



Departamento de Posgrados

**Maestría En Psicología Clínica Con Mención En
Psicoterapia De Grupo**

Título del trabajo

Eficacia de un dispositivo grupal para el entrenamiento de
habilidades sociales

Autor:

Josué Bernardo Neira León

Directora:

Mgt. Sonia Viviana Vásquez Castro

Cuenca - Ecuador

**Año
2024**

Dedicatoria

Dedico este trabajo a quien me ha apoyado desde el primer día, a mi mami, por siempre creer en mí, apoyarme y motivarme a cumplir mis sueños.

De igual manera a dos de las personas más importantes de mi vida, mis abuelos Jorge y Katita, por siempre estar pendientes e involucrarse en mi vida desde que era niño.

Asimismo, a mi Tío Santiago, por ser siempre un ejemplo positivo en mi vida, ayudarme en todo momento y motivarme a siempre ser más.

Por otro lado, de una manera muy especial a mi ñaña Emilia, pues cuando más necesitaba siempre estuvo ahí, motivándome, dándome ánimos y las fuerzas necesarias para continuar en este proceso; pasarán los años, pero siempre encontrarás la manera de sacarme una sonrisa.

Finalmente, dedico este trabajo a una persona que desde que llegó a mi vida, la ha alegrado en cada momento, a mi Pao P. Fuiste, eres y serás un pilar muy importante en mi vida. Que nunca me falten tus ánimos, tus abrazos y tus palabras de aliento.

Agradecimiento

Agradezco a mi directora de tesis y prima Vivi, por todo el apoyo, paciencia e interés dedicado a este trabajo de titulación.

Agradezco profundamente a mis amigos Eduardo y Nicolás por todo su apoyo, por ser incondicionales y por siempre ayudarme cuando lo he necesitado; sin ustedes nada hubiera sido igual.

Agradezco a mi familia y seres queridos por la paciencia, el respaldo, el apoyo y por las palabras de aliento que me decían cuando más lo necesitaba.

Agradezco a mi Paolita por toda su paciencia durante este proceso, por siempre animarme y ser un respaldo en todo momento.

Resumen

Las habilidades sociales son competencias cruciales para la interacción efectiva con el entorno, abarcan un amplio espectro de comportamientos y capacidades esenciales para la comunicación, empatía y construcción de relaciones significativas. La etapa de la adolescencia implica una serie de cambios psicológicos, emocionales, físicos y sociales, que inciden en cómo el adolescente enfrenta los distintos desafíos que se le presentan, sobre todo en el ámbito educativo en donde deben responder a diversos vínculos y relaciones, por lo que un deficiente desarrollo de habilidades sociales puede generar una serie de dificultades psicoemocionales. La presente investigación buscó mediante un enfoque cuasi-experimental, indagar la eficacia del dispositivo grupal de habilidades sociales basado en el protocolo de Cruz, en 23 estudiantes del Primero de Bachillerato, encontrándose como resultado la mejoría estadísticamente significativa gracias a la evaluación pre y post test con la “Escala de Habilidades Sociales” de Goldstein.

Palabras clave: habilidades sociales, adolescencia, intervención grupal, terapia integrativa.

Abstract

Social skills are crucial competencies for effective interaction with the environment. They encompass a wide range of behaviors and abilities essential for communication, empathy, and building meaningful relationships. Adolescence involves a series of psychological, emotional, physical, and social changes that affect how adolescents face the different challenges they encounter, especially in the educational field where they must respond to diverse bonds and relationships. Therefore, a deficient development of social skills can generate a series of psychoemotional difficulties. The present research sought, through a quasi-experimental approach, to investigate the effectiveness of a group social skills device based on Cruz's protocol, in 23 11th-grade students. The results showed a statistically significant improvement thanks to the pre- and post-test evaluation with Goldstein's "Social Skills Scale".

Keywords: Social skills, Adolescence, Group intervention, Integrative therapy.

Contenido

Habilidades Sociales en Adolescentes.....	6
Introducción.....	6
1.1 HABILIDADES SOCIALES.....	6
1.1.1 Componentes de las habilidades sociales.....	7
1.1.2 Habilidades sociales Básicas.....	8
1.1.3 Habilidades sociales Avanzadas.....	8
1.1.4 Habilidades relacionadas con sentimientos.....	9
1.1.5 Habilidades alternativas a la agresión.....	10
1.1.6 Habilidades para hacer frente al estrés.....	10
1.2 ADOLESCENCIA.....	11
1.2.1 Factores determinantes.....	11
1.2.2 Habilidades sociales en la Adolescencia.....	12
1.2.3 Problemáticas frecuentes relacionadas con las habilidades sociales.....	12
1.2.4 Problemáticas comunes relacionadas a dificultades sociales.....	14
1.3 UN ENFOQUE INTEGRATIVO DE INTERVENCIÓN GRUPAL.....	15
1.4 ANTECEDENTES DEL PROTOCOLO PROPUESTO.....	16
1.5 CONTEXTUALIZACIÓN DEL MODELO DE ENTRENAMIENTO DE CRUZ.....	17
1.5.1 Protocolo de intervención y técnicas de esta investigación.....	17
1.5.2 Programa de “Habilidades Sociales en Adolescentes, una Guía de Intervención Grupal diseñada para adolescentes de 12 a 17 años” Cruz (2021).....	19
1.5.3 Programa de entrenamiento en habilidades sociales.....	19
1.6 CONCLUSIONES.....	21
METODOLOGÍA.....	22
2.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	22
2.2 POBLECIÓN:.....	22
2.3 OBJETIVOS.....	23
2.3.1 Objetivo general.....	23
2.3.2 Objetivos específicos.....	23
2.4 PROCEDIMIENTO.....	23
2.4.1 Análisis de datos.....	24
2.5 INSTRUMENTOS Y MÉTODOS.....	24
Resultados.....	26
Discusión.....	29
Conclusiones.....	32
Recomendaciones.....	33

Índice de Figuras

Figura 1. Modelo de Guía de Intervención de las Trece Sesiones de Goldstein.....	18
Tabla 1. Estadísticos Descriptivos del Pre Test de Habilidades Sociales de Goldstein	26
Tabla 2. Estadísticos Descriptivos del Post Test de Habilidades Sociales De Goldstein	26
Tabla 3. Pruebas de Normalidad Entre Pre y Post Test de Habilidades Sociales de Goldstein	27
Tabla 4. Prueba de Muestras Emparejadas.....	27

INTRODUCCIÓN

En el primer capítulo abordaremos la temática centrada en las habilidades sociales y su relevancia en el desarrollo humano, particularmente durante la etapa crucial de la adolescencia. Las habilidades sociales son fundamentales en la interacción humana, y han sido objeto de estudio y reflexión a lo largo del tiempo. Las mismas se entienden como la capacidad para relacionarse efectivamente en entornos sociales específicos, reflejando sentimientos, actitudes y derechos de manera apropiada para la situación. Exploramos la amplia gama de comportamientos esenciales para la comunicación, la empatía y la construcción de relaciones significativas. Estas habilidades, influenciadas por la crianza, la cultura y las experiencias personales, son fundamentales para interpretar y responder adecuadamente a las señales sociales, como la escucha activa y la comunicación verbal y no verbal. Además, profundizamos en los componentes esenciales de las habilidades sociales, como la comunicación efectiva, la empatía, la adaptabilidad social y la autoconciencia, considerándolos como pilares fundamentales que sustentan las interacciones sociales exitosas.

También nos adentramos en la etapa crucial del desarrollo humano: la adolescencia. Este período, que marca la transición entre la infancia y la edad adulta, está marcado por una serie de cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales significativos. Desde la perspectiva biológica, la adolescencia se inicia con la pubertad, un proceso que conlleva cambios hormonales y el desarrollo de características sexuales secundarias. Desde el punto de vista psicológico y emocional, los adolescentes experimentan la formación de identidad, la búsqueda de autonomía y la exploración de sus propias creencias y valores. Socialmente, este período implica la construcción de relaciones más complejas con sus pares y la sociedad en general. Además, la adolescencia se moldea a través de una interacción compleja de factores determinantes. Desde la biología hasta el contexto socioeconómico y cultural, cada elemento influye en el desarrollo de los adolescentes. Las relaciones interpersonales, incluidas las influencias familiares y de los medios de comunicación, también desempeñan un papel crucial en la configuración de la identidad y las habilidades sociales de los jóvenes.

En este contexto, el desarrollo de habilidades sociales durante la adolescencia se convierte en un aspecto vital. La inteligencia emocional y la capacidad de tomar perspectiva emergen como componentes cruciales, fortaleciendo las relaciones interpersonales y contribuyendo al crecimiento personal. Además, las dinámicas grupales y el entorno educativo proporcionan oportunidades para el desarrollo de habilidades sociales más complejas, como la colaboración y la resolución de conflictos. Sin embargo, la adolescencia también enfrenta una serie de problemas relacionados con las habilidades sociales. Desde la

depresión y la ansiedad hasta el bullying y la exclusión social, los jóvenes pueden enfrentar una variedad de desafíos que afectan su bienestar emocional y sus relaciones interpersonales. Estas dificultades pueden tener repercusiones en su rendimiento académico y en su participación en la sociedad.

El enfoque integrativo en la intervención grupal ofrece una perspectiva holística y adaptable para abordar las necesidades de los participantes. Al combinar diferentes teorías, métodos y técnicas terapéuticas, este enfoque busca proporcionar una intervención completa y personalizada que se adapte a la diversidad y complejidad presentes en un grupo. Esto se traduce en una mayor capacidad para atender las necesidades individuales y grupales de manera efectiva, promoviendo así un ambiente inclusivo y una participación significativa. La flexibilidad inherente al enfoque integrativo permite a los profesionales ajustar su intervención según la evolución del grupo, lo que contribuye a una mayor efectividad en la consecución de los objetivos grupales a lo largo del tiempo.

Este protocolo se construye sobre la base del trabajo de Cruz y se enriquece con técnicas de intervención probadas. Se compone de trece sesiones estructuradas que abordan aspectos clave de las habilidades sociales, siguiendo los lineamientos de Goldstein et al. (1989). Estas sesiones, diseñadas para adolescentes se enfocan en áreas como la comunicación no verbal, la escucha activa, la empatía, la asertividad, la resolución de conflictos y más. Este enfoque de entrenamiento de habilidades sociales se basa en un modelo integral que promueve la participación activa y la práctica constante. A través de técnicas como el modelamiento, la reestructuración cognitiva y el refuerzo positivo, se busca fortalecer las habilidades sociales de los adolescentes en un entorno dinámico y participativo.

En el segundo capítulo de nuestra investigación, nos adentraremos en el enfoque metodológico adoptado para abordar el estudio sobre la eficacia de un dispositivo grupal para el entrenamiento de habilidades sociales en estudiantes de primero de bachillerato de una Unidad Educativa en Cuenca. Adoptamos un enfoque cuasi-experimental de tipo transversal con alcance exploratorio, centrándonos en una población específica de 23 estudiantes seleccionados debido a dificultades en habilidades sociales según docentes y el Departamento de Consejería Estudiantil. Exploraremos los criterios de inclusión y exclusión, así como el proceso de selección y consentimiento de los participantes. Además, detallaremos los objetivos generales y específicos del estudio, que incluyen el diseño y la aplicación del programa de entrenamiento de habilidades sociales, así como la evaluación de su eficacia. También describiremos el procedimiento utilizado para la recopilación de datos, que incluyó la aplicación de la "Escala de Habilidades Sociales" de Arnold Goldstein (1989) antes y después del programa, así como el análisis de datos previsto utilizando

software estadístico especializado como SPSS. Por último, exploraremos los instrumentos y métodos utilizados, destacando el consentimiento informado y la escala de evaluación de habilidades sociales utilizada, junto con su fiabilidad según estudios previos.

En el tercer capítulo se describen los resultados de un estudio cuasi-experimental que evalúa la eficacia de un dispositivo grupal para el entrenamiento de habilidades sociales en estudiantes de bachillerato. Los hallazgos indican una mejora estadísticamente significativa en las habilidades sociales de los participantes después de la intervención, reafirmando la importancia de este tipo de programas en el desarrollo adolescente.

Finalmente se establecerá una discusión relacionando este estudio con otros, las conclusiones globales y recomendaciones.

Capítulo 1

Habilidades Sociales en Adolescentes

Introducción

Las habilidades sociales constituyen un conjunto integral de competencias que permiten a los individuos interactuar de manera efectiva en su entorno social. Desde la expresión verbal hasta la adaptabilidad social, estas habilidades son fundamentales para el desarrollo y mantenimiento de relaciones significativas. En este capítulo, exploraremos en detalle los componentes esenciales de las habilidades sociales, examinando cómo la comunicación efectiva, la empatía y la adaptabilidad forman la base para construir conexiones saludables y fomentar una interacción exitosa en la sociedad.

Dentro de este contexto, la adolescencia surge como una etapa del desarrollo humano que señala la transición entre la infancia y la edad adulta. Caracterizada por cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales significativos; es durante la adolescencia que se intensifican y refinan las habilidades sociales, siendo aspectos fundamentales que contribuyen al desarrollo de relaciones significativas en este período de transición.

1.1 HABILIDADES SOCIALES

Combs y Slaby (1977) describen las habilidades sociales como la aptitud para relacionarse con otras personas en un entorno social específico de una manera que sea considerada socialmente aceptable o apreciada, y que al mismo tiempo sea beneficiosa personalmente, mutuamente beneficiosa o principalmente beneficiosa para los demás.

