.

Humor tonto" puede ayudar a calmar la rabia en un buen número de formas. Por un lado, puede ayudarle a obtener una perspectiva más equilibrada. Cuando tienes a alguien enojado y llamar a un nombre o referirse a ellos en alguna frase imaginativa, deténgase y fotografíe esa palabra, literalmente, se vería así.

### **DEFINICIÓN DE SOLUCIÓN DE CONFLICTOS:**

La Resolución de conflictos es el compendio de conocimientos y habilidades para comprender e intervenir en la resolución pacífica y no violenta de los conflictos sociales. El proceso de solución de conflictos es la secuencia cognitivo-conductual a través de la cual las personas intentan identificar soluciones eficaces para los problemas de la vida cotidiana. Generan y utilizan un conjunto de actitudes,

destrezas y habilidades de diferente naturaleza. Las habilidades deben ponerse en marcha de forma flexible, para que se puedan aplicar a diferentes escenarios estresantes de la vida.

Aborda de forma estructurada y ordenada diferentes objetivos como modificar la naturaleza estresante de la situación o la respuesta emocional suscitada por ella. Facilita al generación de alternativas de solución, analizar y valorar dichas alternativas, establecer la forma de implementación de la solución elegida, entre otros.

### **ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR EL CONFLICTO:**

- Separar a las personas del conflicto: Lo esencial es tratar a las personas como tales y a los problemas según su mérito. Se separa la relación de las personas, de lo sustancial, enfrentando directamente el problema.
- concentrarse en intereses y no en posiciones:  
**Intereses:** Constituye la esencia del conflicto (deseos, inquietudes, emociones, etc.). Es lo que quieren las partes. Responde a la pregunta ¿por qué lo dice?  
**Posiciones:** Constituye los requerimientos, exigencias, demandas. Responde a la pregunta ¿qué dice?
- idear soluciones de mutuo beneficio (que todos ganen): Es idear las soluciones que satisfagan las necesidades y ambiciones de las partes involucradas; para ello debe ampliar las opciones en vez de buscar una sola respuesta, buscar beneficios mutuos.
- insistir que los criterios sean objetivos: Buscar acuerdos que además de satisfacer a las partes, deben ser viables; ayudar a las partes a la búsqueda de la mejor solución; explorar el MAAN (mejor alternativa de acuerdo negociado).

## SESION 2. "AUTOINSTRUCCIONES"

**FECHA:** Miércoles 25 de junio de Junio del 2014

**TIEMPO DE LA SESION:** 1 hora

**OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:** Que los y las participantes practiquen el uso de autoinstrucciones con el fin de favorecer un mejor manejo frente a situaciones que provocan ira.

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS ESPERADOS
1	<b>SALUDO</b> <b>TIEMPO:</b> 5 minutos <b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes Materiales: Hoja de Asistencia	Se les da la bienvenida a las estudiantes y se da las instrucciones pertinentes.	Se le da la bienvenida a las estudiantes y se les indica de forma clara y precisa las actividades a desarrollar en la sesión, de igual forma se les motiva a participar activamente en cada una de ellas. Se toma la asistencia.	Motivación, participación de parte de cada una de las estudiantes para generar cambios perdurables y positivos.

2	<p><b>DINAMICA DE INTEGRACION:</b> “EXPRESANDO IRA”</p> <p><b>TIEMPO:</b> 25 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes Materiales: Cuatro tiras de papel bond, plumones, cinta.</p>	<p>Identificar la presencia y la expresión de la ira dentro de grupos.</p>	<p>Se le entregara a las estudiantes cuatro tiras de papel y una tira de cinta adhesiva a cada una y se les dará cuatro oraciones para completar las cuales son: “Me enoja cuando las demás...”, “Siento que mi enojo es.”, “Cuando los demás expresan su enojo hacia mí me siento.”, “Siento que el enojo de los demás es...”.</p> <p>Se les pide que escriban sus respuestas con claridad en el papel, para que los demás puedan leerlas al terminar se pegaran la tira sobre el pecho.</p> <p>Posteriormente se forman grupos de 4 estudiantes y se les pide que discutan la experiencia. Se sugiere que se centren en el impacto personal de compartir sus sentimientos de ira con el grupo. Se les motiva, para que den retroalimentación a los demás, al grado que cada persona responda con ira y sea consistente.</p>	<p>Que las estudiantes identifiquen comportamientos que provocan la ira en los demás y encontrar la forma para manejarla.</p>
4	<p><b>TECNICA:</b> “ HOJA DE REPRESENTACION DE PAPELES DE CONTROL DE LA IRA”</p> <p><b>TIEMPO:</b> 20 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García Materiales: hoja de registro de autoinstrucciones, hoja de representación de papeles de control de ira, lapicero.</p>	<p>Lograr un mejor control de la ira. Cada grupo decidirá qué mensaje autoinstructivo utilizará para cada situación. Puede utilizarse el registro de hoja de Instrucciones o crear su propia autoinstrucción.</p>	<p>La facilitadora les pedirá a las estudiantes que formen grupos de cuatro, A continuación se les entregará una hoja de registro de autoinstrucciones y una hoja de representación de diversas situaciones y que les den respuesta, pueden hacer uso la primera hoja para responder las siguientes interrogantes.</p> <p>Posteriormente al finalizar pasara al frente una representante a darle lectura a sus respuestas, Así sucesivamente participaran todos los grupos. Se culminará explicando que así como nuestros pensamientos espontáneos pueden incrementar nuestra cólera, también darnos autoinstrucciones positivas pueden disminuir nuestras conductas de agresividad.</p>	<p>Que las estudiantes logren responder a situaciones estresantes de forma correcta y haciendo uso de las opciones de autoinstrucciones para minimizar los niveles de ira.</p>

5	<p><b>ASIGNACION DE TAREAS</b></p> <p><b>TIEMPO:</b> 5 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz Materiales: papel bond, lapicero.</p>	<p>Poner en práctica las estrategias aprendidas.</p>	<p>Escribir en una hoja de papel boom d los mensajes de afrontamiento que han aplicado durante la semana para poder controlar su cólera y no ser agresivos.</p>	<p>Que las estudiantes logren identificar que situación les provoca ira y de qué manera han podido sobreponerse y no responder con enojo.</p>
6	<p><b>DESPEDIDA</b></p> <p><b>TIEMPO:</b> 5 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz</p>	<p>Se finaliza la sesión y se les da los agradecimientos respectivos.</p>	<p>Se da por finalizada la sesión y se les agradece a las estudiantes por su colaboración e iniciativa a cumplir cada una de las actividades propuestas en esta sesión, de igual forma se les invita a seguir poniendo en práctica el conocimiento adquirido en su diario vivir.</p>	<p>Finalizar la sesión e incentivar a las estudiantes a seguir el proceso psicoterapéutico.</p>

### ANEXO 1. (Ejemplo de la Técnica)

<b><i>HOJA DE REGISTRO DE AUTOINSTRUCCIONES</i></b>	
<b>INSTRUCCIONES:</b> Intenta usar una de estas autoinstrucciones la próxima vez que sientas que te estás enfadando ¡Hazlos tuyos!	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mientras mantengas la calma, podrás controlar la situación.</li><li>2. Vamos a tomar las cosas sin exageración. No te salgas de tus casillas.</li><li>3. Piensa en lo que quieres conseguir.</li><li>4. No necesitas demostrarle nada a nadie.</li><li>5. No hay motivo para molestarse.</li><li>6. Busca las cosas positivas.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>7. No permitirás que esto te moleste.</li><li>8. Probablemente no es feliz, por eso se muestra tan molesto.</li><li>9. No puedes esperar que la gente actúe como tú quieras.</li><li>10. Tus músculos están tensos. Es hora de relajarte.</li><li>11. Probablemente está buscando que pierdas los papeles ¡contrólate!</li><li>12. ¡Alto!. Respira hondo varias veces.</li><li>13. Intenta resolver el problema. Puedes tratar con respeto a esa persona.</li></ol>

**HOJA DE REPRESENTACION DE PAPELES  
DE CONTROL DE LA IRA**

**Instrucciones:** Escribe las situaciones siguientes y, después decide qué auto instrucciones de afrontamiento usarías en cada caso.

**Situación 1.**

Tu compañera se come tu refrigerio

¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

---

---

**Situación 2.**

Tu compañera te insulta delante de tu enamorado

¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

---

---

**Situación 3.**

El profesor te acusa de copiar y te quita el examen, no siendo cierto eso

¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

---

---

**Situación 4.**

Tu hermano(a) se pone tu ropa nueva y la ensucia.

¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

---

---

**Situación 5.**

Ves a tu enamorado besándose con otra

¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

---

---

**Situación 6.**

Tu grupo de amigas/os te condiciona para que puedas continuar en el grupo, a que le

Demuestras que puedes tomar licor hasta embriagarte y a hacer uso de otras drogas.

¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

---

---

**Situación 7.**

Vas a la tienda y el vendedor te dice que tus monedas son falsas y no te las devuelve.

¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

---

---

**Situación 8.**

En el microbús no te hacen caso y te dejan pasando tres cuadras de donde tenías que bajar.

¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

### SESION 3. "PENSAMIENTOS SALUDABLES"

**FECHA:** Jueves 26 de Junio del 2014

**TIEMPO DE LA SESION:** 1 hora

**OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:** Que las estudiantes evidencien que cambiando nuestros pensamientos sobre una Situación determinada, pueden cambiar nuestras emociones y/o reacciones.

