

Instituto Tecnológico de Sonora
5 de Febrero No. 818 sur
Teléfono (644) 410-90-00 Apdo. 541
C.P. 85000 Ciudad Obregón, Sonora, México
www.itson.mx



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE SONORA
Educar para Trascender

Ciudad Obregón, Sonora, a 19 de Agosto de 2013.

Instituto Tecnológico de Sonora
P r e s e n t e.

El que suscribe Oscar Fernando Rodríguez Ramos, por medio del presente manifiesto bajo protesta de decir verdad, que soy autor y titular de los derechos de propiedad intelectual tanto morales como patrimoniales, sobre la obra titulada "Habilidades sociales en estudiantes universitarios de ingeniería y psicología", en lo sucesivo "LA OBRA", misma que constituye el trabajo de tesis que desarrolle para obtener el título de Licenciado en Psicología en ésta casa de estudios, y en tal carácter autorizo al Instituto Tecnológico de Sonora, en adelante "EL INSTITUTO", para que efectúe la divulgación, publicación, comunicación pública, distribución y reproducción, así como la digitalización de la misma, con fines académicos o propios del objeto del Instituto, es decir, sin fines de lucro, por lo que la presente autorización la extiendo de forma gratuita.

Para efectos de lo anterior, EL INSTITUTO deberá reconocer en todo momento mi autoría y otorgarme el crédito correspondiente en todas las actividades mencionadas anteriormente de LA OBRA.

De igual forma, libero de toda responsabilidad a EL INSTITUTO por cualquier demanda o reclamación que se llegase a formular por cualquier persona, física o moral, que se considere con derechos sobre los resultados derivados de la presente autorización, o por cualquier violación a los derechos de autor y propiedad intelectual que cometa el suscrito frente a terceros con motivo de la presente autorización y del contenido mismo de la obra.



Oscar Fernando Rodríguez Ramos





INSTITUTO TECNOLÓGICO DE SONORA
Educar para Trascender

“HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE INGENIERIA Y PSICOLOGIA”

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA

Presenta

Oscar Fernando Rodríguez Ramos

Ciudad Obregón, Sonora.

Agosto del 2013



30 de Agosto de 2013

A través de la presente se hace constar que **David Rafael Guevara Paredes** con matrícula **38660** han realizado el trabajo de tesis: "**Habilidades sociales en estudiantes universitarios de ingeniería y psicología**" la cual ha sido revisada y aprobada para su impresión por los que suscriben.

Atentamente,

Mtro. Ricardo Ernesto Pérez Ibarra
Asesor

Dra. María Teresa Fernández Tisnel

Revisor

Dra. Guadalupe de la Paz Ross Arguelles
Revisor

Mtra. Santa Magdalena Mercado Ibarra
Responsable del Programa de Psicología

DEDICATORIA

A **Dios** por regalarme día a día la vida, quien me escucha cada plegaria, cada oración en todo momento.

A mi mamá **Dolores Martina Ramos Villegas** quien me dio la vida, quien a cada instante que me apoya para seguir adelante con mi vida, mi salud y mis estudios, quien me ha protegido desde el primer momento de mi vida y que por ella soy quien soy hoy en día.

A mis tías **Angelita Ramos Villegas** y **María del Rosario Ramos Villegas** quienes también han sido como mis mamás quienes me han apoyado y sobre todo quienes han visto por mis estudios, mi salud y mi bienestar.

A mi hermano **Martin Gerardo Rodríguez Ramos** quien eh crecido y compartido muchas experiencias de vida, quien me apoyado y estado a mi lado como un verdadero hermano.

A mi abuelo **Fernando Ramos Echeverría** quien es mi ejemplo a seguir desde que era pequeño, ya que eh aprendido mucho a como ser como persona y como ser un futuro profesional.

A mi padre **Gerardo Rodríguez Castillo** quien vio por mí desde pequeño, aceptándome como su hijo y cuidando de mí, ya que aun estando lejos de casa siento su apoyo en cuanto a mis estudios.

A mi novia **Julia Verónica Armenta Arce** quien a lo largo de mis estudios me apoyo y motivo a seguir adelante con mis estudios, como una gran compañera de carrera y de vida.

A mi maestro **Ricardo Ernesto Pérez Ibarra** quien desde primer semestre ha sido mi maestro y mi amigo apoyándome en la realización de este trabajo de vida.

A mi **familia Ramos** quienes han estado conmigo a cada momento dándome consejos, compartiendo experiencias de vida que me han servido a lo largo de mi vida.

A mi casa de estudios **ITSON** quien ha aportado con mis conocimientos a lo largo de 4 años en la carrera que más quiero Psicología.

A mis **maestros** quienes han sido parte de mis estudios aportándome sus conocimientos y experiencias para mi formación como profesional en psicología.

AGRADECIMIENTOS

A mi maestro **Ricardo Ernesto Pérez Ibarra** le agradezco todo el apoyo el tiempo y dedicación para la elaboración de este trabajo aportando toda su experiencia, gracias de corazón por todo.

A mi **mamá** al estar al tanto de todo lo que me pasado durante la realización y culminación de este trabajo

A mis **tías** quienes también gracias a ustedes fue posible llevar acabo y terminar mis estudios.

A mi **familia** quien estuvo siempre al tanto de mi trabajo en su elaboración.

A mi novia **Julia Verónica Armenta Arce** quien me ha alentado a seguir con este trabajo apoyándome a terminarlo y culminar con este proceso que es la universidad.

A mis amigos **Eduardo Alberto Ayala, Rocío Anaís Barrera y Melissa Corona** quienes más que mis amigos son como mis hermanos y han estado en apoyo a este trabajo de una u otra manera y en mis estudios.

A mis **amigos** quienes me acompañaron en cada aula durante la licenciatura compartiendo conocimientos gracias a todos.

A mi **familia SAP** quienes compartí un millón de de experiencias e hicieron que fuera mejor y mi motivación para continuar y culminar esta etapa de mi carrera gracias chicos a cada uno de ustedes.

A mi **familia CAICH** por prestarme sus instalaciones para la realización de mi trabajo en el momento que realice mis prácticas y ayudantías, muchas gracias verdaderamente tuve una gran experiencia a su lado y obtuve una gran familia.

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue identificar las habilidades sociales que presentan los estudiantes universitarios así como realizar una comparación entre las carreras de Licenciado en Psicología, Ingeniería Civil e Industrial con la finalidad de obtener información actual acerca de las habilidades que poseen los estudiantes de nivel superior, para lo cual se utilizó un diseño no experimental, transaccional descriptivo y comparativo, así mismo se realizó una comparación entre las diferentes carreras estudiadas. La muestra fueron 129 estudiantes de la carrera en licenciado en psicología, 54 de ingeniería civil y 60 de Ingeniería electrónica, todos del sexto semestre. La muestra fue seleccionada de manera intencional. Se utilizó la escala de Habilidades Sociales de Gismero (2002), la cual está constituida por 33 reactivos en escala tipo Likert, dicha escala está constituida por 6 factores. Al realizar el análisis de los datos, se encontró que la puntuación total de la escala en las dos áreas, que el 44.7% de los ingenieros se ubican dentro de un nivel alto en cuando a habilidades sociales, mientras que los estudiantes de psicología obtuvieron un 47.7%, ahora bien mediante la prueba *t* student se encontraron diferencias significativas dentro del Factor II, Defensa de los propios derechos como consumidor, con una significancia de $t(241) = -2.642, p = .000$, mostrando que los psicólogos obtienen una media mayor a los ingenieros en este factor y en Factor V, Hacer peticiones, con una significancia de $t(241) = 1.213, p = .013$, mostrando que los hombres obtienen una media mayor a las mujeres, teniendo diferencias significativas en cuanto a los factores del instrumento, demostrando así que las habilidades aun haya muchas diferencias es de gran importancia las cuales generaran herramientas dentro del ámbito profesional, educativo, social, familiares, entre otras.

