



**Facultad de Psicología**

**Carrera de Psicología Clínica**

**Evaluación de las habilidades sociales de los estudiantes de  
primer semestre.**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciado  
Psicología Clínica

Autora:

**Mariuxi Michelle Arguello Villavicencio**

Director:

**Mtr. Xavier Alberto Muñoz Astudillo**

**Cuenca – Ecuador**

**Año**

**2024**

## **DEDICATORIA**

A mis padres Carlos y Gloria por su apoyo incondicional en todo momento a mis hermanas por su paciencia y apoyo, de igual manera a mi sobrina Alejandra quien me impulso a seguir adelante, a mi abuela quien no esta presente pero nunca dejo de creer en mí y en especial a mi tía Charo quien me hizo ser la persona que soy hoy en día y nunca rendirme y a Carlos Andrés quien es un pilar fundamental en mi vida y de quien recibí el apoyo necesario y adecuado en el momento y ha estado presente siempre a pesar de lo difícil del camino.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por ser un pilar fundamental en mi vida  
y mi guía en momentos de necesidad.

Agradezco a mi familia por estar siempre conmigo en  
todo lo que necesitaba y brindarme su amor y apoyo en  
cada paso del camino.

Un profundo agradecimiento a la Universidad del Azuay  
y la Facultad de Psicología por abrirme las puertas para  
cumplir este sueño, de manera especial a cada uno de los  
profesores que me enseñaron a lo largo de la carrera he  
hicieron que me enamore de la misma, a mi profesor  
Mst.Fabricio Peralta quien a lo largo de la carrera me  
brindo muchos conocimientos y estuvo hasta el final de  
igual manera al Mst.Xavier Muñoz quien fue mi director  
y una de las personas que influyó mucho en mí para llegar  
amar la psicología y que con su paciencia y guía fue  
posible realizar este proyecto.

## RESUMEN

Las habilidades sociales son de gran importancia en la vida de los alumnos universitarios de primer ingreso. El objetivo de esta investigación fue comparar las habilidades de menor y mayor desarrollo que tiene los jóvenes al momento de ingresar a la universidad. Se realizó un estudio cuantitativo no experimental descriptivo con una población N=84 personas a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, se utilizó una encuesta sociodemográfica y el cuestionario de habilidades sociales CHASO. Los resultados obtenidos fueron que los jóvenes al momento de ingresar tienen dos habilidades de mayor desarrollo y son expresar sentimientos positivos con el 16,23% y rechazar peticiones con el 13,49% mientras que las de menor desarrollo son afrontar situaciones de quedar en evidencia con el 8,63% e interactuar con personas que me atraen con el 8,43%.

*Palabras claves: universidad, jóvenes, asertividad, destrezas, psicología clínica, CHASO.*

## ABSTRACT

Social skills are of great importance in the lives of first-time university students. The objective of this research was to compare the least and most developed skills that young people have at the time of entering college. A descriptive non-experimental quantitative study was carried out with a population N=84 people through a non-probabilistic convenience sampling, using a sociodemographic survey and the CHASO social skills questionnaire. The results obtained were that young people at the time of entering have two skills of higher development and they are expressing positive feelings with 16.23% and rejecting requests with 13.49% while those of lower development are facing situations of being in evidence with 8.63% and interacting with people who attract me with 8.43%.

*Key words: university, young people, assertiveness, skills, clinic psychology, CHASO.*

# Índice de contenido

RESUMEN .....	III
ABSTRACT .....	IV
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO 1 .....	3
1. Antecedentes Históricos.....	3
2. Definiciones.....	4
3. Elemento de Evaluación .....	8
4. Dimensiones del Test de CHASO.....	8
4.1. Interactuar con desconocidos.....	8
4.2. Expresar sentimientos positivos .....	8
4.3. Afrontar las críticas .....	9
4.4. Interactuar con personas que me atraen .....	9
4.5. Mantener la tranquilidad en situaciones embarazosas.....	9
4.6. Hablar en público/Interactuar con personas de autoridad .....	9
4.7. Pedir explicaciones a una persona por su comportamiento .....	10
4.8. Pedir disculpas por errores propios.....	10
4.9. Defender los propios derechos.....	10
4.10. Rechazar peticiones.....	11
5. Estudios e Investigaciones .....	11
6. Habilidades Sociales Básicas y Complejas .....	14
7. Conclusiones .....	24
CAPÍTULO 2 METODOLOGÍA .....	26
1. Hipótesis.....	26
2. Objetivos.....	26
1.1 Objetivo general.....	26
Objetivo específico .....	26
Tipo de investigación: .....	26
Participantes: .....	26
Criterio de inclusión .....	26
Instrumentos: .....	27
Procedimiento: .....	27
CAPÍTULO 3 .....	29
Resultados.....	29
CAPÍTULO 4 .....	41
Discusión.....	41
Conclusión .....	44
Recomendaciones .....	46

<b>Referencias</b> .....	47
<b>Anexos</b> .....	53

## Índice de tablas

Tabla 1.....	29
Tabla 2.....	29
Tabla 3.....	30
Tabla 4.....	30
Tabla 5.....	30
Tabla 6.....	31
Tabla 7.....	31
Tabla 8.....	32
Tabla 9.....	32
Tabla 10.....	33
Tabla 11.....	33
Tabla 12.....	33
Tabla 13.....	34
Tabla 14.....	34
Tabla 15.....	35
Tabla 16.....	35

## Índice de gráficos

Gráfica1.....	36
Gráfica 2.....	37
Gráfica3.....	38
Gráfica4.....	39

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día las habilidades sociales con las que ingresan los jóvenes a la universidad se ven afectadas por un ambiente poco estimulante y escasas oportunidades de interacción, por esta razón su importancia en la cultura juvenil y la vida de los jóvenes debe existir un equilibrio adecuado entre las mismas, de lo contrario se puede afectar la vida de la persona en ámbitos social y educativo.

Con el uso de herramientas de evaluación pretendemos identificar las principales habilidades sociales con las que ingresan los jóvenes universitarios. Las herramientas pueden ayudar a identificar las fortalezas y debilidades en las habilidades sociales de los jóvenes universitarios. Esto puede ser útil para orientar a los estudiantes sobre las áreas en las que necesitan trabajar para mejorar. También puede ser útil para los profesores y otros profesionales que trabajan con jóvenes universitarios.

Un estudio en la universidad del Azuay, demostró que las habilidades sociales brindaban una mayor disminución a síntomas de ansiedad social en este estudio las habilidades que sobresalieron fueron expresar sentimientos positivos y pedir disculpas, mientras que las más débiles, afrontar situaciones de hacer el ridículo e interactuar con las personas que me atraen por ello la importancia de realizar ahora aun estudio sobre las habilidades sociales (Albornoz y Herrera, 2022).

En el primer capítulo se describe los antecedentes históricos y se hace revisión de autores de las teorías relacionadas con las habilidades sociales, definiciones, el elemento de evaluación que se utilizó para la investigación e igualmente se incluyen otras investigaciones realizadas en Latinoamérica como en otros países en alumnos universitarios de primer semestre.

Igualmente, en el segundo capítulo encontramos la metodología donde se incluye el objetivo general que es la pieza principal de la tesis y sus objetivos específicos e igualmente se incluye el procedimiento que se realizó para la evaluación de la investigación.

En el capítulo tres, encontramos los resultados de la encuesta que se utilizó y sus variables y el cuestionario que se aplicó a los alumnos obteniendo así los resultados de las dimensiones para proceder a realizar la comparación de los resultados para la obtención de las habilidades de mayor y menor desarrollo en los alumnos.

A continuación, en el capítulo cuatro se encuentra la discusión donde se realizó una búsqueda de estudios relacionados a habilidades sociales en estudiantes universitarios, de igual manera encontramos las conclusiones que están explicadas con detalle y comprensión en cuanto a las recomendaciones se han realizado en base a los resultados obtenidos de la investigación realizada.

# CAPÍTULO 1

## 1. Antecedentes Históricos

Las habilidades sociales (HHSS) cuentan con antecedentes teóricos que han permitido ir enriqueciendo el desarrollo conceptual del mismo, como Thorndike quien formula la Teoría de Inteligencia Social. Vygotsky, autor de la Teoría Socio-Histórica. Gardner, creador de la Teoría Inteligencias Múltiples. Y a Wong, Day, Maxwell y Meara, autores de la Teoría de las Variables Cognitivas (Bances, 2019).

Los comportamientos y las conductas han sido estudiadas inicialmente en la filosofía del Conductismo Radical que surgió durante los años 1930 a 1960 y tuvo origen en B.F. Skinner sobre la conducta operante, resumido en la frase del autor, que dice: “los hombres actúan sobre el mundo, lo alternan y, a su vez, son modificados por las consecuencias de su acción” (Skinner, 1974 citado por Patricio do Amaral et al., 2015, p.15).

El análisis de conducta y las habilidades sociales son enfoques complementarios para comprender el comportamiento humano. El análisis de conducta se centra en cómo las consecuencias influyen en la conducta, mientras que las habilidades sociales se centran en las conductas que nos permiten comunicarnos y relacionarnos con los demás de manera efectiva. Al combinar estos dos enfoques, podemos obtener una comprensión más completa del comportamiento humano y desarrollar estrategias más efectivas para mejorarlo (Patricio do Amaral et al., 2015).

El estudio de las HHSS ha ido ganando importancia en las últimas décadas. Esto se debe a que las habilidades sociales son importantes para el desarrollo personal y social de las personas (Grasso, 2021).

La adquisición de HHSS involucra un proceso de aprendizaje durante toda la vida, donde el paso a nuevos grupos y contextos sociales trae consigo modificaciones en las metas

sociales y de vida de la persona misma por lo cual las exigencias de repertorios de conductas interpersonales son más amplias (Herrera et al., 2012).

Las habilidades sociales se aprenden a través de la experiencia. No son innatas, sino se desarrollan a lo largo de la vida. Podemos modificar y desarrollar nuestras habilidades sociales a través de diferentes estrategias, como: observar a los demás, practicar nuestras habilidades, recibir retroalimentación de los demás. Es importante desarrollar las habilidades sociales desde una edad temprana, ya que son fundamentales para el éxito en la vida (Bravo, 2020).

Mediante distintos la HHSS son importantes para el desarrollo personal y social de las personas como en su auto regulación autoestima, y la adopción de roles. Influyen en diferentes ámbitos de la vida, desde la infancia hasta la vida adulta (Fermoso, 2019).

Las HHSS son un conjunto de conductas que nos permiten comunicarnos y relacionarnos con los demás de manera efectiva. Estas habilidades son importantes para el desarrollo personal y social de las personas. Influyen en diferentes ámbitos de la vida, tales como el personal, familiar, académico, laboral y social (Estrada Araoz et al., 2021).

## **2. Definiciones**

Una de las definiciones del concepto de HHSS, son las capacidades que nos permiten comunicarnos y relacionarnos con los demás de forma eficaz. Esto incluye expresar nuestros sentimientos, pensamientos y opiniones de manera clara y respetuosa, escuchar a los demás y resolver conflictos de forma constructiva (Cecilia et al.,2017).

Se refiere a las HHSS son las herramientas que nos permiten comunicarnos y relacionarnos con los demás de manera efectiva, tanto a nivel personal como social. Esto incluye expresar nuestros sentimientos, pensamientos y opiniones de manera clara y

respetuosa, escuchar a los demás y resolver conflictos de forma constructiva (Caballo,1993 citado por De Miguel,2014).

Las diferentes definiciones de habilidades sociales coinciden en que se trata de capacidades que permiten a las personas relacionarse con los demás de forma efectiva. Estas habilidades son importantes para el desarrollo personal y social, ya que facilitan la satisfacción de necesidades básicas, como las de vestido, vivienda, salud y educación. En la actualidad, el aprendizaje de los estudiantes ya no depende únicamente de la enseñanza de los docentes, sino también de la interacción entre ellos. Esto se debe a que los estudiantes se consideran entes biopsicosociales, es decir, seres humanos que se desarrollan de manera integral, teniendo en cuenta los aspectos biológicos, psicológicos y sociales (Jerez, 2018).

Las HHSS son un conjunto de habilidades que nos permiten interactuar con los demás de manera eficaz y adecuada. Estas habilidades nos ayudan a resolver situaciones sociales de manera satisfactoria para nosotros y para las personas con las que interactuamos (Sangay Delgado,2023).

Las habilidades sociales y cognitivas son importantes para el desarrollo del adolescente. Las habilidades sociales, como la empatía y el asertividad, ayudan al estudiante universitario a interactuar con los demás de manera eficaz y positiva. Las habilidades cognitivas, como la autoeficacia y el afrontamiento, ayudan al adolescente a lidiar con las demandas de la adolescencia. El desarrollo del adolescente es un proceso continuo que está influenciado por una variedad de factores, incluyendo las habilidades sociales y cognitivas. A medida que el adolescente pone en práctica estas habilidades, se desarrolla y crece como persona (Morales Rodríguez et al., 2013).

El desarrollo de las HHSS es una necesidad para los estudiantes, ya que les permite relacionarse de manera eficaz y positiva con sus compañeros y docentes, tanto dentro como fuera del aula de clase. Esto contribuye a su desarrollo integral (Estrada Araoz,2022).

La educación, en cualquier nivel, no prepara integralmente para la vida si no se enseña a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales que fortalezcan sus dimensiones intra e

interpersonales. Esto se debe a que la mayoría de las veces, la convivencia social es difícil y requiere de habilidades sociales para poder llevarse a cabo de manera adecuada (De habilidades sociais, 2013).