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS ESPERADOS
1	<p><b>SALUDO</b></p> <p><b>TIEMPO:</b>5minutos</p> <p><b>RECURSOS;</b> Humano: María Paiz</p> <p><b>Materiales:</b> Hoja de Asistencia</p>	<p>Se da la bienvenida a las estudiantes y se les invita a participar en cada una de las actividades.</p>	<p>Se le da la bienvenida a las estudiantes y de forma clara y sistemática se explica en lo que consiste las actividades a desarrollar en la sesión, y se les invita a participar activamente.</p> <p>Se toma la asistencia.</p>	<p>Que las estudiantes estén motivadas para darle seguimiento a las próximas actividades para ir generando cambio positivo y perdurable.</p>

2	<p><b>DINAMICA DE INTEGRACION:</b> “QUE NOTO EN MI CUERPO”</p> <p><b>TIEMPO:</b> 20 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz Materiales: hoja de “que noto en mi cuerpo”, hoja de “como pierdo el control”, lapicero.</p>	<p>Centrarse en todas aquellas situaciones o ejemplos en los que has perdido el control.</p>	<p>Se les entrega a las estudiantes una hoja que tiene como título “Que noto en mi cuerpo”. Escribirán en la primera columna qué notaron en su cuerpo cuando empezaron a ponerse nerviosa y perder el control, es necesario que los enumeren en orden correlativo. Algunos ejemplos de ellos son: Debilidad en las piernas__ Brazos tensos__ Rascarse, frotarse__ etc.</p> <p>Posteriormente se les entregara otra hoja que tiene como título “Como pierdo el Control” y contiene tres apartados a responder: Que noto en mi cuerpo, que pienso, que hago. Al finalizar se hace una pequeña reflexión.</p>	<p>Que las estudiantes se visualicen corporalmente e identifiquen que sienten y piensan, qué Hacen cuando pierden el control.</p>
4	<p><b>TECNICA:</b> HOJA DE SITUACIONES”</p> <p><b>TIEMPO:</b> 25 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García Materiales: Hoja de situaciones, Lapicero</p>	<p>Identificar nuestros “pensamientos negativos” y convertirlos en “pensamientos positivos”.</p>	<p>Se le entregara a cada estudiante una “hoja de situaciones” donde les darán respuesta de forma sincera, tomando en cuenta el ejemplo que se les colocara en el pizarrón. A continuación se presenta un ejemplo de la situación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situación 1. Tu mamá te llama la atención delante de tus amigos/as.</li> </ul> <p>Opciones: ¿Qué pensarías?, ¿Cómo te sentirías?, ¿cambia tu pensamiento?, ¿cambia tu sentimiento?</p> <p>Se hacen los respectivos comentarios y opiniones voluntarias.</p>	<p>El Pensamiento que cada una tiene sobre alguna persona o situación determinada. Podemos afirmar entonces, que es posible cambiar nuestra respuesta emocional, frente a una Situación o hecho determinado, haciendo uso de pensamientos positivos o saludables.</p>
5	<p><b>ASIGNACION DE TAREAS</b></p> <p><b>TIEMPO:</b> 5 minutos</p>	<p>Moldear los procesos cognitivos y comportamiento.</p>	<p>Se les indica a las estudiantes que para cada situación estresante pueden utilizar los pensamientos saludables para evitar confrontaciones o estrés.</p>	<p>Que las estudiantes sigan mejorando los hábitos saludables para insertarse en una sociedad exigente y con altos</p>

	<b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes			índice de violencia.
6	<b>DESPEDIDA</b>  <b>TIEMPO:</b> 5 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes	Se finaliza la sesión, y se les agradece por su participación en la sesión.	Se da por finalizada la sesión y se les invita a las estudiantes a asistir a la próxima sesión.	Finalización de la sesión y que las estudiantes practiquen el conocimiento adquirido.

ANEXO 1. (Ejemplo de la Dinámica)

# QUE NOTO EN MI CUERPO

NOMBRE: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

GRADO: \_\_\_\_\_

**INDICACIONES:** se le presenta una serie de opciones que tienen que ver cuando se ponen nerviosas ante una situación estresante, por favor enumere en orden correlativo el síntoma.

Debilidad en las piernas \_\_\_\_\_ brazos tensos \_\_\_\_\_ rascarse \_\_\_\_\_ frotarse \_\_\_\_\_ temblor de manos \_\_\_\_\_

Ver para el suelo, techo \_\_\_\_\_ cara tensa \_\_\_\_\_ cara pálida \_\_\_\_\_ son rojos o rubor \_\_\_\_\_ humedecerse los labios \_\_\_\_\_

Tragar saliva \_\_\_\_\_ escupir repetidamente \_\_\_\_\_ respirar con dificultad \_\_\_\_\_ respirar más despacio \_\_\_\_\_

Respirar más deprisa \_\_\_\_\_ sudar (cara, manos, axilas) \_\_\_\_\_ gallos en la voz \_\_\_\_\_

# COMO PIERDO EL CONTROL

**RESPONDER LAS SIGUIENTES INTERROGANTES:**

**¿Qué noto en mi cuerpo?**

---

---

---

---

**¿Qué pienso?**

---

---

---

**¿Qué hago?**

---

ANEXO 2. (Ejemplo de la Técnica)

# SITUACIONES

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **EDAD:** \_\_\_\_\_ **GRADO:** \_\_\_\_\_

**INDICACIONES:** Se le presentan unas series de situaciones estresantes que suceden en la vida cotidiana, es necesario que responda según su experiencia, percepción y de forma clara.

SITUACIONES	¿QUE PENSARIAS?	¿COMO TE SENTIRIAS?	¿CAMBIA TU PENSAMIENTO?	¿CAMBIA TU SENTIMIENTO?
1. Tu mama te llama la atención.				
2. Mi hermano menor me interrumpe a cada momento cuando estoy estudiando.				
3. Mi hermano mayor se burla de mi porque voy a un grado menor.				
4. Un grupo de amigas imponen que para pertenecer al grupo habría que consumir licor para embriagarse y luego sentirse mejor.				



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**SECCION DE PSICOLOGIA**

***PROGRAMA PSICOTERAPEUTICO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA, INICIANDO CON LA PLANIFICACION DEL AREA CINCO, QUE TIENE COMO TITULO: TOMA DE DECISIONES***

***SESIONES:***

**Sesión 1:** “La mejor decisión”

**Sesión 2:** “Proyecto de vida”

**Sesión 3** “Mente Sana”

***OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:*** Que las estudiantes comprendan los elementos que conforman el proceso de toma de decisiones identificando la influencia de las diferencias individuales en el proceso de toma de decisiones.

## SESION 1. "LA MEJOR DECISION"

**FECHA:** Viernes 27 de Junio del 2014

**TIEMPO DE LA SESION:** 1 hora

**OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:** Conocer en qué consiste la toma de decisiones y por qué interviene constantemente en nuestra vida cotidiana.

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS ESPERADOS
1	<b>SALUDO</b>  <b>TIEMPO:</b> 5 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García Materiales: Hoja de Asistencia	Darles la bienvenida a las a cada una de las estudiantes y se les pide que participen en cada una de las actividades a desarrollar en la sesión.	Brindarles la bienvenida a cada una de las estudiantes y se les plantea cada una de las actividades a desarrollar dentro de la sesión.	Que las estudiantes se sientan en confianza y se motiven para la realización de las actividades a desarrollar dentro de la sesión.
2	<b>DINAMICA DE INTEGRACION: JUEGO DE DISFRACES</b>  <b>TIEMPO:</b> 25 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García Materiales: Hoja de papel.	Conocer la metodología que utiliza cada una de las estudiantes a l momento de tomar una decisión en su vida cotidiana.	Se le pide a las estudiantes que realicen parejas, una participante que salga de la sala. El grupo tiene que elegir un disfraz imaginario o personaje con el que se pueda identificar la persona que salió. Cuando el grupo llega al acuerdo se invita a entrar a la compañera y un vocero le cuenta su disfraz o personaje Y por qué se escogió. El disfrazado no puede comentar nada, sólo al final del ejercicio. Luego sale otra persona y esto se repite hasta que todos hayan sido "disfrazados" por sus compañeros.	Se espera que cada una de las estudiantes pueda tomar la mejor decisión a la hora de elegir su disfraz de esta manera poder identificar de qué manera toman las decisiones en su vida cotidiana.

	Lápiz, Lapicero, Borrador.		Al final se comenta lo que a cada uno le pasó con su disfraz, si se siente identificado con él, si siente que el grupo lo conoce.	
3	<p><b>TECNICA DE LECTURA CORTA:</b> <b>TEMATICA:</b> TOMA DE DECISIONES</p> <p><b>TIEMPO:</b> 15 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes Materiales :papel bond, colores, tijera</p>	Conocer los diferentes tipos de procesos cognitivos al momento de tomar una decisión.	<p>En el desarrollo de la sesión se tocan los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición</li> <li>• Los movimientos y cambios que ocurren durante la adolescencia se pueden analizar desde varios tipos de influencia</li> <li>• Pasos para la toma de decisiones</li> </ul>	Que cada una de las estudiantes pueda identificar cada uno de los elementos que se utilizan al momento de tomar una decisión en su vida cotidiana.
4	<p><b>TECNICA:</b> PASO PARA LA SOLUCION DE CONFLICTO</p> <p><b>TIEMPO:</b> 15 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz Materiales:</p>	Que las estudiantes puedan identificar las diferentes tipos de soluciones ante un determinado conflicto.	<p>Primeramente se les dará una hoja de papel a las estudiantes en la cual se les indica que realicen el siguientes procedimiento:</p> <p>Darse cuenta de que hay un problema, decidir cuál es el problema, decidir un objetivo (lo que quieres que ocurra), pensar en la mayoría de soluciones posibles, pensar en las consecuencias de cada solución (lo que ocurriría si las intentase), escoger la mejor solución, hacer un plan paso a paso para llevar a cabo la solución.</p>	Lograr que desarrollen la capacidad de resolución de conflicto ante situaciones problemáticas en su vida.
5	<b>ASIGNACION DE TAREAS</b>	Desarrollar los procesos cognitivos al momento de la	Se les indica a las estudiante que practique la técnica realizada en la sesión en sus casas cada vez que no puedan	Se pretende lograr que cada estudiante practique este

	<b>RECURSOS:</b> <b>Humano:</b> María Paiz	toma de decisión.	solucionar un conflicto en su diario vivir.	ejercicio y tenga diversas alternativas ante las situaciones estresantes diarias.
6	<b>DESPEDIDA</b>  <b>TIEMPO:</b> 5 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz	Despedir a las estudiantes e invitarlas a que asistan a la próxima sesión	Se despide a las estudiantes y luego se les invita para que asistan a la próxima sesión para la finalización del programa de tratamiento.	Se espera que las estudiantes asistan con puntualidad a la siguiente sesión.

## ANEXO 1.

### *CONTENIDO DE LA SESIONES A IMPARTIR SOBRE LA TEMATICA DE TOMA DE DECISIONES.*

#### **DEFINICION:**

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las opciones o formas para resolver diferentes situaciones de la vida en diferentes contextos: laboral, familiar, sentimental, escolar. La toma de decisiones consiste, básicamente, en elegir una opción entre las disponibles, a los efectos de resolver un problema actual o potencial (aún cuando no se evidencie un conflicto latente).