INDICE

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTOS.....	ii
RESUMEN.....	iii
INDICE.....	iv
INDICE DE TABLAS.....	vi
CAPITULO I. INTRODUCCION.....	9
1.1 Antecedentes	10
1.2 Planteamiento del problema.....	16
1.3 Justificación.....	17
1.4. Objetivo	19
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	20
2.1 Habilidades sociales.....	20
2.1.1 Asertividad	22
2.1.2 Inteligencia Emocional.....	23
2.1.3 Autoconcepto.....	24
2.1.4 Autoestima y seguridad en sí mismo	25
2.1.5 La comunicación.....	26
2.2 Aprendizaje y enseñanza de las habilidades sociales.....	26
2.3 Importancia de las habilidades sociales	27
2.4 Consecuencias por falta de habilidades sociales	28
2.4.1 Consumo de alcohol y drogas	29
2.4.2 Rendimiento escolar	29
2.4.3 Falta de autoestima	30
2.4.4 Relaciones interpersonales.....	30

2.5 Adulthood temprana	31
2.5.1 Amistad.....	31
2.5.2 El amor en la adulthood temprana	32
2.5.3 Desarrollo Psicosocial.....	32
CAPITULO III. METODOLOGÍA.....	34
3.1 Participantes.....	34
3.2 Instrumento	35
3.3. Procedimiento	36
CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....	38
4.2 Comparaciones por sexo.....	40
4.3 Comparaciones por carrera.....	41
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN	46
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	
ANEXO 1. ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES	

Índice de Tablas

Tabla 1. Máximos y mínimos de puntuaciones generales.

Tabla 2. Medias por carrera en la escala total.

Tabla 3. Frecuencias y porcentajes de la escala general.

Tabla 4. Comparación de medias por género.

Tabla 5. Comparación de niveles por género.

Tabla 6. Comparación de medias por carreras.

Tabla 7. Distribución de niveles de los factores por carrera.

Tabla 8. Distribución de niveles del Factor I. Autoexpresión en situaciones sociales.

Tabla 9. Distribución de niveles por carreras del Factor II. Defensa de los propios derechos como consumidor.

Tabla 10. Distribución de niveles por carreras del Factor III. Expresión de enfado e inconformidad.

Tabla 11. Distribución de niveles por carreras del Factor IV. Decir no y cortar interacciones.

Tabla 12. Distribución de niveles por carreras del Factor V. Hacer peticiones.

Tabla 13. Distribución de niveles por carreras del Factor VI. Decir no y cortar interacciones.

CAPITULO I

INTRODUCCION

Hoy en día la población en general se enfrenta a problemas sociales de gran peso dentro y fuera de nuestro país, es por esto que las ideas a las soluciones inmediatas de estos acontecimientos son de gran relevancia para futuras generaciones ya que serán ellos quienes verán por el bienestar social, mental y físico del ser humano.

A lo largo del desarrollo humano el individuo se enfrenta con situaciones complicadas que no puede enfrentar sin las habilidades sociales y el carecer de estas habilidades necesarias es hablar acerca de consecuencias ante la sociedad, ahora bien si mencionamos el caso de carecer estas capacidades, el obtenerlas sería cuestión de entrenamiento a lo cual esta matizada por un conjunto de técnicas que ayudan a desarrollar el déficit en áreas y/o momentos específicos que se desencadena a raíz del intercambio social.

Por ello la presente investigación pretende ver la importancia que deben de tener tanto profesionistas como individuos el contar con estas habilidades para enfrentar a la sociedad en la actualidad, así como a lo largo del desarrollo humano.

1.1 Antecedentes

A través de los años se ha intentado controlar y modificar mediante normas sociales la conducta de las personas. La obra a partir de la cual se comenzó a dar importancia científica y sistemática a las habilidades sociales que se origina con la obra de Salter en 1949 en "Terapia de Reflejos condicionados" donde sus escritos influidos por Pavlov, mostraron las virtudes de la conducta de tipo asertivo utilizando el término de "personalidad excitatoria" para definir algo parecido a las hoy habilidades sociales.

Existen estudios que indican que un repertorio adecuado de habilidades sociales que ayudan a los individuos a tener un adecuado funcionamiento social que le permiten prevenir problemas psicológicos a lo largo de su vida. De los problemas que se pueden presentar durante las diferentes etapas de desarrollo, está el abuso de sustancias, particularmente el alcoholismo, que es un fenómeno complejo y multifactorial, que se ha convertido también en un problema de salud pública (Anguiano, Vega y Nava, 2010).

Caballo (2007), define las habilidades sociales como un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación, mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Rojas (2010) menciona que la comunicación interpersonal es una parte esencial de la actividad humana y máxima representante de las relaciones que establecemos con los otros. Sin embargo, esta comunicación en muchos momentos es escasa, frustrante e inadecuada. Al hablar de habilidades, se refiere a un conjunto de conductas aprendidas. Son algunos ejemplos: decir que no, hacer una petición, responder a un saludo, manejar un problema con una amiga, empatizar o ponerte en

el lugar de otra persona, hacer preguntas, expresar tristeza, decir cosas agradables y positivas a los demás.

Según Wolpe (2007), la situación social se condiciona con respuestas de ansiedad, a partir de este condicionamiento, surgen respuestas de ansiedad incompatibles con el buen funcionamiento social, que facilitan el escape y la evitación. Este autor definió la habilidad social como la expresión de cualquier emoción diferente de la ansiedad. Las habilidades sociales suelen considerarse como un conjunto de comportamientos interpersonales complejos. El término habilidad se utiliza para indicar que la competencia social no es un rasgo de la personalidad, sino más bien un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos.

García (2010), comprobó que la competencia social de un sujeto, tiene una contribución importante a su competencia personal puesto que hoy en día el éxito personal y social parece estar más relacionado con la sociabilidad y las habilidades interpersonales del sujeto que con sus habilidades cognitivas e intelectuales. Esta competencia social es una competencia fundamental que ha de tener adquirida todo educadora social.

Se dice que los niños inhibidos van a disponer de menos oportunidades de aprender y practicar conductas sociales, y probablemente reciban menos refuerzos, bajo la forma de alabanzas, sonrisas, caricias, etc. Por parte de las personas de su entorno. Posiblemente a los niños desinhibidos les ocurra lo contrario, estando expuestos a interacciones sociales en la que el comportamiento de los demás será más agradable y más expresivo (retroalimentador) ante la conducta manifestada. Los individuos pueden decidir no hablar o ser incapaz de comunicarse verbalmente, pero todavía sigue emitiendo mensajes sobre sí mismo a los demás por medio de su expresión corporal.

Peñafiel y Serrano (2010) mencionan que el comportamiento interpersonal de un niño juega un papel importantísimo en la adquisición de refuerzos sociales, culturales y económicos. Los niños que no tienen comportamientos sociales apropiados

experimentan aislamiento, rechazo y, en conjunto, menos felicidad e insatisfacción personal. La competencia social tiene una gran importancia tanto en el funcionamiento presente como en el futuro del niño. Las habilidades sociales son importantes también para que el niño asimile los papeles y normas sociales y le ayudan a la hora de relacionarse.