Por lo tanto, las instituciones educativas deben promover el desarrollo integral de sus estudiantes, respetando y fortaleciendo sus diferentes habilidades y destrezas. Esto ayudará a que los estudiantes puedan desarrollar las habilidades necesarias para interactuar de manera adecuada con sus compañeros, creando un ambiente propicio para el aprendizaje (Estrada Araoz, 2019).

Al terminar la escuela secundaria, el adolescente se enfrenta a una etapa de grandes cambios y decisiones importantes, como la elección de una carrera profesional. El joven tiene la tarea de desarrollar un proyecto de vida que sea coherente con sus valores y sus posibilidades. Esto implica definir no solo qué hacer en el futuro, sino también quién ser y quién no ser. (Bohoslavsky, 1984 citado por Jara, 2010).

El desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes es fundamental para su rendimiento académico. Esto se debe a que las habilidades sociales permiten a los estudiantes relacionarse de manera efectiva con sus compañeros, profesores y demás miembros de la comunidad educativa. Las habilidades sociales son importantes para el desarrollo personal y social de los estudiantes, ya que les permiten satisfacer sus necesidades básicas, como las de afecto, aceptación y pertenencia. Deben considerarse dentro de un contexto socio-cultural determinado, ya que los patrones de comunicación varían entre culturas. Estos patrones pueden verse influenciados por factores como la edad, el sexo, la clase social y la educación (Jerez et al.,2018).

Los estilos de afrontamiento más utilizados por los estudiantes son el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva, el crecimiento, la focalización y la expresión de las

emociones. Estos estilos de afrontamiento son efectivos porque complementan las actitudes y las habilidades de los jóvenes (Barraza ,2008 citado por Reyes et al., 2019).

Debido a la importancia de las relaciones sociales y el quehacer cotidiano, se hace necesaria una debida comprensión de la naturaleza del miedo y la ansiedad social.

Ante ello es posible hipotetizar que la ansiedad social interfiere de manera significativa en el desempeño del sujeto que la padece en numerosas áreas de su vida cotidiana.

La ansiedad social es un trastorno de ansiedad que se caracteriza por un miedo intenso y persistente a situaciones sociales en las que la persona puede ser evaluada por los demás. Las personas con ansiedad social pueden experimentar una variedad de síntomas físicos y psicológicos, como: temor o ansiedad anticipatoria, evitación de situaciones sociales, ansiedad y malestar durante las situaciones sociales, temor a ser juzgado o criticado, temor a hacer el ridículo, temor a perder el control. Estos síntomas pueden interferir significativamente en el desempeño de la persona en las siguientes áreas de su vida cotidiana: laboral, social, educativa, familiar. La ansiedad social puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de la persona que la padece. Las personas con ansiedad social pueden experimentar: baja autoestima, depresión, aislamiento social, problemas laborales, problemas académicos, problemas familiares. Por tanto, el comportamiento del trastorno de ansiedad social o fobia social se considera relevante, debido a la notable interferencia que produce en el funcionamiento laboral, social, estudiantil y universitario (Alcalaico, 2012).

Un instrumento de medida resulta tanto más útil y adecuado cuanto la brevedad y la sencillez son características importantes de los instrumentos de medida, ya que facilitan su aplicación y permiten identificar con precisión los déficits de los individuos. La brevedad es especialmente importante cuando se aplican varias pruebas conjuntamente, ya que reduce el tiempo y el esfuerzo necesarios para la evaluación. También es importante que los instrumentos de medida estén adaptados al idioma y la cultura de la población con la que se

trabaja. Esto garantiza que las pruebas sean comprensibles y relevantes para los participantes (Gismero, 2022).

### **3. Elemento de Evaluación**

Un elemento de evaluación para habilidades sociales es el “Cuestionario de habilidades sociales” (CHASO) y las dimensiones que se pretenden evaluar son las siguientes: Interactuar con personas que me atraen, Defender los propios derechos, Hablar en público/Interactuar con personas de autoridad, Mantener la calma en situaciones embarazosas, Pedir disculpas, Interactuar con desconocidos, Expresar sentimientos positivos, Afrontar situaciones de hacer el ridículo, Rechazar peticiones, y Afrontar las críticas (Caballo, V. E., Salazar, I. C. 2017).

### **4. Dimensiones del Test de CHASO**

#### **4.1. Interactuar con desconocidos**

Los comportamientos que tiene la persona al interactuar con los demás, sean desconocidos o quienes conozcan poco, pueden variar dependiendo de una serie de factores, como la personalidad, las experiencias previas, la cultura y el contexto de la interacción. Sin embargo, existen algunos comportamientos comunes que se observan en estas situaciones. Algunos ejemplos son: charlar en reuniones con personas que no conozco, hacer nuevas amistades, tener una conversación con gente a quién acabo de conocer (Albornoz y Herrera, 2022).

#### **4.2. Expresar sentimientos positivos**

Las conductas que involucran la expresión de afecto, cariño, amor, deseos y cumplidos hacia otros individuos se denominan comportamientos afectivos. Estos comportamientos son importantes para establecer y mantener relaciones positivas con los

demás. Algunos ejemplos de este tipo de comportamiento son: dar elogios o cumplidos a la persona que estimo, aprecio o quiero mucho (Albornoz y Herrera, 2022).

#### **4.3. Afrontar las críticas**

La habilidad social que se refiere a las conductas relacionadas a recibir críticas de otras personas y hacerles frente a las mismas asertivamente se denomina afrontamiento de críticas. Esta habilidad es importante para mantener relaciones positivas con los demás, ya que permite expresar nuestras opiniones y necesidades de manera clara y respetuosa, incluso cuando nos enfrentamos a críticas negativas. Varios ejemplos de los comportamientos que tiene esta dimensión son: expresar una posición que tengo contraria a la de otra persona, expresar mi molestia o enfado a otro que se está metiendo conmigo, discutir abiertamente con alguien que me ha estado criticando (Albornoz y Herrera, 2022).

#### **4.4. Interactuar con personas que me atraen**

La habilidad social que incluye comportamientos que implican a personas que nos gustan o atraen se denomina habilidades sociales de acercamiento. Estas habilidades son importantes para establecer relaciones románticas o de pareja (Albornoz y Herrera, 2022).

#### **4.5. Mantener la tranquilidad en situaciones embarazosas**

La habilidad social que se refiere a la capacidad de mantener la calma en situaciones embarazosas se denomina control emocional. Esta habilidad es importante para evitar que las emociones negativas, como el nerviosismo, la vergüenza o la ira, nos impidan actuar de manera efectiva. Algunos ejemplos que se incluyen son: mantener la tranquilidad cuando me he equivocado frente a un público, mantener la tranquilidad cuando me hacen una broma en frente de muchas personas (Albornoz y Herrera, 2022).

#### **4.6. Hablar en público/Interactuar con personas de autoridad**

La habilidad social que se refiere a los comportamientos relacionados con hablar en público se denomina habilidades sociales de expresión oral. Estas habilidades son

importantes para comunicarnos de manera efectiva en situaciones formales, como reuniones, presentaciones o entrevistas (Albornoz y Herrera, 2022).

#### **4.7. Pedir explicaciones a una persona por su comportamiento**

Se refiere a la capacidad de pedir explicaciones de la conducta de los demás se denomina habilidades sociales de afrontamiento de conflictos. Estas habilidades son importantes para resolver problemas y conflictos de manera efectiva. Algunos ejemplos de comportamientos que se incluirían son: pretender saludar a alguien cuando antes no me ha respondido el saludo, intentar pedir explicaciones a una persona que me negó el saludo, pedir alguna explicación a un individuo que me ha criticado, si alguien ha hablado mal de mí, le busco cuanto antes para aclarar las cosas (Albornoz y Herrera, 2022).

#### **4.8. Pedir disculpas por errores propios**

Se refiere a los distintos comportamientos de petición de disculpas o de reconocimiento de los propios errores cometidos se denomina habilidades sociales de reconocimiento de errores. Estas habilidades son importantes para mantener relaciones positivas con los demás, ya que demuestran que somos capaces de admitir nuestros errores y aprender de ellos. Algunos ejemplos que se pueden incluir son: establecer disculpas a alguna persona cuando mi comportamiento le ha molestado, aceptar que desconozco algo sobre un tema, admitir y disculparme cuando me he equivocado (Albornoz y Herrera, 2022).

#### **4.9. Defender los propios derechos**

Incluye comportamientos de defender nuestros propios derechos cuando alguien no los está respetando se denomina habilidades sociales de asertividad. Estas habilidades son importantes para mantener relaciones positivas con los demás, ya que demuestran que somos capaces de expresar nuestras opiniones y necesidades de manera clara y respetuosa. Ejemplos de estos comportamientos pueden ser: pedir que baje la voz a alguien que está hablando demasiado alto en algún lugar como el cine, la biblioteca o un restaurante, decir a alguien que

no se cuele o se pase por delante sin respetar la fila, pedir a otra persona que respete mi turno de palabra (Albornoz y Herrera, 2022).

#### **4.10. Rechazar peticiones**

Incluye comportamientos de rechazo hacia peticiones que no deseamos aceptar se denomina habilidades sociales de rechazo, decir que no cuando no quiero. Estas habilidades son importantes para mantener relaciones positivas con los demás, ya que demuestran que somos capaces de establecer límites y defender nuestros intereses (Albornoz y Herrera, 2022).

### **5. Estudios e Investigaciones**

Efectivamente, a medida que el adolescente va culminando sus estudios escolares, comienza a pensar en su futuro profesional. Esto es una señal de madurez y de responsabilidad, ya que está tomando conciencia de que la educación es la base para alcanzar sus metas. El adolescente que se prepara para ingresar a la universidad tiene como objetivo primordial incorporarse a un entorno educativo altamente exigente. La universidad es un paso importante en la vida de una persona, ya que le brinda la oportunidad de adquirir conocimientos y habilidades que le serán útiles en su carrera profesional (Juárez, 2016).

Según Jacob (2002 citado por Oyarzun Iturra et al., 2012), la investigación actual en el tema de las habilidades sociales ha permitido ampliar el concepto para incluir nuevas variables, como la capacidad de atención, la habilidad para trabajar en equipo, la capacidad de organización y la capacidad de solicitar ayuda a los demás cuando sea necesario.

En los programas de formación en habilidades sociales y emocionales (HHSS), tanto en contextos terapéuticos como educativos, se suele seguir una secuencia lógica de tres fases: preparación, adquisición y generalización (Rosa et al., 2014).

Los programas de habilidades sociales son un conjunto de intervenciones psicológicas diseñadas para ayudar a las personas a desarrollar las habilidades necesarias para mantener interacciones satisfactorias en diferentes áreas de su vida (Lacunza, 2012).

Los estudios han demostrado que las personas con un repertorio adecuado de habilidades sociales tienen un mejor funcionamiento social y un menor riesgo de experimentar problemas psicológicos (Aguinado et al.,2010).

El estudio realizado en España con dos grupos de adolescentes, uno socialmente aceptado y otro no popular, encontró que el grupo socialmente aceptado presentó un bajo nivel en habilidades sociales, principalmente en el área de peticiones. Los resultados sugieren que esta diferencia puede deberse a la presión que sienten los adolescentes socialmente aceptados por ser aceptados por los demás. La presión por ser aceptado socialmente puede llevar a los adolescentes a adoptar comportamientos que no son auténticos, como reprimir sus emociones o necesidades. Esto puede dificultarles expresar sus peticiones de forma clara y asertiva. Los adolescentes que no son populares, por otro lado, pueden sentirse más libres de expresar sus emociones y necesidades, ya que no tienen la misma presión por ser aceptados. Esto les puede facilitar el desarrollo de habilidades sociales, como la capacidad de pedir lo que quieren. Este estudio es importante, ya que sugiere que la presión por ser aceptado socialmente puede tener un impacto negativo en el desarrollo de las habilidades sociales de los adolescentes. Es importante que los padres y educadores sean conscientes de esta presión y ayuden a los adolescentes a desarrollar habilidades sociales saludables (Jaramillo et al.,2022).

Un estudio realizado con estudiantes de medicina encontró que aquellos que afrontan los problemas tienen una mayor habilidad para expresar sentimientos positivos. Por otro lado, los estudiantes que son agresivos tienen una menor capacidad de afrontamiento y autoafirmación en situaciones de riesgo (Cecilia et al.,2017).

Un estudio realizado en Perú demuestra la importancia de la adquisición de las habilidades blandas y comunicativas desde los primeros años de la escuela. Estos estudios han encontrado una relación entre las habilidades comunicativas y el desarrollo de la empatía, el asertividad, la autonomía y el lenguaje social (Cóndor, 2018 citado por Tolentino ,2020).

La metacognición, que es la capacidad de pensar sobre el propio pensamiento, está relacionada con las habilidades comunicativas porque nos permite evaluar nuestras propias habilidades comunicativas, identificar nuestras fortalezas y debilidades comunicativas, y desarrollar estrategias para mejorarlas (Nizama, 2018 citador por Tolentino, 2020).

Según este modelo, la metacognición es la capacidad que tienen las personas de controlar su propio proceso de aprendizaje. Este control se realiza en dos niveles: el conocimiento metacognitivo, la regulación cognitiva (Bonilla, 2018).