La toma de decisiones a nivel individual se caracteriza por el hecho de que una persona haga uso de su razonamiento y pensamiento para elegir una solución a un problema que se le presente en la vida; es decir, si una persona tiene un problema, deberá ser capaz de resolverlo individualmente tomando decisiones con ese específico motivo. Importa la elección de un camino a seguir, por lo que en un estado anterior deben evaluarse alternativas de acción. Si estas últimas no están presentes, no existirá decisión.

Para tomar una decisión, cualquiera que sea su naturaleza, es necesario conocer, comprender, analizar un problema, para así poder darle solución. En algunos casos, por ser tan simples y cotidianos, este proceso se realiza de forma implícita y se soluciona muy rápidamente, pero existen otros casos en los cuales las consecuencias de una mala o buena elección pueden tener repercusiones en la vida y si es en un contexto laboral en el éxito o fracaso de la organización, para los cuales es necesario realizar un proceso más estructurado que puede dar más seguridad e información para resolver el problema. Las decisiones nos atañen a todos ya que gracias a ellas podemos tener una opinión crítica.

**Los movimientos y cambios que ocurren durante la adolescencia se pueden analizar desde varios tipos de influencia:**

- **La influencia social.**

Al llegar a la adolescencia, las jóvenes y los jóvenes se incorporan con plenitud a la vida social, con toda su belleza, riesgos y complejidades. Es en la sociedad donde los adolescentes encuentran motivos para expresarse, para comunicarse, para formular sus más preciadas preguntas, para jugar y aprender, para diseñar proyectos. La sociedad es para las y los adolescentes lo mismo que el aire es para las aves: una fuerza que impulsa y al mismo tiempo sostiene. Como todo aprendizaje ocurre por contrastes, las y los adolescentes enfrentan sus ideas, valores y costumbres a los valores, ideas y costumbres de otros grupos, de otras familias, de otras culturas diversas. No es que necesariamente rechacen lo que aprendieron en sus familias, es que quieren depurarlo, quieren tomar lo mejor que tienen y dejar atrás lo que ya no responde a lo que necesitan como personas autónomas. Para las y los adolescentes, la familia tendría que convertirse, en términos ideales, en una especie de trinchera que les brinde protección, apoyo y puntos de referencia. Y también en una especie de catapulta que los impulse, con orgullo y confianza hacia la sociedad abierta.

**Los ideales:**

El joven adolescente se encuentra en dos mundos, la fantasía, que se convierte en idealismo y que se traduce en las ganas de transformar el mundo en algo mejor y la realidad, que se opone al anterior. El adolescente tiene un idealismo hermoso, pero a veces iluso, ingenuo que choca con el realismo. No ha aprendido a renunciar, a ajustar el mundo de lo ideal al limitado y estrecho mundo de lo real; resultando muchas veces una confrontación dolorosa.

El adolescente no puede ignorar que el mundo existe como una realidad en si. Siente el agobio de la realidad. Ve una realidad polivalente (con cosas buenas y cosas malas) en la que deberá participar activa y responsablemente, en ocasiones es audaz, aunque también teme al compromiso. Es natural, a esta edad, tener temores e inseguridades. El joven se pregunta: ¿si me equivoco?, ¿y si no valgo? O dice : ¡no quiero ser grande!. El joven se deberá preparar con la ayuda de los adultos a su alrededor para enfrentar esta doble realidad, es decir, para aprender a manejar esta dicotomía. Ser solamente idealista es estar en un extremo falso. El que disfraza o niega la realidad se hace una trampa, se causa daño, el joven deberá tomar conciencia de que está empezando a asumir su vida y que las decisiones que tome repercutirán sobre su futuro, deberá saber con que capacidades cuenta y que limitaciones podrían dificultar el logro de sus metas.

### **PASOS PARA LA TOMA DE DECISIONES**

- ✓ Obtener información
- ✓ Analizar los valores sociales y propios
- ✓ Hacer una lista de las ventajas y desventajas de las diferentes alternativas
- ✓ Calcular la probabilidad de éxito de cada alternativa
- ✓ Analizar las consecuencias a corto, mediano y largo plazo de la decisión
- ✓ Tomar la decisión
- ✓ Evaluar los resultados de la decisión

Recuerda que para la toma de las decisiones importantes, es necesario que acudas a la orientación de una persona experta o con experiencia en el tema que corresponde a tu decisión y no dudes en consultar si lo necesita

### **BASADO EN EL ESTADO DEL CEREBRO, LOS ADOLESCENTES TIENDEN A:**

- ✓ Actuar impulsivamente
- ✓ Leer mal o mal interpretar las señales sociales y emocionales

- ✓ Envolverse en toda clase de accidentes
- ✓ Envolverse en peleas
- ✓ Participar en comportamientos peligrosos y arriesgados

**Los adolescentes tienden a no:**

- ✓ Pensar antes de actuar.
- ✓ Hacer una pausa para considerar las consecuencias potenciales de sus acciones.
- ✓ Modificar sus comportamientos peligrosos o inapropiados.

**IDENTIDAD Y PROYECTO DE VIDA:**

Existe una relación entre las aspiraciones y metas que el adolescente tiene para su futuro y su conducta frente a situaciones de riesgo para su vida. Aquellos con expectativas más altas, desarrollan conductas protectoras que le evitan los riesgos tanto en su vida sexual como en el consumo de psico-activos. Planear la vida permite ubicar en forma más clara sus posibilidades dentro de un contexto real, para que sus conductas se proyecten hacia el futuro.

Elementos como la toma de decisiones, la acertividad, los valores y la autoestima si son integrados en la estructura psico-social del adolescente contribuirán a definir su nivel de aspiraciones y las posibilidades de cumplirlas. Llegar al final de la vida satisfechos de haberla vivido plena y adecuadamente es una de las metas principales del ser humano y la vida se va en este esfuerzo. Mientras más temprana sea la planeación mayores posibilidades habrá de alcanzar las metas. Hay que aprender a fijarse metas concretas y programar actividades consecuentes. Hacer de cada evento una oportunidad de aprendizaje y de autoconocimiento.

**SESION 2. "PROYECTO DE VIDA"**

**FECHA:** Viernes 27 de Junio del 2014

**TIEMPO DE LA SESION:** 1 hora

**OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:** Conocer las bases con que cuentan las estudiantes del centro escolar victoria Zelaya para construir su proyecto de vida. Debe propiciar una sana aceptación de sí mismo y de las circunstancias, que lo rodean sin que ello quiera decir que Deva contemporizar con todo lo que pueda ser superado.

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS ESPERADOS
1	<b>SALUDO</b> <b>TIEMPO:</b> 5 minutos <b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García Materiales: Hoja de Asistencia	Saludar a las estudiantes para iniciar la sesión.	Se inicia la sesión saludando a las estudiantes y se les orienta sobre las actividades que se llevaran a cabo durante la sesión.	Se espera que las estudiantes se dispongan a participar en cada una de las actividades que se desarrollaran.
2	<b>DINAMICA DE INTEGRACION: TENSION – DISTENSION</b>	Estimular la reflexión y visualización de las participantes, para que	En primer lugar Se solicita a las participantes que se sienten cómodamente. siguiendo las siguientes instrucciones:	Se espera poder estimular en la estudiante la reflexión y visualización de las

	<p><b>TIEMPO:</b> 30 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García</p> <p><b>Materiales:</b> música de relajación.</p>	<p>Programen su guion de vida en distintas Alternativas.</p> <p>Activar la visualización de las participantes, para generar posibilidades de cambio personal.</p>	<p>Cierren por un momento los ojos y mientras presten atención a su respiración, Cuenten hasta diez y respire profundamente sienta como el aire pasa por su cuerpo luego expulse el aire por su boca. Repitan el ejercicio cinco veces, luego se les comenta que recuerden un momento en que les hubiera gustado haber actuado de diferente manera. Pregúntese: ¿Qué podría haber hecho que fuera diferente?, Imaginen la escena en su mente de lo que hubiera pasado si lo hubieran hecho de forma diferente.</p> <p>Luego pregúntense: ¿Esta alternativa me hace sentir bien? Seguidamente vuelve a respirar profundamente, se cuenta hasta diez y muy lentamente abre los ojos. Después se solicita a cada participante que comparta sus experiencias.</p>	<p>participantes para que programen su guion de vida. En distintas alternativas.</p>
4	<p><b>TECNICA:</b> MI PROYECTO DE VIDA</p> <p><b>TIEMPO:</b> 20 minutos</p> <p><b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz</p> <p><b>Materiales:</b> una hoja de trabajo mi proyecto de vida, Lápiz o bolígrafo para cada participante, Plumones y portafolio.</p>	<p>Elaborar un proyecto de vida.</p>	<p>Se distribuye a las participantes la hoja de trabajo "Mi Proyecto de Vida".</p> <p>Se solicita que contesten la hoja de trabajo de forma sincera y clara. Luego terminada la técnica se pide voluntariamente la participación de las alumnas para que compartan su Proyecto de vida.</p>	<p>Que las estudiantes puedan elaborar un proyecto de vida para una mejor visualización de su vida a futuro.</p>

5	<b>ASIGNACION DE TAREAS</b>  <b>TIEMPO:</b> 5 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes	Desarrollar en las estudiantes la capacidad de generar más alternativas en la toma de decisiones.	Finalmente se deja de tarea que cada participante haga un guion de su vida actual, y cómo lo puede redactar de manera que se sienta mejor.	Se espera que las estudiantes puedan ver las diferentes dificultades de su vida con más alternativas de resolución de conflicto.
6	<b>DESPEDIDA</b>  <b>TIEMPO:</b> 5 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes	Se finaliza la sesión.	Se da por finalizada la sesión y se les invita para la próxima.	Que las estudiantes de auto motiven en generar cambios positivos, y que asistan a la próxima sesión.

ANEXO 1. (Ejemplo de la Técnica)

# MI PROYECTO DE VIDA

NOMBRE: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_ GRADO: \_\_\_\_\_

INDICACIONES: Escribir su proyecto de vida personal a corto, mediano y largo plazo sobre sus metas, propósitos a desarrollar. Es necesario que sea sincera y clara en el momento de escribir.

### SESION 3. "MENTE SANA"

**FECHA:** Lunes 30 de Junio del 2014

**TIEMPO DE LA SESION:** 1 hora

**OBJETIVO PSICOTERAPEUTICO:** Fortalecer los pensamientos y emociones de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de Forma Saludable.

