

HABILIDADES SOCIALES PRESENTES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA  
DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÁREA ANDINA VALLEDUPAR-CESAR

LINA MARCELA BAQUERO BASTIDAS

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÁREA ANDINA

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

VALLEDUPAR- CESAR

2021

HABILIDADES SOCIALES PRESENTES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA  
DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÁREA ANDINA VALLEDUPAR-CESAR

LINA MARCELA BAQUERO BASTIDAS

Proyecto de grado

Asesor

ASESOR. MILADYS REDONDO MARIN

MG. EN EDUCACIÓN

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÁREA ANDINA

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

VALLEDUPAR- CESAR

2021

Nota de aceptación:

---

---

---

---

---

---

---

Firma del presidente del jurado

---

Firma del jurado

---

Firma del jurado

Valledupar, Mayo de 2021.

## DEDICATORIA

Con todo mi corazón este trabajo va dedicado al creador de todas las cosas por darme la vida, me permitió elegir esta bonita profesión de ser Psicóloga, ha sido mi guía espiritual, dándome sabiduría, fuerza y entendimiento en el proceso de formación; a mis padres Fabio y Cristina por ser mi modelo de vida y mi mayor inspiración, a mis hermanos Cristian y Jesús por apoyarme en el camino de la vida. A mis familiares, por su amor.

## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, doy infinitas gracias a Dios, que es una guía y está siempre presente en el caminar de mi vida.

Mi profundo agradecimiento a la Fundación Universitaria del Área Andina, a todo el programa de psicología, a los profesores con la enseñanza de sus valiosos conocimientos, agradecer porque hicieron crecer día a día como profesional.

De manera muy especial a la Dra. Miladys Redondo Marín, principal colaboradora, por su enseñanza, conocimiento y apoyo durante todo este proceso. Agradecer por dedicarme el tiempo necesario para lograr el objetivo propuesto.

Agradecimiento especial a todos los estudiantes por su participación, apoyo y compromiso.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	10
Resumen	12
Abstrac	13
CAPITULO I	14
1. Planteamiento del problema	14
1.1 Formulación del problema	15
1.2 Objetivos	15
1.2.1 Objetivo general	15
1.2.2 Objetivos específicos	15
1.3 Justificación	16
CAPITULO II	18
2. Marco de referencia	18
2.1 Antecedentes investigativos	18
2.1.1 Antecedentes investigativos internacionales	18
2.1.2 Antecedentes investigativos nacionales	20
2.1.3 Antecedentes investigativos locales	22
2.2 Marco teórico	23
2.2.1 Habilidades sociales	23
2.2.2 Tipos de habilidades sociales	24
2.2.3 Importancia de las habilidades sociales	26
2.2.4 Características relevantes en las habilidades sociales	27
2.2.5 Aprendizaje y desarrollo de las habilidades sociales	28

2.2.6 Modelos explicativos de las habilidades sociales	29
2.2.7 Componentes de las habilidades sociales	31
2.2.8 Importancia de las habilidades sociales en los profesionales de la psicología	33
2.3 Marco geográfico	34
2.4 Marco jurídico	36
CAPITULO III	39
3. Marco metodológico	39
3.1 Tipo de investigación	39
3.2 Diseño de investigación	39
3.3 Fuentes de información	40
3.3.1 Población	40
3.3.2 Muestra	40
3.3.3 Muestreo	41
3.3.4 Técnicas e instrumentos	41
3.3.5 Procedimientos	42
CAPITULO IV	43
4. Análisis y presentación de resultados	43
4.1 Descripción de resultados	43
4.2 Discusión de resultados	50
4.3 Conclusiones	55
4.4 Recomendaciones	56
Bibliografía	
Anexos	

LISTA DE TABLAS Y GRAFICAS

	Pág.
Tabla 1. Identificación	43
Tabla 2. Niveles de habilidades sociales	45
Grafica 1. Niveles de habilidades sociales	46
Grafica 2. Semestres cursados (1ero a 3ro) y niveles de habilidades sociales	47
Grafica 3. Semestres cursados (4to a 6to) y niveles de habilidades sociales	48
Grafica 4. Semestres cursados (7mo a 10mo) y niveles de habilidades sociales	49



LISTA DE ANEXO

	Pág.
ANEXO A. Ficha Sociodemográfica	61
ANEXO B. Lista De Chequeo Evaluación De Habilidades Sociales (Goldstein et. Al. 1,980)	62

## INTRODUCCIÓN

Es frecuente escuchar apreciaciones como la que dice “el hombre es un ser social”, este tipo de conceptos no solo hacen parte de un saber popular, sino que, en realidad, el ser humano desde sus primeros años de vida se desarrolla en un contexto donde está rodeado con otros y debe emplear una serie de conductas que garanticen el éxito en dichas relaciones, de esta forma, en la sociedad actual, las habilidades sociales, se definen por la forma como el individuo maneja su entorno social, académico y profesional; estas habilidades son indispensables a la hora de desplegar estrategias compensatorias frente a las demandas del medio.

Está claro, que estas habilidades son necesarias para desenvolverse a nivel interpersonal, sin embargo, en muchos casos, los individuos no poseen las conductas sociales necesarias para ser habilidosos en este aspecto, falencia que puede trascender desde la niñez hasta la adolescencia y la adultez. Cuando la persona carece de habilidades sociales puede que afronte las situaciones de dos maneras diferentes, evitando las situaciones o accediendo a las demandas de los demás con la finalidad de no exponerse a enfrentamientos o eligiendo por otros e infringiendo los derechos de los demás para obtener sus metas.

El objetivo de esta investigación fue abordar el tema de las habilidades sociales, por lo que se realizó un estudio de ellas en los estudiantes del programa de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina. Esto se realizó por medio de una investigación cuantitativa, de tipo descriptiva, no experimental, cuyos datos se recolectaron a través de la aplicación de una ficha sociodemográfica y la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein.

La investigación se presenta organizado de la siguiente manera: en primer capítulo se plantea la problemática y se justifica el estudio de la misma en la necesidad de la formación de las habilidades sociales como una competencia del psicólogo. Se plantean además los objetivos general y específicos que darán respuesta a la pregunta problema.

Seguidamente en el capítulo dos se desarrollan los marcos de referencia, donde primero se establecen los antecedentes internacionales, nacionales y locales referentes a la temática, segundo, las bases teóricas de autores como Caballo (1986), Ortega, López y Álvarez (2010), Goldstein y Cols. (1989), (Pades, 2003), quienes realizan aportes en temas de habilidades sociales, su importancia y clasificación. El siguiente marco que se expone es el contextual, donde se caracteriza la institución donde se realizará este estudio y el marco legal que contiene las leyes y decretos que se relacionan con el tema.

En capítulo tres se presenta la metodología usada en lo que concierne al enfoque, tipo, diseño y paradigma epistemológico de la investigación, se describe la población y muestra, las técnicas e instrumentos con los que se recolectaron los datos. Finalmente, en el capítulo cuatro se presentan en tablas de frecuencia y porcentaje los resultados, se describen y se desarrolla la discusión de los hallazgos, para cerrar el ejercicio investigativo planteando las conclusiones y recomendaciones.

## Resumen

Esta investigación tiene como objetivo central identificar las habilidades sociales en estudiantes de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina Valledupar-Cesar, se trata de un estudio cuantitativo de alcance descriptivo con un muestreo probabilístico simple de 102 estudiantes a los cuales se les aplicó una ficha sociodemográfica y la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein que mide en niveles las Primeras Habilidades Sociales, Habilidades Sociales Avanzadas, Habilidades Relacionadas con los Sentimientos, Habilidades Alternativas a la Agresión, Habilidades para hacer frente al estrés y Habilidades de Planificación. Los datos recolectados se analizaron mediante estadística simple. En los resultados se estableció que el 88% de los estudiantes presenta un nivel medio bajo en las habilidades sociales primarias, el 83% de los estudiantes tienen las habilidades sociales avanzadas bajas, el 53% de las habilidades relacionadas con los sentimientos están media baja, en las habilidades alternativas el 99% presenta media baja, el 69% de las habilidades que hacen frente al estrés se encuentra media baja, y el 91% de las habilidades de planificación aparecen media baja. Así mismo se logró determinar que según el semestre cursado no hay mayor diferencia en el nivel de las habilidades sociales, lo cual lleva a concluir que el estudio de la carrera de psicología no promueve la adquisición de habilidades sociales y que en este caso los alumnos son apenas medio habilidosos ante situaciones de estrés.

Palabras clave: Habilidades sociales; Estudiantes; Psicología; Semestre.

## Abstrac

The main objective of this research is to identify social skills in psychology students from the Valledupar-Cesar Andean Area University Foundation, it is a quantitative study of descriptive scope with a simple probabilistic sampling of 102 students to whom a file was applied. Goldstein's sociodemographic and social skills checklist that measures Early Social Skills, Advanced Social Skills, Feeling-Related Skills, Alternative Skills to Aggression, Stress Coping Skills, and Planning Skills. The collected data were analyzed using simple statistics. In the results it was established that 88% of the students present a medium low level in primary social skills, 83% of the students have low advanced social skills, 53% of the skills related to feelings are medium low, In alternative skills, 99% present low medium, 69% of skills that cope with stress are low medium, and 91% of planning skills appear low medium. Likewise, it was possible to determine that according to the semester studied there is no greater difference in the level of social skills, which leads to the conclusion that the study of the psychology career does not promote the acquisition of social skills and that in this case the students are barely half skilled in stressful situations.

Keywords: Social skills; Students; Psychology; Semester.

## CAPITULO I

### 1. Planteamiento del problema

Las Habilidades sociales son definidas según Caballo (1986) citado por Cabrera (2013), como las conductas realizadas por un sujeto en sus relaciones interpersonales manifestadas por sentimientos, actitudes, deseos u opiniones, las cuales son expresadas de un modo adecuado, de tal forma que se respeten los derechos de los demás y así prevenir o disminuir problemas en la convivencia.

Señala González (2014) que la adquisición de las habilidades sociales no es innata, se da gracias al contacto directo con los demás que inicia en el círculo familiar, seguido por el ambiente escolar, donde un sujeto comienza por sí mismo a poner en marcha aquellas habilidades que ha interiorizado a lo largo de su vida. Ese aprendizaje se lleva a cabo siempre, pero se acentúa y va ligado con el desarrollo de la personalidad en la niñez y adolescencia (p. 7).

Lo anterior indica que las Habilidades sociales son aprendidas es decir se pueden entrenar en el contexto familiar y académico; en el segundo ámbito se visualiza como un elemento esencial en las competencias del ser o actitudes que deben desarrollar los estudiantes universitarios, especialmente aquellos que se forman en áreas de las ciencias sociales y humanas, como lo es la psicología; el psicólogo debe ser habilidoso en relación a la interacción interpersonal, resaltando su estilo de comunicación asertiva y su capacidad empática.

El programa de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina implementa la formación de sus educandos bajo un enfoque constructivista basado en un modelo de competencias de las cuales las relacionadas con el conocimiento y las habilidades se pueden evaluar como lo estipula el estado a través de las pruebas

saber pro, pero las competencias del ser o actitudes solo se pueden valorar en el contexto de la práctica que generalmente se hace al final de la formación profesional, por eso se hace necesario establecer desde los primeros semestres las habilidades inter e intrapersonales de los estudiantes e incluso dimensionar semestre tras semestre como los educandos adquieren destrezas para interactuar en el contexto social.