El primer nivel del modelo se centra en el conocimiento metacognitivo, que es la información que los individuos tienen sobre sus propios procesos cognitivos. Este conocimiento incluye información sobre las variables individuales, las variables de la tarea y las variables de estrategia. Las variables individuales se subdividen en intraindividuales e interindividuales. Las variables intraindividuales son las creencias que los individuos tienen sobre sus propios intereses, aptitudes, habilidades y gustos. Las variables interindividuales son las comparaciones que los individuos hacen con otros individuos (Flavell, 1979 citado por Bonilla, 2018).

El segundo nivel de metacognición, la regulación cognitiva, incluye las estrategias metacognitivas de centralización, planificación y organización, y evaluación y monitoreo. La centralización del aprendizaje implica ser consciente de lo que se aprende, asociando la nueva información con la ya existente (Bonilla, 2018)

Los hallazgos científicos demuestran la importancia de las habilidades sociales, pero en el ámbito educativo se dan prioridad a otras áreas del conocimiento. Como resultado, la

comunicación directa con otras personas se debilita, lo que dificulta que los jóvenes desarrollen sus habilidades sociales y emocionales (Cecilia et al.,2017).

En América, Estados Unidos, se ha desarrollado una perspectiva psicosocial en el estudio de las habilidades sociales y su entrenamiento. Esta perspectiva integra la psicología clínica y la psicología social, ya que la mayoría de los problemas psicológicos y de conducta se deben a la falta o insuficiencia de habilidades sociales e interpersonales (Rodríguez Cruz et al.,2018).

Investigaciones recientes han ampliado el concepto de metacognición para incluir nuevas variables, tales como la capacidad de prestar atención, la habilidad para trabajar en equipo, la capacidad para organizarse y la capacidad para pedir ayuda a otros en caso de necesidad (Melgar et al.,2019).

## **6. Habilidades Sociales Básicas y Complejas**

Las habilidades sociales se pueden dividir en dos categorías: básicas y complejas. Las habilidades sociales básicas son las primeras que se aprenden y son esenciales para la interacción social. Las habilidades sociales complejas requieren un mayor nivel de desarrollo y se pueden aprender a medida que las personas maduran (En Educación,2017).

Se ha demostrado que las habilidades sociales y comunicativas son importantes para la inclusión laboral y social. Estas habilidades se pueden organizar en seis categorías: habilidades básicas: Escuchar, dar las gracias. Habilidades avanzadas: Pedir ayuda, participar, dar instrucciones, disculparse. Habilidades relacionadas con los sentimientos: Reconocer los sentimientos, interpretarlos, comprender los de los demás, resolver el miedo. Habilidades alternativas a la agresión: Pedir permiso, negociar, autocontrol, responder a bromas, evitar problemas. Habilidades para hacer frente al estrés: Formular una queja, defender a un amigo, arreglárselas cuando le dejan de lado, resolver la vergüenza. Habilidades de

planificación: Tomar iniciativa, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, resolver problemas, tomar decisiones (Pedraza et al.,2014).

La escucha es una actividad compleja que implica recibir, comprender, interpretar y responder a los mensajes del interlocutor. Es una tarea que requiere concentración y atención, y que puede verse afectada por diversos factores. Por esta razón, muchas personas no saben escuchar de manera efectiva (Cova ,2012).

La escucha es una habilidad social importante que debe ser enseñada en la escuela. En la sociedad actual, es necesario ser un escucha activo para comprender lo que el otro está diciendo y poder interactuar e intercambiar ideas y opiniones de manera efectiva. La escucha es uno de los principios claves de la comunicación oral (Cova, 2012).

Al hablar de habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación son importantes porque nos permiten manejar mejor nuestras interacciones con los demás. Estas habilidades nos permiten respetar las opiniones de los demás, expresar nuestros sentimientos y pensamientos de manera sincera y adecuada, y generar situaciones de comunicación positivas (Pérez, 2008 citado por Betancourth, et al., 2017).

Las habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación son esenciales para la organización, la definición de objetivos, la ejecución de tareas, el intercambio de ideas, la resolución de problemas y la generación de cambios (Alvarado, 2010 citado por Betancourth, et al., 2017).

La conversación es el principal medio de comunicación entre las personas. El objetivo de una conversación es que sea agradable, entretenida e interesante. Una estrategia eficaz para mantener una conversación es la autorrevelación. Esto significa compartir información personal sobre nuestros intereses, aficiones, proyectos y estilo de vida (Aurora,2018).

Las preguntas son una herramienta fundamental para la comunicación, ya que permiten iniciar y sostener conversaciones, obtener información, mostrar interés en los demás e influir en su comportamiento. El uso inadecuado de las preguntas puede provocar déficits en estas áreas. Las preguntas se pueden clasificar en tres tipos: Preguntas genéricas: Son preguntas abiertas que permiten al interlocutor elegir el tema de la conversación. Por ejemplo: "¿Cómo estás?" Preguntas específicas: Son preguntas que requieren una respuesta específica. Por ejemplo: "¿Dónde fuiste el fin de semana?" Preguntas abiertas: Son preguntas que permiten al interlocutor expresarse libremente. Por ejemplo: "¿Qué película viste el fin de semana?" (Aurora, 2018).

Es necesario desarrollar habilidades interpersonales, y que el fundamento de estas habilidades está en la comunicación eficaz. La comunicación eficaz es una habilidad clave para el desarrollo de la persona, ya que permite a las personas: expresar sus ideas y sentimientos de manera clara y efectiva, comprender las ideas y sentimientos de los demás, construir relaciones positivas con los demás. La comunicación eficaz se basa en las siguientes habilidades: habilidades de expresión oral, habilidades de escucha, habilidades de comunicación no verbal. El desarrollo de la competencia en comunicación eficaz es fundamental para el éxito en todas las áreas de la vida, ya sea personal, académica o profesional. Además, las instituciones educativas pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar la competencia en comunicación eficaz mediante la incorporación de programas y actividades que promuevan el aprendizaje de estas habilidades (Gambarini, 2019).

La comunicación interpersonal es la interacción directa entre dos o más personas que se encuentran físicamente cercanas. En esta forma de comunicación, se pueden utilizar los cinco sentidos y la retroalimentación es inmediata (Hernández et al., 2021).

Además, la comunicación interpersonal se puede dividir en dos tipos: verbal y no verbal. La comunicación verbal utiliza palabras, mientras que la comunicación no verbal utiliza otros elementos, como el lenguaje corporal, los gestos, la expresión facial y el tono de voz (Pereiro, 2019).

Los sistemas de comunicación no verbal son esenciales para comprender el mensaje en la comunicación. Estos sistemas incluyen el paralingüístico, el kinésico, el proxémico y el cronémico (Belio, 2021).

Tenemos la escucha activa es una habilidad de comunicación que implica escuchar atentamente al otro, comprender sus ideas y sentimientos, y responder de manera reflexiva. Es una forma de comunicación eficaz que puede mejorar las relaciones interpersonales, la resolución de conflictos y el aprendizaje. La escucha activa se caracteriza por las siguientes cualidades: atención plena, empatía, reflexión. La escucha activa puede practicarse en cualquier contexto, ya sea personal o profesional. Algunas técnicas que pueden ayudar a practicar la escucha activa incluyen: hacer contacto visual y mantener una postura abierta, asentir con la cabeza y hacer expresiones faciales que indiquen que se está escuchando, hacer preguntas para aclarar cualquier cosa que no se entienda. La escucha activa es una habilidad valiosa que puede mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales (Calderón et al., 2018).

La realización de una petición y el rechazo de una petición son dos actos de habla que tienen asociados una serie de comportamientos y expectativas socioculturales (Martin, 2017).

La motivación es un proceso complejo que involucra al cerebro y que se ve influenciado por factores internos y externos. La teoría de metas de logro sostiene que las personas se motivan en escenarios de competencia donde pueden demostrar su éxito. La motivación se puede generar a partir de dos criterios: el reconocimiento y la recompensa de

los resultados obtenidos, o la recompensa de la superación y el esfuerzo personal (Ames, 1992 citado por Quintero, 2022).

En cuanto a las habilidades sociales y emocionales (HHSS) son un conjunto de hábitos, conductas, pensamientos y emociones que nos permiten tener relaciones interpersonales satisfactorias, sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás, lograr nuestros objetivos y comunicarnos de manera eficaz (Roca, 2008 citado por Lopez, 2015).

Tanto la inteligencia emocional interpersonal, como las HHSS, incluyen ser capaces de las cosas que mencionas. La inteligencia emocional interpersonal es la capacidad de entender y responder a las emociones de los demás. Las HHSS son un conjunto de habilidades que nos permiten interactuar con los demás de manera efectiva. Ambas son importantes para el desarrollo de relaciones positivas y saludables. Las habilidades que mencionas son fundamentales para la inteligencia emocional interpersonal y las HHSS. Expresar adecuadamente nuestras emociones a nivel verbal y no verbal es importante para que los demás nos entiendan y para que podamos comunicarnos de manera efectiva, ayudar a los demás a experimentar emociones positivas y a reducir las negativas es importante para construir relaciones positivas y para promover el bienestar de los demás, conseguir que las relaciones interpersonales nos ayuden a obtener nuestras metas, a realizar nuestros deseos y a experimentar el máximo posible de emociones positivas es importante para el éxito personal y profesional, reducir las emociones negativas que puedan producirse la convivencia y las relaciones conflictivas con los demás es importante para mantener la paz y la armonía en nuestras relaciones. Las personas que poseen estas habilidades son más propensas a tener relaciones positivas y saludables, ser felices y satisfechos con sus vidas, tener éxito en sus relaciones personales y profesionales. Es importante que las personas desarrollen estas

habilidades desde una edad temprana. Las instituciones educativas pueden desempeñar un papel importante en la promoción del desarrollo de estas habilidades (Lopez,2015).

Los estudios sobre el autoconcepto han revelado que este constructo se forma y desarrolla a través de las interacciones sociales, que es fundamental para el desarrollo personal y que desempeña un papel mediador en la percepción, interpretación y evaluación del mundo y de uno mismo. Esta relación entre el autoconcepto y la percepción del mundo y de uno mismo tiene implicaciones importantes para el rendimiento académico. Las personas con un autoconcepto positivo tienden a tener una percepción más positiva de sus capacidades y habilidades, lo que les lleva a esforzarse más en el ámbito académico. Por esta razón, el autoconcepto se considera un objetivo valioso en sí mismo, pero también un constructo mediador para el rendimiento académico. La motivación, que es un factor clave para el rendimiento académico, no es algo distinto del autoconcepto, sino que se deriva del autoconocimiento, que comprende los deseos, valores y capacidades del individuo (Caballo et al.,2018).

La autoestima es una evaluación que hacemos del autoconcepto, que consiste en innumerables pensamientos y sentimientos que tenemos sobre nosotros mismos. La autoestima se desarrolla a lo largo de la vida, pero es especialmente importante durante la adolescencia, una etapa de grandes cambios físicos, emocionales y sociales. Una alta autoestima es un indicador de bienestar, buena salud mental y habilidades sociales. Los adolescentes con una alta autoestima suelen ser: más felices y satisfechos con sus vidas, más resilientes al estrés y a los desafíos, más capaces de establecer relaciones saludables, más exitosos académica y profesionalmente (Hewitt, 2009 citado por Sigüenza et al.,2019).

La baja autoestima está relacionada con una serie de problemas psicológicos y conductuales, como el estado de ánimo negativo, la percepción de discapacidad, el delirio, la depresión, la ansiedad social, los trastornos alimentarios y los pensamientos suicidas. Estos problemas son más comunes en los adolescentes (Heatheron, 1998 citado por Sigüenza et al., 2019)

En la adolescencia, la autoestima puede verse afectada negativamente. Un estudio realizado en adolescentes de bachillerato encontró que el nivel de autoestima prevalente fue la baja, con un 76.7%. La autoestima media fue de 20.6% y la elevada, de apenas 2.7% (Salazar y Portillo, 2017 citado por Ashca, 2022).

Un estudio encontró que el 45.8% de los estudiantes adolescentes presentaron una autoestima baja, el 40.8%, una autoestima moderada y el 13.4%, una autoestima alta. Los investigadores relacionaron estos resultados con la violencia en el contexto escolar (Tobalino et al., 2017 citado por Ashca, 2022).

En tanto se detectó un promedio de 18.6% de adolescentes presentaron un nivel de malestar significativo respecto a su autoestima (Muñoz et al., 2021 citado por Ashca, 2022).

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como las emociones de los demás. También incluye la capacidad de motivarse a uno mismo y de manejar adecuadamente las relaciones interpersonales. Se trata de un término que engloba habilidades muy distintas, aunque complementarias a la inteligencia académica, la capacidad exclusivamente cognitiva medida por el cociente intelectual (Goleman, 2019).

Se establece la teoría de las inteligencias múltiples, incluye dos tipos de inteligencia: la intrapersonal y la interpersonal. La interrelación de estas dos inteligencias da lugar al concepto de inteligencia emocional (Cogollos, 2021).

Inteligencia interpersonal es la capacidad de comprender y responder a las emociones y necesidades de los demás. También incluye la capacidad de comprender la sociedad y el entorno (Cogollos, 2021).

La inteligencia intrapersonal es la capacidad de conocerse a sí mismo, comprender y gestionar las propias emociones, y motivarse a uno mismo. Esta capacidad permite a las personas alcanzar sus metas, incluso cuando se enfrentan a desafíos o frustraciones. La adaptación social y emocional se refiere a la capacidad de manejar las relaciones interpersonales de manera efectiva. Las personas que se adaptan bien socialmente y emocionalmente tienen más probabilidades de recibir un buen trato de los demás (Trujillo, 2020).