N°	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS ESPERADOS
1	<b>SALUDO</b> <b>TIEMPO:</b> 5 minutos <b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García Materiales: Hoja de Asistencia	Saludar a las estudiantes para iniciar la sesión.	Se da la bienvenida a las estudiantes y se les orienta sobre las actividades que se llevaran a cabo durante la sesión.	Se espera que las estudiantes se dispongan a participar en cada una de las actividades que se desarrollaran.
2	<b>DINAMICA:</b> CREACION DE LA MASCARA. <b>TIEMPO:</b> 20 minutos	Expresar la turbulencia emocional así como a examinar la diferencia de percepción entre	Se conforman grupos de cuatro integrantes, se les da las siguientes indicaciones: crear una máscara que sienta que representa su emoción. Estas máscaras pueden ser elaboradas utilizando su imaginación, haciendo uso del material asignado.	Poder identificar la emoción que experimentan en ese momento y ser consciente de la situación que lo ocasiona, perdiendo el miedo a expresar

	<b>RECURSOS:</b> Humano: Kenia García Materiales:	todos respecto a cada antifaz.	Una vez que las máscaras están terminadas, todos comentan sobre su respuesta visceral emocional a las máscaras de los otros y eso se compara con las emociones que el creador trataba de representar. Luego se hace una pequeña reflexión.	sus emociones a las demás personas; sintiendo de esta manera el apoyo mutuo por el grupo.
4	<b>TECNICA:</b> <b>JUEGO DE ROLES</b> <b>TIEMPO:</b> 25 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: María Paiz Materiales:	Ser empáticos con las demás personas en las distintas situaciones que experimentan alegría o tristeza.	Se pide a las estudiantes que se unan en parejas, posteriormente deben de comentarse alguna situación que le causa incomodidad para luego dramatizar y practicar la comunicación efectiva. Por ejemplo, si un miembro del grupo tiene problemas de ira con una compañera, el papá, la mamá, hermano, amiga, vecina. La otra persona haría el rol de la persona "X".  Al finalizar, se hace una pequeña conclusión de lo que se ha aprendido en mantener un pensamiento positivo.	Generar cambios positivos en las estudiantes y tener herramientas para afrontar situaciones estresantes.
5	<b>ASIGNACION DE TAREAS</b>  <b>TIEMPO:</b> 5 minutos  <b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes	Poner en práctica el conocimiento adquirido en la sesión.	Practicar cada una de las técnicas psicoterapéuticas en la vida diaria, para tener una buena salud mental.	Que las estudiantes tengan un repertorio de estrategias de afrontamiento positivas y eficaces.
6	<b>DESPEDIDA</b>  <b>TIEMPO:</b> 5 minutos	Despedir a las estudiantes y se da el respectivo	Se despide a las estudiantes y se les agradece su participación en la aplicación del programa psicoterapéutico	Se espera generar cambios perdurables en el repertorio de áreas a fortalecer para una vida

	<b>RECURSOS:</b> Humano: Jenniffer Reyes	agradecimiento por la participación en el Programa Psicoterapéutico.		más equilibrada y saludable.
--	---	--	--	------------------------------

**ANEXO 8**  
**RESULTADOS**

**RESULTADOS DE PUNTAJES OBTENIDOS POR EL GRUPO CONTROL.**

N°	Nombre de la estudiante	Pre – test					Post – test				
		AS	C	AU	TD	PT	AS	C	AU	TD	PT
1	Susana Magdalena Torés Reyes	28	43	45	25	140	39	34	47	24	144
2	Iris Marisol Ramos Romero	36	30	47	30	143	34	32	49	29	144
3	Ruth Abigail Ventura Navarrete	67	35	55	32	184	48	36	52	40	176
4	Krisia Oda lis Reyes Rodríguez	41	29	49	39	86	38	32	40	32	142
5	Karina Vanesa Saravia	44	30	42	41	157	43	36	54	37	170
6	Gabriela Esmeralda Torres Valle	47	32	47	32	158	40	32	47	26	145
7	Verónica Guadalupe Espinal Bonilla	45	37	44	32	158	39	36	46	24	145
8	Katya Verónica Blanco Sánchez	42	26	50	31	149	36	24	36	27	123
9	Xiomara Yamileth Luna Domínguez	47	31	44	35	157	38	29	41	30	138
10	Kendy Velásquez	39	27	42	29	134	30	27	42	29	134
11	Kenia Oda lis Trigueros	42	30	43	21	136	33	27	36	25	121
12	Karla Raquel Hernández	36	28	51	32	147	47	39	47	32	165
13	Daisy Aracely Villatoro Duran	42	32	50	28	152	38	30	45	28	141
14	Karen Vanessa Villatoro Guevara	43	32	39	33	138	34	34	46	35	149

**SIGNIFICADO:**

Áreas	Asertividad	Comunicación	Autoestima	Toma de decisiones	Puntaje total
Símbolo	AS	C	AU	TD	PT

**RESULTADOS DE PUNTAJES OBTENIDOS POR EL GRUPO  
EXPERIMENTAL.**

N°	Nombre de la estudiante	Pre – test					Post – test				
		AS	C	AU	TD	PT	AS	C	AU	TD	PT
1	María del Rosario Ramírez	20	29	44	25	118	34	17	42	15	108
2	Leticia Judith Martínez Linares	36	27	31	28	122	45	37	56	34	172
3	Joselyn Rosmeri Meléndez Gonzales	35	28	43	28	134	34	25	40	28	127
4	Karina Lizet Lara Reyes	45	34	41	25	145	52	33	49	33	167
5	Yesley Nathalia Escobar Guerra	41	28	41	33	143	50	38	52	36	176
6	Wendy Guadalupe Bermúdez Ayala	41	30	35	31	137	46	24	59	35	164
7	Karen Romero Vásquez	43	27	46	34	150	36	29	56	27	148
8	Nahomy Nayeth García Rodríguez	43	21	44	36	144	39	34	48	33	154
9	Jennifer Lizet Cruz	44	24	46	24	138	45	37	56	34	172
10	Concepción de María Bonilla Romero	51	28	39	40	158	51	38	49	39	177
11	Vilma Roxana Velázquez Uceda	45	31	41	25	142	39	32	44	27	142
12	Paola Raquel Torres Ayala	38	24	34	26	122	53	36	55	40	184
13	Tatiana Yamileth Ramos	41	14	43	23	121	48	35	48	36	167
14	Luz Marina Ordoñez	38	29	41	37	145	44	35	52	40	171

**SIGNIFICADO:**

Áreas	Asertividad	Comunicación	Autoestima	Toma de decisiones	Puntaje total
Símbolo	AS	C	AU	TD	PT

**NIVELES OBTENIDOS POR EL GRUPO CONTROL.**

N°	Nombre de la estudiante	Pre – test					Post – test				
		AS	C	AU	TD	PT	AS	C	AU	TD	PT
1	Susana Magdalena Torés Reyes	B	M A	P	PB	PB	P	PA	PA	B	P
2	Iris Marisol Ramos Romero	PB	P	PA	P	MA	B	P	PA	PB	P
3	Ruth Abigail Ventura Navarrete	M A	PA	M A	P	MA	A	A	A	A	M A
4	Krisia Oda lis Reyes Rodríguez	P	PB	PA	A	MB	PB	P	PB	P	P
5	Karina Vanessa Saravia	PA	P	P	PB	PA	PA	PA	A	PA	A
6	Gabriela Esmeralda Torres Valle	A	P	PA	P	PA	P	P	PA	PB	P
7	Verónica Guadalupe Espinal Bonilla	PA	A	P	P	PA	P	PB	P	B	P
8	Kathy a Verónica Blanco Sánchez	PA	PB	PA	P	P	PB	B	PB	PB	B
9	Xiomara Yamileth Luna Domínguez	A	P	P	PA	PA	PB	PB	PB	P	PB
10	Kendy Velásquez	P	PB	P	PB	PB	P	PB	P	PB	PB
11	Kenia Oda lis Triguero	PA	P	P	B	PB	PB	PB	PB	PB	B
12	Karla Raquel Hernández	PB	PB	A	P	P	A	A	M A	P	A
13	Daisy Aracely Villatoro Duran	PA	P	A	PB	PA	PB	P	P	PB	PB
14	Karen Vanessa Villatoro	PA	P	PB	P	PB-	PB	P	P	PA	P

**SIGNIFICADO:**

ÁREAS	Asertividad	Comunicación	Autoestima	Toma de decisiones	Puntaje total
SÍMBOLO	AS	C	AU	TD	PT

NIVELES	MUY BAJO	BAJO	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO	PROMEDIO ALTO	ALTO	MUY ALTO
SIMBOLO	MB	B	PB	P	PA	A	MA

**NIVELES OBTENIDOS POR EL GRUPO EXPERIMENTAL.**

N°	Nombre de la estudiante	Pre – test					Post – test				
		AS	C	AU	TD	PT	AS	C	AU	TD	PT
1	María del Rosario Ramírez	M B	PB	P	PB	B	PB	M B	P	B	B
2	Leticia Judith Martínez Linares	PB	PB	B	PB	B	A	A	M A	PA	A
3	Joselyn Rosmeri Meléndez Gonzales	PB	PB	P	PB	PB	PB	PB	PB	PB	PB
4	Karina Lizet Lara Reyes	A	PA	PB	PB	P	M A	PA	PA	P	A
5	Yesley Nathalia Escobar Guerra	P	PB	PB	P	P	M A	A	A	PA	M A
6	Wendy Guadalupe Bermúdez Ayala	P	P	PB	P	PB	A	B	M A	PA	A
7	Karen Romero Vásquez	PA	PB	P	PA	P	PB	PB	M A	PB	P
8	Nahomy Nayeth García Rodríguez	PA	B	P	PA	P	P	PA	PA	P	PA
9	Jennifer Lizet Cruz	PA	B	P	B	PB	A	A	M A	PA	A
10	Concepción de María Bonilla Romero	M A	PB	PB	PA	PA	M A	A	PA	A	M A
11	Vilma Roxana Velásquez Uceda	A	P	PB	PB	P	P	P	P	PB	P
12	Paola Raquel Torres Ayala	PB	B	B	PB	B	M A	A	M A	A	M A
13	Tatiana Yamileth Ramos	P	M B	P	B	B	A	PA	PA	PA	A
14	Luz Marina Ordoñez Escobar	PB	PB	PB	A	P	PA	PA	A	A	A

**SIGNIFICADO:**

ÁREAS	Asertividad	Comunicación	Autoestima	Toma de decisiones	Puntaje total
SÍMBOLO	AS	C	AU	TD	PT