Según Caballo (1986), las habilidades sociales son las conductas socialmente habilidosas que comprenden un conjunto de acciones llevadas a cabo por un individuo dentro de un entorno interpersonal. Estas acciones reflejan los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos del individuo de una manera apropiada para la situación, al mismo tiempo que se muestra respeto hacia las conductas de los demás. En general, esta conducta resuelve los problemas presentes en la situación mientras reduce la probabilidad de conflictos futuros.

Según Reyes (2019), las habilidades sociales son competencias cruciales para la interacción efectiva en el entorno social, abarcan un amplio espectro de comportamientos y capacidades esenciales para la comunicación, empatía y construcción de relaciones significativas. En este contexto, factores como la expresión verbal y no verbal, la escucha activa y la resolución de conflictos se destacan como elementos fundamentales para el desarrollo y mantenimiento de conexiones saludables con los demás.

Quiñones (2020) añade una perspectiva valiosa al resaltar que la clave de las habilidades sociales radica en la capacidad de interpretar y responder de manera adecuada a las señales sociales como, por ejemplo, la escucha activa, la empatía, la comunicación verbal y no verbal, etc. Estas competencias, aprendidas y perfeccionadas a lo largo del tiempo, se ven influenciadas por diversos factores, como la crianza, la cultura y las experiencias personales. La adquisición efectiva de habilidades sociales no solo implica la comprensión de las normas sociales, sino también la adaptabilidad para ajustarse a contextos diversos.

La teoría de Pacheco (2021) destaca la relevancia crucial de la autoconciencia en las habilidades sociales y emocionales. La autoconciencia, entendida como la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, se revela como esencial para cultivar la empatía hacia las emociones de los demás. Además, se subraya la conexión entre una autoestima positiva y la eficacia en las interacciones sociales, destacando así la importancia de mantener un sentido positivo de sí mismo para construir habilidades sociales sólidas.

1.1.1 Componentes de las habilidades sociales

Las habilidades sociales, según la perspectiva de Grasso (2021), se constituyen a partir de elementos interrelacionados que desempeñan un papel fundamental en el éxito de las interacciones sociales. Un componente esencial de este conjunto es la comunicación efectiva, que abarca tanto la expresión verbal como la no verbal. La capacidad de transmitir claramente pensamientos y emociones se destaca, junto con la habilidad de interpretar adecuadamente las señales comunicativas de los demás. Esta competencia se vincula estrechamente con otro componente crucial, la escucha activa, que implica prestar atención genuina a los mensajes verbales y no verbales de los demás. La conexión entre la comunicación efectiva y la escucha activa se revela como crucial para establecer relaciones significativas y fomentar una comprensión mutua.

Además, Grasso (2021) resalta otro componente clave de las habilidades sociales: la empatía. Esta habilidad se conecta directamente con la autoconciencia y la comprensión emocional. La capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender sus perspectivas contribuye no solo a un entendimiento más profundo, sino también a la construcción de relaciones más estrechas. La empatía, por ende, se revela como esencial para la gestión efectiva de conflictos, ya que permite considerar y respetar las necesidades y sentimientos de los demás, promoviendo así conexiones saludables (Perpiña et al., 2021).

Sumado a estos aspectos, la adaptabilidad social se presenta como otro componente crucial de las habilidades sociales, según la perspectiva de García et al. (2019), la capacidad de ajustar el comportamiento y las respuestas a diferentes contextos sociales se vuelve esencial para el éxito en diversas situaciones. Esta habilidad permite a los individuos

desenvolverse de manera efectiva en una variedad de entornos, promoviendo el desarrollo de relaciones positivas y facilitando la participación exitosa en la sociedad. En conjunto, estos componentes se entrelazan para formar un conjunto integral de habilidades sociales que contribuyen al bienestar emocional y a una interacción exitosa con el entorno social.

1.1.2 Habilidades sociales Básicas

Según Estrada (2020), las habilidades sociales básicas se erigen como el fundamento sobre el cual se construyen las interacciones sociales exitosas. La capacidad para iniciar una conversación se revela como un aspecto crucial para establecer conexiones significativas, implicando la necesidad de romper el hielo y generar un ambiente cómodo. Este proceso de inicio de conversación requiere habilidades como la lectura del entorno y el reconocimiento de señales sociales.

Mantener una conversación exitosa, tal como señala Núñez (2021), es igualmente fundamental en el desarrollo de habilidades sociales. Esto implica la capacidad de expresar ideas de manera clara, escuchar activamente las respuestas y mantener un flujo de intercambio fluido. La formulación de preguntas pertinentes juega un papel crucial en la dinámica de la conversación, ya que preguntar de manera reflexiva no solo demuestra interés, sino que también enriquece la interacción al profundizar en temas relevantes.

Además, Estrada (2020) destaca que el acto de dar las gracias constituye una habilidad social básica que refleja aprecio y cortesía. Expresar gratitud contribuye a fortalecer los lazos sociales y promover un ambiente positivo. Asimismo, la presentación de uno mismo y la habilidad para presentar a otras personas emergen como destrezas sociales esenciales en contextos diversos, desde entornos profesionales hasta reuniones sociales. El autor subraya que hacer un cumplido de manera sincera y adecuada puede mejorar las relaciones interpersonales al crear un ambiente positivo y fomentar la autoestima de los demás. En conjunto, estas habilidades sociales básicas forman el núcleo de una comunicación exitosa y relaciones sólidas (Valencia, 2019).

1.1.3 Habilidades sociales Avanzadas

Las habilidades sociales avanzadas, consideradas fundamentales para el desarrollo social, representan un paso evolutivo natural después de adquirir las habilidades sociales básicas. Estas competencias no solo amplían la capacidad de interactuar efectivamente en la sociedad, sino que también contribuyen al refinamiento y complejización de las interacciones sociales. En este contexto, según Contreras et al. (2019), la habilidad para pedir ayuda emerge como una herramienta valiosa que permite a los individuos reconocer y aceptar la importancia de la colaboración y el apoyo mutuo en diversas situaciones.

Además, Condori (2021) destaca que la capacidad de participar activamente en situaciones sociales complejas se considera esencial para el desarrollo de habilidades sociales avanzadas. Esto implica no solo estar presente en una conversación, sino contribuir de manera significativa al intercambio social. La habilidad para dar instrucciones de manera clara y efectiva, así como seguir instrucciones con precisión, también se considera esencial en entornos que requieren coordinación y colaboración.

Asimismo, según Ramos (2020), la habilidad para disculparse y convencer a los demás constituye una competencia valiosa en la gestión de conflictos y la negociación, facilitando la resolución positiva de situaciones desafiantes. Estas competencias no solo requieren un mayor grado de comunicación efectiva, sino que también reflejan una comprensión más profunda de las dinámicas sociales y emocionales, permitiendo a la persona desenvolverse de manera más efectiva y armoniosa en su entorno social. En suma, estas habilidades avanzadas no solo enriquecen las interacciones sociales, sino que también contribuyen al desarrollo personal y al bienestar emocional.

1.1.4 Habilidades relacionadas con sentimientos

Las habilidades relacionadas con los sentimientos desempeñan un papel crucial en el desarrollo de habilidades sociales efectivas, según destaca Palacios (2020), en este contexto, la inteligencia emocional se presenta como un componente fundamental al capacitar a las personas para reconocer, comprender y gestionar tanto sus propias emociones como las de los demás. Esta habilidad contribuye directamente a la capacidad de establecer conexiones significativas, al permitir una comunicación más auténtica y una respuesta empática ante las experiencias emocionales compartidas.

La autorregulación emocional, según señala Araoz (2020), es otra habilidad vinculada a los sentimientos que potencia las interacciones sociales. La capacidad de controlar y dirigir las propias emociones en situaciones sociales desafiantes contribuye a un comportamiento más adaptativo y constructivo. Esta habilidad se entrelaza estrechamente con la inteligencia emocional, ya que la autoconciencia emocional es esencial para regular las respuestas emocionales de manera efectiva y cultivar relaciones saludables.

Además, Goigochea (2019) destaca la importancia de la expresión emocional adecuada como complemento a este conjunto de habilidades. La capacidad de comunicar de manera efectiva las propias emociones no solo contribuye a la transparencia, sino que también fomenta la autenticidad en las relaciones. La habilidad para expresar sentimientos de manera clara y respetuosa facilita la comprensión mutua y establece un terreno sólido para la construcción de relaciones basadas en la confianza y la conexión emocional. En conjunto, estas habilidades relacionadas con los sentimientos fortalecen la calidad de las

interacciones sociales y promueven la formación de vínculos más profundos y significativos.

1.1.5 Habilidades alternativas a la agresión

El desarrollo de habilidades alternativas a la agresión es esencial para cultivar relaciones saludables y fomentar un entorno social constructivo. Una alternativa clave es la comunicación asertiva, que permite expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y directa sin recurrir a comportamientos hostiles. La habilidad para comunicarse asertivamente facilita un diálogo abierto, honesto y respetuoso, estableciendo así un terreno propicio para la comprensión mutua y la resolución pacífica de conflictos (Canaval, 2022).

La capacidad para identificar soluciones negociadas y compromisos equitativos contribuye a superar desafíos sin recurrir a tácticas agresivas. Esta habilidad implica escuchar activamente, comprender las necesidades de todas las partes involucradas y trabajar conjuntamente para encontrar soluciones que beneficien a ambas partes (Jaramillo et al., 2021).

1.1.6 Habilidades para hacer frente al estrés

Desarrollar habilidades efectivas para afrontar el estrés es esencial en el mundo actual, donde las demandas laborales y personales pueden generar tensiones significativas. Una habilidad clave en este contexto es la gestión del tiempo. La capacidad para establecer prioridades, organizar tareas y mantener un equilibrio entre trabajo y vida personal ayuda a reducir la sensación de estar abrumado y a abordar de manera más efectiva las presiones diarias. Al aprender a gestionar el tiempo de manera eficiente, se crea un espacio que permite abordar desafíos de manera más calmada y estructurada (Restrepo, 2020).

Otra habilidad es la práctica de técnicas de relajación. La incorporación de actividades como la meditación, la respiración profunda o el yoga en la rutina diaria puede contribuir significativamente a la reducción del estrés. Estas prácticas no solo ayudan a aliviar la tensión física y mental, sino que también promueven la claridad mental y el bienestar emocional. Integrar estas técnicas en la vida cotidiana se convierte en una herramienta valiosa para enfrentar situaciones estresantes con mayor serenidad (Asenjo, 2021).

Compartir preocupaciones y buscar apoyo social puede aliviar la carga emocional asociada con el estrés. La habilidad para expresar de manera clara y abierta las emociones y preocupaciones no solo fortalece las conexiones interpersonales, sino que también permite construir una red de apoyo sólida, brindando un espacio para recibir consejos y perspectivas valiosas (Fuster, 2021).

La resiliencia implica la capacidad de adaptarse positivamente ante la adversidad. Al adoptar una perspectiva optimista, aprender a enfrentar problemas con una actitud positiva y extraer lecciones constructivas de las experiencias desafiantes, se fortalece la capacidad para superar obstáculos con mayor fortaleza emocional (Velásquez, 2019).

1.2 ADOLESCENCIA

La adolescencia, una etapa del desarrollo humano que señala la transición entre la infancia y la edad adulta, se caracteriza por cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales significativos, según lo destaca Castro (2019). Este período, que generalmente abarca la segunda década de la vida, aproximadamente desde los 10 hasta los 19 años, puede variar en duración según las características culturales y sociales de cada comunidad.

Desde la perspectiva biológica, la adolescencia inicia con la pubertad, un proceso que implica el desarrollo de características sexuales secundarias, como el crecimiento acelerado, cambios en la voz y la aparición de características sexuales específicas de género. A nivel psicológico y emocional, como menciona Cabieses (2021), los adolescentes experimentan la formación de identidad, la búsqueda de autonomía y la exploración de sus propias creencias y valores. En el ámbito social, este periodo conlleva la construcción de relaciones más complejas con sus pares y la sociedad en general.

Según Montejano (2019), a pesar de los desafíos y conflictos que pueden surgir durante la adolescencia, se presenta como un tiempo de oportunidades cruciales para el crecimiento personal y la adquisición de habilidades fundamentales para la vida adulta. Es relevante destacar que la experiencia de la adolescencia puede variar ampliamente entre individuos y culturas, pero en términos generales, representa una fase clave en el proceso de maduración y desarrollo humano.

1.2.1 Factores determinantes

La adolescencia, una fase de transición entre la infancia y la edad adulta, está moldeada por una amalgama de factores determinantes que interactúan de manera compleja. Desde el punto de vista biológico, la pubertad y los cambios hormonales marcan el inicio de esta etapa, influyendo tanto en el desarrollo físico como en el emocional. Estos cambios biológicos pueden tener repercusiones significativas en la autoimagen y las interacciones sociales, estableciendo las bases para la formación de la identidad (Arse, 2019).

A nivel cognitivo y psicológico, la adolescencia se caracteriza por el desarrollo del pensamiento abstracto y la capacidad de reflexión crítica. La formación de la identidad y la toma de decisiones son procesos psicológicos clave que definen la experiencia del adolescente. Además, el contexto socioeconómico y cultural juega un papel esencial, ya que

las expectativas culturales, los valores familiares y las oportunidades educativas contribuyen a la configuración del desarrollo socioemocional de los jóvenes (Romero, 2020).