Por ende, se habla de que la asertividad es una habilidad social que nos permite defender nuestros derechos de manera respetuosa y sin violar los derechos de los demás (Bernal et al.,2022).

Por lo tanto, la tolerancia, el respeto y la consideración hacia las opiniones de los demás son componentes clave del asertividad. Los gestos también son importantes, ya que pueden comunicar diferentes estados emocionales o situaciones. A través de la observación de los gestos, se puede obtener información sobre las necesidades y los puntos débiles de una persona. El asertividad es una habilidad que se aprende y se desarrolla con el tiempo (Bernal et al.,2022).

Rasgos que caracterizan a las personas asertivas se caracterizan por su confianza en sí mismas, su respeto por los demás, su capacidad de validar las emociones de los demás, su escucha activa, su conocimiento de sí mismas, su aceptación incondicional, su elección cuidadosa de amistades y su lucha constante por superar sus limitaciones (Bernal et al.,2022).

Dentro de la asertividad se encuentra la inhibición perceptiva, que está estrechamente relacionada con el desempeño académico. La inhibición perceptiva es la capacidad de inhibir o suprimir las respuestas irrelevantes a un estímulo. Esta capacidad es importante para el aprendizaje, ya que permite a los estudiantes centrarse en la información relevante y evitar distraerse con la información irrelevante. En un estudio realizado con estudiantes de primaria, se encontró que los estudiantes con una buena inhibición perceptiva tenían mejores resultados académicos que los estudiantes con una mala inhibición perceptiva. Los estudiantes con buena inhibición perceptiva eran más capaces de concentrarse en las tareas académicas, evitar distracciones y completar las tareas de manera eficiente (Garon et al., 2006 citado por Coni et al., 2021).

La inhibición cognitiva es la capacidad de suprimir información irrelevante de la memoria de trabajo. Esto permite centrar la atención en la información relevante y evitar que los pensamientos o sentimientos intrusivos interfieran con la tarea en curso (Diamond, 2013 citado por Mikucki et al., 2021).

En la inhibición cognitiva se reduce la accesibilidad de las representaciones mentales que interfieren con las metas. Esto permite centrar la atención en las representaciones mentales que son relevantes para lograr las metas (Anderson, 1994 citado por Herrero et al., 2021).

Las relaciones con los iguales son fundamentales para el desarrollo social de los adolescentes. Estas relaciones satisfacen necesidades básicas como la pertenencia, el afecto, la aceptación y el apoyo social. Además, la calidad de las relaciones con los iguales tiene un impacto significativo en el clima social del aula y en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los adolescentes. La empatía es la capacidad de comprender las emociones y los sentimientos de los demás. Es una habilidad importante para las relaciones sociales, ya que

permite a las personas conectarse con los demás y comprender sus perspectivas (Santa Cruz, 2021).

Se habla que las creencias irracionales pueden ser un factor de riesgo para los adolescentes, ya que pueden conducir a consecuencias negativas como el sufrimiento físico y psicológico. Esto se debe a que las creencias irracionales pueden hacer que los adolescentes vean sus pensamientos o deseos como necesidades, lo que puede conducir a la frustración, la ansiedad y la depresión (Carvajal, 2023).

Las creencias irracionales están relacionadas con la autoestima y el estrés. Un análisis de creencias irracionales y los niveles de estrés demostró que los sentimientos y pensamientos de los adolescentes se ven mucho más afectados cuando se enfrentan a situaciones abrumadoras (Carvajal, 2023).

Las principales habilidades sociales propias de la infancia y la adolescencia son las siguientes: Autocontrol: la capacidad de regular las propias emociones y comportamientos. Empatía: la capacidad de comprender las emociones y sentimientos de los demás. Comunicación: la capacidad de expresarse de forma clara y efectiva. Resolución de conflictos: la capacidad de resolver los conflictos de manera pacífica. Habilidades de cooperación: La capacidad de trabajar con los demás para alcanzar un objetivo común. Asertividad: la capacidad de expresar los propios derechos y necesidades de forma respetuosa, habilidades de liderazgo: La capacidad de guiar y motivar a los demás. Estas habilidades son importantes para el desarrollo infantil y el posterior funcionamiento psicológico, académico y social. Los niños y adolescentes que desarrollan estas habilidades tienen más probabilidades de: formar relaciones positivas con los demás, resolver los conflictos de manera pacífica, lograr sus objetivos académicos y personales, adaptarse a las situaciones sociales, tener una buena autoestima. Las habilidades sociales se pueden aprender y desarrollar a lo largo de la vida. Sin embargo, el período de la infancia y la adolescencia es

un momento privilegiado para el aprendizaje de estas habilidades. Esto se debe a que los niños y adolescentes son más receptivos a las nuevas experiencias y a la enseñanza. Los padres, los educadores y los otros adultos que interactúan con niños y adolescentes pueden contribuir al desarrollo de estas habilidades de diversas maneras. Por ejemplo, pueden: Ofrecer un modelo positivo de comportamiento social. Proporcionar oportunidades para practicar las habilidades sociales, ofrecer apoyo y aliento. El desarrollo de las habilidades sociales es una inversión importante en el bienestar de los niños y adolescentes (Lacunza,2011).

Se puede afirmar que la resiliencia y las HHSS son esenciales para el desarrollo socioemocional de las personas, ya que les permiten adaptarse a su entorno y afrontar de manera exitosa los eventos adversos que surgen en las relaciones humanas (Sosa Palacios y Salas Blas,2020).

## **7. Conclusiones**

El ambiente universitario debe tener ciertas características para que pueda promover el desarrollo integral del estudiante. La transición a la universidad es un proceso de cambio que requiere que los estudiantes hagan ajustes en su vida académica, social y personal. Estos ajustes pueden causar estrés si los estudiantes no están preparados para ellos (Rosa, 2002).

En nuestro medio, muchos estudiantes que terminan sus carreras, aunque sean excelentes académicamente, no logran insertarse en el mercado laboral. Según investigaciones previas, esto se debe en la mayoría de los casos a la falta de habilidades sociales, que los estudiantes no han desarrollado durante su formación académica (Hidalgo et al., 1989 citado por Huambachano, 2018).

Las universidades deben actualizar sus planes de estudio para que los estudiantes que se gradúan tengan las habilidades y conocimientos necesarios para desempeñarse de manera eficiente y eficaz en el mundo laboral (Paredes y Silva, 2022).

La persona logrará su mejor desarrollo cuando considera aquellas variables personales y contextuales donde se manifiesta su comportamiento. Las variables personales son aquellas que están relacionadas con la persona misma, como su personalidad, sus habilidades, sus valores y sus creencias. Las variables contextuales son aquellas que están relacionadas con el entorno en el que la persona se desarrolla, como su familia, su escuela, su trabajo y su comunidad (Ramos et al., 2020).

Una conclusión de las habilidades sociales y emocionales (HHSS) tienen un alto impacto en todas las etapas del ciclo vital, especialmente en la infancia, cuando se adquieren las bases para su desarrollo posterior en la adolescencia. En el ámbito práctico, las HHSS influyen en los aspectos sociales y relacionales, lo que posibilita el desarrollo personal y profesional (Acosta y Martínez, 2020).

# CAPÍTULO 2 METODOLOGÍA

## 1. Hipótesis

Las habilidades sociales más predominantes en los jóvenes de primer ingreso de la carrera de psicología clínica de la universidad del Azuay son interacción con desconocidos y rechazar peticiones mientras que las de menor desarrollo son aceptación de críticas y pedir disculpas.

## 2. Objetivos

### 1.1 Objetivo general

Evaluar las habilidades sociales de los estudiantes de primer ingreso a la universidad.

### 1.2 Objetivo específico

1.1 Describir cuál es la habilidad social de mayor predominancia y la de menor desarrollo de los estudiantes de primer ingreso de la universidad del Azuay.

1.2. Analizar la variabilidad de los factores siguientes, estado civil, edad, sexo, colegio de los jóvenes estudiantes de primer ingreso a la universidad del Azuay.

### Tipo de investigación:

La investigación tuvo un enfoque metodológico cuantitativo, con un alcance no experimental descriptiva y con una secuencia temporal transversal.

### Participantes:

El muestreo a evaluar inicialmente, comenzó planteándose con un N=200 estudiantes del primer ciclo de la carrera de Psicología Clínica de una universidad de la ciudad de Cuenca, pertenecientes al proyecto Forma Tu Ser, a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia al momento de la evaluación se obtuvo una muestra final de N=84.

### Criterio de inclusión

Que sean estudiantes de primer ciclo de la carrera de psicología clínica.

**Instrumentos:**

Para el análisis de los factores de variabilidad se realizó, una encuesta sociodemográfica que ayudo a analizar los factores del ambiente en donde se desarrollaron los jóvenes antes de entrar a la universidad esta diseñada con preguntas enfocadas a la investigación.

A continuación, el test que se utilizó para la evaluación a los estudiantes fue el cuestionario de habilidades sociales (CHASO) que tiene como autores a Vicente E Caballo, Isabel Salazar, versión validada y revisada en España; este cuestionario cuenta con 40 ítems que evalúan 10 dimensiones. La respuesta a cada ítem se realiza en una escala de tipo Likert, puntuando desde 1 (“Muy poco característico de mí”) hasta 5 (“Muy característico de mí”). No hay ningún ítem formulado en negativo, de forma que la puntuación se obtiene al sumar directamente los ítems y a mayor puntuación mayor habilidad social. Los puntos de corte depende de cada pregunta y lo que evalúa existen puntos para mujeres y hombres en las preguntas 18,22,27,35 el punto de corte para ambos sexo es de 9 y en la pregunta 21,30,31,33 para hombres es 12 y mujeres 14 y en la preguntas siguientes 25,26,28,29 el punto para ambos es de 13 y en 5,9,13,16 para hombres es de 8 y mujeres 6 y en la 3,10,15,23 el punto es para hombres 11 y mujeres 10 y en la 12,14,17,24 para hombres es 10 y mujeres 8 y en la 20,32,37,40 es para ambos de 8 y en la 2,4,6,11 para hombres es de 10 y mujeres 9 y en la 1,7,19,39 para hombres es de 13 y mujeres 14 y en la 8,34,36,38 para ambos es de 11. Tiene una fiabilidad de alfa de Cronbach de ,88 y una bondad de ajuste adecuada (Caballo et al.,2017).

**Procedimiento:**

1. Consentimiento informado

(Les agradezco por dedicar unos minutos de su tiempo para llenar la siguiente encuesta conjuntamente con un cuestionario. La información recolectada será

estrictamente confidencial solamente utilizada con fines académicos para la elaboración de un proyecto de titulación.)

2. Encuesta sociodemográfica.
3. Cuestionario de Habilidades Sociales CHASO.
4. Tabulación de datos.
5. Análisis estadístico.

## CAPÍTULO 3

### Resultados

Se presentan a continuación los resultados descriptivos de los datos obtenidos de la investigación de la aplicación de la encuesta sociodemográfica.

**Tabla 1.**

*Análisis descriptivo de la variable edad.*

	N	Mín.	Máx.	M	Desviación estándar
Edad		17	20	18,40	1,007
Participantes.	84				

La edad promedio de los participantes es de  $M=18,40$  con una desviación estándar de  $sd=1,0$  destacando la edad mínima en  $Min=17$  años y la edad máxima en  $Max=20$  años.

**Tabla 2.**

*Edad*

	N	%
17	16	18,8%
18	34	30,0%
19	18	21,2%
20	16	18,8%

Se observa la edad más común es de edad 18 ( $N=34\%=40$ ) en presentar en los estudiantes.

**Tabla 3.***Análisis de la variable tipo de colegio del que proviene*

	N	%
Fiscal	14	16,7%
Fiscomisional	5	6,0%
Particular	65	77,4%

Se destaca la presencia de un mayor porcentaje en particular (N=65%=77,4) en comparación a fiscal (N=14%=16,7) con la minoría en fiscomisional (N=5%=6,0) siendo así datos significativos para la investigación.

**Tabla 4.***Análisis descriptivo de la variable estado civil*

	N	%
Casado/a	3	3,6%
Soltero/a	81	96,2%

Se han encontrado porcentajes significativos en soltero/a (N=81%=96,2) en comparación a casado/a (N=3%=3,6).

**Tabla 5.***Análisis descriptivo de variable sexo*

	Número de	
	personas	%
Femenino	61	72,6%
Masculino	23	27,4%

Se destaca la presencia de un mayor porcentaje en la variable femenino (N=61% =72,6) en comparación a masculino (N=23%=27,4).

Se presentan a continuación los resultados descriptivos de los datos obtenidos de la investigación de la aplicación del cuestionario de habilidades sociales CHASO sobre las dimensiones a evaluar.

**Tabla 6.**

*1. Interactuar con desconocidos.*

	N	Mín.	Máx.	M	Desviación estándar
Puntaje de respuestas		4	20	11,12	4,037
Participantes.	84	1	3		

En la primera dimensión evaluada obtenemos una M=11,12 con una desviación estándar sd=4,03 obteniendo así una Min=4 la cual corresponde a 1 persona que ha respondido, con una Max=20 que corresponde a 3 personas que han respondido al cuestionario en los resultados.