Las investigaciones realizadas demuestran que el Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS) es efectivo en la enseñanza de conductas socialmente hábiles a niños y niñas y actualmente se dispone de suficiente evidencia sobre técnicas, estrategias y procedimientos que se pueden utilizar para la enseñanza de conductas de interacción social en la infancia. Las habilidades de relación interpersonal son un repertorio de comportamientos que adquiere una persona para interactuar y relacionarse con sus iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.

El ser humano es esencialmente un sujeto social que vive y se desarrolla en un proceso de aprendizaje social y el aprendizaje social ocurre inmediatamente después del nacimiento. Por tanto, la familia es la primera unidad social donde el niño se desarrolla y donde tienen lugar las primeras experiencias sociales. Para que la interacción posterior sea adecuada, es necesario que el sujeto haya desarrollado con anterioridad la seguridad que proporciona una correcta relación con la figura de apego. Una inadecuada interrelación con esta figura, que no proporcione al niño suficiente edad e independencia; dificultará y reducirá la interacción posterior con sus iguales y con el adulto (Rivas, 2009).

Nallilda y Dorrego (2007) dentro de su investigación administraron un tratamiento al grupo y se midieron varias variables para observar el aprendizaje logrado a partir de la aplicación de una metodología de trabajo colaborativo basado en el Aprendizaje por Proyectos, la opinión de los estudiantes sobre la importancia del trabajo colaborativo y las habilidades sociales que evidenciaron a través del entorno virtual utilizado. Los resultados mostraron que una metodología de trabajo colaborativo basada en el aprendizaje por proyectos y mediada a través de un entorno virtual,

promueve el desarrollo de habilidades sociales de conversación, y de aceptación y oposición asertiva en los estudiantes.

Al hablar de competencia social nos referimos al conjunto de habilidades que se ponen en juego al enfrentarse a situaciones interpersonales. Un individuo puede tener en su repertorio unas determinadas habilidades sociales, pero para que su actuación sea competente, ha de ponerlas en juego en una situación específica. No es más hábil el/la que más conductas tenga, sino el/la que es más capaz de percibir y discriminar las señales del contexto y elegir la combinación adecuada de conductas para esa situación determinada.

Las competencias se aprenden, se adquieren con la práctica. Sin embargo, además de elementos de aprendizaje, toda competencia supone factores motivacionales. Para llegar a ser competente en cualquier área hace falta hallarse motivado a ello. El aspecto motivacional se manifiesta en la satisfacción que la persona obtiene en la interacción. Un factor importante para el desarrollo social es la habilidad para hacer amigos, la percepción de los demás como fuente de satisfacción y la oportunidad de experimentar interacciones sociales que hagan agradable dar y recibir afecto.

Eceiza, Modesto y Goñi (2008) dentro de su investigación mencionan que las habilidades sociales, o habilidades interpersonales, han sido objeto de creciente interés durante los últimos años en psicología social, clínica y educativa; y, sin embargo, tanto su evaluación como la intervención psicológica para su mejora se topan con una desconcertante proliferación de clasificaciones o categorías divergentes de las mismas.

El pensar que aisbamos las habilidades sociales de otros procesos psicológicos pareciera una utopía, pero también hemos de advertir que cuando hablamos de ellas nos referimos a aspectos concretos de la relación interpersonal y que habilidades sociales no lo es todo, ya que a veces aparecen publicaciones, proyectos y trabajos, refiriéndose a este concepto hablando acerca del aseo personal hasta la toma de decisiones.

Los universitarios en el periodo mismo de sus estudios, son también un potencial de desarrollo y una reserva de energía y solidaridad. Al tiempo que estudiantes, son jóvenes comprometidos con su tiempo. Además de destrezas profesionales, los universitarios desarrollan capacidades para cambiar e innovar y sobre todo logran habilidades sociales a través de trabajos socialmente útiles. La formación universitaria no está exclusivamente destinada a adquirir conocimientos técnicos e instrumentales, sino también a desarrollar habilidades sociales, competencias relacionales y capacidades de comunicación (García y Mondaza, 2002).

Como señala Jiménez Romero (2005) la convivencia es un arte que involucra aprendizaje. Para este mismo autor la convivencia implica a dos o más personas que son diferentes en su relación, en la que siempre intervienen otros y que además está sujeta a cambios incesantes, exige adaptarse a los demás y a la situación.

Dentro de su estudio Del Prette, Bandeira, Silva, Cordeiro y Pereira (2006) los resultados mostraron un efecto significativo de sexo, edad e indicadores socioeconómicos. Los mejores scores fueron de las chicas en las autoevaluaciones y evaluación de las profesoras. La edad se correlacionó negativamente con autoevaluación de las habilidades sociales. Cuanto mayor la escolaridad de los padres y su nivel socioeconómico, mayor el score de las habilidades sociales; cuanto menor la importancia atribuida por los padres a las habilidades sociales, menores los scores de los niños. El nivel de habilidades sociales de los niños ha variado, por lo tanto, en función de características sociodemográficas y sociales.

En un estudio con base a los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Córdoba, Herrera Lestussi, Freytes, López y Olaz (2012), llegaron a la conclusión que la formación académica de la Licenciatura en Psicología no promueve el desarrollo de habilidades sociales, ya que los alumnos próximos a finalizar su carrera no muestran un mayor repertorio de estas habilidades en sus interacciones.

Los resultados del análisis realizado para detectar repertorios de habilidades sociales eficientes y desarrollados en los estudiantes de primer y quinto año apoyan estas conclusiones. De esta manera, se observan altos porcentajes de estudiantes con déficit y que un bajo porcentaje de estudiantes cuenta con habilidades sociales bien desarrolladas, indicando que un alto porcentaje de alumnos que ingresan a la facultad presentan un repertorio conductual deficitario.

Las nuevas demandas sociales a la que se enfrentan los jóvenes universitarios requieren del aprendizaje de conductas adecuadas de interacción, y es posible que la persistencia e incremento de déficits se deba al escaso interés brindado en nuestro medio al entrenamiento de estas capacidades.

Berra y Dueñas (2009) argumentan que las necesidades psicosociales de nuestro país exigen un psicólogo en formación que goce de adecuadas habilidades sociales, que le permitan sostener vínculos sanos consigo mismo y con los demás; de esta forma, será un profesional competitivo que responde a las demandas del medio, orientadas a los trabajos de intervención colectiva más que individual. De igual manera, los estudiantes de psicología la mayor parte del tiempo están en interacción con los otros, por lo que poseer habilidades sociales determina en gran parte la calidad de su trabajo y el rol que en la sociedad asuman como profesionales.

La convivencia escolar permite el desarrollo integral de los niños y jóvenes en su proceso de integración a la vida social, en la participación responsable en la vida ciudadana y en el desarrollo de su propio proyecto de vida. Abordar la convivencia en la escuela como parte de la formación de los sujetos que enseñan-aprenden, posibilita el desarrollo de competencias personales y sociales, para aprender a ser y a convivir juntos que se transfieren y generalizan a otros contextos de educación y de desarrollo humano. La coexistencia de los seres humanos ya está dada socialmente, pero la convivencia hay que construirla y comprende entre otros muchos factores un proceso de enseñanza-aprendizaje.