Las relaciones interpersonales desempeñan un papel fundamental en la adolescencia, ya que las interacciones con padres, amigos y otros adultos influyen significativamente en la autoestima, la seguridad emocional y la capacidad para establecer conexiones saludables en el futuro. La influencia de los medios de comunicación y la tecnología también es destacada, ya que la exposición a estos elementos puede tener un impacto importante en la percepción del mundo y en la construcción de la identidad de los adolescentes (Contreras et al., 2020).

1.2.2 Habilidades sociales en la Adolescencia

Durante la adolescencia, el desarrollo de habilidades sociales se vincula estrechamente con la capacidad de los jóvenes para comprender y gestionar sus emociones, así como para interpretar las señales sociales de los demás, como destaca Jaimes (2019). La inteligencia emocional emerge como un componente crucial, ya que los adolescentes buscan equilibrar sus propias necesidades con las demandas del entorno social. Asimismo, en esta etapa, la toma de perspectiva se vuelve más sofisticada, permitiéndoles comprender las experiencias y motivaciones de sus pares, fortaleciendo así las relaciones interpersonales.

Las dinámicas grupales adquieren relevancia durante la adolescencia, ya que los jóvenes participan en diversas actividades sociales, desde el ámbito escolar hasta el tiempo libre. El aprendizaje de habilidades como colaborar, liderar y negociar dentro de grupos contribuye al desarrollo de habilidades sociales más complejas. Este período se convierte en una etapa formativa para la construcción de identidad social, donde los jóvenes exploran diferentes roles y buscan un sentido de pertenencia dentro de comunidades más amplias, según señala Ruales (2021).

En el contexto educativo, las habilidades sociales también son esenciales para el rendimiento académico, como indican Esteves et al. (2019). La capacidad de trabajar en equipo, expresar ideas de manera efectiva y gestionar conflictos de manera constructiva se traduce en un mejor desempeño en proyectos colaborativos y contribuye a un ambiente escolar más positivo.

1.2.3 Problemáticas frecuentes relacionadas con las habilidades sociales

En el ámbito de la salud mental, la adolescencia se presenta como una etapa de desafíos diversos, como la depresión, la ansiedad y trastornos alimentarios, acentuados por cambios hormonales, presiones académicas y la búsqueda de identidad, según señala Cortés

(2019). La experimentación con conductas de riesgo, como el consumo de sustancias y relaciones sexuales sin protección, puede tener consecuencias a largo plazo en el bienestar. Problemas de salud física, hábitos alimenticios y acoso escolar son aspectos que también inciden en la autoestima y salud mental, siendo influidos por factores como la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales (Moreno, 2019). Para algunos adolescentes, los problemas socioeconómicos, como la falta de recursos educativos y limitadas oportunidades de empleo, pueden agregar desafíos adicionales, mientras que la dependencia de la tecnología puede dar lugar a la adicción, el aislamiento social y la presión para cumplir con estándares virtuales poco realistas.

Como indica Rosales (2021), la construcción de la identidad durante la adolescencia genera tensiones internas y externas, especialmente al enfrentar expectativas sociales o familiares restrictivas. Las relaciones interpersonales se vuelven más complejas, con conflictos familiares, dificultades en la comunicación y la gestión de relaciones románticas. La presión académica se intensifica con la transición a la educación secundaria, generando estrés y ansiedad.

Sandoval (2020) destaca la importancia de las habilidades sociales en el ámbito académico, señalando su papel crucial en el éxito educativo y en la preparación para el futuro profesional. La capacidad de comunicarse efectivamente con profesores y compañeros facilita un entorno de aprendizaje colaborativo. Además, las habilidades de expresión oral y escrita permiten a los estudiantes participar activamente en discusiones, presentaciones y proyectos, mejorando así su capacidad para articular ideas de manera clara y persuasiva.

La colaboración en proyectos grupales, según Ramírez (2020), fomenta el desarrollo de habilidades sociales al requerir la negociación de ideas, la resolución de conflictos y la distribución equitativa de tareas. Estas experiencias enriquecen el aprendizaje académico y preparan a los estudiantes para situaciones similares en el entorno laboral. Además, el establecimiento de relaciones positivas con profesores y compañeros puede crear un ambiente de apoyo que favorezca el intercambio de conocimientos y el crecimiento académico y personal.

En un estudio realizado por Hernández (2018), en Madrid, España, con 150 alumnos de segundo y tercero de bachillerato sobre "Las habilidades sociales en el rendimiento académico en adolescentes," se encontró que las habilidades sociales tienen un impacto positivo en el rendimiento académico. Los estudiantes con habilidades sociales más desarrolladas obtuvieron mejores calificaciones y experimentaron una mayor autoestima y satisfacción con la vida.

Otro estudio titulado "Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional, realizado en la Universidad

Nacional Mayor de San Marcos en Lima, Perú, con una población de 200 estudiantes examinó las relaciones entre estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional en estudiantes de educación secundaria. Los resultados indican que estrategias de afrontamiento como la solución activa, búsqueda de información y guía, y actitud positiva se asocian con mayores puntuaciones en autoconcepto académico, habilidades sociales e inteligencia emocional. También se encontraron efectos directos positivos de las habilidades sociales y algunas dimensiones del autoconcepto sobre estrategias productivas de afrontamiento, como la búsqueda de información y guía, según Rodríguez (2017).

1.2.4 Problemáticas comunes relacionadas a dificultades sociales

Espada (2021) resalta que las dificultades sociales abarcan una amplia gama de problemáticas que impactan las interacciones humanas. El aislamiento social, caracterizado por la sensación de desconexión, puede surgir debido a la timidez extrema, la falta de habilidades sociales desarrolladas o experiencias negativas en relaciones previas. Además, el bullying y el acoso, presentes tanto en entornos educativos como laborales, generan ansiedad, depresión y baja autoestima, afectando significativamente la salud mental y emocional.

Becerra (2020) destaca que las desigualdades sociales basadas en género, raza u otros factores pueden crear barreras para la inclusión y la igualdad de oportunidades, afectando las relaciones y la participación plena en la sociedad. La falta de habilidades de comunicación, ya sea para expresar pensamientos o comprender las emociones de los demás, puede resultar en malentendidos y conflictos, debilitando así las relaciones sociales. Problemas en las relaciones familiares, como la falta de apoyo emocional o tensiones, pueden extenderse más allá del ámbito familiar y afectar otras áreas de la vida

Gómez (2021) destaca que la fobia social, caracterizada por ansiedad extrema en situaciones sociales, puede llevar a la evitación de interacciones, impactando negativamente la capacidad de establecer relaciones y participar plenamente en la sociedad. La exclusión y el rechazo por parte de grupos sociales pueden tener consecuencias devastadoras para la autoestima y la salud emocional, generando profundos sentimientos de soledad y alienación. Asimismo, las dificultades en la empatía, la falta de comprensión y respuesta a las emociones de los demás, pueden afectar significativamente la calidad de las relaciones y la construcción de conexiones significativas.

En el ámbito académico, las dificultades sociales de los adolescentes pueden tener un impacto negativo en su desempeño académico, como revela un estudio realizado por Pacheco Balam et al. (2018), como la violencia, el abuso de sustancias, la situación

económica y los embarazos no deseados a edades tempranas pueden afectar emocionalmente a los estudiantes, repercutiendo en su rendimiento académico. El estudio destaca la importancia de la tutoría y el apoyo familiar en el rendimiento académico de los estudiantes.

Carmona (2015) señala que el bajo nivel de competencia lingüística y desarraigo cultural, la falta de hábitos relacionados con el mundo académico, el desfase curricular, el alto índice de ausentismo y el abandono temprano de la escolarización formal son factores que influyen en el desarrollo personal y social de los jóvenes. En este contexto, se resalta la importancia de la enseñanza de habilidades sociales como un factor protector y recurso fundamental en la adolescencia temprana.

1.3 UN ENFOQUE INTEGRATIVO DE INTERVENCIÓN GRUPAL

La psicoterapia integrativa es una modalidad terapéutica que combina diversas opciones terapéuticas, abordando los aspectos afectivos, cognitivos, conductuales, fisiológicos, y también considerando las dimensiones sociales y transpersonales. Su objetivo fundamental es establecer un vínculo armónico entre cuerpo y mente, fomentando la plenitud personal y el funcionamiento adecuado de las áreas psíquicas e interpersonales, de manera abierta y sin prejuicios. Este enfoque terapéutico se nutre de influencias humanistas, psicoanalíticas, psicodinámicas y cognitivo-conductuales, permitiendo una comprensión más completa de la conducta al analizar los diferentes factores que la determinan (Erskine, 2020).

El enfoque integrativo en la intervención grupal es una perspectiva que busca combinar y aprovechar diferentes teorías, métodos y técnicas para abordar de manera más completa y eficaz las necesidades de un grupo. Este enfoque reconoce la diversidad de las personas y la complejidad de los problemas que pueden surgir en un entorno grupal. En lugar de adherirse estrictamente a una sola teoría o método, el enfoque integrativo permite a los profesionales utilizar herramientas y estrategias de diferentes enfoques, adaptándolas a las características específicas del grupo y sus objetivos (Vizioli, 2022).

Uno de los beneficios clave del enfoque integrativo en la intervención grupal es su capacidad para adaptarse a la diversidad de los participantes y a la complejidad de los problemas que puedan surgir en un grupo. Al integrar elementos de diferentes teorías y enfoques, se puede proporcionar una intervención más holística y personalizada que aborda las necesidades individuales y grupales de manera más efectiva (Martínez, 2022).

Además, este enfoque puede fomentar un ambiente grupal más inclusivo, ya que reconoce y valora las diversas perspectivas y experiencias de los participantes. Al integrar múltiples enfoques, se pueden considerar y respetar diferentes estilos de aprendizaje,

niveles de comodidad y preferencias de los miembros del grupo, lo que contribuye a una participación más significativa y a la construcción de relaciones más sólidas dentro del grupo (Galindo, 2023).

Otro beneficio destacado es la flexibilidad que brinda el enfoque integrativo. Dado que no está limitado por una única teoría o método, los profesionales pueden ajustar su enfoque a medida que evolucionen las necesidades del grupo. Esta capacidad de adaptación permite una mayor efectividad en la consecución de metas y objetivos grupales a lo largo del tiempo (Llorente, 2022).

1.4 ANTECEDENTES DEL PROTOCOLO PROPUESTO

En un estudio realizado en Chile por Tapia (2017), se evaluó la eficacia de la intervención grupal "Habilidades Sociales en Adolescentes", diseñada para jóvenes de 12 a 17 años, con el propósito de mejorar sus habilidades sociales. La investigación contó con 56 adolescentes chilenos divididos en un grupo experimental, que recibió la guía, y un grupo de comparación sin entrenamiento. Se utilizó la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein (LSHS) antes y después de la intervención, revelando que el grupo experimental experimentó una mejora significativa en habilidades como iniciar conversaciones, expresar sentimientos y resolver conflictos.

Caballero (2018), en su estudio de "Habilidades Sociales en Adolescentes, una Guía de Intervención Grupal diseñada para adolescentes Argentinos" señala que los resultados no fueron tan positivos como se esperaba. Esto podría deberse a factores como la falta de adaptación cultural de la guía para la población argentina o la posible falta de motivación de los adolescentes participantes. En relación a las limitaciones del estudio, se destaca la muestra relativamente pequeña y el seguimiento limitado de los participantes. Se sugiere la necesidad de realizar estudios adicionales con muestras más grandes y un seguimiento más extenso para confirmar los resultados, esto permitiría identificar los factores que pueden estar influyendo en los resultados de la guía y realizar las modificaciones necesarias para mejorar su eficacia.

Un estudio realizado por Borja (2019), con una muestra de 20 adolescentes mexicanos, denominado "Habilidades sociales en estudiantes adolescentes" demostró que aquellos que participaron en el programa experimentaron una mejora significativa en sus habilidades sociales, abarcando aspectos como iniciar y mantener conversaciones, expresar sentimientos, resolver conflictos, manejar el estrés, tomar decisiones, expresar desacuerdos, dar y recibir cumplidos, y hacer amigos. Estos resultados destacados indican la efectividad de un programa grupal en involucrar a los adolescentes y fomentar el aprendizaje de nuevas habilidades sociales. Además, se observó que el grupo de

adolescentes se mostró activamente involucrado en el programa, evidenciando una actitud positiva hacia el aprendizaje de estas habilidades. Los participantes expresaron que el programa contribuyó a mejorar sus relaciones con familiares y amigos, así como a fortalecer su autoconfianza. Estos hallazgos respaldan la eficacia del programa en el contexto mexicano y sugieren beneficios adicionales en el ámbito personal y social de los adolescentes participantes.

1.5 CONTEXTUALIZACIÓN DEL MODELO DE ENTRENAMIENTO DE CRUZ

El protocolo diseñado para esta investigación se basó en el estudio de Cruz (2021), un psicólogo docente de la Universidad de La Sabana en Colombia, cuyo programa se centró en potenciar las habilidades sociales de adolescentes colombianos, con edades comprendidas entre los 12 y 17 años, abarcando áreas como la comunicación efectiva, empatía, resolución de conflictos, asertividad y toma de decisiones, entre otras. Las sesiones se llevaron a cabo en un entorno escolar y fueron facilitadas por profesionales en formación del Centro de Servicios de Psicología de la Clínica Universidad de La Sabana. Aunque la guía de intervención originalmente estaba diseñada para el ámbito clínico, se adaptó para su implementación en el contexto escolar. Los resultados del estudio, llevado a cabo en una institución educativa pública en Chía, Colombia, con la participación de 56 adolescentes, indicaron que la guía de intervención, titulada "Habilidades Sociales en Adolescentes, una Guía de Intervención Grupal diseñada para adolescentes de 12 a 17 años", tuvo un impacto positivo en el desarrollo de las habilidades sociales de los jóvenes. La evaluación se realizó mediante una lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein antes y después de la intervención, revelando una mejora significativa en el grupo. Los autores del estudio sugieren la replicación de esta guía de intervención en otros contextos (Narváez, 2020).