**Tabla 7.**

*2. expresar sentimientos positivos.*

	N	Mín.	Máx.	M	Desviación estándar
Puntaje de respuestas		6	20	16,23	3,3675
Participantes.	84	1	16		

En la segunda dimensión obtenemos una de las puntuaciones más altas de  $M=16,23$  siendo así la desviación estándar de  $sd=3,6$  con una  $Min=6$  la cual corresponde a 1 persona que ha respondido y la  $Max=20$  que corresponde a 16 personas siendo datos importantes para la investigación.

**Tabla 8.**

*3. Afrontar críticas.*

	N	Mín.	Máx.	M	Desviación estándar
Puntaje de respuestas		5	20	14,46	3,309
Participantes.	84	1	5		

En la dimensión continua obtenemos una  $M=14,46$  con una desviación estándar de  $sd=3,3$  y una  $Min=5$  la cual corresponde a 1 persona que ha respondido, con un  $Max=20$  que corresponde a 5 personas.

**Tabla 9.**

*4. Interactuar con las personas que me atraen.*

	N	Mín.	Máx.	M	Desviación estándar
Puntaje de respuestas.		4	20	8,43	4,339
Participantes.	84	25	1		

En esta dimensión obtenemos la puntuación más baja de  $M=8,43$  siendo así la desviación estándar de  $sd=4,3$  con una  $Min=4$  la cual corresponde a 25 personas que han

respondido y la Max=20 que corresponde a 1 persona siendo datos importantes para la investigación.

**Tabla 10.**

*5. Mantener la tranquilidad en situaciones embarazosas.*

	N	Mín.	Máx.	M	Desviación estándar
Puntaje de respuestas.		5	20	12,92	3,074
Participantes.	84	1	1		

En esta dimensión la es de M=16,23 obteniendo así una desviación estándar de sd=3,0 con una Min=5 que corresponde a 1 con una Max=20 que corresponde a 1 persona.

**Tabla 11.**

*6. Hablar en público /interactuar con personas de autoridad.*

	N	Mín.	Máx.	M	Desviación estándar
Puntaje de respuestas.		4	20	12,44	4,345
Participantes.	84	3	7		

La siguiente dimensión nos brinda una M=12,44 obteniendo una desviación estándar de sd=4,3 con la Min=4 la cual corresponde a 3 personas que han respondido con una Max=20 que corresponde a 7 personas.

**Tabla 12.**

*7. Afrontar situaciones de quedar en evidencia.*

	N	Mín.	Máx.	M	Desviación estándar
--	---	------	------	---	---------------------

Puntaje de respuestas.		4	16	8,63	3,131
Participantes.	84	8	2		

Esta dimensión tiene una M=8,63 obteniendo una desviación estándar de sd=3,1 con una Min=4 la cual corresponde a 8 personas y la Max=16 que corresponde a 2 personas que han respondido siendo esta una de las dimensiones con un promedio medio bajo.

**Tabla 13.**

*8. Defender los propios derechos.*

	N	Mín.	Máx.	Media	Desviación estándar
Puntaje de respuestas.		4	20	12,11	3,713
Participantes.	84	2	2		

En esta dimensión del cuestionario la M=12,11 teniendo así una desviación estándar de sd=3,7 con la Min=4 corresponde a 2 personas con la Max=20 correspondiente a 2 personas, obteniendo así datos congruentes para la investigación.

**Tabla 14.**

*9. Pedir disculpas*

	N	Mín.	Máx.	Media	Desviación estándar
Puntaje de respuestas.		8	20	15,74	3,376
Participantes.	84	3	18		

En esta dimensión encontramos una  $M=15,74$  con una desviación estándar de  $sd=3,3$  obteniendo una  $Min= 8$  la cual corresponde a 3 personas que han respondido y la  $Max=20$  correspondiente a 18 personas siendo esta dimensión una de las más altas de la investigación.

**Tabla 15.**

*10.Rechazar peticiones.*

	N	Mín.	Máx.	M	Desviación estándar
Puntaje de respuestas.		4	20	13,49	3,589
Participantes.	84	1	3		

En esta dimensión encontramos una  $M=13,49$  obteniendo así una desviación estándar de  $sd=3,5$  con un  $Min=4$  corresponde a 1 persona y un  $Max=20$  correspondiente a 3 personas que han respondido y esta dimensión igualmente es una de las más altas.

**Tabla 16.**

*Pruebas de normalidad.*

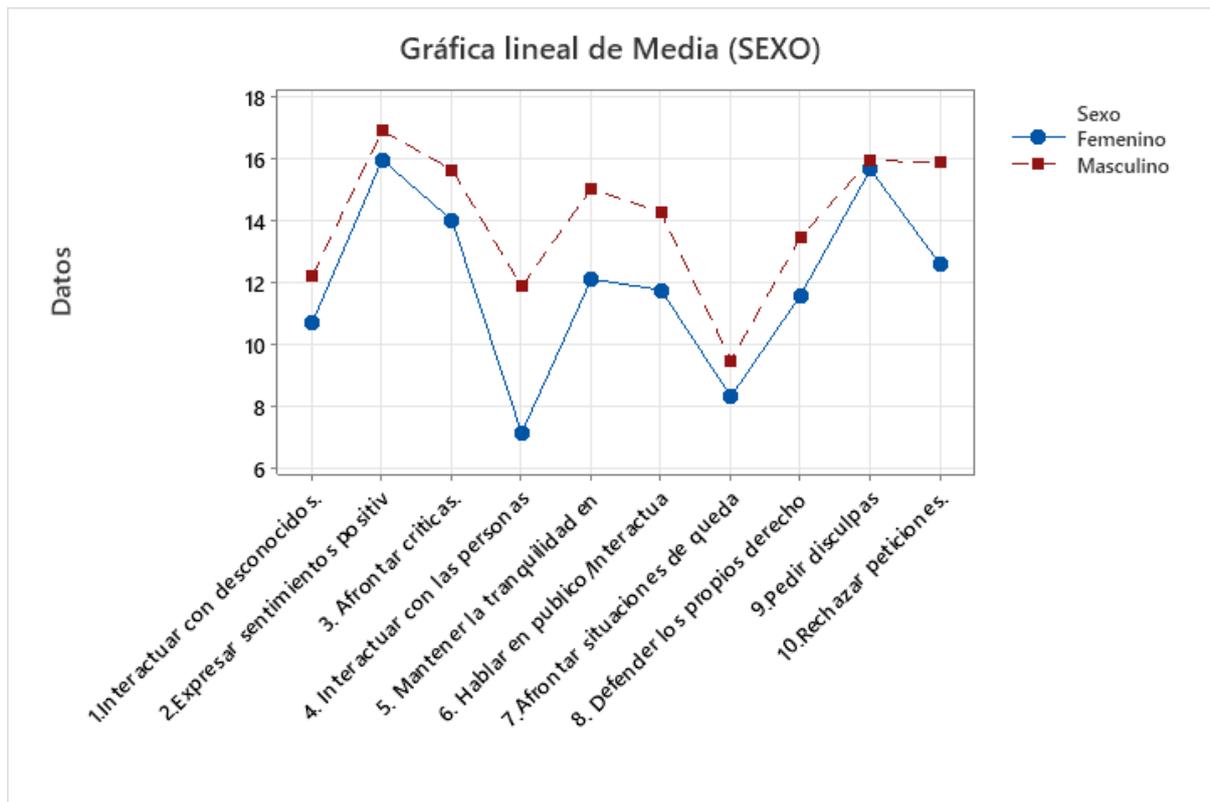
	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
1.Interactuar con desconocidos.	,102	84	,032
2.Expresar sentimientos positivos.	,209	84	,000
3. Afrontar críticas.	,115	84	,008
4. Interactuar con las personas que me atraen.	,156	84	,000
5. Mantener la tranquilidad en situaciones embarazosas.	,105	84	,022
6. Hablar en público/Interactuar con personas con autoridad.	,090	84	,089
7.Afrontar situaciones de quedar en evidencia.	,127	84	,002
8. Defender los propios derechos.	,119	84	,005
9.Pedir disculpas	,126	84	,002
10.Rechazar peticiones.	,092	84	,073

En base al valor de la prueba Kolmogórov-Smirnov, se encuentra que en los resultados de las dimensiones del test de CHASO no existe una distribución normal de los datos obtenidos.

Se presentan resultados de la comparación en las dimensiones del cuestionario de habilidades sociales CHASO en conjunto con a las variables de análisis de la encuesta sociodemográfica.

### Gráfica1.

Variable sexo



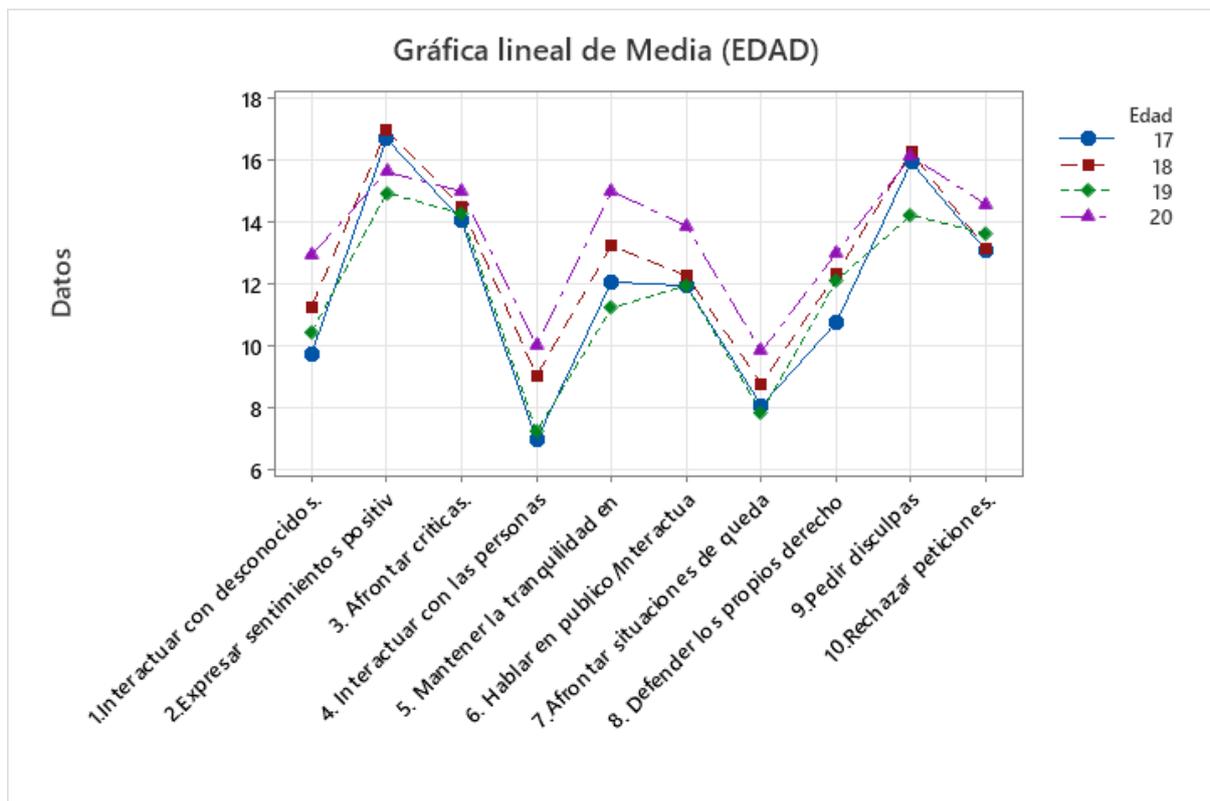
Se encuentra en la gráfica de medias de los datos en la variable de sexo masculino, tiene un porcentaje más significativo la dimensión expresar sentimientos positivos con el 17 % y su valor (p ,43) y su dimensión más baja es de 9% en la dimensión afrontar situaciones de quedar en evidencia con un valor (p ,36).

En la gráfica igualmente se evidencia en la variable sexo femenino que la dimensión expresar sentimientos positivos es la más alta con un 16% y su valor (p ,43) y la más baja es interactuar con las personas que me atraen con un 7% con un valor (p ,24).

Y la prueba utilizada para ambos grupos fue H-Kruskall Walis con un valor de 171.