Goleman (1998) señala que los ingenieros tienen a sufrir una incapacidad para las habilidades sociales debido a la dedicación que requiere el desarrollo de tareas técnicas. Desde edades tempranas, precisamente cuando se empieza a desarrollar las habilidades emocionales, se siente atraídos por actividades que requieren procesos mentales cognitivos que necesitan de un alto grado de soledad y actividad individual y esta falta de relaciones sociales provoca la falta de habilidades sociales. También por esto, que la gente con un alto coeficiente intelectual, que suele ser atraído por las actividades técnicas, desarrollan una carencia de inteligencia emocional. Obviamente no se puede generalizar en este aspecto. Existen muchos profesionales, muy brillantes, con un alto coeficiente intelectual y unas habilidades personales e interpersonales muy desarrolladas.

1.2 Planteamiento del problema

Las investigaciones sobre el clima social en la familia y las habilidades sociales confirman que están correlacionadas significativamente, por lo consiguiente cuando se cuenta con un adecuado clima social en la familia se va a tener mayor desarrolladas sus habilidades sociales por ser ambas variables psicoafectivas; como sabemos la familia es la unidad primaria de socialización del individuo, a través de esta, se reciben normas de conducta, valores y modelos de comportamiento para desenvolverse en la sociedad, al mismo tiempo el individuo va recibiendo las primeras opiniones y evaluaciones acerca de su ser, que una vez interiorizadas pasarán a formar parte de su personalidad.

La falta de habilidades sociales puede ocasionar dificultades emocionales, sociales y de conducta. A su vez, estas dificultades pueden estar en base a muchos casos de dificultades de aprendizaje hasta llegar a desarrollar conductas socialmente inaceptadas, como agresiones o conflictos con profesores, compañeros y padres.

La falta de competencia social se puede poner de manifiesto a través de conductas que van desde la tristeza, el retraimiento social, falta de concentración, desinterés,

hasta conductas más graves como son el absentismo escolar, los comportamientos disruptivos en el aula, agresiones, conductas antisociales. Este grupo de conductas más graves y disruptivas son las que con más frecuencia reciben una respuesta desde el ámbito educativo (Clavijo, 2003).

León, Gómez y Platas (2008), concluyeron con base en la observación que las áreas más débiles en los alumnos de primer año de bachillerato son las correspondientes a las habilidades sociales avanzadas, relacionadas con el manejo de emociones y referentes al manejo del estrés; es importante mencionar que en este proyecto no se profundizó acerca de las causas, por las cuales los jóvenes carecen de estas habilidades, ya que se proporcionó énfasis en el desarrollo de las mismas.

Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010), encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los adictos y los no adictos a Facebook, lo que permitió ver que existe una relación estadísticamente significativa entre la adicción a Facebook y la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. A partir de ese descubrimiento se dedujo que los adictos a Facebook son más propensos a la depresión, a tener menos habilidades sociales y a mostrar una autoestima más baja.

Dentro de la presente investigación se pretende encontrar hallazgos que impacten en la sociedad, al igual para la realización de posteriores investigaciones con el fin de encontrar soluciones consistentes ya que en muchas enfermedades mentales el área de las habilidades sociales es una de las más afectadas, por lo que su trabajo en la rehabilitación psicosocial es importantísimo.

1.3 Justificación

Las habilidades sociales son necesarias para la plena adaptación vital. El entrenamiento en este tipo de destrezas ayuda a superar el aislamiento, la seguridad, la timidez y las conductas antisociales. En el ámbito educativo cada vez

se diseñan más programas de habilidades interhumanas encaminadas a prevenir deficiencias comunicativas y a garantizar las óptimas relaciones con los demás.

La teoría del aprendizaje social (Bandura, 1976) ha recalcado la importancia de los modelos en la conducta social. En esta perspectiva, los padres y los hermanos constituyen modelos muy potentes y significativos para el niño. La influencia que la vida familiar tiene sobre niños no se limita solo a entregarle modelos de comportamiento, sino que además moldea su comportamiento social a través de las diversas prácticas de disciplina. El estilo familiar, los patrones de recompensa y castigo, el sistema de creencias y valores son elementos que tienen un impacto importante en el desarrollo de las habilidades sociales (Aron y Milic, 1992).

Las habilidades sociales se van adquiriendo de forma natural a través de un proceso de socialización en el que influyen variables personales, ambientales y culturales. Pero en ocasiones, por diversas causas este proceso de socialización no funciona correctamente y es necesario modificar los hábitos sociales del individuo.

Las habilidades sociales se adquieren sobre todo a través del aprendizaje, de ahí que se deba favorecer la observación, la información y la motivación, al igual que la presencia de modelos adecuados. Es positivo animar y reforzar a los educandos por sus progresos, aunque parezcan insignificantes. De igual modo, hay que generar situaciones adecuadas para las relaciones interpersonales según las características de los participantes (Martínez y Martínez-Otero, 2007).

Una importante innovación terapéutica, por los terapeutas del aprendizaje social, implica el entrenamiento de las personas con habilidades sociales inadecuadas, para que sean eficaces. Los individuos que tienen un problema cotidiano o que padecen una enfermedad mental, enfrentan muchas dificultades si son socialmente inhibidos, ineptos o poco asertivos. Las habilidades sociales son conjunto de respuestas que habilitan a las personas para lograr de manera efectiva sus metas sociales cuando se acercan o interactúan con otros.

Estas habilidades incluyen el saber que (contenido) decir y hacer ciertas situaciones para provocar una respuesta deseada (consecuencia), como (estilo) decirlo y hacerlo. Uno de los problemas más comunes en las habilidades sociales es la falta de asertividad la incapacidad de expresar los propios pensamientos o deseos de una manera clara, directa y no agresiva (Martínez, 2005).

Ahora bien si hablamos del desarrollo de las habilidades sociales desde la infancia, un niño que tiene oportunidades de aprender y desarrollar sus habilidades sociales no solo tendrá un mejor ajuste social sino que encontrará mayor satisfacción en las relaciones interpersonales y a la vez será capaz de generar relaciones sociales más enriquecedoras para los otros.

Un buen desarrollo de las habilidades sociales es uno de los indicadores que más significativamente se relaciona con la salud mental de las personas y por ende, con la calidad de vida (Milicic y Aron, 2000).

1.4. Objetivo

El objetivo principal de este estudio es:

- Identificar las habilidades sociales en estudiantes universitarios haciendo una comparación entre las carreras de Licenciado en Psicología e Ingenierías con la finalidad de conocer las posibles discrepancias entre las mismas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

En el siguiente apartado se presenta la explicación teórica de las habilidades sociales, su origen, su desarrollo, aprendizaje y consecuencias de quienes carecen o poseen ciertas conductas sociales, al igual que la modificación de las conductas para desarrollar dentro de la vida y la importancia dentro del contexto social, educativo y familiar.

2.1 Habilidades sociales

De acuerdo a Monjas (1999) las habilidades sociales son las conductas y destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. Implica un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos y no un rasgo de personalidad. Son un conjunto de comportamientos interpersonales que se ponen en juego en la interacción con otras personas.

Las habilidades sociales son aparentemente sencillas de definir, en términos generales se trata de un conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones sociales. Sin embargo, no existe una definición universalmente aceptada (Sartori, 2004).

Dentro de la habilidad social hay muchos individuos que no se relacionan de forma constructiva con los demás por ser excesivamente permisivos, agresivos, intransigentes, por transmitir mal la información, no saber expresar los sentimientos, tener dificultades para concertar una cita, etc. En definitiva, tienen un déficit en una o varias habilidades sociales. Esta deficiencia la pueden poner de manifiesto tanto en sus relaciones familiares, sociales como laborales. A pesar de la importancia demostrada de las habilidades sociales en todos los entornos, muchas personas no les otorgan la relevancia que poseen (Ortego, López y Álvarez, 2010).