<b>NIVELES</b>	<b>MUY BAJO</b>	<b>BAJO</b>	<b>PROMEDIO BAJO</b>	<b>PROMEDIO</b>	<b>PROMEDIO ALTO</b>	<b>ALTO</b>	<b>MUY ALTO</b>
<b>SIMBOLO</b>	<b>MB</b>	<b>B</b>	<b>PB</b>	<b>P</b>	<b>PA</b>	<b>A</b>	<b>MA</b>

**CUADRO COMPARATIVO DE RESULTADOS OBTENIDOS POR LOS GRUPOS EN LA INVESTIGACIÓN.**

N°	ASERTIVIDAD		COMUNICACIÓN		AUTOESTIMA		TOMA DE DECISIONES		PUNTAJE TOTAL		
	POST TEST	PRE TEST	POST TEST	PRE TEST	POST TEST	PRE TEST	POST TEST	PRE TEST	POST TEST	PRE TEST	
<b>GRUPO CONTROL</b>	1	39	28	34	43	47	45	24	25	144	140
	2	34	36	32	30	49	47	29	30	144	143
	3	48	67	36	35	52	55	40	32	176	184
	4	38	41	32	29	40	49	32	39	142	86
	5	43	44	36	30	54	42	37	41	170	157
	6	40	47	32	32	47	47	26	32	145	158
	7	39	45	36	37	46	44	24	32	145	158
	8	36	42	24	26	36	50	27	31	123	149
	9	38	47	29	31	41	44	30	35	138	157
	10	30	39	27	27	42	42	29	29	134	134
	11	33	42	27	30	36	43	25	21	121	136
	12	47	36	39	28	47	51	32	32	165	147
	13	38	42	30	32	45	50	28	28	141	152
	14	34	43	34	32	46	39	35	33	149	138
<b>GRUPO EXPERIMENTAL</b>	1	34	20	17	29	42	44	15	25	108	118
	2	45	36	37	27	56	31	34	28	172	122
	3	34	35	25	28	40	43	28	28	127	134
	4	52	45	33	34	49	41	33	25	167	145

<b>5</b>	50	41	38	28	52	41	36	33	176	143
<b>6</b>	46	41	24	30	59	35	35	31	164	137
<b>7</b>	36	43	29	27	56	46	27	34	148	150
<b>8</b>	39	43	34	21	48	44	33	36	154	144
<b>9</b>	45	44	37	24	56	46	34	24	172	138
<b>10</b>	51	51	38	28	49	39	39	40	177	158
<b>11</b>	39	45	32	31	44	41	27	25	142	142
<b>12</b>	53	38	36	24	55	34	40	26	184	122
<b>13</b>	48	41	35	14	48	43	36	23	167	121
<b>14</b>	44	38	35	29	52	41	40	37	171	145

**ANEXO 9**  
**FOTOGRAFIAS**  
**DEL PROGRAMA**  
**PSICOTERAPEUTI**  
**CO.**

**Foto 1.**



**Descripción:** En la anterior fotografía se observa a las estudiantes del grupo experimental trabajando en una de las técnicas de Autoestima.

**Foto 2.**



**Descripción:** En la anterior fotografía se observa a las estudiantes trabajando en una de las técnicas.

**Foto 3.**



**Fotografía 4.**



**Descripción:** En la presente fotografía se observa a las estudiantes realizando una dinámica del área de Comunicación.

**Fotografía 5.**



**Fotografía 6.**



**Fotografía 7.**



**Descripción:** En la presente fotografía se observa a las estudiantes en el momento que se les da las indicaciones sobre la técnica del Árbol.

**ANEXO 10**  
**CONSTANCIA DE**  
**ASESORIAS DEL**  
**TRABAJO DE GRADO**

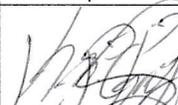
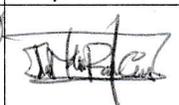
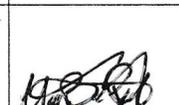
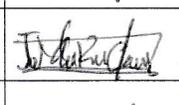
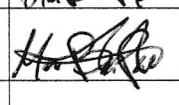
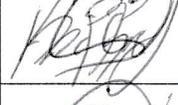
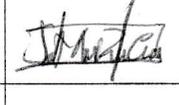
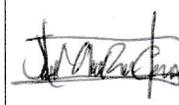
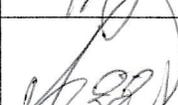
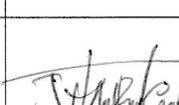
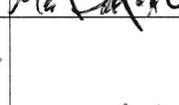
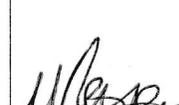
**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**SECCION DE PSICOLOGIA**

**Tema de investigación:** Aplicación de un Programa Psicoterapéutico para Mejorar las Habilidades Sociales de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de la ciudad de la unión de febrero a agosto de 2014.

**Integrantes del grupo:**

1. Kenia Iveth García Velásquez.
2. Jenniffer Marcela Reyes Cruz.
3. María Beatriz Paiz Mendoza.

**Nombre del Docente Director:** Lic. Manuel de Jesús Castro Ascencio.

N°	Actividad	Fecha	Kenia Iveth García Velásquez	Jennifer Marcela Reyes Cruz	María Beatriz Paiz Mendoza
1	Reuniones generales con la coordinación de proceso de graduación	13/02/2014			
2	Asesoría con el docente director	13/03/2014 01/09/2014			
3	Asesoría para la elaboración del perfil de investigación.	20/03/2014 27/03/2014			
4	Asesoría para la realización del protocolo de La investigación.	03/04/2014 10/04/2014 17/04/2014 24/04/2014			
5	Asesoría para la realización del programa psicoterapéutico.	08/05/2014 15/05/2014 22/05/2014 29/05/2014			
6	Asesoría para ultimar detalles del programa psicoterapéutico.	05/06/2014 12/06/2014 19/06/2014 26/06/2014			
7	Asesoría para la ejecución de la	03/07/2014 10/07/2014			





	investigación.	17/07/2014			<i>Manuel de Jesús Castro Ascencio</i>
8	Asesoría para la tabulación y análisis e interpretación de datos .	24/07/2014	<i>Manuel de Jesús Castro Ascencio</i>	<i>Manuel de Jesús Castro Ascencio</i>	<i>Manuel de Jesús Castro Ascencio</i>
9	Asesoría para la realización de la comprobación de hipótesis.	31/07/2014	<i>Manuel de Jesús Castro Ascencio</i>	<i>Manuel de Jesús Castro Ascencio</i>	<i>Manuel de Jesús Castro Ascencio</i>
10	Asesoría sobre los resultados obtenidos en la comprobación de hipótesis.	01/08/2014	<i>Manuel de Jesús Castro Ascencio</i>	<i>Manuel de Jesús Castro Ascencio</i>	<i>Manuel de Jesús Castro Ascencio</i>
11	Asesoría sobre la redacción del informe final.	15/08/2014	<i>Manuel de Jesús Castro Ascencio</i>	<i>Manuel de Jesús Castro Ascencio</i>	<i>Manuel de Jesús Castro Ascencio</i>
12	Asesoría sobre la presentación de la defensa de trabajo.	22/08/2014	<i>Manuel de Jesús Castro Ascencio</i>	<i>Manuel de Jesús Castro Ascencio</i>	<i>Manuel de Jesús Castro Ascencio</i>
13	Asesoría sobre la fecha de presentación del trabajo de investigación en la universidad.	28/08/2014	<i>Manuel de Jesús Castro Ascencio</i>	<i>Manuel de Jesús Castro Ascencio</i>	<i>Manuel de Jesús Castro Ascencio</i>

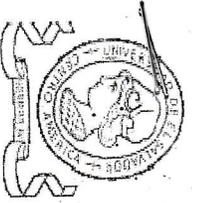


F: *Manuel de Jesús Castro Ascencio*

Firma del Docente Director

Lic. Manuel de Jesús castro Ascencio

**ANEXO 11**  
**HOJA DE**  
**ASISTENCIAS DE**  
**DE LAS**  
**SESIONES.**



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECCION DE PSICOLOGIA

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA DE LA CIUDAD DE LA UNIÓN.

HOJA DE ASISTENCIA

- ENCARGADAS: 1. Beatriz Paiz Mendoza  
2. Jennifer Marcela Reyes  
3. Kenia Iveth Garcia

FECHA: 18- Junio - 2014

Nº	NOMBRE COMPLETO	EDAD	GRADO	FIRMA
1	Concepcion de Maria Bonilla	73	8º "A"	
2	Nohany Nayeli Garcia	14	8º "A"	
3	Kenia Romero Vasquez	14	8º "A"	
4	Sharis del Rosario Ramirez	13	7º "E"	
5	Marina Lisseth Lara	13	7º "A"	



6	Paola Raquel Torres	14	8 <sup>1/2</sup> A	Yvonne Fuentes
7	Lez Marina Escobar	12	9 <sup>1/2</sup> A	Yvonne Fuentes
8	Wendy Guadalupe	15	7 <sup>1/2</sup> A	Yvonne Fuentes
9	Wilma Roxana Velazquez	14	9 <sup>1/2</sup> A	Yvonne Fuentes
10				
11				
12				
13				
14				





UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECCION DE PSICOLOGIA

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL  
CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA DE LA CIUDAD DE LA UNIÓN.

HOJA DE ASISTENCIA

ENCARGADAS: 1. Beatriz Paiz Mendoza

2. Jennifer Marcela Reyes

3. Kenia Iveth Garcia

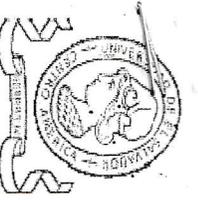
FECHA: 19 - Junio - 2014

Nº	NOMBRE COMPLETO	EDAD	GRADO	FIRMA
1	Concepción de María Bernal	13	8º A"	
2	Wakany Wafel Garcia	14	8º A"	
3	Karen Romero Vassquez	14	8º A"	
4	Vanio Del Rosario Ramirez	13	7º A"	
5	Karina Lisseth Lara	13	2º A"	



6	Paola Riquel Torres	14	9 <sup>a</sup> A	<i>[Signature]</i>
7	Mtz Marina Escobar	12	9 <sup>a</sup> X	<i>[Signature]</i>
8	Verónica Cordero	15	9 <sup>a</sup> A	<i>[Signature]</i>
9	Tatiana Yamileth Ramos	15	9 <sup>a</sup> A	<i>[Signature]</i>
10	Vilma Roxana Velásquez	14	9 <sup>a</sup> A	<i>[Signature]</i>
11				
12				
13				
14				





UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECCION DE PSICOLOGIA

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL  
CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA DE LA CIUDAD DE LA UNIÓN.