### 1.1 Formulación del problema.

¿Cuáles son las habilidades sociales presentes en estudiantes de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina Valledupar-Cesar?

### 1.2 Objetivos

#### 1.2.1 Objetivo general

Determinar los niveles habilidades sociales en estudiantes de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina Valledupar-Cesar

#### 1.2.2 Objetivos específicos

- Caracterizar socio-demográficamente a estudiantes de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina Valledupar-Cesar.

- Discriminar los niveles de las habilidades sociales primarias, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas, para manejo de estrés y de planificación de los estudiantes de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina Valledupar-Cesar.
- Establecer diferencias entre el nivel de las habilidades sociales y el semestre cursado de los estudiantes de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina Valledupar Cesar.

### 1.3 Justificación

Todas las habilidades comportamentales deben ir acompañadas de habilidades cognitivas, ya que si no se combinan de manera adecuada ambas habilidades el resultado final no será óptimo.

En el ámbito de los servicios de la salud (los cuales también incluyen la psicología) son cada vez más los problemas que se originan por no cuidar la relación interpersonal, por ejemplo, cuando la comunicación es mala, apresurada e impersonal (Peitchinis, 1982) (Ribera, 1988). Es fundamental que el profesional asuma el hecho de que las relaciones interpersonales son una parte básica o fundamental del proceso de curación, y consiguientemente parte integrante de los cuidados que presta, y no sólo un acto de “buena voluntad” dependiente de la idiosincrasia de cada uno.

Un estudio realizado por Herrera, Freytes, López y Olaz (2012) determinó que existe un gran porcentaje de estudiantes universitarios que presentan un déficit en su repertorio de habilidades sociales, esto indicó que alumnos próximos a egresar no cuentan con el entrenamiento necesario en habilidades sociales básicas para su



desempeño. Mendo, León, Felipe, Polo y Palacios (2016) sugieren la necesidad de nuevas vías para que los estudiantes universitarios mejoren sus HHSS y mostró la eficacia de los entrenamientos en HHSS.

Una de las razones que impulsa el desarrollo de este trabajo, es resaltar la relevancia del concepto de las habilidades sociales como una competencia a desarrollar por parte de los estudiantes de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina de la ciudad de Valledupar. A través de la valoración objetiva se busca caracterizar cuales son las ideas, preguntas y expresiones que utilizan los estudiantes en su diario vivir alrededor de esta competencia.

En el caso del psicólogo las habilidades sociales son componente esencial de su perfil profesional, por tanto, en su etapa de formación se deben integrar al plan de estudios actividades que conlleven al entrenamiento y aprendizaje de las mismas, incluso se debe ofrecer a los estudiantes la atención del centro de asesorías psicológicas como espacio propicio para que el terapeuta realice este entrenamiento.

A nivel social los beneficios residen en que conocer su situación de acuerdo con las habilidades sociales y notar la importancia de las mismas, estas personas estarán motivadas en ser más competentes en cuanto a habilidades sociales, pueden tener actitudes y comportamientos que vayan orientadas al desarrollo de las relaciones interpersonales más sanas, además de la posibilidad de aportar a que personas que ocuparán cargos asistenciales desempeñen una excelente labor.

## **CAPITULO II**

### 2. Marco de referencia

#### 2.1 Antecedentes Investigativos

En relación a la variable habilidades sociales se han realizado diversos estudios en el contexto internacional, nacional y local, centrados en población de estudiantes universitarios, especialmente de aquellos que cursan carreras del ámbito de las ciencias sociales y la salud, áreas en las cuales tiene cabida la psicología.

##### 2.1.1 Antecedentes investigativos internacionales.

A nivel internacional, Mendo, León, Felipe, Polo & Palacios (2016) desarrollaron en España un estudio que se titula “Evaluación de las habilidades sociales de estudiantes de Educación Social”. En el cual estudiaron la influencia de la asignatura Habilidades Sociales (HHSS), en la capacidad de mejora de las mismas, así como de la reducción de la Ansiedad Social (AASS) de los estudiantes de Educación Social. Además, analizaron las diferencias y evolución de las HHSS de los estudiantes durante el curso en función de si había o no recibido entrenamiento en HHSS previamente al comienzo de la asignatura. Se trató de una investigación de corte cuasi experimental con un diseño pretest-posttest-seguimiento con grupo de control, en el que se toman medidas a través de auto informes que exploran las conductas socialmente habilidosas y el grado de AASS. Los resultados sugieren la necesidad de nuevas vías para que los estudiantes universitarios mejoren sus HHSS, muestran la eficacia de los entrenamientos en HHSS, y avalan la conveniencia de incluir y controlar la variable «entrenamiento previo en HHSS».

Otro estudio fue el realizado por Herrera, Freytes, López, Fabián y Olaz (2012) titulado “un estudio comparativo sobre las habilidades sociales en estudiantes de Psicología de universidades Argentina”. El propósito de este trabajo fue conocer el repertorio de habilidades sociales en una muestra de estudiantes de Psicología, y comprobar si existen diferencias de acuerdo al año cursado. La muestra estuvo conformada por 200 alumnos de la carrera de psicología, 100 de primer año y 100 de quinto año seleccionados de forma accidental y se empleó el Inventario de Habilidades Sociales (IHS-Del Prette) adaptado a la población de referencia como técnica de recolección de datos. Se observaron diferencias estadísticamente significativas en el factor Habilidades Sociales Académicas (factor 5) del IHS, siendo la diferencia a favor de primer año. Se estudió además la prevalencia de déficits en estas habilidades, observándose un gran porcentaje de estudiantes con un repertorio deficitario, tanto en las dimensiones específicas que evalúa el instrumento como en la escala completa. Sumado a esto, el porcentaje de déficits de los alumnos de quinto año fue superior. Esto indicaría que los estudiantes próximos a egresar no cuentan con el entrenamiento necesario en habilidades sociales básicas para su desempeño.

En México se llevó a cabo un estudio por Holst Mic, Galicia By, Gómez VG, et. al. (2017). Se titula “Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios”. Los objetivos de este estudio fueron obtener la validez de constructo de la Escala de habilidades sociales e identificar sus diferencias en estudiantes universitarios. Colaboraron 200 estudiantes de la UNAM, 100 de CU y 100 de FES Zaragoza, de las carreras de Biología, Ingeniera Química, Médico Cirujano y Psicología. Resultado de un análisis factorial exploratorio, se obtuvo una escala válida y confiable que explica el 49.2,  $\alpha=0.707$ . Se encontró que los estudiantes de CU tienen mayores habilidades que los de FES Zaragoza para resolver conflictos. En las

diferencias por sexo, en los estudiantes de CU, los hombres tienen mayores habilidades de comunicación que las mujeres. Por carrera, las diferencias fueron en habilidades de comunicación, los estudiantes de Psicología puntuaron más alto que los de ingeniería Química

### 2.1.2 Antecedentes investigativos nacionales.

A nivel nacional Galindo y Reyes (2015) realizaron un estudio que se titula “Uso de internet y habilidades sociales en un grupo de estudiantes de los programas de Psicología y Comunicación Social y Periodismo de la Fundación Universitaria Los Libertadores de Bogotá”, se realizó una investigación de tipo correlacional, con el objetivo de identificar la relación entre el uso del Internet y las habilidades sociales en una muestra de 108 estudiantes universitarios de séptimo semestre del programa académico de Comunicación social y Periodismo con edad promedio de 22,19 años, de los cuales 35,2% fueron hombres y el 64,8% mujeres y octavo semestre del programa académico de Psicología con edad promedio de 25,94 años, de los cuales el 22,2% fueron hombres y el 77,8% fueron mujeres. Para ello, se aplicaron el cuestionario para determinar el patrón de uso de internet, el test de adicción a Internet (IAT) y la escala de habilidades sociales (EHS).

Los resultados indican que hay una correlación negativa de media magnitud (-0.331) entre las dos variables, lo cual indica que a mayor Uso de Internet menor es la Habilidad Social. Igualmente, se evidencio correlaciones negativas de media magnitud entre las puntuaciones del IAT y las subescalas IIV y V; por lo tanto, los resultados sugieren que a mayor uso de Internet se presenta menor capacidad para expresarse de forma espontánea, cortar interacciones que no se quieren mantener y expresar

peticiones a otras personas de algo que se desea. La presente investigación tiene implicaciones importantes para estudiantes e instituciones académicas, en la comprensión y posible abordaje de las nuevas condiciones de comportamiento que los avances tecnológicos generan en los estudiantes respecto a la adquisición de habilidades sociales.

Otro estudio desarrollado por Pedraza, L., Socarrás, X., Fragozo, A. & Vergara, A.(2014), cuyo objetivo era identificar las habilidades sociales de los estudiantes de Psicología de una Universidad Pública de Santa Marta, (Magdalena). El desarrollo de HS agudiza y potencializa las habilidades y es aplicable a todas las esferas del ser humano, así como el éxito está influido por HS y no por el CI. La investigación fue de tipo descriptivo transversal, se utilizó una muestra de 150 estudiantes, seleccionados por medio de muestreo intencional. Los resultados arrojaron que en todos los 6 grupos o dimensiones del cuestionario, los estudiantes obtuvieron puntajes que se ubican en categoría alta, lo que indica que poseen adecuadas habilidades sociales.

Por otra parte, Ruiz Arias, V.M. y Jaramillo Campillo, E.A. ( 2010) desarrollaron la investigación “ Habilidades sociales en estudiantes de psicología, de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Montería.” La muestra estuvo constituida por 108 estudiantes matriculados en la facultad nombrada en el 2009, conformada por 16 hombres (14,8%) y 92 mujeres (85,2%), en edades comprendidas entre los 17 y 46 años. El enfoque metodológico utilizado fue cuantitativo y cualitativo; como instrumento de evaluación se utilizó la Escala de Habilidades Sociales (Gismero, 2000). El análisis descriptivo de las puntuaciones factores de la prueba y del índice de correlación de Pearson permitió observar que los estudiantes de los primeros semestres (II y III) presentan déficit en las habilidades sociales (HHSS) tales como:

defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar e iniciar conversaciones positivas con el sexo opuesto. Las HHSS más presentes en la población es la autoexpresión en situaciones sociales.

### 2.1.3 Antecedentes investigativos locales.

A nivel local solo se encontró la investigación realizada por Julio & Altamar (2017) cuyo objetivo central fue describir las habilidades sociales de los estudiantes del programa de auxiliar en enfermería de la escuela de técnicos en la salud-tecnisalud Ltda., como base para el diseño de un programa de entrenamiento en habilidades sociales dirigido a los estudiantes. Se trató de un estudio cuantitativo de alcance descriptivo y diseño no experimental; fueron sujeto de estudio 80 estudiantes del programa de enfermería, de ambos sexos y con edades entre 16 a 36 años, a quien se les aplicó una ficha para identificar características familiares y personales y una Lista de chequeo de evaluación de habilidades sociales de Goldstein a los estudiantes.

Mediante la aplicación y el análisis de los instrumentos mencionados, se logró dar respuesta al interrogante inicial de esta investigación determinando que en relación a los niveles de habilidades sociales el 81% de los estudiantes presenta un nivel media baja en las habilidades sociales primarias, el 87% presentan en las habilidades sociales avanzadas un nivel bajo, el 72% de las habilidades relacionadas con los sentimientos están media baja, en las habilidades alternativas el 91% presenta un nivel media alta, el 80% de las habilidades que hacen frente al estrés se encuentra media alta, y el 100% de las habilidades de planificación aparecen media baja.