Al conjunto de hábitos (a nivel de conductas, pero también de pensamientos y emociones), que nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos, y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos es cómo podemos definir a las habilidades sociales. También se les puede describir como la capacidad de relacionarnos con los demás en forma tal que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas; tanto a corto, como largo plazo.

Las habilidades sociales incluyen en temas afines como la asertividad, la autoestima y la inteligencia emocional. Al igual destaca la importancia de los factores cognitivos (creencias, valores, formas de percibir y evaluar la realidad) y su importante influencia en la comunicación y las relaciones interpersonales (Cornachione, 2006).

También incluyen en aquellas conductas que sirven para modificar el comportamiento poco razonable de los demás para con nosotros y para demostrar la oposición a sus conductas inadecuadas, de tal modo que las conductas de los otros no nos bloqueen ni nos hagan (Goñi, 1996).

Se puede decir que las habilidades son conductas aprendidas manifiestas, es decir, que son fácilmente observables durante una interacción social, pero, además, son aprendidas, esto implica que se pueden enseñar. Cuando una persona carece de las habilidades sociales que necesita puede adquirirlas y /o mejorarlas a través del aprendizaje (Nogales, 2006).

La serie de conductas y gestos que expresan sentimientos, actitudes, deseos y derechos del individuo se le define a las habilidades sociales, siempre de una manera adecuada y de modo que resuelven satisfactoriamente los problemas con los demás (Londoño, 2008).

Estas se pueden definir como aquellas acciones en las que la persona es capaz de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables, entendiéndose favorable como contrario a destrucción o aniquilación, el termino habilidad puede entenderse como destreza, diplomacias, capacidad, competencia, aptitud. Su relación conjunta con el término social revela una huella de acciones de uno con los demás y de los demás con uno (Preciado y Covarrubias, 2011).

2.1.1 Asertividad

Comportarse con asertividad le permite expresar sus necesidades pensamiento y sentimientos con sinceridad y sin ambages, aunque sin violar los derechos de los demás. Actuar con asertividad le permite a mejorar su autoestima expresándose de una manera honesta y directa; obtener confianza experimentando el éxito derivado de ser firme; defender sus derechos cuando sea necesaria, negociar provechosamente con los demás.

Ser asertivo significa correr riesgos, tales como el de hablar sinceramente acerca de sus propios sentimientos, de sus deseos y necesidades al tiempo que se toman en consideración los sentimientos de los demás. Cuando se aprende a actuar con asertividad se pueden proceder antes los propios deseos y necesidades (Shelton y Burton, 2004).

Al definir la asertividad como una conducta, se deduce que puede ser aprendida a partir de un entrenamiento, la asertividad no es un rasgo de carácter o de personalidad, no es genética ni tienen ninguna relación con la herencia, es simplemente una conducta aprendida a partir de los múltiples elementos socializadores desde el nacimiento hasta la edad adulta.

Existen elementos culturales que provocan que cierta conducta sea más o menos asertiva en un contexto determinado. El significado de las expresiones “respeto a uno mismo” y “respeto a los demás” puede variar en diversos contextos. Para centrar en nuestro contexto cultural, podemos relacionarla con unos valores éticos aceptados: los derechos humanos en su sentido universal. En palabras más simples podríamos afirmar que la asertividad es una conducta en la que una persona no deja que sea manipulada ni tampoco manipula a las demás. La asertividad parte también de la capacidad humana de escoger la conducta, es decir, del valor de la libertad de elección (Güell, 2005).

2.1.2 Inteligencia Emocional

Goleman (2001) definió la inteligencia emocional como la capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones. El modelo de las competencias emocionales comprende una serie de competencias que facilitan a las personas el manejo de las emociones, hacia uno mismo y hacia los demás.

Este modelo formula la inteligencia emocional en términos de una teoría del desarrollo y propone una teoría de desempeño aplicable de manera directa al ámbito laboral y organizacional, centrado en el pronóstico de la excelencia laboral. Por ello, esta perspectiva está considerada una teoría mixta, basada en la cognición, personalidad, motivación, emoción, inteligencia y neurociencia; es decir, incluye procesos psicológicos cognitivos y no cognitivos. Goleman en su libro *Inteligencia Emocional* habla de las siguientes habilidades:

- 1) Conciencia de sí mismo y de las propias emociones y su expresión.
- 2) Autorregulación.
- 3) Control de impulsos.
- 4) Control de la ansiedad.
- 5) Diferir las gratificaciones.
- 6) Regulación de estados de ánimo.
- 7) Motivación.
- 8) Optimismo ante las frustraciones.
- 9) Empatía.
- 10) Confianza en los demás.
- 11) Artes sociales.

El modelo de Goleman (2001) concibe las competencias como rasgos de personalidad. Sin embargo, también pueden ser consideradas componentes de la IE, sobre todo aquellas que involucran la habilidad para relacionarse positivamente con los demás. Esto es, aquellas encontradas en el grupo de conciencia social y manejo de relaciones.

Es una actitud hacia uno mismo, y este es el modelo del cual partimos para estudiarla. Definirla como una actitud implica aceptar unos presupuestos antropológicos y psicológicos. Como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndonos a nuestro “yo” (Alcántara, 2001).

2.1.3 Autoconcepto

La autoexplicación más frecuente en la literatura es la que atribuye el desarrollo del autoconcepto a la influencia social; la valoración positiva de los demás es vital para el desarrollo de un alta autoestima persona. El autoconcepto sería, por tanto la consecuencia de las informaciones, comentarios, evaluaciones y actitudes de las

personas que rodean al individuo los demás vienen a ser como un espejo en el que cada uno percibe la imagen de sí mismo (Goñi, 1998).

El reconocimiento y recompensa parecen esenciales para explicar el desarrollo del autoconcepto, sobre todo, en los primeros años de la vida y en los años escolares. Pero no son suficientes. El propio autoconcepto es un factor mediatizador del feedback que condiciona la percepción, la aceptación y la respuesta que se dé al mismo.

El autoconcepto, intentando simplificar, se dice que es aquello que pensamos que somos, la representación de nosotros mismo y que incluye la opinión sobre cómo es uno sobre la propia conducta o sobre las posibilidades y capacidades personales (en el presente y en el futuro). Es, por tanto, pluridimensional en el sentido que abraza diferentes aspectos personales. Al ser una representación subjetiva de uno mismo puede corresponder o no con la realidad (Casamayor, Antúnez y Armejach, 2007).

2.1.4 Autoestima y seguridad en sí mismo

Parte de los mejores trabajos sobre el autoestima han tenido lugar en el ámbito de las relaciones padre-hijo. Se dice que cualquier autoestima inicia con la vida, y esto es real, ya que se puede observar que tras comenzar la vida del niño, este permanece en un estado total de dependencia física y emocional. En este contexto puede desplegarse el proceso de separación e individualización, empieza entonces a formarse una mente que más tarde aprenderá a confiar en sí misma. La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí. Uno es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: la eficacia personal. El otro es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad: el respeto a uno mismo.

La eficacia personal significa confianza en el funcionamiento de la mente, la capacidad para pensar y entender, para aprender elegir y tomar decisiones; confianza en la capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el

ámbito de intereses y necesidades; en creer en sí mismo: en la confianza en sí mismo (González, 2001).