## Gráfica 2.

Variable edad



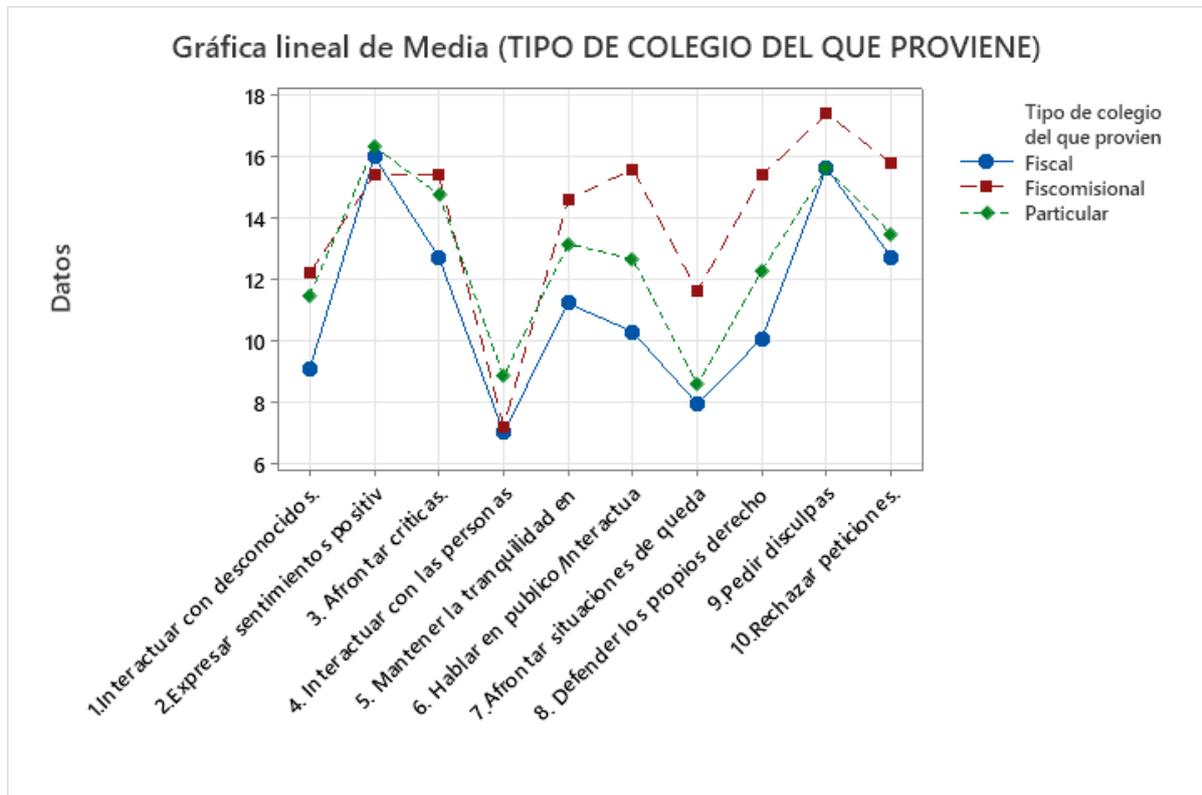
En la gráfica de medias referente a la edad que va dentro los 17-20 años o más se evidencia que en los 17 años son los porcentajes más significativos siendo así la más alta dimensión expresar sentimientos positivos con el 17% y un valor (p ,32), la mediana pedir disculpas con el 16% y un valor (p ,32) y la más baja interactuar con las personas que me atraen con el 7% con un valor (p ,29).

En la gráfica igualmente se evidencia en la edad de 18 años dos porcentajes significativos en las dimensiones de expresar sentimientos positivos con el 17% con un valor (p ,24) y pedir disculpas con el 16% con un valor (p ,20).

Y la prueba utilizada para más de dos grupos fue H-Kruskall Walis con un valor de 448.

### Gráfica3.

Variable tipo de colegio del que provienen



En la gráfica se evidencia que en la variable de colegio el fiscal tiene una dimensión alta en expresar sentimientos positivos con el 16% con un valor (p ,00) y baja en interactuar con las personas que me atraen con el 7% con un valor (p ,20).

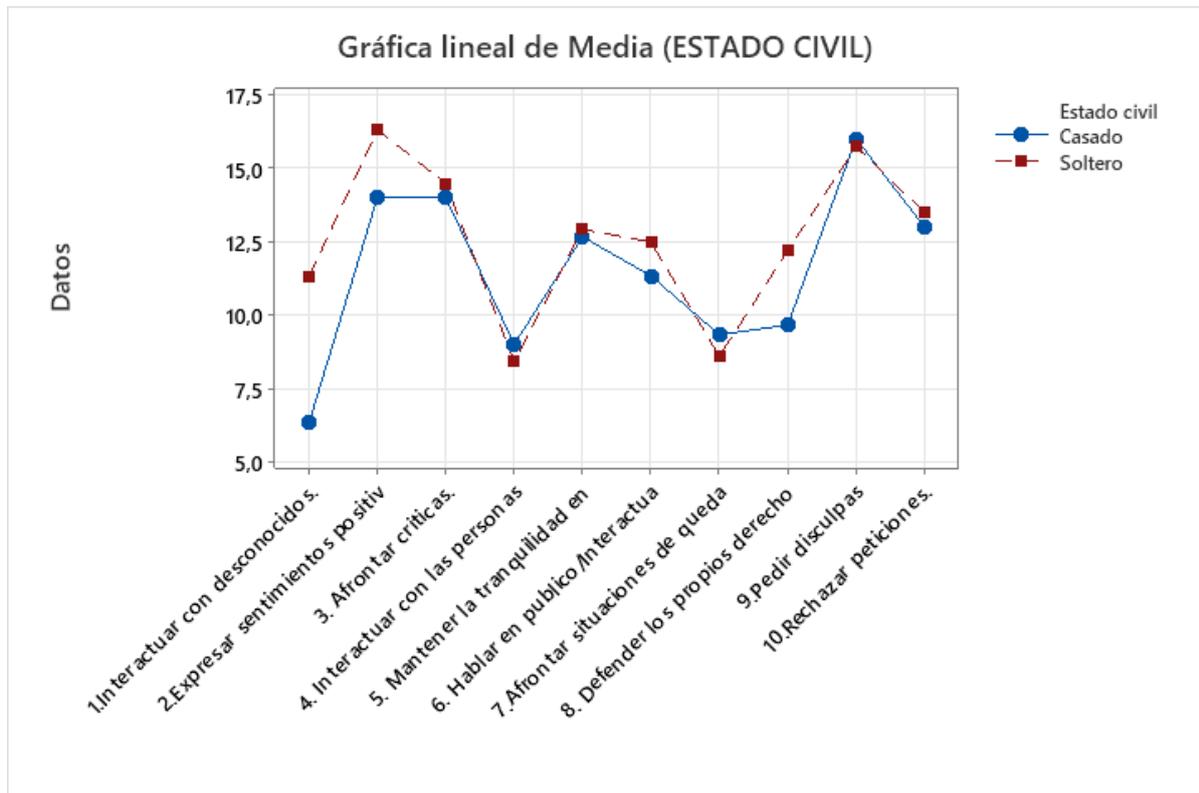
En la variable colegio fiscomisional la dimensión más alta es pedir disculpas con el 17% con un valor (p ,00) y la más baja es interactuar con las personas que me atraen con el 7% con un valor (p ,28).

En la variable colegio particular la dimensión más alta es expresar sentimientos positivos con el 16% con un valor (p ,00) y la una de las más bajas es interactuar con personas que me atraen con el 9% con un valor (p ,30) y la otra es afrontar situaciones de quedar en evidencia con el 9% con un valor (p ,31).

Y la prueba utilizada para más de dos grupos fue H-Kruskall Walis con un valor de 575.

#### Gráfica4.

Variable estado civil



En la gráfica de estado civil en la variable casado la dimensión más alta es pedir disculpas con el 16% con un valor (p ,00) y la más baja es interactuar con desconocidos con el 6% con un valor (p ,28) en la variable soltero la dimensión más alta es expresar sentimientos positivos con el 16% con un valor (p ,48) y una de las más bajas es interactuar con las personas que me atraen con el 8% con un valor (p ,24) y la otra es afrontar situaciones de quedar en evidencia con el 8% con un valor (p ,00) .

Y la prueba utilizada para los dos grupos fue H-Kruskall Walis con un valor de 464.

Se puede recalcar que las dimensiones del cuestionario, no existen valores estadísticamente significativos por ende se procede a la realización de la comparación de las dimensiones para analizar la que tiene mayor puntaje y menor con las variables de la encuesta sociodemográfica y se puede decir que la hipótesis no se cumplió debido a que las

habilidades más altas fueron expresar sentimientos positivos, rechazar peticiones y las de menor desarrollo fueron afrontar situaciones de quedar en evidencia, interactuar con personas que me atraen.

## CAPÍTULO 4

### Discusión

Las habilidades son capacidades que permiten a las personas realizar tareas de manera eficaz. En el contexto de este estudio, las habilidades básicas y complejas son fundamentales para el éxito académico y son adquiridas durante toda la vida. Se incluyen habilidades sociales como expresar sentimientos positivos, rechazar peticiones y escuchar.

En un estudio realizado con estudiantes universitarios, se encontró que las habilidades básicas, como expresar sentimientos positivos y rechazar peticiones, se presentan en mayor medida que las habilidades complejas, como afrontar situaciones de quedar en evidencia o críticas, planificar e interactuar con personas que me atraen (Pedraza et al.,2014)

En la reciente investigación, se compararon, describieron y evaluaron las habilidades sociales de estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que las dimensiones más altas fueron expresar sentimientos positivos y rechazar peticiones, mientras que las más bajas fueron afrontar situaciones de quedar en evidencia e interactuar con personas que me atraen. Estos resultados son consistentes con los de un estudio anterior realizado en la Universidad del Azuay, que utilizó el mismo cuestionario. En ese estudio, las habilidades más altas también fueron expresar sentimientos positivos y pedir disculpas, mientras que las más bajas fueron afrontar situaciones de hacer el ridículo e interactuar con personas que me atraen. En general, los resultados de estas investigaciones sugieren que los estudiantes universitarios pueden beneficiarse de intervenciones para mejorar sus habilidades sociales. Estas intervenciones pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar las habilidades necesarias para establecer relaciones positivas, resolver conflictos y afrontar los desafíos de la vida universitaria. En ambos estudios, se encontró que las habilidades sociales de los estudiantes universitarios presentan una alta dispersión de datos. Esto significa que hay una gran

variabilidad en las puntuaciones de los estudiantes, lo que sugiere que existe un comportamiento heterogéneo en esta población (Albornoz y Herrera, 2022).

En comparación con otras investigaciones se encuentra que, en el caso de las Habilidades sociales, el factor “Autoexpresión en situaciones sociales” logró el puntaje mayor, mientras que “Iniciar interacción con el sexo opuesto” obtuvo el promedio más bajo (Caldera Montes, 2018).

En cuanto diferencias significativas, entre hombres y mujeres en el estudio realizado se encuentra que en masculino la habilidad más alta es expresar sentimientos positivos y la más baja es afrontar situaciones de quedar en evidencia y en femenino la habilidad más alta es de expresar sentimientos positivos y la más baja es interactuar con las personas que me atraen. En un estudio de la universidad de argentina se evidencia que los resultados fueron distintos a los de la investigación actual en los estudiantes universitarios debido a que los hombres y las mujeres no tienen diferencias estadísticamente significativas del estudio, sus diferencias en hombres y mujeres, se obtuvieron en los estudiantes de CU, en habilidades de comunicación ( $t=3.572$ ,  $p=.001$ ), se observó que los hombres tienen mayores habilidades ( $M=23.42$ ) que las mujeres ( $M=18.14$ ) (Gómez Veytia, 2017).

En el apartado realizado en el caso de colegio particular la dimensión más alta es expresar sentimientos positivos y la más baja es interactuar con las personas que me atraen y en cuanto a colegio fiscal la dimensión más alta es expresar sentimientos positivos y más baja interactuar con personas que me atraen y en el colegio fiscomisional la más alta es pedir disculpas y la más baja es interactuar con personas que me atraen esto nos explica que existen una correlación significativa para la investigación y estudios realizados en otros colegios. Un estudio realizado a nivel de escolaridad los estudiantes puntuaron lo siguiente las habilidades sociales que obtienen mayor puntaje en autoexpresión, defensa de los derechos y hacer peticiones. Por otro lado, las habilidades de defensa y expresión del enfado, son las que

menor puntaje presentan; esto indicaría que los participantes necesitan mejorar en su comportamiento asertivo frente a desconocidos y al momento de reclamar sus derechos (Tacca Huamán, 2020).

En el apartado de edad de la investigación presente se encuentra que los estudiantes universitarios a los 17 años son donde más destacaron las dimensiones evaluadas siendo una de las más altas expresar sentimientos positivos y dos bajas que son pedir disculpas e interactuar con personas que me atraen.

De acuerdo a los resultados obtenidos en un estudio, se concluye que los adolescentes entre 14 y 17 años, muestran deficiencia en las siguientes habilidades sociales: presentar a nuevas personas, hacer cumplidos, persuadir a otros de las propias ideas, convencer a los demás, expresar los sentimientos, enfrentar el enfado del otro, expresar afecto, evitar los problemas con los demás. Por otra parte, las habilidades sociales competentes son: escuchar, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, pedir ayuda, participar, seguir instrucciones, disculparse, conocer los propios sentimientos (Monzón Monroy, 2014)

## **Conclusión**

En la presente investigación se respondieron a los objetivos planteados de la siguiente manera:

En el primer objetivo específico se logró identificar la existencia de habilidades sociales en estudiantes de primer ingreso a la carrera de psicología clínica. Los resultados muestran que existen habilidades de mayor predominancia, como expresar sentimientos positivos y rechazar peticiones, y habilidades de menor desarrollo, como afrontar situaciones de quedar en evidencia e interactuar con las personas que me atraen.

Respondiendo al segundo objetivo específico se concluye que: los estudiantes universitarios de primer semestre de psicología clínica, entre las edades de 17-20 años presenta la dimensión más alta es expresar sentimientos positivos con el 17% y la más baja interactuar con las personas que me atraen con el 7%, obteniendo así diferencias entre las habilidades obtenidas por otro lado en base al cuestionario de evaluación, existen diferencias entre sexo masculino siendo así la dimensión más alta expresar sentimientos positivos con el 17% y más baja afrontar situaciones de quedar en evidencia con el 9%, sexo femenino la dimensión expresar sentimientos positivos es la más alta con un 16% y la más baja es interactuar con las personas que me atraen con un 7%, en el tipo de colegio que provienen en fiscal la dimensión más alta es expresar sentimientos positivos con el 16% y la más baja interactuar con personas que me atraen con el 7% en fiscomisional la más alta pedir disculpas con el 17% y la más baja interactuar con personas que me atraen con el 7% en particular la más alta es expresar sentimientos positivos con el 16% y la más baja situaciones de quedar en evidencia con el 9%, en estado civil la variable casado la dimensión más alta pedir disculpas con el 16% y la más baja interactuar con desconocidos con el 6%, soltero/a su dimensión más alta expresar sentimientos positivos con el 16% y la más baja interactuar con las personas que me atraen con el 8%.