## 2.2 Marco teórico

### 2.2.1 Habilidades sociales.

Las habilidades sociales son una serie de conductas observables, pero también de pensamientos y emociones, que nos ayudan a mantener relaciones Interpersonales satisfactorias, y procurar que los demás respeten nuestros derechos y no nos impidan lograr nuestros objetivos.

Son pautas de funcionamiento que nos permiten relacionarnos con otras personas, en forma tal, que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas, tanto a corto como a largo plazo.

La persona socialmente hábil busca su propio interés, pero también tiene en cuenta los intereses y sentimientos de los demás, y cuando entran en conflicto trata de encontrar, en lo posible, soluciones satisfactorias para ambas partes.

Las habilidades sociales incluyen componentes tan diversos como la comunicación verbal y no verbal; el hacer o rechazar peticiones; la solución la resolución de conflictos interpersonales, o la respuesta eficaz a las críticas y al comportamiento irracional de otras personas. Además, las habilidades requeridas varían según las situaciones, las personas con quienes nos relacionamos o los objetivos que pretendemos alcanzar en cada interacción. (Roca, 2014)

Las habilidades sociales son consideradas como un conjunto de comportamientos interpersonales complejos. Cuando estas habilidades son apropiadas, el resultado es un mayor satisfacción personal e interpersonal tanto a corto como a largo plazo. (Peñafiel, 2010)

Según Caballo (1986) (citado en Cabrera, 2013, p.10) las habilidades sociales son consideradas como las conductas realizadas por un sujeto en sus relaciones interpersonales manifestadas por sentimientos, actitudes, deseos u opiniones, las cuales son expresadas de un modo adecuado, de tal forma que se respeten los derechos de los demás y así prevenir o disminuir problemas en las relaciones sociales.

Combs y Slaby (1977) (citado en Peñafiel, 2010) definen las habilidades sociales como la capacidad para interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente y, al mismo tiempo, personalmente beneficioso, mutuamente beneficioso o principalmente beneficioso para los demás.

## 2.2.2 Tipos de habilidades sociales.

### *Primeras habilidades sociales*

Estas son habilidades sociales básicas que consisten en escuchar iniciar y mantener una conversación formular preguntas agradecer presentarse y hacer cumplidos. (Goldstein, 1997)

### *Habilidades sociales avanzadas*

Son las habilidades que desarrolla el individuo para relacionarse satisfactoriamente en entornos sociales entre ellas pedir ayuda, participar, dar y seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás. (Goldstein, 1997)

### *Habilidades relacionadas con los sentimientos*



Estas habilidades las desarrolla el individuo para tener capacidad de reconocer sus propios sentimientos, expresarlos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo y auto recompensarse. (Goldstein, 1997)

#### *Habilidades de planificación*

Son Habilidades relacionadas al establecimiento de objetivos, toma de decisiones, resolución de problemas, determinación de las propias habilidades, recogida de información y centración en una tarea. (Goldstein, 1997)

#### *Habilidades alternativas*

Habilidades que tienen que ver con el desarrollo de autocontrol y empatía al momento de situaciones de enfado. Son habilidades que aprende y utiliza el individuo para pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, empezar el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás y no entrar en peleas. (Goldstein, 1997)

#### *Habilidades para hacer frente al estrés*

Son las habilidades que surgen en momentos de crisis, el individuo desarrolla mecanismos de afrontamiento apropiados, formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después del juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejan de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil y hacer frente a las presiones de grupo. (Goldstein, 1997)

### 2.2.3 Importancia de las habilidades sociales

En muchas ocasiones, nos da vergüenza hablar delante de un grupo, no sabemos pedir un favor, nos cuesta ir solos a pedir un material, no podemos expresar lo que sentimos, no sabemos resolver situaciones o conflictos con los amigos, o con la familia, etc. Todas estas dificultades se deben a la falta de habilidad social, que se puede adquirir desarrollando las capacidades necesarias a través del entrenamiento en habilidades sociales, lo cual ayuda a desarrollar las siguientes capacidades:

Capacidades implicadas en el entrenamiento en habilidades sociales:

-Expresar los propios sentimientos, deseos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás.

-Defender los propios derechos y respetar los derechos y necesidades de los demás.

-Tener un buen concepto de sí mismo.

-Ser educado y respetuoso con los demás.

-Prestar atención a los puntos de vista de los demás y hacerle saber que se entiende su posicionamiento.

-Exponer la propia opinión.

En definitiva, el entrenamiento en habilidades sociales proporciona satisfacción puesto que ayuda a expresar sentimiento, actitudes, deseos y derechos de manera adecuada y efectiva. Por el contrario, la falta de esta afecta negativamente la autoestima y provoca ansiedad, falta de confianza e inhibición social por lo que se forma un círculo cerrado que genera malestar. (Rosales, 2013).

#### 2.2.4 Características relevantes en las habilidades sociales.

Existen algunas características relevantes que nos permiten tener una idea más aproximada de lo que son las habilidades sociales.

- Son conductas y repertorios de conductas adquiridos a través del aprendizaje, es decir, son aprendidas. No deben confundirse con rasgos de personalidad, sino que se van adquiriendo a través del aprendizaje y se pueden cambiar, enseñar o mejorar mediante mecanismo de este.
- Constituyen habilidades que ponemos en marcha en contextos interpersonales requieren que se produzca una interacción.
- Son recíprocas y dependen de la conducta de las otras personas que se encuentran en el mismo contexto.
- Suponen iniciativas y respuestas afectivas apropiadas.
- Aumentan refuerzo social y la satisfacción mutua. Disponer y manifestar un repertorio adecuado de habilidades sociales hace que la persona tenga más refuerzo de su ambiente, y permite también que la interacción proporcione satisfacción a quienes forman parte de esta.
- Las habilidades sociales son específicas de la situación. Ninguna conducta en sí misma es o no socialmente habilidosa, sino que depende del contexto, de la situación y de sus reglas, de la persona con la que se interactúa, del sexo, de la edad, de los sentimientos de los otros, etc., es decir, son influenciadas por las características del medio y por la persona que interactúa. (Moreu,2014)

### 2.2.5 Aprendizaje y desarrollo de las habilidades sociales

Al tratar el desarrollo social nos referimos al grado en que el sujeto ha adquirido una serie de habilidades comportamentales que hacen posible su adaptación a las exigencias del medio social. Dentro de esas habilidades se incluyen las relacionadas con la autonomía independencia personal (locomoción, independencia para comer...) y las relacionadas con la capacidad de relación interpersonal, siendo estas últimas las que nos interesan.

En el proceso de desarrollo de la competencia interpersonal desempeña un papel muy importante de la familia las primeras figuras de apego sobre todo en los primeros años de vida la estimulación social que realizan los padres está correlacionada con el grado de desenvolvimiento social de los hijos ya que la exposición a situaciones sociales nuevas y variadas facilitar adquisición de habilidades sociales contrariamente los padre tímidos o poco sociales evitan exponerse a sí mismo y a sus hijos ante situaciones sociales y fomentan que los niños aprendan respuesta de evitación o inhibición.

Los siguientes años de vida se reconocen otras figuras significativas de interacción aparte de la familia, cómo son los iguales, los compañeros, los profesores y los educadores. "La competencia social se va desarrollando a lo largo del proceso de socialización, debido a la interacción con otras personas posibilitadas por el aprendizaje por experiencia directa, el aprendizaje por observación y el aprendizaje verbal o institucional. (Monjas (1998) citado en Moreu, 2014).

Las habilidades sociales se aprenden a través de diversos procesos de aprendizaje:

- Aprendizaje por experiencia directa: Las conductas interpersonales están en función de las consecuencias que el entorno aplica después de cada comportamiento social. Por ejemplo, la manera en que un padre reaccione a la sonrisa de su hijo permitirá que esa conducta se repita o que se extinga.
- Aprendizaje por observación: La teoría del aprendizaje social defiende que por muchos comportamientos se aprende por observación a otras personas. Por ejemplo, si la profesora elogia a un niño porque ha ayudado a otro en el recreo, el niño que vea esa conducta tratará de repetirla a ver las consecuencias positivas de ella.
- Aprendizaje verbal o instruccional: Una persona aprende a través de lo que se le dice. Un ejemplo sería cuando los padres incitan al niño a pedir las cosas por favor.
- Feedback de otras personas: la información que los demás nos dan sobre nuestra conducta es otro de los mecanismos que influyen en el aprendizaje de las habilidades sociales.

#### 2.2.6 Modelos explicativos de las habilidades sociales.

El estudio de las Habilidades Sociales se fundamenta en una serie de principios y conocimientos establecidos y desarrollados en distintos Marcos teóricos y disciplinas científicas entre ellas la teoría del aprendizaje social la psicología social la terapia de conducta a continuación se señalan los distintos modelos explicativos de las habilidades sociales.

### *Modelo de aprendizaje social*

Las habilidades sociales se aprenden, según el modelo de aprendizaje social, a través de experiencias interpersonales y son mantenidas por las consecuencias sociales del comportamiento.

### *Modelo cognitivo*

Para el modelo cognitivo, las habilidades sociales constituyen habilidades para el para organizar cogniciones y conductas hacia las metas sociales comúnmente aceptadas. El modelo cognitivo hace referencia a que las emociones y conductas de las personas están influidas por su percepción de las situaciones, es decir la forma en que se interpreta la situación.

### *Modelo conductista.*

Para este modelo, la capacidad de ejecutar una conducta se mantiene por el refuerzo positivo de otras personas relevantes o por la evitación de castigos. Los supuestos del modelo conductual se acentúan fundamentalmente en dos ámbitos:

- La capacidad de respuesta tiene que adquirirse
- Consiste en un conjunto conductas específicas identificables

### *Modelo interactivo*

Los modelos más aceptados han sido los modelos interactivos que enfatizan tres elementos: La persona, la situación y fundamentalmente la interacción entre ambos. cada uno de ellos está compuesto por muchos aspectos de los cuales todos son fundamentales para un comportamiento adecuado de una persona en una situación determinada. Cualquier habilidad en cualquier situación está determinada por factores ambientales, variables de la persona y la interacción entre ambos. Por consiguiente,

una adecuada conceptualización de la conducta socialmente habilidosa implica tres componentes de la habilidad social: Una dimensión conductual (tipo de habilidad), una dimensión personal (las variables cognitivas), y una dimensión situacional (el contexto ambiental). (Moreu, 2014)

### 2.2.7 Componentes de las habilidades sociales.

Las habilidades sociales son comportamiento donde intervienen dos componentes principales: componente verbales y no verbales. Estos componentes son necesarios en el proceso de interacción verbal.

#### Componente verbal.

En una conversación, el habla es la herramienta por excelencia que se utiliza para poder interactuar con los demás, se realiza de manera consciente, directa y puede controlarse de forma sencilla. Los fallos en el lenguaje verbal se interpretan como carencias en la educación y se aprende de forma directa y formal (Ballesteros y Gil, 2002). Estos autores afirman que una persona es competente socialmente cuando habla aproximadamente el 50% de una conversación, realiza preguntas mostrando interés y que da retroalimentación. Los componentes paralingüísticos se encontrarían dentro de estos componentes en los que se incluye: la velocidad, fluidez, el tono y volumen de la voz. (Ballesteros y Gil, 2002). Citado por Carrillo Guerrero, G.B. (2015).