El valor de la autoestima para la supervivencia es especialmente evidente en la actualidad. Han alcanzado un momento en la historia en que la autoestima que ha sido siempre una necesidad psicológica de suprema importancia, se ha convertido también en una necesidad económica importante, el atributo obligado para adaptarnos a un mundo cada vez más complejo, desafiante y competitivo.

2.1.5 La comunicación

Nuestra comunicación se lleva a cabo de dos modos igualmente importantes: transmitimos nuestros pensamientos por medio de palabras, pero también a través de gestos, es decir, por la expresión de todo nuestro cuerpo. La comunicación no verbal es el espejo de nuestras emociones más ocultas. En efecto, todas las partes de nuestro cuerpo lanzan mensaje que permiten la exteriorización de nuestros sentimientos (Langevin y Langevin, 2000).

Por su parte, la comunicación verbal se manifiesta por la palabra, medio privilegiada para transmitir nuestros deseos, emociones e intenciones. Si bien el cuerpo no miente y que trasmite los mensajes de manera inequívoca.

2.2 Aprendizaje y enseñanza de las habilidades sociales

El objetivo del entrenamiento en habilidades sociales es fundamentalmente incrementar la competencia interpersonal individual en diferentes situaciones sociales. No se trata de aprender formas concretas de actuación ante situaciones determinadas sino más bien de señalar un estilo o forma de afrontar situaciones reales que se ha mostrado eficaz en este sentido. En todo caso, el establecer prioridades en consonancia con los valores personales a la hora de actuar, constituye un elemento esencial en el entrenamiento en habilidades sociales.

La enseñanza de las habilidades sociales es una competencia y responsabilidad clara de la institución escolar junto a la familia y en coordinación con ella. La escuela se ve como una importante institución de socialización proveedora de comportamientos y actitudes sociales. El aula, el colegio es el contexto social en el que los niños pasan gran parte de su tiempo relacionándose entre sí y con los adultos; la escuela constituye pues, uno de los entornos más importantes para el desarrollo de los niños y por tanto para potenciar y enseñar habilidades sociales a los alumnos (González, 2000).

2.3 Importancia de las habilidades sociales

Las habilidades cuando están bien adquiridas y las usamos con flexibilidad y ajuste nos ayudan a evitar el estrés que resulta de las relaciones interpersonales difíciles. Si algo resulta obvio es que las personas son importantes para las personas y sus relaciones mutuas son necesarias. Estas relaciones pueden hacer que nos sintamos bien o mal según sepamos actuar con las destrezas necesarias en los momentos adecuados. En general, las habilidades sociales son importantes para un adecuado desarrollo personal. La falta de habilidad en las relaciones interpersonales puede conducir a un desequilibrio psicológico (Preciado, Preciado, Covarrubias y Arias, 2011).

El aprendizaje del rol profesional exige el conocimiento y dominio de un conjunto bien delimitado de habilidades específicas, bien cognitivas, bien técnicas; pero asimismo requiere, en mayor o menor medida, determinadas habilidades sociales o comunicativas, de carácter general (como puede ser mantener una conversación) específicas (por ejemplo, desarrollar empatía). La importancia que puedan tener estas habilidades sociales guarda relación con la cantidad y calidad de las interacciones sociales, y también con el papel que éstas puedan tener en la consecución de distintas metas profesionales (León, 2004).

Las habilidades sociales son fundamentales, ya que posibilitan (Cornachione, 2006):

- La relación con otras personas es que es la principal fuente de bienestar; pero también puede convertirse en la mayor causa de estrés y malestar, sobre todo, cuando se carece de habilidades sociales.
- Los déficits en habilidades sociales llevan a sentir con frecuencia emociones negativas como la frustración o la ira y a sentirse rechazados, infravalorados o desatendidos por los demás.
- Los problemas interpersonales pueden predisponer a padecer ansiedad, depresión o enfermedades psicosomáticas.
- Mantener unas relaciones interpersonales satisfactorias facilita la autoestima.
- Ser socialmente hábil ayuda a incrementar nuestra calidad de vida.

2.4 Consecuencias por falta de habilidades sociales

En la actualidad, la instrucción y la enseñanza intencional de habilidades de interacción social se han debilitado tanto en la familia como en la escuela. La familia debido a distintas razones, ha disminuido sensiblemente la enseñanza de conductas interpersonales a sus miembros y delega esta responsabilidad en otras instituciones, principalmente las escolares. Sin embargo, los aspectos interpersonales no se enseñan sistemáticamente en la escuela.

En otro extremo de la panorámica del déficit social se encuentran los niños con excesos conductuales. De ellos se ha dicho que son típicamente agresivos, no cooperativos y que manifiestan un comportamiento dirigido al exterior. Los niños agresivos se comportan de una forma que resulta desagradable para los demás niños de su medio social. Las habilidades sociales no solo afectan a las relaciones con los compañeros, sino que también pueden tener importantes efectos en la atención positiva y reforzamiento del maestro hacia el niño (Sartori, 2004).

2.4.1 Consumo de alcohol y drogas

Varios estudios han mostrado que los déficits en habilidades sociales pueden ser situacionalmente específicos, los individuos con pequeños o moderados problemas de abuso de drogas puede ser muy habilidosos en otras situaciones. Simplemente puede que sean capaces de resistir la presión de los iguales para la ingesta de drogas. Y así su déficit de habilidades puede limitarse a una falta de asertividad frente a coerción. Individuos con problemas de adicciones más graves podrían tener problemas de habilidades básicas a lo largo de una serie de situaciones. Estos déficits podrían conducir en último extremo, el aislamiento social o a la dependencia extremado la subcultura de la ingesta de alcohol u otras sustancias (Caballo, 2005).

Varios investigadores han enfatizado que el entrenamiento en habilidades sociales constituye una parte importante de los tratamientos conductuales para los sujetos con problemas de bebidas. La razón para llevar a cabo el EHS con problemas de sustancias sigue normalmente uno de los dos argumentos siguientes. El primero es consistente con la proposición de Wolpe de que la aserción es incompatible con la ansiedad y, por consiguiente inhibe la ansiedad y aumenta la conducta social apropiada. El segundo argumento contempla el abuso de drogas relacionado con las habilidades sociales o con las emociones negativas asociadas a tales situaciones. Se alega que los drogadictos a menudo afrontan las situaciones interpersonales por medio del consumo de drogas en vez de manifestar una conducta asertiva (Caballo, 2005).

2.4.2 Rendimiento escolar

El clima escolar depende de la cohesión, la comunicación, la cooperación, la autonomía, la organización y por supuesto, del estilo de dirección docente. En general el tipo de profesor dialogante y cercano a los alumnos es el que más contribuye al logro de resultados positivos y a la creación de un escenario de formación presidido por la cordialidad.

Se puede pronosticar un mejor rendimiento a los alumnos que trabajan en un ambiente presidido por normas claras y en el que se promueve la cooperación, sin desatender el trabajo autónomo. Así pues, se confirma la idea de que el establecimiento y seguimiento de normas claras y el conocimiento por parte de los alumnos de las consecuencias de su incumplimiento, ejerce una influencia positiva sobre el rendimiento (Martínez, V. y Martínez-Otero V., 2007)

2.4.3 Falta de autoestima

La autoestima es la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, y de ser dignos de felicidad. Consiste en dos componentes uno de ellos es considerarse eficaces, confiar en la capacidad de uno mismo para pensar, aprender, elegir y tomar decisiones correctas, y por extensión superar los retos y producir cambios; y el segundo sería el respeto por uno mismo o la confianza en su derecho a ser feliz y por extensión confianza en que las personas son dignas de los logros, el éxito la amistad, el respeto el amor y la realización que aparezcan en sus vidas (Branden, 2001).