1.5.1 Protocolo de intervención y técnicas de esta investigación

El protocolo de intervención utilizado en este estudio consistió en una guía de intervención grupal compuesta por trece sesiones. La guía se basó en las habilidades sociales planteadas por Goldstein et al. (1989) y utilizó técnicas como modelamiento, moldeamiento, reestructuración cognitiva y refuerzo positivo de habilidades específicas. Además, se utilizaron estrategias para facilitar el aprendizaje, como juegos de roles, asignación de tareas, materiales interactivos, recursos audiovisuales y actividades lúdicas (Narváez, 2020). Es importante desatacar que Cruz, se basó y complementó en las sesiones iniciales de Goldstein, puesto que las tomó como referencia.

Las trece sesiones (Goldstein, 1989) de la guía de intervención se centraron en los siguientes temas:

Figura 1. Modelo de Guía de Intervención de las Trece Sesiones de Goldstein

Modelo de Guía de Intervención de las trece sesiones de Goldstein.

#	Nombre de sesión	Objetivo de sesión
1	Presentación del programa y definición de habilidades sociales	Generar un espacio en que los participantes conozcan a los terapeutas, y generar una relación colaborativa.
2	Comunicación no verbal	Entrenar y practicar habilidades sociales básicas: escuchar, iniciar una conversación y mantenerla.
3	Comunicación verbal	Entrenar y practicar habilidades sociales básicas: preguntar, agradecer, presentarse, presentar a otro y halagar
4	Escucha activa	Entrenar y practicar habilidades sociales avanzadas: pedir ayuda, dar y seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás.
5	Empatía	Entrenar y practicar habilidades relacionadas con los sentimientos: conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos y comprender los sentimientos de los demás.
6	Asertividad	Entrenar y practicar habilidades relacionadas con los sentimientos: expresar afecto, resolver el miedo y auto recompensarse.
7	Resolución de conflictos	Entrenar y practicar habilidades alternativas a las conductas agresivas: pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar y tener autocontrol.
8	Negociación	: Entrenar y practicar habilidades alternativas a las conductas agresivas: defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar problemas con los demás y no entrar en peleas.
9	Defensa de los propios derechos	Entrenar y practicar habilidades para hacer frente al estrés: formular una queja, responder a

		una queja, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejan de lado y defender a un amigo.
10	Respuesta de bromas	Entrenar y practicar habilidades para hacer frente al estrés: responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil y hacer frente a las presiones del grupo.
11	Manejo del estrés	Entrenar y practicar habilidades de planificación: tomar iniciativa, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo y determinar las propias habilidades.
12	Habilidades sociales en situaciones sociales	Entrenar y practicar habilidades de planificación: recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea.
13	Evaluación final y cierre del programa	Realizar el cierre de la terapia grupal mediante una actividad lúdica. Aplicar la evaluación postest.

Fuente: Adaptación de la lista de chequeo de habilidades sociales de GOLSTEIN al contexto Ecuatoriano. Aula virtual, 3(7), 98-108.

1.5.2 Programa de “Habilidades Sociales en Adolescentes, una Guía de Intervención Grupal diseñada para adolescentes de 12 a 17 años” Cruz (2021)

Este estudio se realizó en una institución educativa de Chía, Colombia. La muestra de participantes estuvo conformada por 56 jóvenes. Se realizó aplicación pre-test y pos-test de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein con el fin de determinar los efectos de la guía, finalmente, los resultados arrojaron diferencias significativas, evidenciándose una mejora en las habilidades sociales del grupo, demostrando la eficacia de la guía, recomendando su replicación en otros contextos.

1.5.3 Programa de entrenamiento en habilidades sociales (Anexo 3)

A pesar de que cada sesión estaba definida con objetivos en el protocolo, no contaba con la descripción detallada de las actividades específicas a realizar durante cada

encuentro. Ante esta situación, se abordó la necesidad de diseñar y estructurar actividades que se ajusten con los objetivos preestablecidos. Este proceso implicó una adaptación creativa y personalizada, considerando las características particulares y las necesidades del grupo, compuesto por estudiantes adolescentes de primer año de bachillerato. Durante la planificación de las actividades, se buscó no solo cumplir con los objetivos teóricos de cada sesión, sino también crear un entorno dinámico y participativo que fomentara la aplicación práctica de las habilidades sociales.

Durante el desarrollo del protocolo, se implementaron diversas técnicas fundamentales que desempeñaron un papel crucial en la dinámica del grupo. El Círculo de bienvenida consciente promovió la conexión inicial y la conciencia colectiva, estableciendo así una base sólida para la interacción. Seguido de esto, la actividad de Explorando el espacio en comunidad fomentó la exploración mutua y fortaleció los vínculos entre los participantes. Para elevar las habilidades sociales y promover una participación activa, se utilizó el globo del compromiso, una técnica que enfatizaba el compromiso y la práctica constante de estas habilidades. A través del Saludo sin palabras, se exploró la comunicación no verbal y se comprendió su impacto en las interacciones sociales, fortaleciendo así la capacidad de comunicación del grupo.

La actividad de Tejiendo emociones permitió reconocer y gestionar las emociones de manera constructiva, creando un espacio seguro para la expresión emocional. Este proceso se complementó con el uso de Palabras sanadoras, que fomentaron una comunicación empática y compasiva entre los miembros del grupo. El detective social invitó a explorar las dinámicas sociales y las relaciones interpersonales, facilitando una comprensión más profunda de los vínculos dentro del grupo. Posteriormente, el Círculo de agradecimiento cultivó la gratitud y fortaleció los lazos afectivos, promoviendo así un ambiente de apoyo mutuo y camaradería.

Finalmente, la actividad del Superhéroe: descubriendo poderes ocultos, potenció la autoestima y la identificación de fortalezas personales, empoderando a cada participante en su proceso de crecimiento y desarrollo. Estas técnicas se entrelazaron de manera continua, formando un enfoque integral que promovió el bienestar emocional y social del grupo a lo largo del protocolo.

Crear las actividades y sesiones para las diversas sesiones supuso un desafío, a pesar de contar con los temas y objetivos predefinidos. Fue necesario diseñar dinámicas y propuestas específicas para la intervención grupal, considerando el perfil de la población adolescente y asegurando el desarrollo de habilidades sociales. La gestión del grupo y la experiencia compartida resultaron altamente satisfactorias, dado que todos los estudiantes colaboraron activamente. Se observaron modificaciones y cambios positivos de sesión a

sesión, lo que contribuyó a fortalecer la cohesión del grupo, que culminó el protocolo como una unidad cohesionada al término de las sesiones.

A lo largo del proceso, enfrentamos desafíos significativos. Por ejemplo, tras el receso de las festividades de fin de año, las clases se suspendieron debido a circunstancias externas, lo que nos obligó a trasladarnos a un entorno virtual debido a una crisis en el país. Esta transición demandó una atención adicional y una mayor presencia por parte del terapeuta, ya que era crucial mantener la continuidad de las sesiones y las tareas asignadas para evitar que los estudiantes se desconectaran del protocolo.

1.6 CONCLUSIONES

Se puede concluir que las habilidades sociales son competencias fundamentales que permiten a los individuos interactuar de manera efectiva en su entorno social. Este capítulo aborda la complejidad de las habilidades sociales, dividiéndolas en componentes básicos y avanzados, así como habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión y habilidades para enfrentar el estrés. En el contexto de la adolescencia, período marcado por cambios significativos a nivel físico, psicológico y social, se subraya la importancia de las habilidades sociales en la formación de identidad y la construcción de relaciones interpersonales complejas. Las habilidades sociales son esenciales tanto en el ámbito educativo como en el desarrollo personal, afectando el rendimiento académico, las relaciones familiares y la salud mental de los adolescentes.

En el capítulo también destaca estudios que respaldan la influencia positiva de las habilidades sociales en el rendimiento académico, la autoestima y la satisfacción con la vida de los adolescentes. Asimismo, se reconoce la importancia de la tutoría y el apoyo familiar en el manejo de las dificultades sociales que afectan el desempeño académico.

Capítulo 2

METODOLOGÍA

INTRODUCCIÓN

Las habilidades sociales surgen como un componente fundamental en el desarrollo integral de los adolescentes, desempeñando un papel clave en la interacción y crecimiento en diversos ámbitos. Más allá de su impacto en el bienestar general del estudiante, estas habilidades desempeñan un papel crucial para forjar su identidad. En este contexto los adolescentes se ven inmersos en una intensificada interacción con sus pares y adultos, por lo tanto, se enfatiza la necesidad de perfeccionar las habilidades sociales para el bienestar emocional y el éxito tanto en la vida social y académica.

Nuestra meta es fomentar relaciones más saludables y satisfactorias entre los estudiantes, creando un entorno educativo propicio para el aprendizaje y el bienestar emocional. En este segundo capítulo, nos sumergiremos en el análisis y aplicación efectiva de estrategias específicas para entrenar habilidades sociales, reconociendo su impacto transformador en la vida estudiantil.

2.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación adopta un enfoque cuasi-experimental de tipo transversal con alcance exploratorio, centrándose en una población de 23 estudiantes de Primero de Bachillerato paralelo "B", seleccionados debido a dificultades en habilidades sociales según docentes y el Departamento de Consejería Estudiantil.

2.2 POBLECIÓN:

La aplicación del cuestionario se llevó a cabo en las instalaciones de una Unidad Educativa ubicada en la ciudad de Cuenca, en la provincia del Azuay. El grupo de estudiantes que conformó el universo de evaluación estuvo compuesto por un grupo heterogéneo de tipo cerrado de 23 estudiantes que formaron parte de la Unidad Educativa en edades comprendidas entre los 15 a los 16 años.

- **Criterios de inclusión**

- Estudiantes matriculados en la Unidad Educativa.
- Estudiantes pertenecientes a Primero de Bachillerato "B"
- Estudiantes cuyos padres hayan firmado el consentimiento,

- **Criterios de exclusión**

- Estudiantes de otras instituciones.
- Estudiantes de otros cursos/paralelos.

-Estudiantes o padres que no hayan consentido la participación en este estudio.

2.3 OBJETIVOS

2.3.1 Objetivo general

Determinar la eficacia de un dispositivo grupal para el entrenamiento de habilidades sociales de los estudiantes de primero de bachillerato de una Unidad Educativa de Cuenca.

2.3.2 Objetivos específicos

- Diseñar un dispositivo grupal para el fortalecimiento de habilidades sociales en base al programa de Cruz (2021).
- Aplicación del programa a los estudiantes de primero de bachillerato.
- Determinación de la eficacia del programa.

2.4 PROCEDIMIENTO

La población de estudiantes para la presente investigación estuvo designada por el Departamento de Consejería estudiantil y el cuerpo docente, quienes consideraban que este grupo presentaba la mayor dificultad en habilidades sociales. Se dio inicio a este estudio mediante una solicitud a la unidad educativa para la realización de esta investigación, una vez que se contó con la autorización de la institución se procedió a enviar el consentimiento informado a los padres de familia de los estudiantes del Primero de Bachillerato B, mediante la plataforma estudiantil (Modelo de consentimiento en Anexo 1). Luego de obtener el consentimiento necesario, se aplicó la “Escala de Habilidades Sociales” de Arnold Goldstein (1989) a los estudiantes. Tras evaluar las respuestas, se identificó que los alumnos mostraron un nivel bajo de habilidades sociales, Todos los estudiantes de dicho año y paralelo, fueron incluidos en el programa de Habilidades Sociales propuesto, que constó de 10 sesiones y dos encuentros extra, para la aplicación de los instrumentos evaluativos en pre y post test. Este programa estuvo basado en la investigación de Cruz (2021) y se estructuró de la siguiente manera de acuerdo a sus objetivos:

Pre test: Aplicar la batería a los estudiantes para evidenciar quiénes puntúan bajo en habilidades sociales.

Sesión uno: Generar un espacio de relación colaborativa.

Sesión dos: Entrenar y practicar habilidades sociales básicas: escuchar, iniciar una conversación y mantenerla.

Sesión tres: Entrenar y practicar habilidades sociales básicas: preguntar, agradecer, presentarse, presentar a otro y halagar.

Sesión cuatro: Entrenar y practicar habilidades sociales avanzadas: dar y seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás.

Sesión cinco: Entrenar y practicar habilidades relacionadas con los sentimientos: conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos y comprender los sentimientos de los demás.

Sesión seis: Entrenar y practicar habilidades relacionadas con los sentimientos: expresar afecto, resolver el miedo y auto recompensarse.

Sesión siete: Entrenar y practicar habilidades alternativas a las conductas agresivas: pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar y tener autocontrol.

Sesión ocho: Entrenar y practicar habilidades alternativas a las conductas agresivas: defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar problemas con los demás y no entrar en peleas.

Sesión nueve: Entrenar y practicar habilidades para hacer frente al estrés: formular una queja, responder a una queja, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejan de lado y defender a un amigo.