#### Componente no verbal.

Además de la relevancia que puede tener lo que decimos verbalmente a los demás, los aspectos no verbales cumplen una función primordial para apoyar lo que se dice en una conversación (por ejemplo, si alguien cuenta con una experiencia positiva, la

sonrisa favorecería un mayor entendimiento por parte de los demás, de cómo esa experiencia le hizo sentir). Los elementos no verbales más importantes para las interacciones son: 1) la mirada, el contacto visual es importante mientras se está conversando, ya que la ausencia de ese contacto visual, puede dar a entender a la otra persona que no se está prestando atención, por otro lado, al mirar a la persona mientras se conversa se perciben detalles no verbales de la otra persona; 2) la expresión facial, se considera el mejor indicador para mostrar emociones, el rostro de una persona puede revelar muchos datos durante el proceso de comunicación; 3) la postura corporal; 4) las manos; 5) la distancia/proximidad. (Ballesteros y Gil, 2002). Citado por Carrillo guerrero, G.B. (2015).

#### Componente paralingüístico.

Estos componentes son variables de la voz, se destaca: 1) la latencia, que se refiere al tiempo que transcurre desde el final de una frase de un interlocutor y el principio de la frase del siguiente interlocutor. Normalmente, cuando estas latencias son cortas se debe a conversaciones animadas, fluidas, e interesantes, al contrario, cuando la latencia es más larga; 2) el volumen, es importante saber hacer los cambios de volumen necesarios para ajustarlos a las necesidades reales de cada situación. A su vez, un volumen muy bajo de voz suele transmitir a las demás actitudes como sumisión, tristeza o timidez. Mientras que la voz muy elevada puede indicar, según el contexto, seguridad, dominio, extraversión, persuasión o ira; 3) el tono de voz está relacionado con la tensión de las cuerdas vocales, dando como resultado una voz más aguda o más grave. Diferentes tonos pueden cambiar completamente un mismo mensaje, dando más o menos hincapié al mensaje verbal. (Ballesteros y Gil, 2002). Citado por Carrillo guerrero, G.B. (2015).



### 2.2.8 Importancia de las habilidades sociales en los profesionales de la psicología.

La importancia de la evaluación y de la promoción de la competencia social de estudiantes universitarios puede ser definida desde diferentes perspectivas. Por un lado, se trata de una población que refleja, de un modo más evidente, las características culturales actuales del medio en que se encuentra, ofreciendo datos importantes para el análisis de diferencias, culturalmente determinadas, tanto en patrones de actuación social como en cambios de estos patrones a lo largo del tiempo.

De acuerdo con el planteamiento de Del Prette & Del Prette (1999), las profesiones que tienen como base de actuación el establecimiento, regulación y mantenimiento de relaciones interpersonales requieren una actuación social competente que puede llegar a ser decisiva en el éxito profesional. Esta afirmación cobra gran importancia para el caso de la psicología. (Gállego, 2008)

Atendiendo a las particularidades de la labor profesional del Psicólogo, se espera que el estudiante de psicología próximo a egresar cuente con un repertorio de conductas socialmente competentes, que contribuyan a un desempeño profesional eficiente y a mejorar la seguridad y la realización personal, así como el desarrollo de actitudes positivas y la disminución del agotamiento emocional. (Herrera, Freytes, & López, 2012)

Dentro de los resultados obtenidos en diferentes investigaciones se señala que a medida que los estudiantes avanzan en la carrera de psicología, también existe un progreso en el dominio de las habilidades sociales. Se dice igualmente que una persona competente socialmente es capaz de reflexionar para definir correctamente

sus problemas, postular varias alternativas a una situación conflictiva y pararse a pensar en las consecuencias de cada una de ellas, para luego escoger la que más ventajas y menos inconvenientes tenga, planificando los medios necesarios para llevar a cabo la solución escogida tal y como lo debe hacer un profesional de la psicología. (Ruíz, 2010)

### 2.3 Marco geográfico

El contexto del cual se desencadena esta investigación es la Fundación Universitaria del Área Andina, que es una Universidad nacional con tres sedes, entre ella está la sede Valledupar en la cual a partir con la observación con estudiantes del programa de psicología se hace la siguiente investigación.

La universidad tiene como misión, contribuir al desarrollo sostenible con calidad y pertinencia mediante la operación, aplicación y transferencia de conocimiento y la formación integral y permanente de personas, desde un enfoque humanista, y de pensamiento crítico y reflexivo.

Por otra parte, la visión que sostiene, el Areandina se fundamenta en ser una Institución de Educación Superior con impacto en las regiones de Colombia, reconocida a nivel nacional por su contribución a la transformación social.

Además, la Fundación Universitaria del Área Andina hace suyos los principios constitucionales y legales y vigentes sobre Educación Superior y participa de los siguientes principios constitucionales.

-La fundación será orientada por personas de su propio seno y en función del desarrollo nacional.

-Desarrollará en el estudiante una conciencia clara de la ciencia y de la tecnología, de los problemas nacionales y de su responsabilidad ante ellos.

-Propiciará la formación integral del hombre y el desarrollo de su personalidad.

-examinará y revisará permanentemente sus programas de formación, investigación, docencia, extensión y servicios para asegurar sus objetivos y ajustarlos al progreso de la ciencia.

-desarrollará la capacidad de investigación científica y tecnológica, propenderá por la formación de investigadores dentro de sus estamentos docentes y estudiantiles, con el fin de generar y renovar el conocimiento y contribuir a los procesos de transformación y desarrollo del país, asimilar y crear cultura.

-estará abierta a quienes en ejercicio de la igualdad de oportunidades y derechos demuestren poseer las capacidades académicas requeridas.

Estará integrada a la comunidad nacional e internacional en continua comunicación e intercambio de experiencias para captar y difundir los avances científicos y los logros académicos de la institución.

Con respecto al programa de psicología, este aparece en el 2012 en el Área Andina Valledupar. El programa de psicología se identifica por tener una postura abierta al conocimiento científico y riguroso y reconoce la existencia de diversas posturas teóricas que han aportado a la comprensión de los fenómenos psicológicos. Por ello, ofrece a los estudiantes una formación pluralista para el estudio de los distintos enfoques psicológicos: Psicoanálisis, Humanismo, Psicología Genética e Histórico-Cultural, haciendo un énfasis especial en el enfoque Cognitivo y Conductual.

Además, este programa cuenta con 586 estudiantes matriculados en el semestre 2020-1.

Por otro lado, Arandina asume el reto de formar psicólogos que dominen el conocimiento teórico y práctico de la profesión y aborden de manera efectiva e innovadora los problemas que afectan a la región y al país en salud mental.

## 2.4 Marco jurídico

El marco legal que sustenta este proyecto lo constituye la siguiente normatividad:

Inicialmente por tratarse de una investigación desarrollada en el contexto de la educación universitaria se cita la ley 30.

Ley 30 de diciembre 28 de 1992, Reglamento por el Decreto 1229 de 1993- Reglamento por el Decreto 1403 de 1993. “Por la cual se organiza el servicio público de la educación superior”, el Congreso de Colombia decreta en el Artículo 9°. Los programas de pregrado preparan para el desempeño de ocupaciones, para el ejercicio de una profesión o disciplina determinada, de naturaleza tecnológica o científica, o en el área de las humanidades, las artes y la filosofía.

Seguidamente se tiene la Ley 1090 de septiembre 6 de 2006, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. El congreso de Colombia decreta en el Artículo 3°. Del ejercicio profesional del psicólogo.

A los efectos de esta ley, se considera ejercicio de la profesión de psicólogo toda actividad de enseñanza, aplicación e indicación del conocimiento psicológico y de sus técnicas específicas en: a) Diseño, ejecución y dirección de investigación científica, disciplinaria o interdisciplinaria, destinada al desarrollo, generación o aplicación del conocimiento que contribuya a la comprensión y aplicación a su objeto de estudio y a la implementación de su quehacer profesional, desde la perspectiva de las ciencias

naturales y sociales; b) Diseño, ejecución, dirección y control de programa de diagnóstico, evaluación e intervención psicológica en las distintas áreas de la psicología aplicada; c) Evaluación, pronóstico y tratamiento de las disfunciones personales en los diferentes contextos de la vida. Bajo criterio científicos y éticos se valdrán de las interconsultas requeridas o hará las remisiones necesarias, a otros profesionales; d) Dirección y gestión de programas académicos para la formación de psicólogos y otros profesionales a fines; e) Docencia en facultades y programas de Psicología y en programas a fines; f) El desarrollo del ser humano para que sea competente a lo largo del ciclo de vida; g) La fundamentación, diseño y gestión de diferentes formas de rehabilitación de los individuos; h) La fundamentación, diseño y gestión de los diferentes procesos que permitan una mayor eficacia de los grupos y de las organizaciones; i) Asesoría, consultoría y participación en la formulación de políticas en salud, educación, justicia y demás áreas de la Psicología aplicada lo mismo que en la práctica profesional de las mismas; j) Asesoría, consultoría y participación en la formulación de estándares de calidad en la educación y atención en Psicología, lo mismo que en la promulgación de disposiciones y mecanismos para asegurar su cumplimiento; k) Asesoría y consultoría para el diseño y ejecución y dirección de programas, en los campos y áreas en donde el conocimiento y el aporte disciplinario y profesional de la Psicología sea requerido o conveniente para el beneficio social; l) Diseño y ejecución y dirección de programas de capacitación y educación no formal en las distintas áreas de la psicología aplicada; m) El dictamen de conceptos, informes, resultados y peritajes; n) Toda actividad profesional que se derive de las anteriores y que tenga relación con el campo de la competencia del psicólogo.

Y finalmente se tiene presente las disposiciones del Proyecto Educativo Institucional de la Fundación Universitaria del Área Andina:

- Propone por una formación humanista y social centrada en el aprendizaje del estudiante, en la dignidad humana y en los valores institucionales de la excelencia, respeto, responsabilidad, liderazgo, transparencia, solidaridad, servicio, identidad, efectividad y felicidad.
- Ofrece un conocimiento de las dimensiones y habilidades que constituyen lo humano y la relevancia de su fortalecimiento en una cultura y una sociedad mediada por la tecnología digital.
- Proporciona ambientes de aprendizaje y participación que promueve aptitudes innovadoras, para nuevas ciudadanía con pensamiento crítico, fomentando el aprendizaje constante y continuo para toda la vida.
- Sitúa a sus estudiantes, con sus rasgos y potencial, como centro y eje articulador de todos los procesos educativos institucionales.
- Desarrolla en sus estudiantes las habilidades y aptitudes para aprender a aprender, de manera que asuman una perspectiva de formación permanente.

## **CAPITULO III**

### 3.Marco metodológico

#### 3.1 Tipo de investigación

La presente es una investigación de tipo cuantitativo, que según señala Hernández Sampieri, Fernández y Baptista (2014) este estudio utiliza la recolección y el análisis de datos para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación y se confía en la medición numérica del conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.

De acuerdo con el objetivo general, esta investigación es de tipo descriptivo; según Hernández, Fernández y Baptista (2014) el propósito del estudio descriptivo consiste en describir las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir. Esto es, en un estudio descriptivo se selecciona la serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así describir lo que se investiga. (Chávez, 2010).

#### 3.2 Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es no experimental transversal, el cual puede definirse como aquel donde se investiga sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que hacemos en la

investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos. (The SAGE Glossary of the Social and Behavioral Sciences, 2009b). citado en Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). En un estudio no experimental no se genera ninguna situación, si no que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por quien la realiza. En la investigación no experimental las variables independientes ocurren y no es posible manipularlas, no se tiene control directo sobre dichas variables ni se puede influir en ellas, porque ya sucedieron, al igual que sus efectos.