La autoestima contiene, por una parte, la imagen que la persona tiene de si misma y de sus relaciones factuales con su medio ambiente y, por otra parte, su jerarquía de valores y objetivos-meta. Dichos valores forman un modelo coherente a través del cual la persona trata de planificar y organizar su propia vida dentro de los límites establecidos por el ambiente social (González, 2001)

2.4.4 Relaciones interpersonales

La capacidad que tienen las personas adultas para establecer y mantener relaciones emocionales y físicas duraderas y cálidas, guarda directa relación con los lazos afectivos que establecieron anteriormente con sujetos adultos. Fundamente con los padres y durante los primeros años de vida.

La importancia de los vínculos afectivos en la edad adulta se refleja en el equilibrio psicológico que proporciona a la persona (Cornachione, 2006). Otros estudios indican que las relaciones interpersonales pueden proporcionar:

- Apoyo social: que se traduce a afectos positivos: admiración, amor, respeto.
- Resolución: estar de acuerdo con las acciones o afirmaciones realizadas.
- Ayuda: determinadas formas de asistencia.

El apoyo social que una persona proporciona reduce la incertidumbre, favorece el control personal y redundante en forma positiva en la autoestima personal. La relación de soporte o ayuda se produce si el sujeto cree que otra persona se preocupa por él y lo acepta y ayuda en caso de necesidad.

2.5 Adulthood temprana

Se suele dividir a la edad adulta, que podemos situarla más o menos desde los 18 o 20 años hasta los 65 o 70 años, en varias etapas con un criterio cronológico de edad, con flexibilidad en sus límites, de las distintas etapas, la primera sería la vida adulta temprana (de los 18 a los 30 años), que desde hace unos cuantos años se ha transformado en una etapa de gran trascendencia: se trata de la juventud, que es una especie de moratoria en el curso del desarrollo del ciclo vital, etapa que responde a los cambios y a las demandas impuestas por la sociedad contemporánea (Parres, 1993).

2.5.1 Amistad

Se tienen más amigos y conociendo durante la adultez temprana que en cualquier otro periodo subsecuente. Las amistades son importantes en la adultez, en parte porque la satisfacción del individuo se relaciona estrechamente con la cantidad y la calidad de este tipo de contactos. Los investigadores han descubierto tres aspectos en que se fundan las amistades adultas (Kail y Cavanaugh, 2006):

- El aspecto afectivo o emotivo es la dimensión que más se menciona. Se refiere a las confidencias y expresiones de intimidad de aprecio, de afecto y apoyo, todo ello basado en la confianza, la lealtad y el compromiso.
- Un segundo aspecto refleja la naturaleza compartida o comunitaria de la amistad: los amigos participan o apoyan actividades de interés mutuo.
- El tercer aspecto refleja sociabilidad y compatibilidad, los amigos nos mantienen entretenidos, además de que nos divierten y nos recrean.

2.5.2 El amor en la adultez temprana

Al inicio de una relación, la pasión es intensa, mientras que la intimidad y el compromiso son poco intensos. Se trata simplemente de un amor obsesivo; una relación intensa de origen físico en que dos personas corren el riesgo de malos entendidos y de celos. Confianza honestidad franqueza y aceptación deben formar parte de una relación sólida; surge el amor romántico cuando están presentes.

Si dedican más tiempo, las personas que cultivan su relación pueden llegar a sentir un compromiso mutuo. Comparten gran parte de su tiempo, toman decisiones juntas, se interesan una por la otra comparten posesiones y aprenden técnicas para resolver los conflictos (Kail y Cavanaugh, 2006).

2.5.3 Desarrollo Psicosocial

En el transcurso de la edad adulta se presentan un conjunto de acontecimientos sociales, personales y laborales sumamente importantes que son los que proveen perfil y estructura a la vida de la persona adulta. La secuencia de acontecimientos tienen su origen en la adultez temprana, entre los 22 y 30 años aproximadamente, es en este periodo, cuando tanto el hombre como la mujer, suele establecer la relación íntima y afectiva con otra persona que dará origen a la familia y los hijos. Es también en este estadio cuando el hombre y la mujer acceden al mundo del trabajo.

Los adultos jóvenes siguen buscando su identidad, las identidades vocacionales y étnicas son particularmente difíciles de alcanzar, la mayoría de ellos encuentran empleo, aunque muy pocos consideran que el trabajo que tienen a esta altura de su vida sea el definitivo o transforme en su carrera.

Las amistades son muy importantes para alcanzar la intimidad necesaria durante la adultez temprana, ya que los amigos proporcionan tanto alivio como estrés. Muchos jóvenes se enamoran y conviven con su pareja, aunque algunos dudan en casarse. Esto se debe en parte a que los divorcios son frecuentes, así como los conflictos de pareja. En general, los matrimonios de la pareja tienen actitudes y preferencias similares. La familia de origen sigue influenciando a los adultos jóvenes, aun si los niños viven de manera independiente.

La mayoría de los adultos jóvenes tienen una buena opinión sobre si mismos, algunos desarrollan ideas innovadoras que los llevaran al éxito, otros sin embargo, sufren cuadros psicopatológicos, como depresión, ansiedad y esquizofrenia, estos trastornos son causados en parte por alteraciones genéticas y por experiencias durante la infancia, aunque el estrés que sufren los adultos pone a algunas personas al borde del precipicio (Katheleen, 2009).

CAPITULO III

METODOLOGÍA

Esta investigación corresponde a un diseño no experimental, transaccional descriptivo y comparativo, el cual recolectó datos en un solo momento y mide la variable de habilidades sociales, así mismo se realizó una comparación entre las diferentes carreras entre una del área de ciencias sociales y dos de ingeniería.

3.1 Participantes

La muestra correspondiente fue de estudiantes universitarios, los cuales, cursan el 6to. semestre, 129 estudian la carrera en Licenciado en Psicología, 54 de Ingeniería Civil y 60 de Ingeniería Electrónica. En donde un 56% fueron hombres y un 44% mujeres, las edades oscilan entre los 20 y 42 años, con una media de 21 años de edad. La muestra fue seleccionada de manera intencional.

3.2 Instrumento

Se utilizó la escala de Habilidades Sociales de Gismero (2002), que está constituido por 33 reactivos en escala tipo Likert, con opciones de respuestas que van desde Nunca, Casi Nunca, Casi Siempre y Siempre, dicha escala está constituida por 6 factores:

- a) **Factor I.** Autoexpresión en situaciones sociales. Este factor refleja la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea, y sin ansiedad, en distintos tipo de situaciones sociales: entrevistas laborales, tiendas y lugares de oficina en grupos, y reuniones sociales, etc. Obtener una puntuaciones alta indica facilidad para las interacciones en tales contextos, para expresar propias opiniones y sentimientos, hacer preguntas, etc.
- b) **Factor II.** Defensa de los propios derechos como consumidor. Una alta puntuación refleja la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo (no dejar “colarse” a alguien de la fila o en una tienda, pedir a alguien que habla en el cine que se calle, pedir descuentos, devolver un objeto defectuoso, etc.).
- c) **Factor III.** Expresión de enfado e inconformidad. Bajo este factor subyace la idea de evitar conflictos o confrontaciones con otras personas; una puntuación alta indica la capacidad de expresar enfado, sentimientos negativos justificados o desacuerdo con otras personas. Una puntuación baja indicaría la dificultad para expresar discrepancias y el preferir callarse lo que a uno le molesta con tal de evitar posibles conflictos con los demás (aunque se trate de amigos y familiares).
- d) **Factor IV.** Decir no y cortar interacciones. Refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener, así como el negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo. Se trata de un aspecto de aserción en que lo

crucial es poder decir “no” a otras personas, y cortar las interacciones a corto o a largo plazo que no se desean mantener por más tiempo.