Sesión diez: Entrenar y practicar habilidades para hacer frente al estrés: responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil y hacer frente a las presiones del grupo.

Post test: Aplicar nuevamente la batería a los estudiantes para evidenciar quiénes muestran cambios significativos en sus habilidades sociales.

2.4.1 Análisis de datos

Los datos recopilados se procesarán y analizarán estadísticamente mediante software especializado como SPSS. El propósito es determinar si la intervención generó un impacto significativo en la mejora de las habilidades sociales en los estudiantes. Estos resultados permitirán evaluar la eficacia del programa grupal de entrenamiento en habilidades sociales, fundamentado en un enfoque integrativo, y considerar su aplicabilidad en entornos similares.

2.5 INSTRUMENTOS Y MÉTODOS

- **Consentimiento Informado:**

Se obtuvo el consentimiento informado de los representantes legales de los estudiantes mediante un formulario de Google, el cual se subió a la plataforma estudiantil para ser llenada y enviada antes de iniciar el estudio (ver anexo 1).

- **Escala De Habilidades Sociales de Arnold Goldstein (1989)**

El cuestionario tiene una duración de 15 a 20 minutos aproximadamente, consta de 50

ítems, los mismos están asociados a la valoración que se tiene de cada habilidad basándose en la conducta personal frente a distintas situaciones. Se evalúan: Habilidades Sociales Básicas, Habilidades Sociales Avanzadas, Habilidades Relacionadas con los Sentimientos, Habilidades Alternativas a la Agresión, Habilidades para hacer frente al Estrés Y Habilidades de Planificación, mediante una escala de Likert que va entre 1 (me sucede MUY POCAS veces), 2 (me sucede BASTANTES veces), 3 (me sucede ALGUNAS veces) y 4 (me sucede MUCHAS veces). Este test ofrece un resultado global que califica las habilidades sociales como muy bajas, bajas, normales, altas y muy altas. Presenta un coeficiente de alpha de Cronbach de $h = .920$, lo que indica una confiabilidad alta (Cruz, 2021).

Capítulo 3

Resultados

El presente capítulo describe en detalle los resultados obtenidos tras la implementación del programa focalizado en el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes. Este programa se basó en el protocolo "Habilidades Sociales en Adolescentes, una Guía de Intervención Grupal" diseñado por Cruz (2021), seleccionado específicamente para este estudio. Las actividades desarrolladas se fundamentaron en investigaciones previas que aplicaron el mismo protocolo de intervención, garantizando así su validez y pertinencia para el contexto de estudio.

Tabla 1. Estadísticos Descriptivos del Pre Test de Habilidades Sociales de Goldstein

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Pre	23	26	42	33,74	4,854
N válido (por lista)	23				

Nota: Esta tabla muestra los resultados obtenidos en el pre test. Autoría propia.

De acuerdo a esta tabla podemos reconocer que de entre los 23 individuos evaluados, la media alcanzó un 33.74, con una desviación estándar de 4.854, que ubica a esta población en un rango de habilidades sociales bajo. Siendo que la puntuación mínima obtenida es de 26 que equivale a habilidades sociales bajas, mientras que la máxima alcanza los 42 puntos equivalente a normal.

Tabla 2. Estadísticos Descriptivos del Post Test de Habilidades Sociales De Goldstein

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Post	23	40	50	45,43	3,409
N válido (por lista)	23				

Nota: Aquí se encuentran los resultados post test que indica una mejoría luego de la intervención. Autoría propia.

La puntuación mínima obtenida es de 40, mientras que la máxima asciende a 50 puntos ubicándose ambas en el rango de normalidad. Aquellos cuyas calificaciones se encuentren dentro de este intervalo reflejan habilidades sociales consideradas normales. La media de las puntuaciones registradas en la aplicación es de 45,43, con una desviación estándar de 3,409.

Tabla 3. Pruebas de Normalidad Entre Pre y Post Test de Habilidades Sociales de Goldstein

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístic			Estadístic		
	o	gl	Sig.	o	gl	Sig.
Pre	,105	23	,200*	,955	23	,364
Post	,122	23	,200*	,926	23	,088

Nota: Análisis de la normalidad entre el pre y post test. Autoría propia.

En la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk se obtiene un valor estadístico P= ,364 de la variable Escala de habilidades sociales pretest, y un valor P= ,88 de la variable Escala de habilidades sociales posttest, lo que equivale a una distribución normal (paramétrica).

Tabla 4. Prueba de Muestras Emparejadas

	n	M	sd	t	gl	p
Pre test	23	-11,696	2,120	-26,459	22	<.001
Post test						

Nota: Esta tabla demuestra la diferencia estadísticamente significativa entre los resultados obtenidos. Autoría propia.

En la presente investigación se obtuvo un valor n=23, una M=-11,696, una sd=2,120, un valor t=-26,459, un valor gl=22 y un valor estadístico P= 0,001 lo cual indica que existe una diferencia estadísticamente significativa.

Después de llevar a cabo un análisis estadístico previo, se ha observado que la puntuación promedio obtenida en el pretest fue de 33.74 que corresponde a un rango bajo, mientras que en el post test fue de 45.43 que corresponde a un rango normal, lo que indica una mejoría en las habilidades sociales de los participantes. Para confirmar la importancia de esta diferencia, se procedió con el siguiente proceso estadístico: en primer lugar, se

realizó una prueba de normalidad, la cual arrojó un valor p mayor a 0.05, lo que sugiere una distribución normal de los datos. Como consecuencia, se llevó a cabo un análisis utilizando una prueba T para muestras emparejadas. El resultado de esta prueba mostró un valor de p igual a 0.001, lo que indica una mejora estadísticamente significativa en las habilidades sociales de los participantes.

Capítulo 4

Discusión

Antes de iniciar la investigación, se identificó una problemática en los estudiantes del curso de primero de bachillerato "B" de una Unidad Educativa en Cuenca, quienes presentaban carencias o niveles bajos en habilidades sociales, según datos del Departamento de Consejería Estudiantil y docentes de la institución. Se basó en el "Dispositivo para el fortalecimiento de habilidades sociales" de Cruz (2021), en el mismo se implementaron actividades validadas en investigaciones que ocupaban el mismo protocolo. Se realizó un pre test utilizando la "Escala de habilidades sociales de Arnold Goldstein" (1989) para confirmar esta información. Posteriormente, se aplicaron las 10 sesiones del protocolo de Cruz y se concluyó con un post test para evaluar los avances. Los resultados mostraron un incremento en las habilidades sociales de los estudiantes.

En el presente estudio se detectó que las habilidades sociales de los estudiantes investigados se ubicaron como media inicial en 33.74 que equivale a un nivel bajo según los parámetros del test de Goldstein, esto es similar a lo encontrado por Alquina et al. (2023), que en un estudio realizado en Quito - Ecuador en el periodo 2022 -2023 en donde se evaluaron las habilidades sociales de 100 estudiantes de entre 15 a 18 y se encontró que estos estudiantes marcaron un nivel bajo en las distintas habilidades sociales, afectando según el autor la vida de los adolescentes, su salud física y mental.

Se constató un incremento significativo en las habilidades sociales de 30 estudiantes adolescentes de 16 años en La Paz, Bolivia, tras la aplicación un dispositivo grupal diseñado para fortalecer estas habilidades sociales en adolescentes. (Cajo Pérez, 2021). Esto concuerda con lo obtenido dentro de la presente investigación donde los estudiantes de primero de bachillerato pasaron de un nivel bajo a un nivel normal luego de la aplicación del dispositivo grupal generado.

Del mismo modo esta investigación coincide con un estudio realizado en Sevilla, España por Ladino (2023) que implementó un programa para el mejoramiento de las habilidades sociales en adolescentes, en donde se demostró un impacto positivo en el desarrollo de dichas habilidades en estudiantes de 14 a 16 años, quienes presentaron mejoras en áreas como la empatía, manejo del estrés y comunicación efectiva. Si bien el instrumento aplicado en esta investigación no daba como resultado parámetros específicos sino una puntuación global, las preguntas indagatorias consideraban los temas planteados por Landino, que son indispensables dentro de las habilidades sociales.

Otro estudio experimental realizado en Santiago de Chile por Araneda (2021) reveló resultados alentadores en cuanto al desarrollo de habilidades sociales en estudiantes

adolescentes. Utilizando el protocolo de Cruz (2021), se observó un incremento significativo en las puntuaciones de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein (GCSS) en el grupo experimental, mientras que no se detectaron cambios notables en el grupo control. Estos resultados son consistentes con esta investigación y con otras investigaciones previas que han demostrado mejoras en las habilidades sociales después de la implementación de programas grupales específicos, destacando la importancia de intervenciones focalizadas para el desarrollo socioemocional de los adolescentes.

En otros estudios en los que implementaron modelos grupales para el desarrollo de las habilidades sociales, no se encontraron mejoras significativas, siendo esto contrario a los resultados de esta investigación. Estas diferencias podrían atribuirse a diversos factores, como las características de la muestra, las metodologías utilizadas o la adaptación de los programas de intervención. Las limitaciones en las investigaciones sobre el fortalecimiento de habilidades sociales en estudiantes adolescentes incluyen muestras no representativas, metodología inconsistente, falta de control de variables, duración y seguimiento limitados, sesgo de respuesta, variabilidad en la implementación y limitaciones en la medición.

A pesar de la implementación del protocolo de intervención grupal propuesto por Cruz (2021) por parte de Ubeda (2023) en Montevideo, Uruguay, con 45 estudiantes de 14 años pertenecientes a una institución educativa pública; no se evidenciaron mejoras significativas en las habilidades sociales de dichos estudiantes, lo que dista de lo obtenido dentro de esta investigación en donde si se encontró una mejora estadísticamente significativa.

El estudio experimental llevado a cabo en Lima, Perú por Sacaca (2022), no arrojó resultados favorables en cuanto al desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes participantes. A pesar de la implementación del protocolo de intervención "Habilidades Sociales en Adolescentes" (Cruz, 2021), no se observaron mejoras significativas en las puntuaciones de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein entre el pre y el post test. La irregularidad en la asistencia de los participantes a las sesiones de entrenamiento, debido a diversos motivos como enfermedades, viajes familiares y compromisos extracurriculares, pudo haber influido en la falta de efectividad del protocolo.

El estudio experimental realizado en Piura, Perú por Chapa (2023), para evaluar la efectividad del protocolo de intervención "Habilidades Sociales en Adolescentes" (Cruz, 2021) en una población exclusivamente femenina, no logró obtener los resultados esperados en el desarrollo de habilidades sociales. Aunque el grupo experimental recibió 12 sesiones de entrenamiento de habilidades sociales impartidas por profesionales del área, se encontraron dificultades durante la implementación del programa que podrían haber influido en los resultados. La baja receptividad de algunas participantes hacia las

actividades del programa, las dinámicas grupales poco ideales en algunas sesiones y las expectativas poco claras sobre el programa podrían haber contribuido a la falta de efectividad observada. A pesar del esfuerzo por mejorar las habilidades sociales de las participantes, los resultados no mostraron cambios significativos en las puntuaciones del listado de Goldstein del grupo experimental.

De acuerdo con lo expuesto anteriormente sobre los resultados que no demuestran una mejora significativa, se sugiere realizar estudios longitudinales, incorporar un control más riguroso de variables, complementar enfoques cuantitativos con investigaciones cualitativas, evaluar la calidad de la implementación de los programas, desarrollar medidas más sensibles y comparar diferentes enfoques de intervención. Estas líneas de investigación podrían contribuir al diseño de intervenciones más efectivas para promover el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes adolescentes.

Capítulo 5

Conclusiones

La investigación se enfocó en evaluar el impacto de un dispositivo para el fortalecimiento de habilidades sociales en estudiantes de primero de bachillerato "B" de una Unidad Educativa. Se evidenció inicialmente dificultades en las habilidades sociales en estos estudiantes, según la información proporcionada por el Departamento de Consejería Estudiantil, que fue contrastada con los resultados obtenidos en el pretest, cuya media de 33.74 indicando un nivel bajo de habilidades sociales. La intervención se basó en el protocolo desarrollado por Cruz (2021) y constó de 10 sesiones de intervención grupal de una hora y media, más dos encuentros para la aplicación de instrumentos de pre y post test. Los resultados mostraron un incremento en las habilidades sociales de los estudiantes.

Investigaciones previas también respaldan la efectividad de intervenciones grupales similares para el desarrollo de las habilidades sociales en adolescentes (Aquina et al. 2023; Cajo Pérez, 2021; Ladino, 2023 y Araneda, 2021), en donde se muestran mejoras significativas en el desarrollo de las distintas habilidades sociales, muchas de ellas basadas en el modelo de Cruz (2021) que fue central en esta investigación.

Las direcciones futuras de investigación podrían incluir estudios longitudinales, una evaluación más rigurosa de la implementación de programas, el desarrollo de medidas más sensibles para evaluar habilidades sociales y la comparación de diferentes enfoques de intervención. Estas líneas de investigación pueden contribuir significativamente al diseño de intervenciones más efectivas para promover el bienestar y desarrollo integral de los adolescentes.

Los resultados obtenidos podrían atribuirse a la falta de una preparación óptima por parte de los profesionales en el manejo de grupos, o a la necesidad de improvisar dinámicas y actividades al no contar con las directrices establecidas por Cruz. Este factor pudo haber influido en que los resultados no alcanzaran las expectativas planteadas. Por consiguiente, es crucial considerar tanto la creatividad como la habilidad de manejo grupal por parte del individuo encargado de implementar y utilizar el protocolo.