Al tomar en cuenta los resultados de la investigación muestran que los adolescentes de primer semestre tienen diferentes niveles de desarrollo de sus habilidades sociales. Algunas habilidades están más desarrolladas, como la comunicación y las relaciones interpersonales. Otras habilidades están menos desarrolladas, como la resolución de conflictos y la autorregulación emocional.

Este cambio de entorno, de un ambiente estudiantil a un ambiente universitario, requiere de nuevas habilidades sociales. Los jóvenes que ingresan a la universidad con habilidades sociales bien desarrolladas tienen más probabilidades de tener éxito.

Por lo tanto, es importante conocer las habilidades sociales de los jóvenes al momento de ingresar a la universidad para identificar cuáles son más desarrolladas y cuáles no. De esta manera, se pueden diseñar programas y actividades que ayuden a los jóvenes a desarrollar sus habilidades sociales y tener una mejor adaptación a la universidad.

Y finalmente luego del análisis que se evidencia, se concluye que en la hipótesis planteada no existen datos estadísticamente significativos en las variables de la encuesta y los datos obtenidos del cuestionario comparados con los estudios encontrados tanto en la universidad como tal y en otros países de gran importancia al momento de realizar la discusión.

## **Recomendaciones**

La universidad es un espacio en el que los jóvenes se desarrollan no solo en el ámbito académico, sino también como profesionales. En este contexto, es importante que las universidades brinden a los estudiantes las herramientas necesarias para afrontar las diversas situaciones sociales que se presentan en la vida universitaria y en el futuro. Por ello la universidad puede realizar talleres de habilidades sociales para estudiantes de primer ingreso. Estos talleres pueden abordar temas como la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales y la autorregulación emocional. Las universidades pueden organizar salidas o actividades que permitan a los estudiantes practicar sus habilidades sociales en situaciones reales.

Igualmente, con los resultados de la investigación la universidad puede tomar en cuenta y utilizar la información para reforzar el trabajo en las habilidades como validación de sentimientos, la comunicación entre personas, esta información es válida para fortalecer los talleres que se realicen en un futuro o adaptar a los proyectos que están en proceso como lo son forma tu ser y las salidas recreativas que se realizan.

Se recomienda que en estudios futuros se tomen en cuenta la población estudiantil no solo de la carrera de psicología clínica si no pueden llegar a incluir a las demás facultades de la universidad para realizar así una estadística más precisa en que habilidades se deben trabajar mucho más en los jóvenes y que ellos tengan ese bienestar que brinda la universidad.

Además, el proyecto Forma tu Ser es una iniciativa importante que debe continuar. Este proyecto impulsa a los jóvenes a tener relaciones de amistad, y las relaciones de amistad son esenciales para el desarrollo de las habilidades sociales. En esta investigación hemos encontrado aspectos fundamentales de las habilidades sociales y podrían ser consideradas y adaptadas para este programa en el futuro.

## Referencias

- Acosta, A. C. M., & Martínez, M. A. R. (2020). Habilidades sociales en niños y adolescentes Una Revisión Teórica. *Boletín Informativo CEI*, 7(1), 69-75.  
<https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2200/2411>
- Albornoz García, J. F., & Herrera Puente, J. S. (2022). “*Ansiedad social y habilidades sociales en estudiantes de psicología clínica de la universidad del azuay*”. Universidad del azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/11521>
- Alcalaico, M. (2012). *Vista de Características del trastorno de ansiedad social o fobia social en el adolescente*. Portal de Revistas de la Universidad Peruana Unión.  
[https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/143/143](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/143/143)
- Alonso Martín, C. (2017). El tratamiento de la cortesía con alumnado francófono en el aula de ELE: El caso de las peticiones y la aceptación o el rechazo de invitaciones. <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/12260/TFM.CAM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Anguiano Serrano, SA, Vega Valero, CZ, Nava Quiroz, C., & Soria Trujano, R. (2010). Las habilidades sociales en universitarios, adolescentes y alcohólicos en recuperación de un grupo de alcohólicos anónimos (AA). *Liberabit Revista Peruana de Psicología*, 16 (1), 17–26.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272010000100003&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272010000100003&script=sci_arttext)
- Argyle M, Bryant B, y Trower P (1974) Social Skills Training and Psychotherapy: A comparative study. *Psychological Medicine*, 4, 435-443.
- Argyle, M., Bryant, B. y Trower, P. (1974). Entrenamiento en habilidades sociales y psicoterapia: un estudio comparativo. *Medicina Psicológica*, 4 (4), 435-443. doi:10.1017/S003329170004589X
- Ashca, G. y Maribel, J. (2022). *Exposición a la violencia y su relación con la autoestima en adolescentes*. Universidad Técnica de Ambato/ Facultad de Ciencias de la Salud /Carrera de Psicología Clínica. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/36837>
- Bances, R. (2019). Habilidades Sociales: Una Revisión Teórica del Concepto. 18.  
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6098/Bances%20Goicochea%20Rosa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Belio, H. S. (2021). *La comunicación no verbal en ele: progresión didáctica para los gestos emblemáticos*. Revista de Didáctica Español Lengua Extranjera.  
<https://www.redalyc.org/journal/921/92165031002/92165031002.pdf>
- Bernal-Álava, Ángel Fortunato, Cañarte-Vélez, Christian Rogelio, Macias-Parrales, Tania Maricela, Ponce-Castillo, Miguel Ángel. (2022). *La comunicación asertiva y su aporte en el proceso de enseñanza y aprendizaje*. dialnet.Unirioja.es.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8482994>
- Betancourth, S., Zambrano, C., Ceballos, AK, Benavides, V., & Villota, N. (2017). Habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en una muestra de adolescentes. *Psico espacios*, 11 (18), 133.  
<https://doi.org/10.25057/21452776.898>
- Bonilla Traña, M. (2018). *La metacognición en el aprendizaje de una segunda lengua: Estrategias, instrumentos y evaluación*. redalyc.org.  
<https://www.scielo.sa.cr/pdf/edu/v42n2/2215-2644-edu-42-02-00629.pdf>

- Bravo, VC (2020) *Habilidades sociales en Engagement y desempeño académico en estudiantes universitarios*.  
<https://www.redalyc.org/journal/4498/449870437007/https://www.redalyc.org/journal/4498/449870437007/>
- Brito Hernández, D., González Curbelo, V. B., Preciado Martínez, M., & Abreus Mora, J. L. (2021). Influencia de la utilización de las redes sociales en el proceso de comunicación interpersonal. *Revista Científica, Cultura, Comunicación y*
- Caballo, V. E., & Salazar, I. C. (2017). Desarrollo y validación de un nuevo instrumento para la evaluación de las habilidades sociales: el " cuestionario de habilidades sociales"(chaso). *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 25(1).
- Caballo, V. E., Piqueras, J. A., Antona, C., Iruña, M. J., Salazar, I. C., Bas, P., & Salavera, C. (2018). *La autoestima y su relación con la ansiedad social y las habilidades sociales* (No. ART-2018-105830). <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=d0PmogVYtdcC&oi=fnd&pg=PA9&dq=afrentar+criticas+en++habilidades+sociales&ots=oJAy41sKHV&sig=QCebka9cS5Ftdt7oeakT6QUNqKc#v=onepage&q=afrentar%20criticas%20en%20%20habilidades%20sociales&f=false>
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., De, E., & Ciso-A España, I. (2017). *Desarrollo y validación de un nuevo instrumento para la evaluación de las habilidades sociales: el "cuestionario de habilidades sociales" (chaso)*. Cloudfront.net. Recuperado el 27 de mayo de 2023, de [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/52943775/01. Caballo 25 1- libre.pdf?1493801179=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DDESARROLLO\\_Y\\_VALIDACION\\_D E\\_UN\\_NUEVO\\_INST.pdf&Expires=1685202267&Signature=L0xWpF4qheGJ1xSgYXt03IppyQulDFNbyyLU8MegrmkqhADWa3DorzCoddF2J8-C3-vprOhkLtRw2HhMYs~wqZTeKVa6BpXdtZ4vE8KD2o~Uc6SKKXMYkgBIPAh5JmAN6MczVRR7sIomvNeXzxp6qAwgDXBFb4tKVJzZHJ22z1MHcHy5ECeSrGGWZxafEjav8RqBKD~ayqdmJ4gWoYw5hyQ8AzoBGpk4K0mNuG~vDQUpTkJ0IXJMi2-h0OHoi2bcLHwZdjb-okyLGiK2DeB0zKTlicfsgau-PAAJa3VmZW3jLoRWcHpN5QKSGtWL6gvqBFWwYKnnA3ksBhacn7HAQ &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/52943775/01. Caballo 25 1- libre.pdf?1493801179=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DDESARROLLO_Y_VALIDACION_D E_UN_NUEVO_INST.pdf&Expires=1685202267&Signature=L0xWpF4qheGJ1xSgYXt03IppyQulDFNbyyLU8MegrmkqhADWa3DorzCoddF2J8-C3-vprOhkLtRw2HhMYs~wqZTeKVa6BpXdtZ4vE8KD2o~Uc6SKKXMYkgBIPAh5JmAN6MczVRR7sIomvNeXzxp6qAwgDXBFb4tKVJzZHJ22z1MHcHy5ECeSrGGWZxafEjav8RqBKD~ayqdmJ4gWoYw5hyQ8AzoBGpk4K0mNuG~vDQUpTkJ0IXJMi2-h0OHoi2bcLHwZdjb-okyLGiK2DeB0zKTlicfsgau-PAAJa3VmZW3jLoRWcHpN5QKSGtWL6gvqBFWwYKnnA3ksBhacn7HAQ &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
- Caldera Montes, J. F. (2018). Habilidades sociales y autoconcepto en estudiantes universitarios de la regiÃ³n Altos Sur de Jalisco, MÃ©xico. *SciELO EspaÃ±a - Scientific Electronic Library* Online. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1989-38092018000300144&amp;script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1989-38092018000300144&amp;script=sci_arttext)
- Calderón, K. A. H., & Silva, A. K. L. (2018). La escucha activa como elemento necesario para el diálogo. *Revista convicciones*, 5(9), 83-87.  
<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/272-Texto%20del%20art%20C3%ADculo-564-1-10-20181028.pdf>
- Carvajal Yépez, C. M. (2023). *"Autoconcepto y su relación con las creencias irracionales en adolescentes de bachillerato"*. Universidad técnica de ambato.  
[http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38020/1/carvajal\\_yépez\\_carolina\\_mishel\\_%20final.pdf](http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38020/1/carvajal_yépez_carolina_mishel_%20final.pdf)
- Cecilia, I., Morales, H., Barrera, Y. G., Gómez Veytia, G., & Degante González, A. (2017). *Ingrid Cecilia Holst Morales\*, Yadira Galicia Barrera, Gabriela Gómez Veytia y Arely Degante González*. Medigraphic.com. Recuperado el 3

- de abril de 2023, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2017/vre172c.pdf>
- Cecilia, I., Morales, H., Barrera, YG, Gómez Veytia, G., & Degante González, A. (2017). *Ingrid Cecilia Holst Morales\*, Yadira Galicia Barrera, Gabriela Gómez Veytia y Arely Degante González*. Medigraphic.com. Recuperado el 17 de junio de 2023, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2017/vre172c.pdf>
- Cl, P., Cristina, MG, Ana, E., & Jaramillo, ZM (2022). *Oficina de postgrados tema: plan de intervención para fortalecer habilidades sociales en adolescentes de una unidad educativa Proyecto de investigación previo a la obtención del título Maestría en Psicología Clínica con mención en Psicoterapia Infantil y Adolescentes*. Edu.ec. Recuperado el 17 de junio de 2023, de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3600/1/77897.pdf>
- Cogollos Oltra, L. (2021). *PROYECTO PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL INTRAPERSONAL E INTERPERSONAL EN ALUMNOS DE 4º DE PRIMARIA*. Universidad Católica de Valencia. <https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/2786/Cogollos%20Oltra,%20Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=yhttps://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/2786>
- Coni, A. G., Mikucki, J., Herrero, M. G., Passantino, Y. T., & Juric, L. C. (2021). Estudio de la memoria de trabajo y la inhibición perceptiva en niños y adolescentes. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 25(1), 149–170. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8045750>
- Cova Jaime, Y. (2012). La comprensión de la escucha. *Letras*, 54(87), 98–109. [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0459-12832012000200005](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0459-12832012000200005)
- De habilidades sociais, A. E. (2013). *La educación de habilidades sociales*. Scielo.br. Recuperado el 3 de abril de 2023, de <https://www.scielo.br/j/er/a/L7Yc6hLVF5ZBFyDQCnN5mzz/?format=pdf&lang=es>
- De Miguel, P. (2014). Enseñanza de habilidades de interacción social en niños con riesgo de exclusión. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 1(1), 17-26. <https://file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-EnsenanzaDeHabilidadesDeInteraccionSocialEnNinosCo-4696236.pdf>
- De, P., En, M., De, C., Educación, L. A., Rodríguez Cruz, L., Yris, Z., & Exebio, S. (2018). *Universidad nacional pedro ruiz gallo*. Edu.pe. Recuperado el 17 de junio de 2023, de <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/8203/BC-4595%20RODRIGUEZ%20CRUZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Desarrollo, 6(3), 6-13. <https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/307/331>
- El Grado Académico De: Doctor En Educación, T. P. O. (2017). *Inteligencia emocional y habilidades sociales en la conducta disruptiva de estudiantes del nivel secundario*. Edu.pe. Recuperado el 17 de junio de 2023, de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/5223/Colichon\\_CME.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/5223/Colichon_CME.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Estrada Araoz, E. G. (2019). *Habilidades sociales y agresividad de los estudiantes del nivel secundaria*. SCIENDO. <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/2695/pdf>