La notación de transversal implica que los datos de la investigación se realizan en un solo momento, en un tiempo único (Liu, 2008 y Tucker, 2004). citado en Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

### 3.3 Fuentes de información.

#### 3.3.1 Población

La población está constituida por un aproximado de 586 estudiantes del programa de psicología matriculados en el semestre 2020-1. Los estudiantes cursan de primero a decimo semestre en este periodo específico.

#### 3.3.2 Muestra

La muestra está constituida por 102 estudiantes de los distintos semestres del programa de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina de Valledupar.



### 3.3.3 Muestreo

Se utilizó un muestreo probabilístico aleatorio simple, de tal modo que se contó con la intervención de estudiantes de psicología de todos los semestres.

### 3.3.4 Técnicas e instrumentos

*Entrevista Estructurada:* en esta investigación va a permitir recolectar la información a través de la ficha para identificar características familiares y personales y la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein.

*Instrumentos.*

*Ficha Sociodemográfica:* se construyó una ficha que indaga los datos personales, de procedencia y características socioeconómicas de los estudiantes de psicología. (Ver anexo A.)

*Lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein:* este instrumento proporciona información precisa y específica acerca del nivel de habilidades sociales del evaluado. Sus objetivos son: determinar las deficiencias y competencias que tiene una persona en sus habilidades sociales, identificar el uso de la variedad de habilidades sociales, personales e interpersonales, evaluar en qué tipo de situaciones las personas son competentes o deficientes en el empleo de una habilidad social.

El tiempo de aplicación es aproximadamente 15 minutos y es aplicable individual y colectivamente a personas a partir de 12 años. Está compuesto de 50 ítems, que se agrupan en 6 áreas: Primeras Habilidades Sociales, Habilidades Sociales Avanzadas, Habilidades Relacionadas con los Sentimientos, Habilidades Alternativas a la Agresión, Habilidades para hacer frente al estrés y Habilidades de Planificación. La

corrección de esta prueba se realiza mediante una sumatoria con los valores de los ítems (Nunca (1) Muy pocas veces (2) Alguna vez (3) A menudo (4) Siempre (5))

Al final se realiza las sumatorias de las puntuaciones que oscila entre 0 y 100 puntos, donde se interpreta de acuerdo a esta normativa: • Puntuaciones bajas de 0 a 25 puntos. • Puntuaciones medias bajas (entre 26 a 50 puntos). • Puntuaciones medias altas (entre 51 y 75 puntos). • Puntuaciones altas superiores a 76 puntos.

En cuanto a las características psicométricas el instrumento tiene validez criterial, el ya que presenta diferencias significativas entre los promedios de los niveles alto y bajo en cada área. Y en cuanto a la confiabilidad, de acuerdo con la consistencia interna de Alpha de Cronbach, la lista de chequeo de habilidades sociales es confiable debido a que su valor es de 0.94 (Domínguez & Ybañez, 2016).

(Ver anexo B).

### 3.3.5 Procedimientos

Esta investigación se llevó a cabo a través de varias etapas, primero se desarrolló todo el aparte teórico del mismo. En una segunda fase y por motivos de pandemia debido al Covid 19 se procedió a digitalizar el instrumento mediante formulario de Google, incluyendo en este las premisas del consentimiento informado. En tercer lugar, se estableció la muestra mediante calculadora digital y a través de un muestreo probabilístico aleatorio simple se compartió con los estudiantes de los diferentes semestres del programa de psicología el link del formulario de la lista de chequeo de Habilidades sociales de Goldstein, teniendo como canal los grupos de Whatsapp. La cuarta etapa, tuvo como objetivo calificar, tabular y analizar la información que fue recolectada. La quinta etapa se enfocó organizar el informe final de investigación.

## CAPITULO IV

### 4. Análisis y presentación de resultados

#### 4.1 Descripción de resultados

Los resultados de esta investigación se obtuvieron a partir de la aplicación de una ficha para identificar las características sociodemográficas de los estudiantes del programa de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina y una lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein, los cuales se presentan a continuación en tablas de frecuencia y porcentaje, en el orden en que se plantearon los objetivos específicos. Además, se realiza el análisis de los datos obtenidos basados en la discusión entre los resultados y los antecedentes que sustenta este estudio.

La tabla 1 muestra los datos de identificación de los estudiantes del programa de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina en relación al género, rango de edad y semestre

Tabla 1. *Identificación*

Característica	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Género	Femenino	91	89%
	Masculino	11	11%
Rango de edad	16 a 18 años	31	30%
	19 a 21 años	47	46%
	22 a 25 años	17	17%
	mayores de 25 años	6	6%
Semestre	De 1er a 3er sem.	47	46%
	De 4to a 6to sem.	31	30%
	De 7mo a 10mo sem.	24	24%

Fuente: Resultados de la investigación

La tabla 1 muestra los datos de identificación de los estudiantes, donde el 89% de ellos son de sexo femenino y el 11% de sexo masculino. El 30% de los alumnos se encuentra entre los 16 a 18 años de edad, un 46% se encuentra entre los 19 y los 21 años, un 17% de los integrantes de la muestra tienen de 22 a 25 años y finalmente el 6% restante son mayores de 25 años. En relación al semestre que cursan los estudiantes, el 46% se encuentra entre primer y tercer semestre, el 30% cursan de cuarto a sexto semestre y el 24% restante de séptimo a decimo semestre.

El análisis global de la tabla 1 muestra que el 89% de los estudiantes son de sexo femenino, el 46% de los alumnos se encuentra entre los 19 y 21 años de edad y en relación al semestre que cursan los estudiantes el 46% se encuentra cursando entre primer y tercer semestre del programa de psicología.

El segundo objetivo específico de esta investigación consistió en discriminar los niveles de las habilidades sociales primarias, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas, para manejo de estrés y de planificación tal y como lo presenta la Lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein.

La tabla 2 presenta los datos obtenidos al evaluar los niveles de habilidades sociales de los estudiantes de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina Valledupar-Cesar.

Tabla 2. Niveles de habilidades sociales

Tipos de habilidades sociales	Categorías	Frecuencia	Porcentajes
Primeras Habilidades sociales	Bajo	12	12%
	Medio Bajo	90	88%
H.S. Avanzadas	Bajo	85	83%
	Medio Bajo	17	17%
H.S. Relacionadas con los sentimientos	Bajo	48	47%
	Medio Bajo	54	53%
H.S Alternativas	Bajo	1	1%
	Medio Bajo	101	99%
H.S Para hacer frente al estrés	Medio Bajo	70	69%
	Medio Alto	32	31%
H.S de Planificación	Bajo	9	9%
	Medio Bajo	93	91%

Fuente: Resultados de la *Lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein*

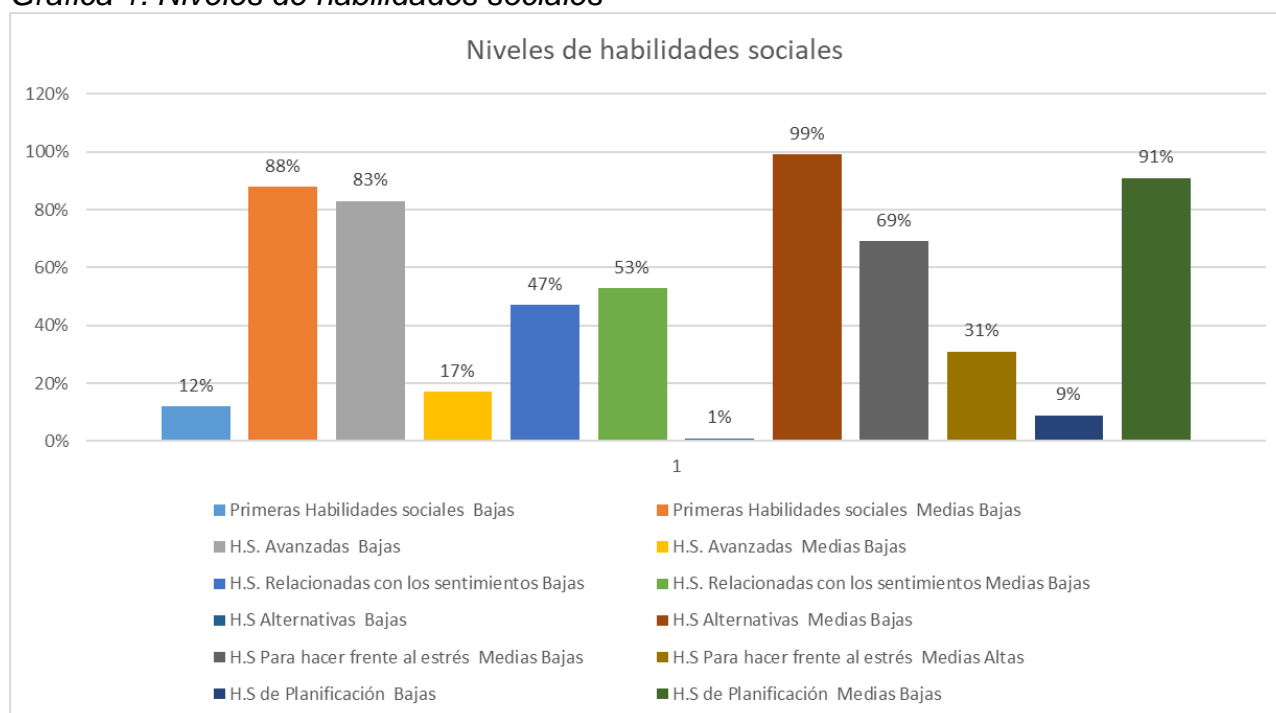
La tabla 2 muestra los resultados obtenidos a nivel de las habilidades sociales, en donde el 12% presento un nivel bajo en las habilidades sociales primarias o primeras H.S; el 88% mostró un nivel medio bajo. A nivel de las habilidades sociales avanzadas el 83% presento un nivel bajo, y el 17% media baja, en lo referente a las habilidades relacionadas con los sentimientos, el 47% se encuentra en un nivel bajo y el otro 53% en media baja, en las habilidades alternativas a la agresión el 1% se encuentra en el nivel bajo, mientras que el 99% está en media baja. En lo referente a las habilidades para hacer frente al estrés y el 69% está en un nivel media baja, el 31% en media alta. Y finalmente en cuanto a las habilidades de planificación el 9% se encuentra en el nivel bajo y el 91% en media baja.

El análisis global, de la tabla 2 en relación a los niveles de habilidades sociales, muestra que el 88% presenta un nivel medio bajo en las habilidades sociales primarias, el 83% de los estudiantes tienen las habilidades sociales avanzadas bajas, el 53% de las habilidades relacionadas con los sentimientos están media baja, en las

habilidades alternativas el 99% presenta media baja, el 69% de las habilidades que hacen frente al estrés se encuentra media baja, y el 91% de las habilidades de planificación aparecen media baja.

La Grafica 1 presenta los datos obtenidos al evaluar los niveles de habilidades sociales primaria, habilidades sociales avanzadas, Habilidades relacionadas con los sentimientos, Habilidades alternativas a la agresión, Habilidades para hacer frente al estrés, Habilidades de planificación.