HOJA DE ASISTENCIA

- ENCARGADAS: 1. Beatriz Paiz Mendoza  
2. Jennifer Marcela Reyes  
3. Kenia Iveth Garcia

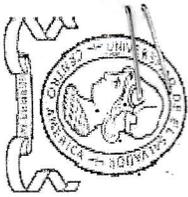
FECHA: 20-Junio-2014

Nº	NOMBRE COMPLETO	EDAD	GRADO	FIRMA
1	Concepción de María Bonilla	13	8º A"	
2	Albany Waleth Garcia	14	8º A"	
3	Karen Romero Vasquez	14	8º A"	
4	María Del Rosario Ramirez	13	7º A"	
5	Karina Lara	13	7º A"	



6	Paola Raquel Torres	14	9	7-1	<i>[Signature]</i>
7	Luz Marina Escobar	17	9	A-	<i>[Signature]</i>
8	Wendy Guadalupe	15	2	4-11	<i>[Signature]</i>
9	Talena Yaneleth Ramos	15	9	A	<i>[Signature]</i>
10	Wilma Roxana Velazquez	14	9	A	<i>[Signature]</i>
11					
12					
13					
14					





UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECCION DE PSICOLOGIA

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL  
CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA DE LA CIUDAD DE LA UNIÓN.

HOJA DE ASISTENCIA

- ENCARGADAS: 1. Beatriz Paiz Mendoza  
2. Jennifer Marcela Reyes  
3. Kenia Iveth García

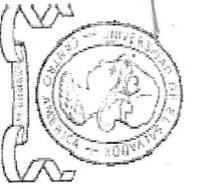
FECHA: 23 - Junio - 2014

Nº	NOMBRE COMPLETO	EDAD	GRADO	FIRMA
1	Concepción de María Bonilla	13	8º "A"	
2	Nahemy Nayeth García	14	8º "A"	
3	Karen Romo Velazquez	14	8º "A"	
4	Mariela Patricia Romero	13	7º "A"	
5	Kenia Lara	13	7º "A"	



6	Paola Raveu Torres	12	9 <sup>a</sup> A <sup>o</sup>	<i>[Signature]</i>
7	Luz Marina Escobar	14	9 <sup>a</sup> A <sup>o</sup>	<i>[Signature]</i>
8	Wendy Guadalupe	15	7 <sup>a</sup> A <sup>o</sup>	<i>[Signature]</i>
9	Talena Yamileth Ramos	15	9 <sup>a</sup> A <sup>o</sup>	<i>[Signature]</i>
10	Vilma Roxana Velasco	14	9 <sup>a</sup> A <sup>o</sup>	<i>[Signature]</i>
11				
12				
13				
14				





UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECCION DE PSICOLOGIA

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA DE LA CIUDAD DE LA UNIÓN.

HOJA DE ASISTENCIA

ENCARGADAS: 1. Beatriz Paiz Mendoza

2. Jennifer Marcela Reyes

3. Kenia Iveth García

FECHA: 24-Junio-2014

Nº	NOMBRE COMPLETO	EDAD	GRADO	FIRMA
1	Mendi <sup>o</sup> Godoyuse	15	7 <sup>o</sup> A <sup>o</sup>	
2	Luz Marina Escobar	17	9 <sup>o</sup> A <sup>o</sup>	
3	Karina Lara	13	7 <sup>o</sup> A <sup>o</sup>	
4	Le Francis Judith Montinos	14	7 <sup>o</sup> A <sup>o</sup>	
5	Yaris Del Rosario Ramirez	13	7 <sup>o</sup> A <sup>o</sup>	



6	Yosselin Rosmeri	12	7 = A	
7	Paola Raquel Torres	14	9 = "A"	
8	Yesley Nathalia Escobar	12	7 = "A"	
9	Karen Romero Vasquez	14	8 = "A"	
10	Nahay Nayeli Garcia	14	8 "A"	
11	Concepcion de Maria Berrillo	13	8 = "A"	
12	Jennyfer Lisseth Cruz	16	8 = A	
13	Nilma Roxana Velasquez	14	9 "A"	
14				





UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECCION DE PSICOLOGIA

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA DE LA CIUDAD DE LA UNIÓN.

HOJA DE ASISTENCIA

- ENCARGADAS: 1. Beatriz Paiz Mendoza  
2. Jennifer Marcela Reyes  
3. Kenia Iveth Garcia

FECHA: 25- Julio - 2014

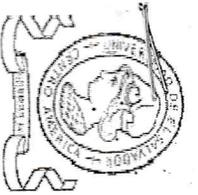
N°	NOMBRE COMPLETO	EDAD	GRADO	FIRMA
1	Karen Romo Vasquez	14	8 <sup>o</sup>	
2	Marina Lisseth Lara	13	7 <sup>o</sup> A	
3	Leticia Judith Martinez	14	7 <sup>o</sup> A	
4	Luz Marina Escobar	14	9 <sup>o</sup> A	
5	Taliona Yamileth Ramos	15	9 <sup>o</sup> A	



6	Mendi Guadalupe	15	7 <sup>a</sup> "A"	<del>Antonia Lopez</del>
7	Yeslequethalia Esobar	12	7 <sup>a</sup> "N"	M. G. B. A
8	Paola Aguado Torres	14	9 <sup>a</sup> "A"	<del>Por favor</del>
9	Maria Rosa Ramirez	13	7 <sup>a</sup> "B"	<del>Por favor</del>
10	Concepcion de Maria Bonilla	14	8 <sup>a</sup> "A"	<del>Por favor</del>
11	Vilma Roxana Velasquez	14	9 <sup>a</sup> "M"	<del>Por favor</del>
12				
13				
14				



11/Febr/2



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECCION DE PSICOLOGIA

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA DE LA CIUDAD DE LA UNIÓN.

HOJA DE ASISTENCIA

- ENCARGADAS: 1. Beatriz Paiz Mendoza  
2. Jennifer Marcela Reyes  
3. Kenia Iveth Garcia

FECHA: 26-Junio-2014

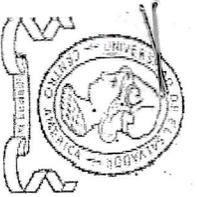
Nº	NOMBRE COMPLETO	EDAD	GRADO	FIRMA
1	Talrama Yamileth Ramos	15	9 <sup>o</sup> "A"	
2	Luz Marina Escobar	14	9 <sup>o</sup> "A"	
3	Karen Romero Vasquez	14	8 <sup>o</sup> "A"	
4	Karina Lisseth Lara	13	7 <sup>o</sup> "A"	
5	Leificia Judith Martinez	14	7 <sup>o</sup> "A"	



6	Maria De Rosario Ramirez	13	9:15	M.B.R.
7	Vesley Nathalia Escobar	12	7:10	[Signature]
8	Paola Raquel Torres	14	9:15	[Signature] Paola Raquel Torres
9	Mendo Guadalupe	15	7:10	[Signature]
10	Concepcion de Maria Bonilla	14	8:05	[Signature]
11	Wilma Roxana Velasquez	14	9:15	[Signature]
12				
13				
14				



T.K.M



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECCION DE PSICOLOGIA

APLICACION DE UN PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA DE LA CIUDAD DE LA UNIÓN.

HOJA DE ASISTENCIA

- ENCARGADAS: 1. Beatriz Paiz Mendoza  
2. Jennifer Marcela Reyes  
3. Kenia Iveth Garcia

FECHA: 27- Junio-2014

Nº	NOMBRE COMPLETO	EDAD	GRADO	FIRMA
1	Mendo Guadalupe	15	7 <sup>va</sup> A <sup>o</sup>	
2	Luz Mariana Escobar	17	9 <sup>va</sup> A <sup>o</sup>	
3	Leticia Judith Martinez	14	7 <sup>va</sup> A <sup>o</sup>	
4	Mario Rosario Fombrós	13	7 <sup>va</sup> A <sup>o</sup>	
5	Karina Lisseth Lara	13	7 <sup>va</sup> A <sup>o</sup>	



6	Paola Saquet Torres	14	9 <sup>o</sup> A-	
7	Yosselin Rosmeri Melendez	12	7 <sup>o</sup> A-	
8	Yesley Nathalia Escobar	12	7 <sup>o</sup> A-	
9	Beren Romero Vasquez	14	8 <sup>o</sup> A-	
10	Concepcion de Maria Boalla	13	8 <sup>o</sup> A	
11	Isahora Nayeth Garcia	14	8 <sup>o</sup> A-	
12	Jenny Fel Cisseth CID	13	8 <sup>o</sup> A-	
13	Vilma Roxana Velazquez	14	9 <sup>o</sup> A-	
14				





UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECCION DE PSICOLOGIA

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL  
CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA DE LA CIUDAD DE LA UNIÓN.

HOJA DE ASISTENCIA

- ENCARGADAS: 1. Beatriz Paiz Mendoza  
2. Jennifer Marcela Reyes  
3. Kenia Iveth Garcia

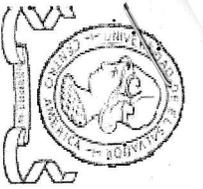
FECHA: 27 Junio 2014

Nº	NOMBRE COMPLETO	EDAD	GRADO	FIRMA
1	Concepción de María Bonilla	13	8º "A"	
2	Yohany Niveth Garcia	14	8º "A"	
3	Karen Ferrnare Vasquez	14	8º "A"	
4	Maria Del Rosario Romas	13	9º "A"	
5	Karina Lara	13	9º "A"	



6	Pueta Riquel Torres	14	9 <sup>11</sup> A	<i>[Signature]</i>
7	Luz Marina Escobedo	17	8 <sup>11</sup> A	<i>[Signature]</i>
8	Ulendi Guadalupe	15	7 <sup>11</sup> A	<i>[Signature]</i>
9	Takiana Yamileth Ramos	15	9 <sup>11</sup> A	<i>[Signature]</i>
10	Wilma Roxana Velasquez	14	9 <sup>11</sup> A	<i>[Signature]</i>
11				
12				
13				
14				





UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECCION DE PSICOLOGIA

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL  
CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA DE LA CIUDAD DE LA UNIÓN.