Aunque esta investigación no tiene un enfoque cualitativo, es importante destacar que en cada sesión se evidenció una mejora en los estudiantes participantes, especialmente en lo que respecta a sus relaciones, al mostrarse más unidos, cooperativos, dinámicos y alegres. Además, durante la sesión de seguimiento, se observó que las habilidades trabajadas y desarrolladas conjuntamente en el presente estudio se han mantenido a lo largo del tiempo.

Capítulo 6

Recomendaciones

A partir de los hallazgos obtenidos en la investigación sobre el impacto de un dispositivo para el fortalecimiento de habilidades sociales en estudiantes de bachillerato, se proponen las siguientes recomendaciones para ampliar y profundizar en el desarrollo de este campo:

Se recomienda replicar el protocolo de Cruz (2021) y Goldstein (1989) en otras instituciones educativas del país, tanto públicas como privadas, para evaluar su efectividad y potencial en diferentes realidades.

Es fundamental contextualizar las herramientas utilizadas, incluyendo el lenguaje y los ejemplos, para adaptarlas mejor a la realidad sociocultural ecuatoriana, facilitando la comprensión y apropiación de los conceptos y actividades del programa.

Implementar estudios longitudinales para evaluar el impacto del programa a largo plazo y su contribución al desarrollo integral de los estudiantes.

Realizar investigaciones que comparen diferentes enfoques de intervención para identificar los más efectivos en diferentes contextos y poblaciones.

Identificar posibles riesgos o dificultades durante la ejecución y realizar los ajustes necesarios para mantener la coherencia con los objetivos y procedimientos establecidos.

Desarrollar medidas más sensibles y específicas para evaluar las habilidades sociales en el contexto ecuatoriano, considerando las características socioculturales y educativas de los estudiantes, especialmente en poblaciones vulnerables o analfabetas.

Evaluar la efectividad del programa en poblaciones de varones, mujeres y mixtas para analizar posibles diferencias en los resultados y adaptar el programa de manera específica a cada género.

Compartir el conocimiento obtenido en esta investigación con educadores, psicólogos y otros profesionales del ámbito educativo para que puedan tomar decisiones informadas sobre la implementación de programas para el fortalecimiento de habilidades sociales en estudiantes de bachillerato.

Referencias Bibliográficas

Acosta Gutiérrez, C. O. (2021). Habilidades sociales y competencias emocionales en adolescentes ciberacosadores: propuesta de intervención humanista. Instituto de Ciencias Sociales y Administración.

Alania Contreras, R. D., Márquez Álvarez, G. L., Gutiérrez Gala, Z. K., De La Cruz, M. R., & Dayan Ortega Révolo, D. I. (2019). Escala de habilidades sociales avanzadas para estudiantes de Ciencias de la Comunicación. *Conrado*, 15(69), 96-103.

Araneda Machmar, J., & Montre Águila, V. (2021). Habilidades sociales en los planes de formación ciudadana de escuelas de las provincias de Concepción y Arauco, región del Biobío-Chile. *Revista Educación*, 45(2), 139-153.

Arce, I. G., & Pérez, A. B. (2019). El proceso de duelo: particularidades en la infancia y adolescencia. *Cuadernos Monográficos de Psicobioquímica*, 1(1), 5-11.

Asenjo-Alarcón, J. A., Linares-Vásquez, O., & Díaz-Dávila, Y. Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, 5(2), 59-66.

Balam, G. D. P. P., Maldonado, S. B., & Méndez, R. F. (2018). Los problemas sociales y el impacto en el desempeño académico: estudio de caso de estudiantes en lengua inglesa. *Boletín Redipe*, 7(12), 171-185.

Becerra, I. G., Contreras, J. M. F., Romero, M. P. A., López, P. S., & Torres, M. F. (2020). Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 11-18.

Borja, L. E. A., Becerra, M. C., & Lozano, S. M. M. (2019). Bullying y ciberbullying: su relación con habilidades sociales en estudiantes de la Ciudad de México. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 21(2), 139-164.

Caballero, SV, Contini de González, N., Lacunza, AB, Mejail, S., & Coronel, P. (2018). Habilidades sociales, comportamiento agresivo y contexto socioeconómico: Un estudio comparativo con adolescentes de Tucumán (Argentina). *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad Nacional de Jujuy*, (53), 183-203.

Cajo Pérez, C. M. (2021). Eficacia de programas de prevención e intervención en la agresividad de adolescentes: Una Revisión Sistemática.

Canaval Zúñiga de Hernández, C. M. (2022). Clima social familiar y habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Carmona, M. G., & López, J. E. (2015). Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. *Revista Española de Orientación*

y Psicopedagogía, 26(2), 42-58.

Castro-Pozo, M. U. (2019). Adolescencia y juventud: reposicionamientos teóricos. *Investigaciones sociales*, 22(40), 59-72.

Chapa Mirez, A. S., & Fiorani Cueva, M. (2023). *Habilidades sociales de adolescentes femeninas de dos instituciones educativas de Piura*, 2019.

Combs, T.P, y Slaby, D.A. (1978). *Social skills training with children*. En B. Lahey y A. Kazdin. (Ed.), *Advances in clinical childpsychology*. New York: Plenum Press.

Coronel Tello, A. E. (2020). *Planificación estratégica y calidad del servicio educativo en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Federico Villarreal*.

Cortés, A. F. M., De los Ríos, O. L. H., & Pérez, A. S. (2019). Factores de riesgo y factores protectores relacionados con el ciberbullying entre adolescentes: una revisión sistemática. *Papeles del psicólogo*, 40(2), 109-124.

De Jesús Moreno-Gordillo, G., Trujillo-Olivera, L. E., García-Chong, N. R., & Tapia-Garduño, F. (2019). Suicidio y depresión en adolescentes: una revisión de la literatura. *Revista Chilena de Salud Pública*, 23(1), 31-41.

E. Caballo, Vicente. *Manual de evaluación y tratamiento de las habilidades sociales*. SIGLO XXI. 2009.

Erskine, R. (2020). *Presencia terapéutica y patrones relacionales: conceptos y práctica de la psicoterapia integrativa*. Routledge.

Escobar, D. E., & Macías, E. A. D. (2022). Adaptación de la lista de chequeo de habilidades sociales de GOLSTEIN al contexto Ecuatoriano. *Aula virtual*, 3(7), 98-108.

Espada, J. P., Orgilés, M., Méndez, X., & Morales, A. (2021). Problemas relacionados con la regulación emocional: Depresión y problemas de ansiedad. *Libro Blanco de la salud mental infanto-juvenil*, 1, 18-31.

Esteban, A. N. P., Contreras, C. C. T., Rodríguez, S. P. O., Aldana, M. S. C. D., Bueno, L. M. D., & Silva, B. A. D. P. N. D. (2020). Acoso escolar en adolescentes: rol, tipo de violencia y determinantes. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 54.

Estrada Araoz, E. G., & Mamani Uchasara, H. J. (2020). Habilidades sociales y clima social escolar en estudiantes de educación básica. *Conrado*, 16(76), 135-141.

Fuster-Guillén, D., Ocaña-Fernández, Y., & Figueroa, R. P. N. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés influyentes en la solución de problemas sociales en estudiantes universitarios en aislamiento social por COVID 19. *AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(4).

Galindo, N. (2023). *Informe de la intervención en psicología clínica en la clínica psico y Fundación Dejando Huella de la ciudad de Cartago*.

García Grau, E., Fusté Escolano, A., Ruiz Rodríguez, J., Arcos, M., Balaguer Fort, G., Guzmán Pérez, D., & Bados López, A. (2019). Entrenamiento en asertividad y habilidades sociales.

Grasso-Imig, P. (2021). Habilidades Sociales: breve contextualización histórica y aproximación conceptual. *Revista ConCiencia EPG*, 6(2), 82-98.

Hernández, C. E. N., del Salto, V. S. H., Camino, D. S. J., Flores, D. G. R., & Espinoza, M. W. N. (2018). Las habilidades sociales en el rendimiento académico en adolescentes. *Revista de la SEECI*, (47), 37-49.

Hoz Martínez, Á. D. L. (2022). Niños en psicoterapia de grupo: el discurso grupal del juego terapéutico. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 42(142), 155-175.

Jaimes, C., Cruz, L., Vega, E., Balladares, P., & Matta, H. (2019). Habilidades sociales en estudiantes adolescentes de un centro preuniversitario de Lima Norte. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 3(1), 39-43.

Jaramillo Hernandez, H. T., Obregón Alzamora, N. I., & Reyes Pinedo, A. H. (2021). Habilidades sociales y capacidad de manejo de conflictos interpersonales en docentes de un Instituto superior. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(19), 843-853.

Kardelis, S. K., Gómez, D. C., & Ortí, A. S. (2021). Educación y brecha digital en tiempos del COVID-19. Perfiles y problemáticas experimentadas por el alumnado juvenil para continuar sus estudios durante el confinamiento. *Revista de Sociología de la Educación-RASE*, 14(1), 63-84.

Ladino Vargas, M. C., & Duche Mora, M. S. (2023). Habilidades sociales y riesgo suicida en adolescentes víctimas de acoso escolar (Bachelor's thesis, Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo.).

Llorente-Pérez, Y. J., Rodríguez-Acelas, A. L., & Cañon-Montañez, W. (2022). Intervenciones educativas para la prevención y control del dengue en adultos: una revisión integrativa. *Enfermería Clínica*.

Madueño Ramos, P., Lévano Muchotrigo, J. R., & Salazar Bonilla, A. E. (2020). Conductas parentales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria del Callao. *Propósitos y Representaciones*, 8(1).

Montejano Torres, L., de la Rosa Rodríguez, P. I., & Galán Jiménez, J. S. F. (2019). Reinserción social de adolescentes en conflicto con la ley. Un estudio conceptual.

Narváez González, M. E. (2020). Importancia de los dispositivos grupales para el desarrollo de habilidades sociales en personas con discapacidad intelectual leve y moderada (Bachelor's thesis).

Pacheco Marimon, M., & Osorno Álvarez, G. Y. (2021). Incidencia de competencias parentales en el desarrollo de habilidades sociales en hijos únicos. *Interdisciplinaria*, 38(1), 101-116.

Perpiñà Martí, G., Sidera Caballero, F., & Serrat Sellabona, E. (2021). Rendimiento académico en educación primaria: relaciones con la Inteligencia Emocional y las Habilidades Sociales. *Revista de educación*.

Quiñones, H. T. (2020). Habilidades sociales y estrategias didácticas para la formación del liderazgo desde la educación básica. *Revista Educación*, 44(2).

Ramírez-Corone, A. A., Suárez, P. C. M., Mejía, J. B. C., Andrade, P. A. B., Torracchi-Carrasco, E., & Carpio, M. G. C. (2020). Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(2), 209-218.

Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios.

Reyes, A. S., Castillo, L. O., & Saldaña, M. R. R. (2019). Habilidades sociales básicas y su relación con la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(2).

Rodríguez, F. M. M. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European journal of education and psychology*, 10(2), 41-48.

Romero Oliva, M. F., Ambrós Pallarés, A., & Trujillo Sáez, F. J. (2020). Hábitos lectores de los adolescentes en un ecosistema llamado escuela: factores determinantes en estudiantes de educación secundaria.

Rosales, A. E. N., Beltrán, C. E. P., Leyva, N. S., Pozo, N. M. G., & Infante, A. Z. (2021). Factores de riesgo de embarazo en adolescentes del Policlínico Juan Manuel Páez Inchausti de Moa. *Correo Científico Médico de Holguín*, 25(3).

Ruales, L. M. T., & Nuñez, E. R. V. (2021). Las redes sociales y su influencia en el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes. *Revista Cognosis*. ISSN 2588-0578, 6(2), 125-134.

Sacaca, L., & Pilco, R. (2022). Habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(4), 109-120.

Salas, P., Asún, R., & Zúñiga, C. (2020). Construcción de un Cuestionario de Habilidades Sociales para el Contexto Académico (CHS-A). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(55), 89-106.

Sandoval Poveda, A. M., González Rojas, V., & Madriz Bermúdez, L. (2020). Retos y oportunidades: teatro como estrategia de mediación pedagógica para el desarrollo de

habilidades sociales. *Revista Innovaciones Educativas*, 22(32), 65-77.

Sosa Palacios, S. S., & Salas-Blas, E. (2020). Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios de San Luis de Shuaro, La Merced. *Comunicación*, 11(1), 40-50.

Tapia-Gutiérrez, C. P., & Cubo-Delgado, S. (2017). Habilidades sociales relevantes: percepciones de múltiples actores educativos. *Magis. Revista Internacional de Investigación en Educación*, 9(19), 133-148.

Ubeda Giménez, A. B. (2023). Suicidio adolescente en Uruguay: una mirada sobre las habilidades sociales desde el ámbito educativo y de salud en el departamento de Río Negro.

Velázquez, L. G. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+ D, Innovación más desarrollo*, 9(25).