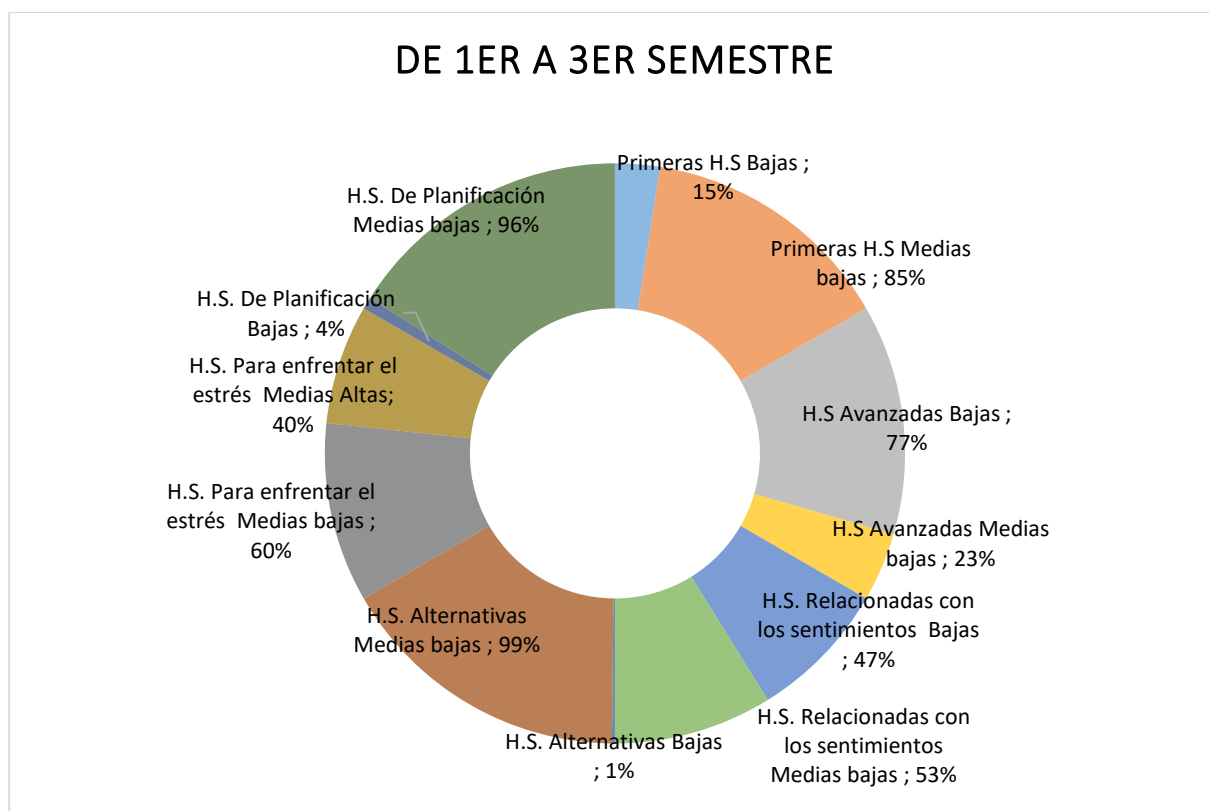
Grafica 1. Niveles de habilidades sociales



Fuente: Resultados de la *Lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein*

Las siguientes graficas 2, 3 y 4 ilustran las diferencias establecidas entre el nivel de las habilidades sociales y el semestre cursado de los estudiantes de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina Valledupar Cesar.

Grafica 2. Semestres cursados (1er a 3er sem) y niveles de habilidades sociales

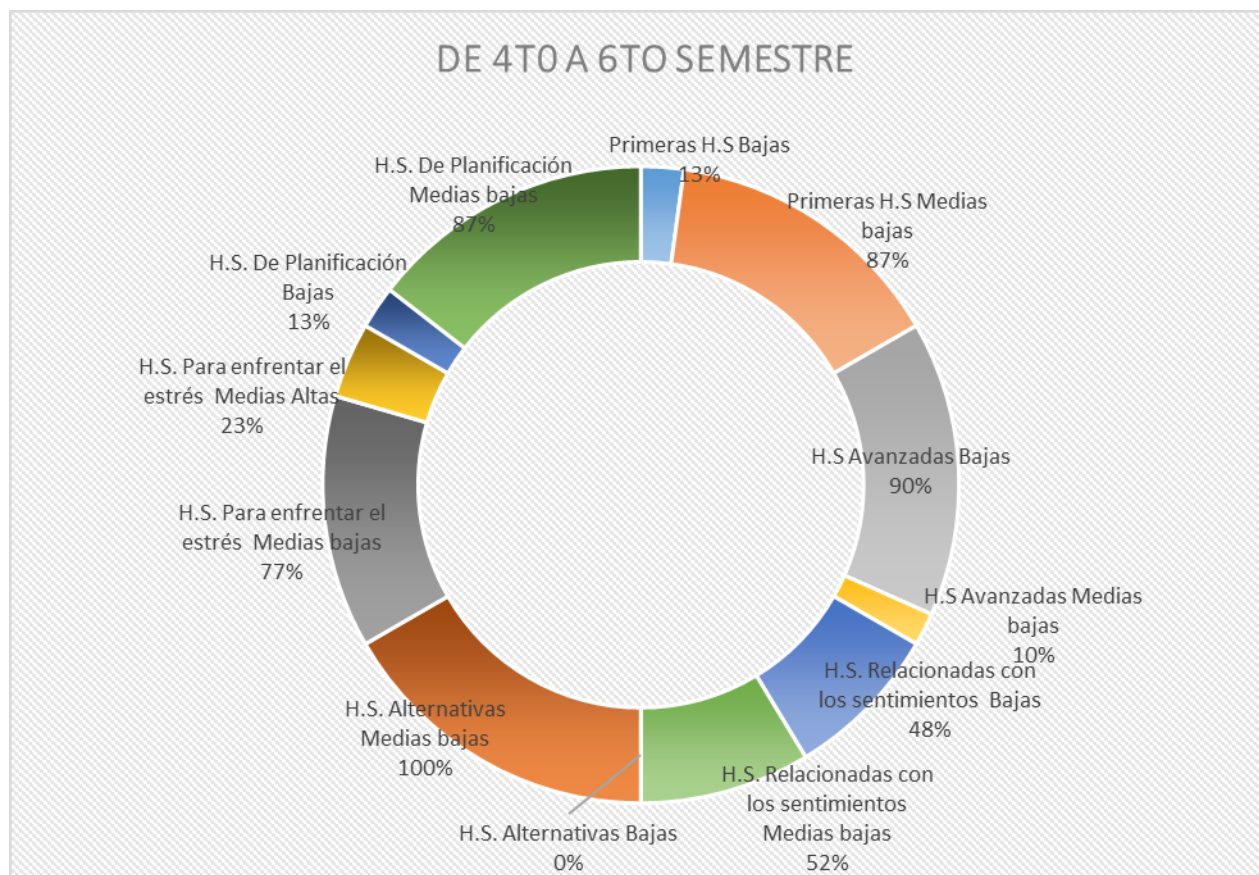


Fuentes: Resultados de investigación

La grafica 2 muestra los resultados de los niveles de habilidades sociales obtenidos por los estudiantes que cursan de primer a tercer semestre de psicología, observando que el 15% presenta niveles de HS Básicas bajas y el 85% HS Básicas en nivel medio bajo; En relación a las HS Avanzadas el 77% de los estudiantes tienen niveles bajos y el 23% niveles medio bajo; seguidamente están las puntuaciones de las HS relacionadas con los sentimientos donde el 47% de los estudiantes tienen niveles bajos y el 53% niveles medio bajos; en relación a las HS Alternativas el 99% tiene niveles medio bajos y solo el 1% de los estudiantes tiene niveles bajos. En cuanto a las HS para enfrentar el estrés el 60% tiene niveles medio bajos y el 40% niveles medio altos; finalmente están las HS de planificación en las cuales el 96% de los

estudiantes de estos primeros semestres presentan niveles medio bajos y solo el 4% tiene niveles bajos.

Grafica 3. Semestres cursados (4to a 6to sem) y niveles de habilidades sociales



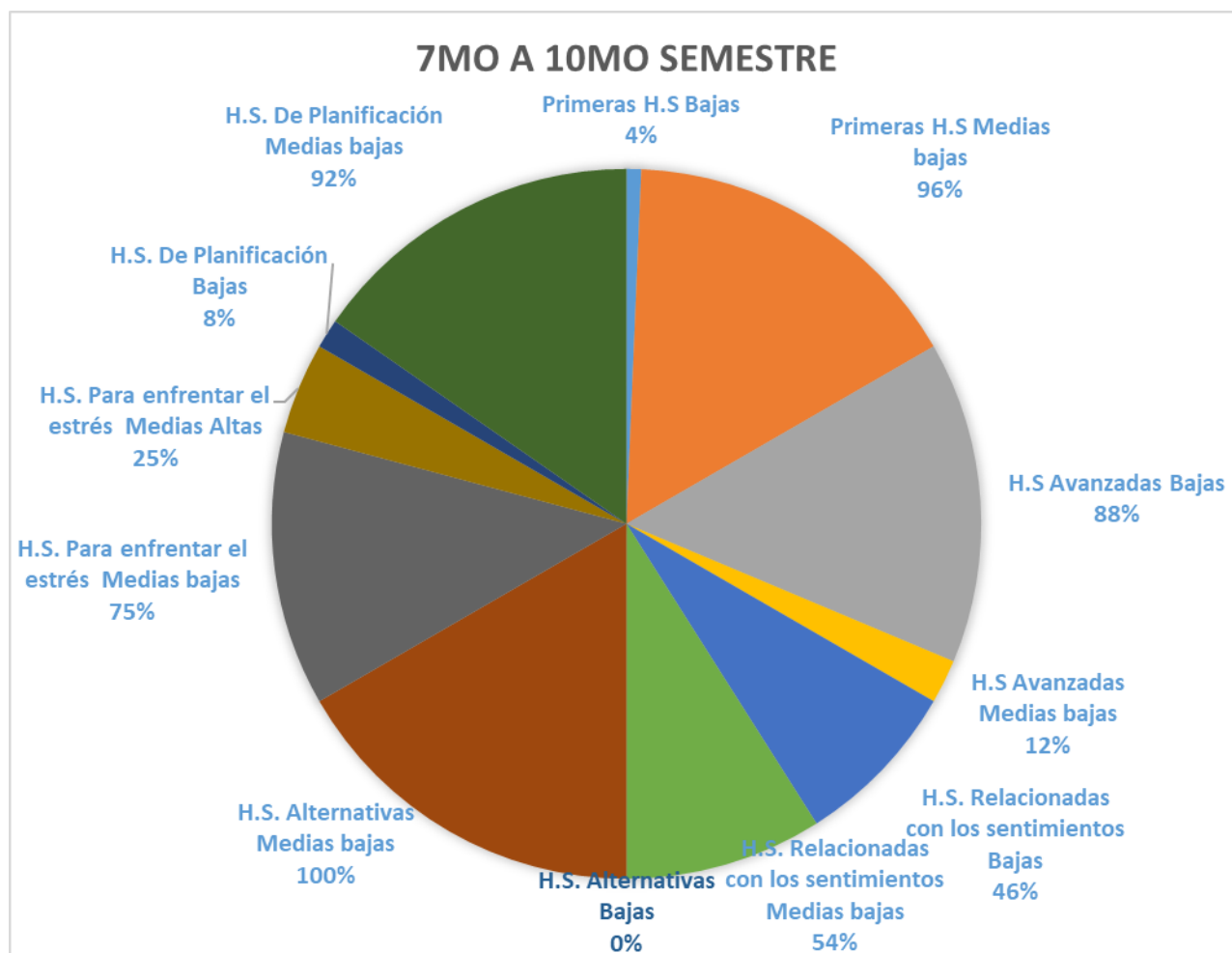
Fuentes: Resultados de investigación

La grafica 3 muestra los resultados de los niveles de habilidades sociales obtenidos por los estudiantes que cursan de cuarto a sexto semestre de psicología, observando que el 13% presenta niveles de HS Básicas bajas y el 87% HS Básicas en nivel medio bajo; En relación a las HS Avanzadas el 90% de los estudiantes tienen niveles bajos y el 10% niveles medio bajo; seguidamente están las puntuaciones de las HS relacionadas con los sentimientos donde el 48% de los estudiantes tienen niveles bajos y el 52% niveles medio bajos; en relación a las HS Alternativas el 100% tienen niveles medio bajos. En cuanto a las HS para enfrentar el estrés el 60% tiene niveles medio bajos y el 40% niveles medio altos; finalmente están las HS de planificación en



las cuales el 96% de los estudiantes de estos primeros semestres presentan niveles medio bajos y solo el 4% tiene niveles bajos.