- Estrada Araoz, E. G., Zuloaga Araoz, M. C., Gallegos Ramos, N. A., & Mamani Uchasara, H. J. (2021). Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4675699>
- Estrada Araoz, Edwin Gustavo, Mamani Uchasara, HJ, & Mamani Roque, M. (2022). Eficacia de un programa psicoeducativo para desarrollar las habilidades sociales en adolescentes peruanos. *Conrado*, 18 (86), 32–38. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442022000300032&lang=e](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442022000300032&lang=e)
- Fermoso, DA (2019). *Habilidades sociales en niños de primaria*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8103263>
- Gambarini Duarte, M. F. (2019). *Habilidades docentes en comunicación eficaz. Ejercicio del liderazgo centrado en la misión docente*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6759540>
- Gismero González, M. E. (2022). EHS. Escala de habilidades sociales. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/66712/Nota%20a%20la%20cuarta%20edic%20EHS.docx?sequence=1>.
- Gómez Veytia, G. (2017). Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios. *Medigraphic - Literatura Biomédica*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2017/vre172c.pdf>
- Grasso-Imig, P. (2021). Habilidades Sociales: breve contextualización histórica y aproximación conceptual. *Revista Conciencia EPG*, 6(2), 82-98. <http://revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/146/105>
- Gutiérrez Carmona, M., & López, J. E. (2015). Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 26(2), 42-58. <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338241632004.pdf>
- Herrera Lestussi, A., Freytes, MV, López, GE, & Olaz, FO (2012). *Un estudio comparativo sobre las habilidades sociales en estudiantes de Psicología*. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 12 (2), 277-287 Recuperado el 29 de marzo de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/560/56023336010.pdf> [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s0123-91552012000200003](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0123-91552012000200003) <https://www.redalyc.org/journal/559/55971233014/55971233014.pdf>
- Huambachano, A. M. (2018, 20 de abril). *Desarrollo de habilidades sociales en contextos universitarios*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7762104>
- Jara, L. (2010). *Identidad vocacional en el tránsito del colegio a la universidad y en los primeros años de vida universitaria*. Sistema de Información Científica Redalyc, Red de Revistas Científicas. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212008.pdf>
- Juárez, P. (2016). *Vista de Comportamiento alimentario de los adolescentes durante el periodo de preparación para el ingreso a la universidad*. *Revistas Científicas de la Universidad Peruana Cayetano Heredia*. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RENH/article/view/2859/2725>

- Lacunza, A. B. (2011). *Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos*. Redalyc.org.  
<https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- Lacunza, A. B. (2012). *Las intervenciones en habilidades sociales: revisión y análisis desde una mirada salugénica*. Psicodebate.  
[https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/62804/CONICET\\_Digital\\_Nro.71db0d69-8f1e-4ea1-bce0-a90916a7e2e7\\_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/62804/CONICET_Digital_Nro.71db0d69-8f1e-4ea1-bce0-a90916a7e2e7_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Lock, R., & Aurora, M. (2018). *Juegos cooperativos como estrategia didáctica para el desarrollo de habilidades sociales básicas de niñas y niños de 5 años de la I.E. Jardín Infantil N° 123 – Centenario Independencia - 2017*. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.  
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/5445>
- López, M. G. C. J. (2015). *Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes*. Redalyc.org.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3382/338241632004.pdf>
- Melgar Begazo, A. E., Flores Sotelo, W. S., Arévalo Tuesta, J. A., & Antón de los Santos, P. J. (2019). Tecnologías educativas, habilidades sociales y la toma de decisiones en estudiantes universitarios. *Propósitos y representaciones*, 7(2), 440–456.  
<https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n2.305>
- Monzón Monroy, J. A. (2014). "habilidades sociales en adolescentes institucionalizados entre 14 y 17 años de edad.". Universidad rafael LANDÍVAR. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Monzon-Jose.pdf>
- Morales Rodríguez, M., Benítez Hernández, M., & Agustín Santos, D. (2013). Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de zona rural. *Revista electrónica de investigación educativa*, 15(3), 98–113.  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1607-40412013000300007&lang=pt](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412013000300007&lang=pt)
- Oyarzun Iturra, G., Estrada Goic, C., Pino Astete, E., & Oyarzun Jara, M. (2012). Habilidades sociales y rendimiento académico: una mirada desde el género. *Acta Colombiana de Psicología*, 15(2), 21–28.
- Paredes, R. J., & Silva, M. A. (2022). Percepción del trabajo en equipo y de las habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Puriq*, 4, e265. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.265>
- Patricio do Amaral, M., Maia Pinto, F. J., & Bezerra de Medeiros, C. R. (2015). Las habilidades sociales y el comportamiento infractor en la adolescencia. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 19(2), 17-38.
- Pedraza, L., Socarrás, X., Fragozo, A. & Vergara, A. (2014). Caracterización de habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad pública del Distrito de Santa Marta. *Tesis Psicológica*, 9(2), 190-201.  
<https://www.redalyc.org/pdf/1390/139039784013.pdf>
- Pereiro, J. C. (2019). *Sin palabras: génesis y desarrollos de los estudios sobre la comunicación no verbal*. *Revista Especializada en Periodismo y Comunicación*.  
[http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/94178/Versión\\_PDF.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/94178/Versión_PDF.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Quintero Cordero, Y. J. (2022 ). *Motivación: metas, expectativas y valores-intereses en relación con el aprendizaje en adolescentes ecuatorianos. Resultados preliminares*. *Revista Humanismo y Sociedad*.  
<http://fer.uniremington.edu.co/ojs/index.php/RHS/article/view/510/523>

- Ramos Ticlla, F., Tazzo Tomás, M. M., & Cochachi Quispe, Á. A. (2020). La acción tutorial y su relación con las habilidades sociales en la universidad nacional de educación Enrique Guzmán y Valle, de Perú. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(2), 424–429. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000200424&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000200424&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Reyes, A. S., Castillo, L. O., & Saldaña, y. M. R. (2019). *Habilidades sociales básicas y su relación con la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina*. Unam.mx. Recuperado el 4 de abril de 2023, de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol22num2/Vol22No2Art4.pdf>
- Rosa, G., Navarro-Segura, L., & López, P. (2014). El Aprendizaje de las Habilidades Sociales en la Universidad: Análisis de una Experiencia Formativa en los Grados de Educación Social y Trabajo Social. *Formación Universitaria*, 7(4), 25–38. <https://doi.org/10.4067/s0718-50062014000400004>
- Rosa, M. (2002). *Vista de Madres Adolescentes y la Transición a la Universidad* / *Revista Griot*. Portal de Revistas Académicas de la Universidad de Puerto Rico. <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1885/1688>
- Salto Daniel Sebastián Jerez Camino Danny Gonzalo Rivera Flores Marcelo Wilfrido Núñez Espinoza, C. E. N. H. V. S. H. (2018). *Las habilidades sociales en el rendimiento académico en adolescentes*. Unirioja.es. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6710734>
- Sangay Delgado, L. Y. (2023). Habilidades sociales e inicio de actividad sexual en adolescentes. IE Toribio Casanova López. Cajamarca, 2021. <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5530>
- Santa Cruz Terán, F. F. (2021). *Efecto de un programa lúdico basado en valores para mejorar la empatía en adolescentes*. scielo. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442021000400299&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442021000400299&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Sebastián Jerez Camino, C. E. N. H. V. S. H. (2018). *Las habilidades sociales en el rendimiento académico en adolescentes*. Revista de Comunicación de la SEECI. [http://file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-LasHabilidadesSocialesEnElRendimientoAcademicoEnAd-6710734%20\(1\).pdf](http://file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-LasHabilidadesSocialesEnElRendimientoAcademicoEnAd-6710734%20(1).pdf)
- Sigüenza, W. G., Quezada, E., & Reyes, M. L. (2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía. *Revista ESPACIOS*, 40(15). <https://www.revistaespacios.com/a19v40n15/19401519.html>
- Tacca Huamán, D. R. (2020). Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria. Hipatia Press. <https://hdl.handle.net/20.500.12867/3496>
- Tolentino Quiñones, H. (2020). *Habilidades sociales y estrategias didácticas para la formación del liderazgo desde la educación básica*. redalyc.org. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/edu/v44n2/2215-2644-edu-44-02-00690.pdf>
- Trujillo Coloma, F. P. (2020). *Desarrollo de la inteligencia intrapersonal en la etapa de educación básica*. Universidad Andina Simón Bolívar. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/7283/1/T3167-MINE-Trujillo-Desarrollo.pdf>
- Vista de Inteligencia Emocional, Daniel Goleman*. (Dakota del Norte) (2019). <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ixtlahuaco/article/view/3677/5853>

## Anexos

### Encuesta sociodemográfica.

Le agradezco por dedicar unos minutos de su tiempo para llenar la siguiente encuesta conjuntamente con un cuestionario. La información de ambos será estrictamente confidencial solamente utilizada con fines académicos para la elaboración de un proyecto de titulación.

Edad \*

17

18

19

20

Tu respuesta

Sexo\*

Femenino

Masculino

Prefiero no decirlo

Tipo de colegio del que proviene \*

Fiscal

Particular

Fiscomisional

Estado civil\*

Soltero/a

Casado/a

Divorciado/a

Unión libre

### Cuestionario de habilidades sociales (CHASO)

En el siguiente cuestionario ha sido construido para proporcionar información sobre la forma como usted actúa normalmente, reflejando la probabilidad con la que llevaría a cabo la conducta si se presenta la ocasión. Responda señalando la casilla correspondiente al grado en que cada uno de los comportamientos incluidos en el cuestionario son característicos o propios de usted, conforme a la siguiente puntuación.

1. Muy poco típico de mi
2. Poco característico de mi
3. Moderadamente característico de mi
4. Bastante característico de mi
5. Muy característico de mi

Por favor, no deje ningún ítem sin contestar y hágalo de manera sincera no se preocupe no existen repuestas correctas o incorrectas.

1. Pedir disculpas cuando mi comportamiento ha molestado a otra persona. \*

2. Pedir que baje la voz a alguien que está demasiado alto en el cine. \*
3. Mantener la tranquilidad cuando me he equivocado delante de otras personas.
4. Decir a alguien que no se cuele en la fila.
5. Pedir a una persona que me atrae que salga conmigo.
6. Decir a otra persona que respete mi turno de palabra.
7. Disculparme cuando me equivoco.
8. Decir que «no» cuando no quiero prestar algo que me piden.
9. Decir a una persona que me atrae que me gustaría conocerla mejor.
10. Mantener la tranquilidad cuando me hacen una broma en público.
11. Decir a otra persona que deje de molestar o de hacer ruido.
12. Responder a una pregunta de un profesor en clase o de un superior en una reunión.
13. Invitar a salir a la persona que me gusta.
14. Hablar en público ante desconocidos.
15. Mantener la tranquilidad ante las críticas que me hacen otras personas.
16. Decir a una persona que me atrae que me gusta.
17. Hablar ante los demás en clase, en el trabajo o en una reunión.
18. Salir con gente que casi no conozco.
19. Pedir disculpas a alguien cuando he herido sus sentimientos.
20. Insistir en saludar a alguien cuando antes no me ha respondido.
21. Dar una expresión de cariño (beso, abrazo, caricia) a personas que quiero.
22. Asistir a una fiesta donde no conozco a nadie.
23. Mantener la tranquilidad al hacer el ridículo delante de otras personas.
24. Participar en una reunión con personas de autoridad.
25. Responder a una crítica injusta que me hace una persona.
26. Expresar una opinión diferente a la que expresa la persona con la que estoy hablando.
27. Hablar con gente que no conozco en fiestas y reuniones.
28. Responder a una crítica que me ha molestado.
29. Mantener una posición contraria a la de los demás si creo que tengo razón.
30. Dar una expresión de apoyo (abrazo, caricia) a una persona cercana cuando lo necesita.
31. Mostrar afecto hacia otra persona en público.
32. Pedir explicaciones a una persona que ha hablado mal de mí.
33. Hacer cumplidos o elogios a la persona que quiero.
34. Rechazar una petición que no me agrada.
35. Mantener una conversación con una persona a la que acabo de conocer.
36. Decir que «no» cuando me piden algo que me molesta hacer.
37. Si alguien ha hablado mal de mí, le busco cuanto antes para aclarar las cosas.

38. Decir que «no» ante lo que considero una petición poco razonable.
39. Pedir disculpas cuando me dicen que he hecho algo mal.
40. Pedir explicaciones a una persona que me ha negado el saludo.