Vizioli, N. A. (2022). Psicoterapia para la regulación emocional desde un enfoque transdiagnóstico: revisión de ensayos clínicos aleatorizados. *Psicogente*, 25(47), 23-41

Anexos

Anexo 1: consentimiento informado

Consentimiento Informado para la Participación de un Dispositivo Grupal para entrenar las Habilidades Sociales en Estudiantes de Primero de Bachillerato

Descripción del formulario

Nombres y apellidos completos del representante legal *

Texto de respuesta breve

Número de Cédula *

Texto de respuesta breve

Nombres y apellidos de el/la estudiante

Texto de respuesta breve

Leer con atención antes de pasar a la última pregunta:

Doy mi consentimiento voluntario para que mi representado/a participe en la aplicación del Dispositivo grupal para mejorar las Habilidades Sociales. Entiendo que el propósito de este programa es mejorar y potenciar las competencias que permiten a las personas interactuar efectivamente con los demás y que la información proporcionada será utilizada con fines de investigación y/o evaluación. Declaro que he sido informado de lo siguiente:

1. Propósito del programa: este programa tiene como objetivo mejorar las habilidades sociales en estudiantes adolescentes.
2. Confidencialidad: la información que proporcione será confidencial y no se compartirá con terceros sin mi consentimiento, excepto en situaciones que requieran notificación legal o ética.
3. Participación Voluntaria: la participación de mi representado/a es completamente voluntaria, y puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento.

3. Participación Voluntaria: la participación de mi representado/a es completamente voluntaria, y puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento.

4. Riesgos y Beneficios: entiendo que no existen riesgos asociados con la aplicación de este programa. Los beneficios pueden incluir una mejora en las habilidades sociales y la posibilidad de acceder a recursos de apoyo.

5. Contacto: en caso de preguntas o inquietudes relacionadas con el estudio, puedo contactar al Psicólogo Educativo Terapéutico Josué Neira León a través del número de contacto: 0995980316.

6. Derechos del Participante: tengo derecho a acceder a los resultados de mi representado/a si así lo deseo.

7. Consentimiento: entiendo la información proporcionada y doy mi consentimiento para que mi representado/a participe en el estudio.

Autorización *

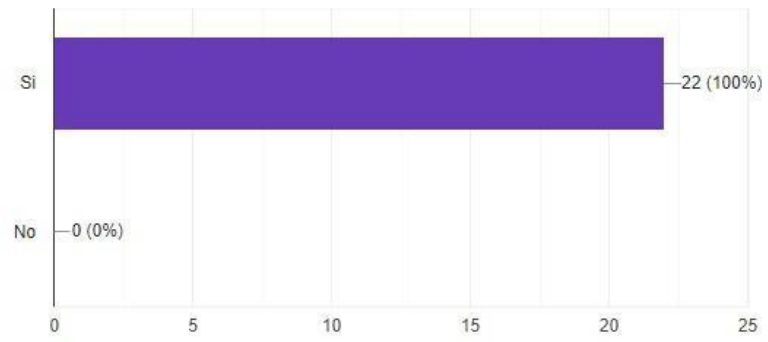
Sí

No

Autorización

 Copiar

22 respuestas



Anexo 2: oficio de prácticas dirigido a la rectora de la institución



Cuenca, 25 de septiembre de 2023

Magister Mayra Méndez

Rectora de la Unidad Educativa Particular Liceo Américo Católico

Su Despacho. -

De mi consideración:

Con un atento y cordial saludo me dirijo a usted deseándole éxitos en sus labores diarias y que inciden de manera positiva en la parroquia.

El motivo de la presente es para solicitarle de manera muy comedida se sirva autorizar la participación del maestrante Josué Bernardo Neira León con CI 0105502256, en los Espacios de Socialización y Encuentro que desempeña dentro de La Institución en beneficio de la Comunidad Educativa. Esto con la finalidad de llevar a cabo actividades inherentes a las prácticas profesionales de Posgrados en la *Maestría de Psicología Clínica con mención en Psicoterapia de grupo* de la *Universidad del Azuay*. De la misma manera, se informa que el maestrante deberá cumplir con un total de 250 horas distribuidas en dos dispositivos de intervenciones grupales los cuales estarán enfocados en el “Entrenamiento en Habilidades Sociales en Adolescentes” dirigido a estudiantes que forman parte de la Institución actualmente”.

Por la favorable atención que se sirva dar a la presente, anticipamos nuestro profundo agradecimiento

Anexo 3. Protocolo de intervención

Nro.	Nombre	Objetivo de la sesión	Actividades	Tiempo	Materiales
0	Aplicación Escala de Habilidades sociales de Goldstein	Aplicar el instrumento para conocer el índice de habilidades sociales.	Aplicación de test	25 min	Hojas de aplicación
1	Encuadre y espacio de relación colaborativa	Generar un espacio de relación colaborativa.	<p>Se inicia con un saludo por parte del facilitador quien da apertura al programa para fortalecer habilidades sociales, se realiza la presentación del programa y a su vez, se presenta de manera general el plan y los objetivos del mismo.</p> <p>Actividad de Inicio (15 minutos) Se pide a los integrantes mover las bancas y hacer un círculo en el aula, se realizan ejercicios de movimiento, respiración y relajación para adentrarnos y poder dar inicio a la sesión; al principio el facilitador es quien guía este proceso, y luego, se solicita que de manera voluntaria cada integrante siga la dinámica y ofrezca al grupo movimientos o secuencias para continuar con la actividad.</p> <p>Actividad de Caldeamiento (20 minutos) Se realiza una dinámica llamada "El espejo es el otro"; para llevar a cabo la actividad se da la consigna de caminar libremente por el aula, aproximadamente después de dos minutos de haber caminado, se solicita formar grupos de 3 personas, luego desintegran los grupos y vuelven a caminar sobre el espacio, durante esta actividad el facilitador indica a los adolescentes que sean conscientes de sus movimientos y a su vez que perciban qué tenemos en el espacio (aula), posterior se vuelve a dar la consigna, pero ahora deberán hacer grupos de 5 personas y finalmente de 7 con el objetivo de fortalecer la unión e integrar a todos los participantes. Finalmente, rompen los grupos y vuelven a caminar sobre el espacio por unos minutos, el facilitador indica formar parejas, una vez conformadas las parejas, los adolescentes adoptan un rol ya sea el rol de espejo o reflejo, la persona que opta por el rol de reflejo realiza los movimientos que observa de su compañero durante tres minutos. Esta dinámica permite al adolescente observar al otro de manera detallada, lo que facilita el encuadre y la interacción entre pares. Finalizada esta actividad, se solicita a los adolescentes formar un círculo, de manera voluntaria responden las siguientes preguntas: ¿Qué logró observar?, ¿Cómo piensa que lo percibe la otra persona? y ¿Cómo se sintió al ser observado por los demás?</p> <p>Actividad Central (40 minutos) Se inicia la exposición de la temática donde se aborda los siguientes puntos: Definición de habilidades, aspectos generales sobre las habilidades sociales, componentes y beneficios de poseer habilidades sociales. Posterior y con la finalidad de evaluar lo aprendido en relación a la exposición, se proyecta un video sobre habilidades sociales (https://www.youtube.com/watch?v=AdFCmJwMfgo) y se les pregunta:</p>	1h30	Globos Marcadores

			<p>¿Qué observó en el video?, ¿Cuáles son las diferencias entre los personajes del video?, ¿Cómo es la forma de actuar del personaje principal? Y, ¿Con cuál de los personajes, se identificó y por qué? esto permite al adolescente ser consciente sobre su conducta social.</p> <p>Actividad de Cierre (15 minutos) "Globo de habilidades" Como última actividad, se solicita que los participantes formen un círculo, se solicita inflar unos globos y con un marcador deberán escribir una habilidad social que tienen y a qué se comprometen a trabajar durante las próximas sesiones, posteriormente, se da un compartir con el grupo diciendo en voz alta lo que escribieron y seguido de ello colocarán los globos en la parte central, una vez que todos hayan indicado su información, tomarán el globo de otro compañero para conocer la información que pusieron y generar en ellos un espacio de reflexión personal para ver cómo está la situación del grupo en general. Finalmente, se destina un espacio para preguntas por parte de los participantes, y en orden, se concluye con una sola palabra los aprendizajes sobre el taller.</p>		
2	Habilidades sociales básicas I	Entrenar y practicar habilidades sociales básicas: escuchar, iniciar una conversación y mantenerla.	<p>Actividad de Inicio (15 minutos)</p> <p>1)Se solicita a los adolescentes caminar por el salón libremente, mientras son conscientes de las personas que tienen alrededor (Distancia). 2)Posterior, se indica formar parejas con la persona cercana y se les indica que vayan saludando de distintas formas que no impliquen hablar. (Proximidad). En parejas, manténganse frente a frente durante 5 minutos, se propondrán distintos temas y consignas específicas, por ejemplo: mientras me habla reviso el celular, tomo un cuaderno, le pregunto algo fuera de contexto, etc. Esto tiene como objetivo demostrar cómo la falta de escucha activa puede dificultar la comunicación. Seguido de ello pueden cambiar de pareja y ver otras conductas. Después, compartiremos experiencias y reflexionaremos sobre cómo esta falta de atención dificultó la conversación, indicando la importancia de la escucha activa.</p> <p>Actividad de Calentamiento (20 minutos) Los participantes se dividen en grupos pequeños y se les proporciona una serie de tarjetas con nombres de situaciones de conflictos del presente y conflictos del pasado, referentes a relaciones sociales. Cada grupo elige una o varias de estas tarjetas y reflexiona sobre cómo las habilidades sociales, como la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos, pueden ser aplicadas para abordar situaciones conflictivas, pero de manera positiva. Luego, conversarán entre ellos e indicarán sus reflexiones con palabras claves.</p> <p>Actividad central (40 minutos).</p>	1h30	Tarjetas de trabajo Marcadores Pizarra Cuadernillo/hojas de trabajo

			<p>En parejas, los integrantes hablan de un conflicto que han tenido en el pasado (del grupo). La otra persona debe tener una actitud de escucha activa y mantenerse en silencio. Al final de la actividad, los dos integrantes comentarán de manera breve cómo se sintieron al escuchar a su pareja, qué emociones experimentaron y culminarán la actividad con una frase alentadora o de apoyo a la situación.</p> <p>Actividad de Cierre (15 minutos). Se solicita a los adolescentes formar un círculo, en este espacio se explica la tarea a casa que consiste en encontrar una persona con habilidades sociales cercana para observarla de manera continua y anotar en un diario las características positivas que posee en sus relaciones sociales.</p>		
3	Habilidades sociales básicas II	Entrenar y practicar habilidades sociales básicas: preguntar, agradecer, presentarse, presentar a otro y halagar.	<p>Actividad de Inicio (10 minutos) Se solicita a los participantes formar un círculo, luego deberán saludar a los compañeros/as y mencionar algo por lo que se han sentido agradecidos desde la última sesión, posteriormente, deberán decir su segundo nombre (o el menos utilizado) y decir algún aspecto positivo propio, por ejemplo: Hola yo soy Bernardo, me gusta mi sonrisa y lo que genero en el grupo”.</p> <p>Actividad de Calentamiento (15 minutos). Los integrantes se tomarán unos minutos para juntarse con una pareja al azar, preguntarle sus cualidades o características que hacen que tenga un superpoder y deberán presentarlo al grupo de manera novedosa y creativa.</p> <p>Actividad central (50 minutos). Volvemos a juntarnos en un círculo y se presenta el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=8RCF3WNfLjI “La importancia del reconocimiento”, una vez haya terminado el material visual se consulta a unos 5 estudiantes lo que más les llamó la atención del video, seguido de eso realizaremos la revisión de la tarea de la sesión anterior que consistía en encontrar una persona cercana con habilidades sociales y anotar en un diario para compartir con el grupo aspectos positivos para poder replicarlos, finalmente se proporciona una hoja y un esfero para colocar (mínimo 3, máximo 5) cosas que puede agradecer de su vida, hacemos una lista y cerramos con un compartir con el grupo, en esta actividad participan todos los estudiantes.</p> <p>Actividad de Cierre (15 minutos) Los estudiantes finalizan la sesión realizando un dibujo de algo representativo que les dejó</p>	1h30	<p>Hojas de papel bond Esferos Lápices Pinturas</p>

			las actividades, para ello se les pregunta: ¿qué me llevo el día de hoy? O ¿a qué me comprometo luego de esta sesión? Y de manera breve, nombran en una palabra la obra realizada.		
4	Habilidades sociales avanzadas	Entrenar y practicar habilidades sociales avanzadas: dar y seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás.	<p>Actividad de Inicio: (15 minutos) Iniciamos la sesión y se solicita a los estudiantes elegir una pareja. Uno de ellos asume el papel del "instructor" y el otro de "ejecutante". Los instructores deben solicitar a los ejecutantes para que completen una tarea específica utilizando objetos comunes de manera creativa (por ejemplo, construir una torre de vasos de papel). El desafío es que al inicio las instrucciones no pueden ser directas, es decir, deben hacerlo a través de comunicación no verbal (gestos, acciones, señales, direcciones, etc) aquí los estudiantes deben ser creativos al comunicarse para lograr el objetivo, luego, podrán emitir las instrucciones de manera verbal. Después de completar la tarea, los roles se invierten y los ejecutantes se convierten en instructores.</p> <p>Actividad de caldeoamiento (20 minutos). Se pedirá a los participantes que representen a varios personajes de la vida cotidiana (relaciones sociales positivas) investigadas en la tarea intercesión anterior, con el propósito de visibilizar qué conductas o comportamientos pueden replicar.</p> <p>Actividad central (40 minutos) En esta actividad lo estudiantes se dividen en grupos pequeños de 5 integrantes y se les da una serie de escenarios hipotéticos de conflicto, por ejemplo: tomar un material de un compañero sin pedirlo, no participar en un trabajo grupal, por eso los compañeros obtuvieron una nota baja, no cargar una tarea importante en parejas, no traer la cartulina solicitada por el maestro para un proyecto, etc. Seguido de ello se les consulta: ¿cómo podrían resolver el conflicto?, ¿Cómo se han sentido en situaciones así? y ¿qué clase de disculpa les gustaría recibir? Cada grupo debe representar uno de estos escenarios y desarrollar una disculpa creativa que incluya elementos de sinceridad, responsabilidad y solución. Luego, los grupos representan sus disculpas ante el resto del grupo. Después de cada representación, se lleva a cabo una discusión sobre las diferentes formas en que las disculpas pueden ser efectivas y genuinas.</p> <p>Actividad de Cierre (15 minutos) Para finalizar, se pide a los estudiantes que reflexionen sobre situaciones pasadas en las que puedan haber causado daños o conflictos dentro del grupo. Luego, se forma un círculo con los participantes y se pide colocar en una hoja y de manera anónima situaciones en las que se sientan que deben disculparse. Después, se reflexiona sobre la experiencia en grupo, se pregunta a los participantes ¿cómo se sintieron al disculparse? Y ¿cómo reciben</p>	1h30	Vasos plásticos Hojas papel bond Esferos