Grafica 4. Semestres cursados (8vo a 10mo sem) y niveles de habilidades sociales



Fuentes: Resultados de investigación

La grafica 4 muestra los resultados de los niveles de habilidades sociales obtenidos por los estudiantes que cursan de séptimo a decimo semestre de psicología, observando que el 4% presenta niveles de HS Básicas bajas y el 96% HS Básicas en nivel medio bajo; En relación a las HS Avanzadas el 88% de los estudiantes tienen niveles bajos y el 12% niveles medio bajo; seguidamente están las puntuaciones de

las HS relacionadas con los sentimientos donde el 46% de los estudiantes tienen niveles bajos y el 54% niveles medio bajos; en relación a las HS Alternativas el 100% tiene niveles medio bajos. En cuanto a las HS para enfrentar el estrés el 75% tiene niveles medio bajos y el 25% niveles medio altos; finalmente están las HS de planificación en las cuales el 92% de los estudiantes de estos primeros semestres presentan niveles medio bajos y solo el 6% tiene niveles bajos.

#### 4.2 Discusión de resultados

Entre los hallazgos observados en el presente estudio se destacan esas características sociodemográficas propias del marco del estudio de la psicología donde en el contexto del género son las mujeres quienes presentan preferencia por esta profesión, según los estudios realizados por (Rincón, 2014.) a partir de la década del setenta la carrera de psicología se ha feminizado, en Colombia por ejemplo según datos del Ministerio de Educación Nacional de 2001 a 2008 34.477 mujeres obtuvieron su grado como psicólogas frente a 7.332 hombres. Esto inserción de las mujeres en el campo de la salud mental, se debe según expertos en la temática a que, con algunas excepciones, la mujer tiene más desarrollada la capacidad de escucha y comprensión y lo relacionado con el lenguaje y la intuición. Esto se relaciona inmediatamente con la posibilidad de que las mujeres presenten mejor nivel de habilidades sociales que los hombres.

Otro aspecto de análisis en el estudio es la edad de los educandos del programa de psicología que en su gran mayoría (46%) se encuentran en rango de edad que va de los 19 a 21 años, es decir adultos jóvenes que acaban de salir de la adolescencia. Teniendo en cuenta las edades en que se encuentran los estudiantes evaluados, cabe

destacar que según (González, 2014), la adquisición de las habilidades sociales no es innata, si no que se da gracias al contacto directo con los demás que inicia en el ciclo familiar, seguido por el ambiente escolar, donde un sujeto comienza por sí mismo poner en marcha aquellas habilidades, afirma que este aprendizaje se lleva a cabo siempre, pero se acentúa y va ligado con el desarrollo de nuestra personalidad en la niñez, la adolescencia y la adultez emergente.

En relación a los niveles de habilidades sociales que presentan los estudiantes en la tipología de habilidades sociales avanzadas, es bajo en un 83% de los participantes, lo que implica que la mayoría de los estudiantes tienen dificultad para pedir ayuda cuando lo requieren, de integrarse a los grupos, algo que se observa en el contexto del desarrollo de las clases cuando se asignan trabajos en equipo y algunos estudiantes terminan trabajando solos porque no consiguen integrarse con facilidad; algo que tampoco hacen los estudiantes en relación a este tipo de habilidades avanzadas es intentar persuadir a los demás de que sus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad, se limitan a ser gregarios. En relación a estos hallazgos, Del Prette y Del Prette (1983) citados en (Herrera, Freytes, & López, 2012) constataron déficits en estudiantes de psicología en habilidades de rechazar pedidos, discordar, contra argumentar y defender las propias ideas.

En cuanto a las habilidades sociales primarias la mayoría de estudiantes un 88% muestran un nivel medio bajo, eso implica dificultades en la capacidad de iniciar una conversación con otras personas y luego poderla mantenerla por un momento, elegir la información que se necesita saber y pedirla a la persona adecuada; conocer nuevas personas, por iniciativa propia y presentar a nuevas personas con otros. Lo que contrasta con lo expuesto por (Ruíz, 2010) quien en sus estudios concluyó que

los estudiantes de psicología presentan déficit en el dominio de habilidades para hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, lo que muestra dificultad para llevar a cabo espontáneamente y sin ansiedad tales conductas.

Entre los resultados observados en este estudio se observa un contraste en las habilidades relacionadas con los sentimientos, el 53% de los estudiantes tienen niveles medio bajos y el 47% nivel bajo. Lo que implica que hay posiciones divididas entre aquellos estudiantes que algunas veces permiten que los demás conozcan lo que sienten y otros que definitivamente no lo hacen; de igual manera reconocer y comprender los sentimientos de los demás. En a las habilidades alternativas el 99% de los estudiantes presentan un nivel medio bajo, lo cual implica que los estudiantes tienen algunas dificultades para compartir sus cosas con los demás, controlar el carácter de modo que no se le escapen las cosas de la mano y conservar el control cuando los demás le hacen bromas. El contexto de las habilidades relacionadas con los sentimientos y la capacidad de resolver problemas con los demás evitando la agresión o habilidades alternativas, han sido relacionadas en otros estudios con la capacidad de inteligencia emocional de los estudiantes de psicología es así (Pedraza, 2014) citando a (Gismero, 2001) señalan que desarrollar adecuadas habilidades sociales le permite a la persona tener un adecuado autoconcepto, autoestima y control de emociones.

En cuanto a las habilidades que hacen frente al estrés, hay otro contraste en relación al 69% de estudiantes que se encuentran en un nivel media bajo y el 31% que está en nivel medio alto, eso quiere decir que, en relación a formular y responder a una queja, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejan de lado, defender a un amigo, responder a persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contrarios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil, hacer

frente a las presiones del grupo, los estudiantes evidencian avances en el desarrollo de estas habilidades, algo que se puede relacionar con la dinámica de las actividades académicas universitaria a la cual se adapta el estudiante y le facilita responder ante la presión y el estrés. La investigación realizada por (Pedraza, 2014) expone de igual manera en sus resultados la capacidad que desarrollan los estudiantes de psicología para hacer frente al estrés en situaciones difíciles o estresantes, reafirmado también lo expuesto en estudios como el de Marrau (2004) donde se resalta la importancia de las habilidades sociales y eficiencia en los trabajadores o estudiantes, estableciendo en contextos universitarios como estrategia para minimizar la prevalencia del síndrome de Burnout en docentes, el fomento de las habilidades sociales, esto indicaría, que el uso de las mismas permite hacer frente al estrés y actuarían como factor protector ante la posibilidad de padecer estrés laboral y académico.

En la última dimensión se encuentra las habilidades de planificación donde los estudiantes obtuvieron en su gran mayoría es decir el 91% un nivel medio baja, lo cual implica que los estudiantes tienen dificultades en cuanto tomar la iniciativa, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea específica.

Se logró establecer también en este estudio que no hay mayor diferencia en el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de psicología según el semestre que cursan, habilidades alternativas y avanzadas siguen con la tendencia a mostrarse en un nivel bajo en todos los semestres y de igual manera las habilidades de manejo de sentimientos y estrés son las de mayor variación con una tendencia a la media baja y media alta respectivamente. Esto reafirma lo expuesto por Del Prette,

Del Prette y Castelo Branco (1992) citados en (Herrera, Freytes, & López, 2012) quienes investigaron si los años de estudio en la carrera de Psicología se vinculaban con un incremento en las HHSS en los estudiantes. Los resultados mostraron semejanzas entre los alumnos del inicio y final de la licenciatura de Psicología en las dimensiones estudiadas, excepto en la dimensión de incomodidad, indicando que el estudio de la carrera no promueve la adquisición de HHSS y que los alumnos de los últimos años eran apenas más sensibles ante situaciones críticas de interacción social, considerándolas más incómodas que los alumnos de inicio de curso. Además, los autores concluyeron que la concepción de adaptación social de los alumnos implicaba evitar conflictos, en detrimento de la afirmación de los propios derechos.

Estos hallazgos dan razón a la discusión a un hoy día se cierne en relación al desarrollo de las habilidades sociales, ¿se pueden entrenar cómo competencias? ¿se relacionan con las características de personalidad, rasgos o temperamentos de las personas? Algunos autores coinciden en afirmar que la dificultad en establecer una definición y explicar su desarrollo, estriba en la dependencia que ésta tiene del contexto. El contexto es cambiante, depende del marco cultural al que atendamos, a sus normas culturales y a sus patrones de comunicación. Unido a lo anteriormente dicho, si pensamos que en una interacción social, cada uno de los participantes aporta sus propios recursos cognitivos (valores, creencias, conocimientos, etcétera) es fácil comprender que esto ha complicado la tarea de encontrar una definición satisfactoria. (Gállego, 2008)

### 4.3 Conclusiones

Este proceso de investigación permite concluir respecto a la suficiencia del marco teórico, la conveniencia, el diseño metodológico y los resultados obtenidos, lo siguiente:

El marco teórico de esta investigación basada en los conceptos referentes a las habilidades sociales, características de las habilidades sociales. La clasificación de las habilidades, adquisición de habilidades sociales, componentes de las habilidades sociales y la importancia de las habilidades sociales en los profesionales de la psicología. Fueron suficientes para dar soporte a la problemática que aborda a los estudiantes del programa de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina.

El diseño metodológico de enfoque cuantitativo, no experimental de carácter descriptivo permitió estudiar una problemática cada vez más común de lo que se pesaba, en nuestro contexto; además el carácter cuantitativo de esta misma dio la oportunidad de detallar estadísticamente una realidad compleja desde su ámbito natural, lo cual fue garantía de una máxima objetividad en las habilidades sociales los estudiantes del programa de psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina.

Referente a los antecedentes personales y familiares de los estudiantes se concluye lo siguiente: son jóvenes adultos que van de los 16 a los 25 años y más, la gran mayoría de sexo femenino, y en relación al semestre que cursan los estudiantes el 46% se encuentra cursando entre primer y tercer semestre del programa de psicología.

En cuanto a las habilidades sociales el 88% presenta un nivel medio bajo en las habilidades sociales primarias, el 83% de los estudiantes tienen las habilidades sociales avanzadas bajas, el 53% de las habilidades relacionadas con los sentimientos están media baja, en las habilidades alternativas el 99% presenta media baja, el 69% de las habilidades que hacen frente al estrés se encuentra media baja, y el 91% de las habilidades de planificación aparecen media baja.