HOJA DE ASISTENCIA

ENCARGADAS: 1. Beatriz Paiz Mendoza

2. Jennifer Marcela Reyes

3. Kenia Iveth Garcia

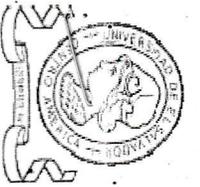
FECHA: 10 - Junio - 2014

Nº	NOMBRE COMPLETO	EDAD	GRADO	FIRMA
1	Beatriz Judith Martinez	13	7 <sup>o</sup> "A"	
2	Yesley Nathalia Escobar	12	7 <sup>o</sup> "A"	
3	Harina Lisseth Lara	13	7 <sup>o</sup> "A"	
4	Karen Romero Vasquez	14	8 <sup>o</sup> "A"	
5		11	7 <sup>o</sup> "A"	



6	Maria del Rosario Ramirez	13	7 <sup>o</sup> A <sup>o</sup>	<i>[Signature]</i>
7	Wendy Guadalupe Ayala	15	7 <sup>o</sup> A <sup>o</sup>	W.G.B.A.
8	Paula Raquel Torres	14	9 <sup>o</sup> A <sup>o</sup>	<i>[Signature]</i> Paula Raquel Torres
9	Isobely Rosely Garcia	14	8 <sup>o</sup> A <sup>o</sup>	<i>[Signature]</i>
10	Concepcion de Maria Bonilla	13	8 <sup>o</sup> A <sup>o</sup>	<i>[Signature]</i>
11	Jenny Fer Lisseth Cruz	16	8 <sup>o</sup> A <sup>o</sup>	<i>[Signature]</i>
12	Wilma Roxana Velasquez	14	9 <sup>o</sup> A <sup>o</sup>	<i>[Signature]</i>
13				
14				





UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECCION DE PSICOLOGIA

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL  
CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA DE LA CIUDAD DE LA UNIÓN.

HOJA DE ASISTENCIA

- ENCARGADAS: 1. Beatriz Paiz Mendoza  
2. Jennifer Marcela Reyes  
3. Kenia Iveth Garcia

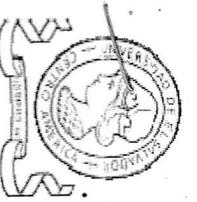
FECHA: Miércoles 27 de junio del 2014

Nº	NOMBRE COMPLETO	EDAD	GRADO	FIRMA.
1	Yesley Nathali Escobar	12	7 <sup>o</sup> "A"	
2	Karen Romero Vasquez	14	8 <sup>o</sup> "A"	
3	Concepción de María Bolaña	13	8 <sup>o</sup> "A"	
4	Yohany Noyeth Garcia	14	8 <sup>o</sup> "A"	
5	Mendi Guadalupe	15	7 <sup>o</sup> "A"	



6	Loz Marina Escobar	17	= 9 <sup>o</sup> "A"	<del>Escobar</del>
7	Yoliana Yamileth Romo	15	9 <sup>o</sup> "A"	<del>Romo</del>
8	Paola Raquel Torres	14	9 <sup>o</sup> "A"	Paola Romo Torres
9	Maria del Robledo	13	7 <sup>o</sup> "A"	<del>Robledo</del>
10	Jennyfer Lisseth Cruz	16	8 <sup>o</sup> "A"	<del>Cruz</del>
11	Karina Lisseth Lara	13	7 <sup>o</sup> "A"	<del>Lara</del>
12	Yilma Roxana Velasquez	14	9 <sup>o</sup> "A"	<del>Velasquez</del>
13				
14				





UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECCION DE PSICOLOGIA

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL  
CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA DE LA CIUDAD DE LA UNIÓN.

HOJA DE ASISTENCIA

ENCARGADAS: 1. Beatriz Paiz Mendoza

2. Jennifer Marcela Reyes

3. Kenia Iveth García

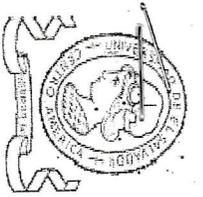
FECHA: Juvs 12 de Junio 2014

N°	NOMBRE COMPLETO	EDAD	GRADO	FIRMA
1	Concepción de María Bonilla	13	8° "A"	
2	Karen Romero Vasquez	14	8° "A"	
3	Isabell Nothel Garcia	11	8° "A"	
4	Jennyfer Lissbeth Cruz	16	8° "A"	
5	Tatiana Yamileth Ramo	15	9° "A"	



6	Luz Marina	17	9 <sup>a</sup> "A"	<del>Signature</del>
7	Mendy Godanese	15	7 <sup>a</sup> "A"	<del>Signature</del>
8	Paola Raquel Torres	14	9 <sup>a</sup> "A"	<del>Signature</del>
9	Nora Du Rosario Ramirez	13	7 <sup>a</sup> "A"	<del>Signature</del>
10	Karina Lisseth Lara	13	7 <sup>a</sup> "A"	<del>Signature</del>
11	Yesle Wafhalia Escobar	12	7 <sup>a</sup> "A"	<del>Signature</del>
12	Yelma Roxana Velasquez	14	9 <sup>a</sup> "A"	<del>Signature</del>
13				
14				





UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECCION DE PSICOLOGIA

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA DE LA CIUDAD DE LA UNIÓN.

HOJA DE ASISTENCIA

- ENCARGADAS: 1. Beatriz Paiz Mendoza  
2. Jennifer Marcela Reyes  
3. Kenia Iveth Garcia

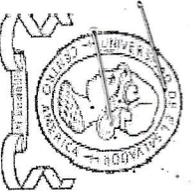
FECHA: lunes 16 Junio 2014

Nº	NOMBRE COMPLETO	EDAD	GRADO	FIRMA
1	Concepcion de Maria Benilla	13	8º "A"	
2	Maren Romero Vasquez	14	8º "B"	
3	Jennifer Lisseth Cruz	16	8º "A"	
4	Luz Marina Ordoñez	17	9º "A"	
5	Barbara Lisseth Lara	13	7º "A"	



6	Jeticia Judith Martinez	13	9° 14"	<del>Handwritten signature</del>
7	Wendy Creadence Ayala	15	7° 0' 11"	Handwritten signature
8	Paola Raquel Torres	14	9° 0' 11"	Handwritten signature
9	Isabell Isareth Garcia	11	8° 0' 11"	Handwritten signature
10	Vilma Roxana Velasquez	14	9° 11'	Handwritten signature
11				
12				
13				
14				





UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECCION DE PSICOLOGIA

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ESTUDIANTES DEL  
CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA DE LA CIUDAD DE LA UNIÓN.

HOJA DE ASISTENCIA

- ENCARGADAS: 1. Beatriz Paiz Mendoza  
2. Jennifer Marcela Reyes  
3. Kenia Iveth García

FECHA: 30 - Junio - 2014

Nº	NOMBRE COMPLETO	EDAD	GRADO	FIRMA
1	Concepción de María Bonilla	13	8º "A"	
2	Nahomy Nayel García	14	8º "K"	
3	Karen Romero Vasquez	14	8º "A"	
4	Maria Del Rosario Duran	13	9º "C"	
5	Karina Lisseth	13	9º "A"	



6	Pada Paquel Torres	14	9 5/1	<del>Don Pedro Torres</del>
7	Luz Marina Escobar	17	9 5/1 A 2	<del>Don Pedro Torres</del>
8	Ubenda Cuadalupe	13	7 5/1	<del>Don Escobar</del>
9	Ulma Proxona Velasquez	14	9 5/1	<del>Don Pedro Torres</del>
10				
11				
12				
13				
14				



**ANEXO 12**  
**CONSTANCIA DE**  
**LA INSTITUCION.**



## CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA



El Centro Escolar Victoria Zelaya de la Ciudad de La Unión, hace constar que Jenniffer Marcela Reyes Cruz, con DUI N° 04587431-3 y Carnet N° RC09095 inscrita en la carrera de Licenciatura en Psicología Plan 1998; del Departamento de Ciencias y Humanidades de la Facultad Multidisciplinaria Oriental, Universidad de El Salvador; ha realizado actividades propuestas del Trabajo de Grado denominado como: “Aplicación de un Programa Psicoterapéutico para Mejorar las Habilidades Sociales de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de La Ciudad de La Unión de Febrero a Agosto de 2014”; con las estudiantes del Tercer Ciclo, cumpliendo un periodo que se extiende desde el día 17 de Marzo del 2014 hasta el 30 de Junio del 2014.

El desarrollo de dicho Programa Psicoterapéutico correspondió a la aplicación de 5 áreas importantes para fortalecer las habilidades Sociales, que son: Área I “Autoestima” con tres sesiones, Área II “Asertividad” con dos sesiones, Área III “Comunicación” con cuatro sesiones, Área IV “Control de Ira y Solución de Conflictos” con tres sesiones, Área V “Toma de Decisiones” con tres sesiones, llevándose a cabo en las instalaciones del Centro Escolar Victoria Zelaya.

Por tanto, para los usos que se estimen convenientes; se extiende la presente en la Ciudad de La Unión, a los dos días del mes de Julio del dos mil catorce.

ES CONFORME:



SELLO

F.

  
Lic. Manuel Antonio Bonilla  
Director del Centro Escolar Victoria Zelaya



## CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA



El Centro Escolar Victoria Zelaya de la Ciudad de La Unión, hace constar que María Beatriz Paiz Mendoza, con DUI N°04295843-5 y carnet N° PM09064, inscrita en la carrera de Licenciatura en Psicología Plan 1998; del Departamento de Ciencias y Humanidades de la Facultad Multidisciplinaria Oriental, Universidad de El Salvador; ha realizado actividades propuestas del Trabajo de Grado denominado como: "Aplicación de un Programa Psicoterapéutico para Mejorar las Habilidades Sociales de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de La Ciudad de La Unión de Febrero a Agosto de 2014"; con las estudiantes del Tercer Ciclo, cumpliendo un periodo que se extiende desde el día 17 de Marzo del 2014 hasta el 30 de Junio del 2014.

El desarrollo de dicho Programa Psicoterapéutico correspondió a la aplicación de 5 áreas importantes para fortalecer las habilidades Sociales, que son: Área I "Autoestima" con tres sesiones, Área II "Asertividad" con dos sesiones, Área III "Comunicación" con cuatro sesiones, Área IV "Control de Ira y Solución de Conflictos" con tres sesiones, Área V "Toma de Decisiones" con tres sesiones, llevándose a cabo en las instalaciones del Centro Escolar Victoria Zelaya.