			las disculpas?. Finalmente, destaca la importancia de aprender de los errores, de perdonar y de avanzar juntos como grupo.		
5	Habilidades relacionadas con sentimientos I	Entrenar y practicar habilidades relacionadas con los sentimientos: conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos y comprender los sentimientos de los demás.	<p>Actividad de Inicio (15 minutos). Iniciamos la sesión del día de hoy y se hace un recuento de las actividades realizadas hasta el momento para brindar una retroalimentación y recordar aspectos importantes, luego se solicita desplazarse o caminar por el aula y sin un orden específico comentarán algo que les pone felices, algo que les pone tristes, algo que les enoja o algo que les enamora.</p> <p>Actividad de Calentamiento (20 minutos) Continuamos con un espacio teórico sobre las emociones y sentimientos básicos, se indica y conceptualiza la felicidad, la tristeza, el miedo, el enojo y la sorpresa, seguido de ello se coloca las funciones de cada una de las emociones.</p> <p>Actividad central (40 minutos) Se entrega a los estudiantes un mandala, en el mismo deberán indicar 5 situaciones que engloben las emociones mencionadas anteriormente, seguido de ello compartirán al grupo y el mismo grupo se encargará de dar una solución alternativa al problema presentado.</p> <p>Actividad de Cierre (15 minutos) Se solicita a los adolescentes formar un círculo, en este espacio explica la tarea a casa que consiste en elaborar una rueda de atributos sobre la dificultad que presenta para expresar emociones de manera general, por ejemplo, qué tan a menudo pierden el control, se frustran y situaciones estresantes en general. En una sola palabra expresarán lo aprendido en la sesión de hoy.</p>	1h30	Proyector Presentación en PPT
			<p>Actividad de Inicio: 15 minutos. A los participantes se les entregará hojas de papel, marcadores y pinturas: se les pedirá que por medio de una expresión artística (dibujo) demuestren afecto hacia los miembros e integrantes del grupo, luego se les pedirá que coloquen todos los dibujos en la pizarra del curso.</p> <p>Actividad de Calentamiento: 20 minutos. Los estudiantes forman parejas y mencionan un miedo que tienen en sus vidas. Cada persona comparte su experiencia con su pareja, centrándose en cómo esto les hace sentir. Luego, se hará ejercicios de respiración y relajación para reducir el nivel de tensión que su miedo despertó en ellos. (Técnicas CC: asociación y relajación frente a situaciones temidas).</p> <p>Actividad central: 40 minutos.</p>		

6	Habilidades relacionadas con sentimientos II	Entrenar y practicar habilidades relacionadas con los sentimientos: expresar afecto, resolver el miedo y auto recompensarse.	<p>A cada estudiante se le entregará una cartulina A4, en la cual deberán dibujar/escribir acciones que demuestren afecto, por ejemplo: dar una palmada, elogiar al otro, alguna palabra de aliento, agradecimiento, entre otros. Posteriormente, se recibirán todas las cartulinas y se mezclarán. Los estudiantes deberán realizar las acciones que sus compañeros/as colocaron en base a la información que se encuentra en las cartulinas, y lo realizarán con un compañero al azar. (Técnicas CC utilizadas: refuerzo positivo)</p> <p>Actividad de Cierre: 15 minutos. Cada participante escribe una carta de agradecimiento a sí mismo, reconociendo sus logros y superaciones.</p>	1h30 minutos	Hojas de papel bond Pinturas Marcadores Cartulinas A4 Sobres
7	Habilidades alternativas a la agresión	Entrenar y practicar habilidades alternativas a las conductas agresivas: pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar y tener autocontrol.	<p>Actividad de Inicio: 15 minutos. Se desarrolla la actividad denominada “Tenemos una cita”, para ello se indica al grupo que planifiquen tres citas, la primera a las 7:00 am con algo que les guste, la segunda a las 8:00 am con algo que no les guste y la tercera cita a las 9:00 am con algo que les enoja. El propósito de esta actividad es que los estudiantes compartan información al grupo en general, la mencionen en tres momentos y fomentar en ellos autocontrol (Técnica CC: retroalimentación y modelado).</p> <p>Actividad de Calentamiento: 20 minutos. Los participantes forman parejas y se les da el siguiente escenario: solicitar permiso al docente para tomarse la hora clase, la justificación debe ser creativa y sobretodo alcanzar la meta planteada que es negociar un acuerdo entre las partes.</p> <p>Actividad central: 40 minutos. Los adolescentes se agrupan formando círculos numerados y luego crean equipos con nombres distintivos y barras representativas. Participan en role-playing para practicar situaciones sociales como pedir ayuda extraviado, solicitar asistencia en tareas y buscar consejo amoroso. Estas situaciones permiten a los adolescentes practicar sus habilidades sociales y trabajar en el autocontrol, una vez finalizada la presentación de cada grupo, el terapeuta y coterapeuta tienen que modelar, retroalimentar y corregir las conductas poco habilidosas observadas.</p> <p>Actividad de Cierre: 15 minutos. Tarea a casa, se solicita a los estudiantes que realicen una actividad para la próxima sesión, en este sentido, deben llegar a acuerdos en tres ámbitos: escuela, casa y amigos/as sobre algo que les genera malestar y buscar estrategias para lograr el autocontrol. Para concluir se pide a 3 estudiantes una retroalimentación de lo revisado el día de hoy, como también se da un espacio para preguntas y finalmente se solicita describir en una palabra ¿Qué se llevan el día de hoy?</p>	1h30 minutos	

8	Habilidades alternativas a la agresión II	Entrenar y practicar habilidades alternativas a las conductas agresivas: defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar problemas con los demás y no entrar en peleas.	<p>Actividad de Inicio: 15 minutos. Iniciamos la sesión, se brinda un espacio a los estudiantes para compartir sus experiencias desde la última sesión, también se revisa la tarea enviada a casa. Se fomenta la comunicación abierta, preguntándoles sobre la aplicación de las habilidades enseñadas previamente y cualquier problema que hayan enfrentado.</p> <p>Actividad de Calentamiento: 20 minutos. Se brinda una explicación a los estudiantes sobre resolver problemas sin recurrir a peleas, utilizando diversas habilidades alternativas a la agresión. Se establece la importancia del autocontrol, la negociación y la búsqueda de ayuda como herramientas fundamentales para la resolución pacífica de conflictos. Las instrucciones verbales destacan la relación entre comportamientos agresivos y sus consecuencias, subrayando la responsabilidad de cada uno en la creación de un entorno armonioso.</p> <p>Actividad central: 40 minutos. Se solicita a los adolescentes formar grupos y colaboran en la creación de murales visuales que representan temas clave de resolución de conflictos, como la empatía y la comunicación efectiva. Cada grupo se asigna un tema específico, por ejemplo: conflicto en grupo de amigos, desacuerdos de pareja, presión grupal para consumo de sustancias, dificultades en proyectos académicos, competencias deportivas, etc. Posteriormente, presentan sus murales al grupo, explicando las decisiones artísticas y la conexión con las habilidades aprendidas.</p> <p>Actividad de Cierre: 15 minutos. Los adolescentes después de crear murales sobre resolución de conflictos, recorren la sala observando y reflexionando sobre las obras de los demás grupos. Luego, en un círculo, facilita un espacio de discusión grupal para compartir impresiones, destacar elementos comunes y conectar las representaciones artísticas con experiencias personales.</p>	1h30 minutos	Cuaderno de trabajo Cartulinas de colores Pinturas Marcadores Acuarelas
9	Habilidades para hacer frente al estrés I	Entrenar y practicar habilidades para hacer frente al estrés: formular	<p>Actividad de Inicio: 15 minutos. Iniciamos la sesión con ejercicios de relajación corporal y respiración para luego, iniciar con una corta meditación o momento de reflexión. Luego, se invita a los adolescentes a compartir cómo se sienten en ese momento y si han experimentado alguna situación reciente que les haya generado incomodidad o quejas puede ser de manera personal en el curso con los compañeros, en casa, con la pareja, etc. Se establece un tono de apertura y aceptación para abordar el tema de las quejas.</p> <p>Actividad de Calentamiento: 20 minutos.</p>	1h30 minutos	Hojas de papel bond Esferos Lápices

		una queja, responder a una queja, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejan de lado y defender a un amigo.	<p>Se solicita a los estudiantes que formen grupos de 4 personas, cada integrante asumirá un rol diferente (alguien que se queja, alguien que escucha la queja y la magnifica, alguien que quita importancia a la queja y se burla de la misma y alguien que da una solución de manera asertiva).</p> <p>Actividad central: 40 minutos. Se pide a los adolescentes que reflexionen y elijan una queja importante que hayan tenido sobre sus compañeros, amigos y/o docentes, posteriormente se solicita que la escriban como una carta, en donde de manera asertiva y constructiva expresen sus sentimientos, identificando soluciones y proponiendo maneras de mejorar la situación. Después, se colocan todas las cartas en un montón y se reparte de manera aleatoria a todos los estudiantes para dar lectura y puedan identificar las posibles soluciones (y brinden otras alternativas incluso a la dificultad).</p> <p>Actividad de Cierre: 15 minutos. Se concluye la sesión con una reflexión grupal sobre las experiencias y aprendizajes personales y del resto de los compañeros/as. Se pregunta sobre las emociones experimentadas durante las actividades y cómo las estrategias aplicadas podrían influir positivamente en sus interacciones diarias.</p>		Sobres
10	Habilidades para hacer frente al estrés II	Entrenar y practicar habilidades para hacer frente al estrés: responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil y hacer frente a las presiones del grupo.	<p>Actividad de Inicio: 15 minutos. Iniciamos la sesión colocando música relajante y se solicita a los estudiantes caminar libremente por el aula, luego se implementa el uso de un “metrónomo” para aumentar y disminuir los movimientos, mientras va lento deben caminar despacio, vamos subiendo paulatinamente la velocidad del instrumento hasta que caminen de una manera rápida y finalmente volver a la calma de manera lenta.</p> <p>Actividad de Calentamiento: 20 minutos. Los estudiantes se reunirán formando un círculo y participarán en un ejercicio de reconocimiento y gratitud. Utilizando una pelota, cada persona compartirá una experiencia en la que otro miembro del grupo les haya brindado apoyo en momentos difíciles, describiendo la naturaleza de esa ayuda y su impacto. Posteriormente, pasarán la pelota al compañero mencionado, generando así un flujo de agradecimiento en el círculo.</p> <p>Actividad central: 40 minutos. Los estudiantes permanecerán en un círculo, esta vez utilizando hilos de colores para aplicar la técnica del ovillo. Cada participante, al recibir el ovillo, compartirá algo que recientemente les haya causado estrés, pero se enfocarán en destacar el aspecto positivo o la lección aprendida de la situación. Al pasar el ovillo a otro compañero, se tejerá simbólicamente una red de apoyo positivo entre los miembros del grupo..</p>	1h30 minutos	Metronomo Títeres o medias Disfraces Antifaces Implementos artísticos “actuación”

			<p>Actividad de Cierre: 15 minutos.</p> <p>Los estudiantes, equipados con notas adhesivas (posits), compartirán mensajes finales y significativos con sus compañeros, considerando que es la última sesión del programa. Cada estudiante escribirá un mensaje positivo, de agradecimiento o de reflexión sobre el tiempo compartido. Posteriormente, se les pedirá que elijan una palabra o frase que encapsule lo que este programa significó para ellos. Estas notas se colocarán en una silueta de un árbol dibujada en la pizarra, simbolizando el crecimiento y las conexiones desarrolladas durante el curso.</p>		
11	Re-Aplicación Escala de Habilidades sociales de Goldstein	Aplicar nuevamente la batería a los estudiantes para evidenciar quiénes muestran cambios significativos en sus habilidades sociales.	<p>Actividad de inicio: Aplicación post test 20 minutos</p> <p>Actividad de cierre: Se facilitan dos pliegos de cartulina, con el propósito de que los estudiantes coloquen en ella palabras o frases que indiquen ¿cómo se sienten ahora?, ¿qué han aprendido durante este tiempo?, y ¿qué ha cambiado en el grupo de trabajo? Finalmente, se tomará una foto grupal con todos los participantes y se brindará un compartir pequeño.</p>	45 minutos	Hojas de aplicación