Finalmente, entorno al objetivo de establecer el nivel de habilidades sociales según semestre cursado se logró establecer que no hay mayor diferencia en el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de psicología según el semestre que cursan, habilidades alternativas y avanzadas tienen tendencia a niveles bajos en todos los semestres y las habilidades de manejo de sentimientos y estrés son las de mayor variación con una tendencia a la media baja y media alta respectivamente.

#### 4.4 Recomendaciones

Conforme a los resultados obtenidos y conclusiones dadas en este estudio, existen algunas recomendaciones que se presentan a continuación:

A la Universidad, el desarrollo de propuestas de intervención transversales en relación al entrenamiento de las habilidades sociales de todos sus estudiantes, direccionadas desde las áreas de bienestar estudiantil.



A los estudiantes de psicología desde su ingreso a la universidad la valoración y seguimiento desde el contexto de la orientación al estudiante para el entrenamiento de sus habilidades sociales

Se considera pertinente continuar la investigación sobre las habilidades sociales relacionada con otras variables como la inteligencia emocional y las características de personalidad de los estudiantes que aspiran a formarse como psicólogos, para seguir dando respuestas a todas las inquietudes que esta temática genera.

## Bibliografía

- Arandina, marzo 8, 2018 Recuperado de: <https://www.areandina.edu.co/blog/el-blog-de-areandina/no-lo-des-por-sentado-conoce-de-que-va-el-dia-internacional-de-la-mujer>.
- Caballo, V.E. (1986). Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. Madrid: Siglo XXI.
- Caballo, V. (1993). Manual y Evaluación de Entrenamiento de las Habilidades Sociales. Editoriales. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editoriales, S.A.
- Carrillo, G.B. (2015). Validación de un programa lúdico para la mejora de las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años. [ tesis doctoral no publicada]. Universidad de Granada
- Combs y Slaby (1977). Citado en Peñafiel, E. (2010). Habilidades sociales. Madrid: Editex.
- Domínguez, J., & Ybañez, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. Propósitos y Representaciones, 4(2), 181 - 230. Doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122>.
- Del prete, A., Del prete, Z. A. P., & Barreto , M. C. M. (1999). Habilidaddes sociales en la formacion del psicólogo: nalisis de un programa de intervención. *Psicología Conductual* ,7(1), 27-47.
- Gállego, O. (2008). Descripción de las habilidades sociales en estudiantes de psicología de una institución superior. *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA: CIENCIA Y TECNOLOGÍA*, 61-71. Obtenido de file:///C:/Users/acer/Downloads/Dialnet-DescripcionDeLasHabilidadesSocialesEnEstudiantesDe-4905155.pdf .
- Galindo, A. & Reyes, Y. (2015). Uso del internet y habilidades sociales en un grupo de estudiantes de los programas de psicología y comunicación social y periodismo de la Fundación Universitaria los Libertadores de Bogotá. Proyecto de grado. Fundación Universitaria los Libertadores de Bogotá Facultad de Psicología, Bogotá, D.C.
- Goldstein, A., Sprafkin, R, Gershaw, N. y Klein, P. (1989) Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia: un programa de enseñanza. Barcelona: Martínez Roca.
- González, C. (2014). Las habilidades sociales y emocionales en la infancia (Trabajo de grado). Puerto Real, España.

- Flores, M. (1994). Asertividad: conceptualización, medición y su relación con otras variables. (Tesis de grado). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Herrera, A., Freytes, V., & López, G. &. (2012). Un estudio comparativo sobre las habilidades sociales en estudiantes de Psicología.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. 4ª ed. México. McGraw-Hill.
- Hidalgo, C. G. (1990). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios. . *Revista Latinoamericana de Psicología* , 6-15.
- Holst MIC, Galicia BY, Gómez VG, et al. (2017). Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios. *Rev Esp Cienc Salud*. 2017;20(2):22-29.
- Holst MIC, Galicia BY, Gómez VG, et al. (2017). Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios. *Rev Esp Cienc Salud*.:22-29.
- Julio, S. & Altamar, K. (2017) Habilidades sociales de los estudiantes del programa de auxiliar en enfermería de la escuela de técnicos en la salud-tecnisalud LTDA. Proyecto de grado. Universidad Antonio Nariño Facultad de Psicología, Valledupar-Cesar.
- Lestussi, A. H., Freytes, M. V., López, G. E., & Olaz, F. O. (2012). Un estudio comparativo sobre las habilidades sociales en estudiantes de Psicología. *redalyc.*, 2-3.
- Ley 1090 de 2006. Tomado de. Ley del Psicólogo – Colombia. Disponible: <http://www.psicologiapropectiva.com/index.html>
- Ley 30 de diciembre 28 de 1992. Fundamentos de la Educación Superior. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=253>
- Moreu, P. (2014). Habilidades Sociales: propuesta de intervención. (Trabajo de grado). Universidad de Zaragoza, España.
- Mendo Lázaro, S., León del Barco, B., Felipe Castaño, E., Polo del Rio, M., y Palacios Garcia, V. (2016). Evaluación de Habilidades Sociales de Estudiantes de Educación Social // Evaluación de las habilidades sociales de estudiantes de Educación Socia. *Revista de psicodidáctica*, 21 (1). obtenido de <https://ojs.ehu.eus/index.php/psicodidactica/article/view/14031/13525>
- Pedraza, L. S. (2014). *Caracterización de las habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad publica del distrito de santa marta*. santa marta.
- Peñafiel, E. (2010). *Habilidades sociales* . Madrid : Editex .
- Proyecto Educativo Institucional de la FUAA. Fundación universitaria del área andina. Obtenido de <https://www.areandina.edu.co/es/content/estudiantes>

- Rincón, R. (2014.). ¿por qué las mujeres predominan en el campo de la salud mental? *Aló: Salud & Bienestar*, 1-2. Obtenido de <https://alo.co/content/por-que-las-mujeres-predominan-en-el-campo-de-la-salud-mental>
- Roca, E. (2014, cuarta edición ). *Cómo Mejorar Tus Habilidades Sociales*. En E. Roca, *Como Mejorar Tus Habilidades Sociales* (págs. 7-8). Valencia : ACDE Ediciones.
- Rosales, S. H. (2013). *Habilidades Sociales* . España .
- Ruíz, V. &. (2010). Habilidades sociales en estudiantes de psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Montería. *Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia*, 53-63. Obtenido de <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/366/370>

ANEXOS

ANEXO A. Ficha Sociodemográfica

ENCUESTA SOCIODEMOGRAFICA

1. Nombre completo: \_\_\_\_\_
2. Procedencia: \_\_\_\_\_
3. Residencia actual: \_\_\_\_\_
4. Edad: \_\_\_\_\_ 5. Estado civil: \_\_\_\_\_ 6. Sexo: F ( ) M ( )
7. Tiene hijos: SI ( ) NO ( ) 8. Número de hijos ( ) No tiene hijos ( )
9. Número de personas que viven en su casa incluyéndolo a usted: \_\_\_\_\_
10. Semestre que cursa: \_\_\_\_\_ 11. Trabaja: SI ( ) NO ( )
12. Ocupación: \_\_\_\_\_
13. Otros estudios realizados: técnicos ( ) tecnológicos ( ) universitarios ( ) ninguno ( )
14. Conteste los siguientes ítems solo si tiene pareja (espos@):  
Nivel de estudio de su pareja: primaria ( ) secundaria ( ) técnico ( ) tecnológico ( )  
Universitario ( ) ninguno ( ) otro ( ) cual? \_\_\_\_\_  
Ocupación de la pareja: \_\_\_\_\_
15. A cuánto ascienden los ingresos económicos de su hogar:  
Menos de un SMLV ( ) entre uno o dos SMLV ( ) Mas de dos SMLV ( )
16. ¿Cómo financia sus estudios universitarios?: cancela en efectivo ( ) crédito ( )  
beca ( )
17. Régimen de la entidad prestadora de servicios de salud a la que está afiliado:  
subsidiado ( ) contributivo ( )
18. ¿Sufre o ha sufrido de alguna enfermedad grave? SI ( ) NO ( )
19. ¿Ha consultado alguna vez con un psicólogo? SI ( ) NO ( )

ANEXO B. Lista De Chequeo Evaluación De Habilidades Sociales (Goldstein et. Al. 1,980)

**INSTRUCCIONES:**

A continuación, encontraras una lista de habilidades sociales que los adolescentes como tú pueden poseer en mayor o menor grado y que hace que ustedes sean más o menos capaces.

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

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

	Nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	Siempre
<b>GRUPO I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES</b>					
1.- ¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
2.- ¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
3.- ¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
4.- ¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
5.- ¿Dices a los demás que tú estás agradecida(o) con ellos por algo que hicieron por ti?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
6.- ¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

7.- ¿Presentas a nuevas personas con otros(as)?	1	2	3	4	5
8.- ¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?	1	2	3	4	5
<b>GRUPO II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS</b>					
9.- ¿Pides ayuda cuando la necesitas?	1	2	3	4	5
10.- ¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	1	2	3	4	5
11.- ¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	1	2	3	4	5
12.- ¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?	1	2	3	4	5
13.- ¿Pides disculpas a los demás cuando haz echo algo que sabes que esta mal?	1	2	3	4	5
14.- ¿ Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	1	2	3	4	5
<b>GRUPO III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS</b>					
15.- ¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?	1	2	3	4	5
16.- ¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	1	2	3	4	5
17.- ¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	1	2	3	4	5
18.- ¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?	1	2	3	4	5
19.- ¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?	1	2	3	4	5
20.- ¿Cuándo sientes miedo, piensas porqué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	1	2	3	4	5
21.- ¿Te das a ti misma una recompensa después de hacer algo bien?	1	2	3	4	5





<b>GRUPO IV : HABILIDADES ALTERNATIVAS</b>					
22.- ¿Sabes cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la personas indicada?	1	2	3	4	5
23.- ¿Compartes tus cosas con los demás?	1	2	3	4	5
24.- ¿Ayudas a quien lo necesita?	1	2	3	4	5
25.- ¿ Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	1	2	3	4	5
26.- ¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapan las cosas de la mano?	1	2	3	4	5
27.- ¿ Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	1	2	3	4	5
28.- ¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	1	2	3	4	5
29.- ¿ Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?	1	2	3	4	5
30.- ¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte?	1	2	3	4	5
<b>GRUPO V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE A ESTRÉS</b>					
31.- ¿Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?	1	2	3	4	5
32.- ¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?	1	2	3	4	5
33.- ¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	1	2	3	4	5
34.- ¿ Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	1	2	3	4	5
35.- ¿Determinas si te han dejado de lado en alguna	1	2	3	4	5

actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación?					
36.- ¿ Manifiestas a los demás cuando sientes que una amiga no a sido tratada de manera justa?	1	2	3	4	5
37.- ¿ Si alguien esta tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir que hacer?	1	2	3	4	5
38.- ¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?	1	2	3	4	5
39.- ¿ Reconoces y resuelves la confusión que e produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	1	2	3	4	5
40.- ¿ Comprendes de qué y porqué has sido acusada(o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?	1	2	3	4	5
41.- ¿ Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?	1	2	3	4	5
42.- ¿ Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?	1	2	3	4	5
<b>GRUPO VI: HABILIDADES DE PLANIFICACION</b>					
43.- ¿ Si te sientes aburrida, intentas encontrar algo interesante que hacer?	1	2	3	4	5
44.- ¿ Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?	1	2	3	4	5

45.- ¿ Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?	1	2	3	4	5
46.- ¿ Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar antes de comenzar una tarea?	1	2	3	4	5
47.- ¿ Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?	1	2	3	4	5
48.- ¿ Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero?	1	2	3	4	5
49.- ¿ Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?	1	2	3	4	5
50.- ¿ Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?	1	2	3	4	5