Por tanto, para los usos que se estimen convenientes; se extiende la presente en la Ciudad de La Unión, a los dos días del mes de Julio del dos mil catorce.

ES CONFORME:



SELLO

F.

Lic. Manuel Antonio Bonilla  
Director del Centro Escolar Victoria Zelaya



## CENTRO ESCOLAR VICTORIA ZELAYA



El Centro Escolar Victoria Zelaya de la Ciudad de La Unión, hace constar que Kenia Iveth García Velásquez Con DUI N° 04277057-8 y carnet N° GV09025, inscrita en la carrera de Licenciatura en Psicología Plan 1998; del Departamento de Ciencias y Humanidades de la Facultad Multidisciplinaria Oriental, Universidad de El Salvador; ha realizado actividades propuestas del Trabajo de Grado denominado como: “Aplicación de un Programa Psicoterapéutico para Mejorar las Habilidades Sociales de las Estudiantes del Centro Escolar Victoria Zelaya de La Ciudad de La Unión de Febrero a Agosto de 2014”; con las estudiantes del Tercer Ciclo, cumpliendo un periodo que se extiende desde el día 17 de Marzo del 2014 hasta el 30 de Junio del 2014.

El desarrollo de dicho Programa Psicoterapéutico correspondió a la aplicación de 5 áreas importantes para fortalecer las habilidades Sociales, que son: Área I “Autoestima” con tres sesiones, Área II “Asertividad” con dos sesiones, Área III “Comunicación” con cuatro sesiones, Área IV “Control de Ira y Solución de Conflictos” con tres sesiones, Área V “Toma de Decisiones” con tres sesiones, llevándose a cabo en las instalaciones del Centro Escolar Victoria Zelaya.

Por tanto, para los usos que se estimen convenientes; se extiende la presente en la Ciudad de La Unión, a los dos días del mes de Julio del dos mil catorce.

ES CONFORME:



SELLO

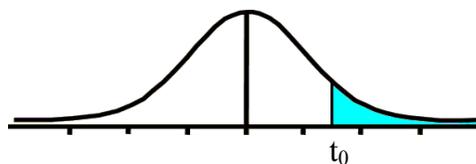
F.

Lic. Manuel Antonio Bonilla  
Director del Centro Escolar Victoria Zelaya

# **ANEXO 13**

## **TABLA DE DISTRIBUCION DE LA “T” DE STUDENT**

Tabla t-Student



Grados de libertad	0.25	0.1	0.05	0.025	0.01	0.005
1	1.0000	3.0777	6.3137	12.7062	31.8210	63.6559
2	0.8165	1.8856	2.9200	4.3027	6.9645	9.9250
3	0.7649	1.6377	2.3534	3.1824	4.5407	5.8408
4	0.7407	1.5332	2.1318	2.7765	3.7469	4.6041
5	0.7267	1.4759	2.0150	2.5706	3.3649	4.0321
6	0.7176	1.4398	1.9432	2.4469	3.1427	3.7074
7	0.7111	1.4149	1.8946	2.3646	2.9979	3.4995
8	0.7064	1.3968	1.8595	2.3060	2.8965	3.3554
9	0.7027	1.3830	1.8331	2.2622	2.8214	3.2498
10	0.6998	1.3722	1.8125	2.2281	2.7638	3.1693
11	0.6974	1.3634	1.7959	2.2010	2.7181	3.1058
12	0.6955	1.3562	1.7823	2.1788	2.6810	3.0545
13	0.6938	1.3502	1.7709	2.1604	2.6503	3.0123
14	0.6924	1.3450	1.7613	2.1448	2.6245	2.9768
15	0.6912	1.3406	1.7531	2.1315	2.6025	2.9467
16	0.6901	1.3368	1.7459	2.1199	2.5835	2.9208
17	0.6892	1.3334	1.7396	2.1098	2.5669	2.8982
18	0.6884	1.3304	1.7341	2.1009	2.5524	2.8784
19	0.6876	1.3277	1.7291	2.0930	2.5395	2.8609
20	0.6870	1.3253	1.7247	2.0860	2.5280	2.8453
21	0.6864	1.3232	1.7207	2.0796	2.5176	2.8314
22	0.6858	1.3212	1.7171	2.0739	2.5083	2.8188
23	0.6853	1.3195	1.7139	2.0687	2.4999	2.8073
24	0.6848	1.3178	1.7109	2.0639	2.4922	2.7970
25	0.6844	1.3163	1.7081	2.0595	2.4851	2.7874
26	0.6840	1.3150	1.7056	2.0555	2.4786	2.7787
27	0.6837	1.3137	1.7033	2.0518	2.4727	2.7707
28	0.6834	1.3125	1.7011	2.0484	2.4671	2.7633
29	0.6830	1.3114	1.6991	2.0452	2.4620	2.7564
30	0.6828	1.3104	1.6973	2.0423	2.4573	2.7500
31	0.6825	1.3095	1.6955	2.0395	2.4528	2.7440
32	0.6822	1.3086	1.6939	2.0369	2.4487	2.7385
33	0.6820	1.3077	1.6924	2.0345	2.4448	2.7333
34	0.6818	1.3070	1.6909	2.0322	2.4411	2.7284
35	0.6816	1.3062	1.6896	2.0301	2.4377	2.7238
36	0.6814	1.3055	1.6883	2.0281	2.4345	2.7195
37	0.6812	1.3049	1.6871	2.0262	2.4314	2.7154
38	0.6810	1.3042	1.6860	2.0244	2.4286	2.7116
39	0.6808	1.3036	1.6849	2.0227	2.4258	2.7079
40	0.6807	1.3031	1.6839	2.0211	2.4233	2.7045
41	0.6805	1.3025	1.6829	2.0195	2.4208	2.7012
42	0.6804	1.3020	1.6820	2.0181	2.4185	2.6981
43	0.6802	1.3016	1.6811	2.0167	2.4163	2.6951
44	0.6801	1.3011	1.6802	2.0154	2.4141	2.6923
45	0.6800	1.3007	1.6794	2.0141	2.4121	2.6896
46	0.6799	1.3002	1.6787	2.0129	2.4102	2.6870
47	0.6797	1.2998	1.6779	2.0117	2.4083	2.6846
48	0.6796	1.2994	1.6772	2.0106	2.4066	2.6822
49	0.6795	1.2991	1.6766	2.0096	2.4049	2.6800

50	0.6794	1.2987	1.6759	2.0086	2.4033	2.6778
51	0.6793	1.2984	1.6753	2.0076	2.4017	2.6757
52	0.6792	1.2980	1.6747	2.0066	2.4002	2.6737
53	0.6791	1.2977	1.6741	2.0057	2.3988	2.6718
54	0.6791	1.2974	1.6736	2.0049	2.3974	2.6700
55	0.6790	1.2971	1.6730	2.0040	2.3961	2.6682
56	0.6789	1.2969	1.6725	2.0032	2.3948	2.6665
57	0.6788	1.2966	1.6720	2.0025	2.3936	2.6649
58	0.6787	1.2963	1.6716	2.0017	2.3924	2.6633
59	0.6787	1.2961	1.6711	2.0010	2.3912	2.6618
60	0.6786	1.2958	1.6706	2.0003	2.3901	2.6603
61	0.6785	1.2956	1.6702	1.9996	2.3890	2.6589
62	0.6785	1.2954	1.6698	1.9990	2.3880	2.6575
63	0.6784	1.2951	1.6694	1.9983	2.3870	2.6561
64	0.6783	1.2949	1.6690	1.9977	2.3860	2.6549
65	0.6783	1.2947	1.6686	1.9971	2.3851	2.6536
66	0.6782	1.2945	1.6683	1.9966	2.3842	2.6524
67	0.6782	1.2943	1.6679	1.9960	2.3833	2.6512
68	0.6781	1.2941	1.6676	1.9955	2.3824	2.6501
69	0.6781	1.2939	1.6672	1.9949	2.3816	2.6490
70	0.6780	1.2938	1.6669	1.9944	2.3808	2.6479
71	0.6780	1.2936	1.6666	1.9939	2.3800	2.6469
72	0.6779	1.2934	1.6663	1.9935	2.3793	2.6458
73	0.6779	1.2933	1.6660	1.9930	2.3785	2.6449
74	0.6778	1.2931	1.6657	1.9925	2.3778	2.6439
75	0.6778	1.2929	1.6654	1.9921	2.3771	2.6430
76	0.6777	1.2928	1.6652	1.9917	2.3764	2.6421
77	0.6777	1.2926	1.6649	1.9913	2.3758	2.6412
78	0.6776	1.2925	1.6646	1.9908	2.3751	2.6403
79	0.6776	1.2924	1.6644	1.9905	2.3745	2.6395
80	0.6776	1.2922	1.6641	1.9901	2.3739	2.6387
81	0.6775	1.2921	1.6639	1.9897	2.3733	2.6379
82	0.6775	1.2920	1.6636	1.9893	2.3727	2.6371
83	0.6775	1.2918	1.6634	1.9890	2.3721	2.6364
84	0.6774	1.2917	1.6632	1.9886	2.3716	2.6356
85	0.6774	1.2916	1.6630	1.9883	2.3710	2.6349
86	0.6774	1.2915	1.6628	1.9879	2.3705	2.6342
87	0.6773	1.2914	1.6626	1.9876	2.3700	2.6335
88	0.6773	1.2912	1.6624	1.9873	2.3695	2.6329
89	0.6773	1.2911	1.6622	1.9870	2.3690	2.6322
90	0.6772	1.2910	1.6620	1.9867	2.3685	2.6316
91	0.6772	1.2909	1.6618	1.9864	2.3680	2.6309
92	0.6772	1.2908	1.6616	1.9861	2.3676	2.6303
93	0.6771	1.2907	1.6614	1.9858	2.3671	2.6297
94	0.6771	1.2906	1.6612	1.9855	2.3667	2.6291
95	0.6771	1.2905	1.6611	1.9852	2.3662	2.6286
96	0.6771	1.2904	1.6609	1.9850	2.3658	2.6280
97	0.6770	1.2903	1.6607	1.9847	2.3654	2.6275
98	0.6770	1.2903	1.6606	1.9845	2.3650	2.6269
99	0.6770	1.2902	1.6604	1.9842	2.3646	2.6264
100	0.6770	1.2901	1.6602	1.9840	2.3642	2.6259
∞	0.6745	1.2816	1.6449	1.9600	2.3263	2.5758