- e) Factor V.** Hacer peticiones. Esta dimensión refleja la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos, sea a un amigo (que nos devuelva algo que le prestamos, nos haga un favor), o en situaciones de consumo (en un restaurante no nos traen algo tal como lo pedimos y queremos cambiarlo o en una tienda nos dieron mal el cambio). La puntuación alta indicaría que la persona que la obtiene es capaz de hacer peticiones semejantes a estas sin excesiva dificultad. Mientras que una baja puntuación indicaría la dificultad para expresar peticiones de lo que queremos a otras personas.
- f) Factor VI.** Iniciar interacciones con el sexo opuesto. Se define por la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto (una conversación pedir una cita, entre otras) y de poder hacer espontáneamente un cumplido, un halago, hablar con alguien que resulta atractivo. En esta ocasión, se trata de intercambios positivos. Una puntuación alta indica facilidad para tales conductas, es decir, iniciativa para iniciar interacciones con el sexo opuesto, y para expresar espontáneamente lo que nos gusta el mismo. Una baja puntuación indicaría dificultad para llevar a cabo espontáneamente y sin ansiedad tales conductas.

Se calculó la confiabilidad del instrumento a través del índice de consistencia interna y se obtuvo un alpha de Cronbach de .828 lo cual indica una confiabilidad aceptable.

3.3. Procedimiento

Primeramente se realizó una búsqueda bibliográfica de la problemática a estudiar, así como un instrumento para su medición, esto con el fin de conocer acerca del tema a tratar y buscar objetivos claros para la realización de dicha investigación. Una

vez seleccionado el instrumento de evaluación de la variable a medir, se realizó una adaptación de la versión original de la Escala de Habilidades Sociales de Gismero (2002), los cambios fueron: la redacción de los ítems, ya que se encontraban con palabras inadecuadas para la población seleccionada, en base a esto fue realizada la validación de contenido mediante varios expertos en el tema e investigación.

Se dirigió con los jefes de departamento de cada área educativa para la autorización oficial para la aplicación del instrumento de evaluación. Las encuestas fueron aplicadas a estudiantes universitarios de las diferentes carreras del Instituto Tecnológico de Sonora antes citados en el apartado de sujetos.

Posteriormente, después de obtener los datos de la muestra seleccionada se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 18 para analizar las variables de estudio, así como la realización de una comparación entre las áreas sociales e ingeniería. La presente investigación realizó un análisis descriptivo de los datos, al igual una comparación descriptiva de las habilidades sociales de las distintas carreras como lo son de psicología e ingenierías.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

En el siguiente apartado se presentan los resultados obtenidos de la aplicación de la Escala de Habilidades Sociales de Gismero (2002). Dentro del *Factor I, Autoexpresión en situaciones sociales* la puntuación mínima que se obtiene es de 8 con una máxima de 32; de manera general se mostró una media de 14.79. En el *Factor II, Defensa de los propios derechos como consumidor* la puntuación máxima a obtener es de 20 mientras que la mínima es de 5; obteniendo una media de 10.08. El *Factor III, Expresión de enfado e inconformidad* la puntuación mínima es 4, mientras que la máxima es de 16, con una media de 8.61. En el *Factor IV, Decir no y cortar interacciones* se mostró una puntuación máxima de 24, en tanto la puntuación mínima es de 6; se obtuvo una media de 12.96. En el *Factor V, Hacer peticiones* se obtuvo una puntuación máxima de 24 mientras en la mínima es de 5, se muestra una media de 10.87. Y por último, dentro del *Factor VI, Iniciar interacciones con el sexo opuesto* la puntuación máxima es de 20, en tanto la puntuación mínima obtenida es de 5; con una media de 11.38 (véase Tabla 1).

Tabla 1. Máximos y mínimos de puntuaciones generales.

Factor	Mínimo	Máximo	Media
Factor I. Autoexpresión en situaciones sociales	8	26	14.79
Factor II. Defensa de los propios derechos como consumidor	5	18	10.08
Factor III. Expresión de enfado o disconformidad	4	16	8.61
Factor IV. Decir no y cortar interacciones	6	24	12.96
Factor V. Hacer peticiones	6	24	10.87
Factor VI. Interacciones positivas con el sexo opuesto.	5	20	11.38

Desarrollando una comparación de medias por carrera en la escala total, mediante la prueba t student, no se encontró ninguna diferencia significativa $t(241) = -.878$, $p = .236$ (véase Tabla 2).

Tabla 2. Medias por carrera en la escala total.

	Carreras	<i>N</i>	\bar{x}	<i>DS</i>	<i>t</i>	<i>sig.</i>	<i>gl</i>
Escala Total	Ingenierías	114	2.45	.499	-.878	.236	241
	Psicología	129	2.50	.502			

Los puntajes de la escala se dividieron en tres distintos niveles de habilidades sociales, el primero es un nivel bajo de habilidades sociales, el segundo un nivel promedio y el tercero un nivel alto de habilidades sociales.

Realizando un análisis de los resultados obtenidos por medio de la escala general, se obtuvo que el 52.3% se encuentra en un nivel promedio de habilidades sociales,

mientras que un 47.7% obtuvo con un nivel alto en habilidades sociales (véase Tabla 3).

Tabla 3. Frecuencias y porcentajes de la escala general.

Nivel	Frecuencia	%
Nivel promedio de habilidades sociales	127	52.3
Nivel alto de habilidades sociales	116	47.7
Total	243	100

4.2 Comparaciones por sexo

Se realizó una comparación de los datos obtenidos en las habilidades sociales de acuerdo al género, con la prueba t de student, no encontrándose diferencias significativas entre hombres y mujeres con la puntuación total, $t(241) = -.372$, $p = .536$.

Desarrollando una comparación de medias por género, mediante la prueba t student se encontraron diferencias significativas dentro del *Factor V*, Hacer peticiones, con una significancia de $t(241) = 1.213$, $p = .013$, mostrando que los hombres obtienen una media mayor a las mujeres en este factor (véase Tabla 4).

Tabla 4. Comparación de medias por género.

	Sexo de los participantes	N	\bar{x}	DS	t	sig.	Gl																																												
Factor 1	Hombres	135	2.56	.499	-.578	.249	241																																												
	Mujeres	108	2.59	.494				Factor 2	Hombres	135	2.17	.433	-.254	.270	241	Mujeres	108	2.19	.477	Factor 3	Hombres	135	2.37	.583	-.971	.421	241	Mujeres	108	2.44	.601	Factor 4	Hombres	134	2.34	.574	.380	.084	240	Mujeres	108	2.31	.662	Factor 5	Hombres	135	2.44	.555	1.213	.013	241
Factor 2	Hombres	135	2.17	.433	-.254	.270	241																																												
	Mujeres	108	2.19	.477				Factor 3	Hombres	135	2.37	.583	-.971	.421	241	Mujeres	108	2.44	.601	Factor 4	Hombres	134	2.34	.574	.380	.084	240	Mujeres	108	2.31	.662	Factor 5	Hombres	135	2.44	.555	1.213	.013	241	Mujeres	108	2.36	.502								
Factor 3	Hombres	135	2.37	.583	-.971	.421	241																																												
	Mujeres	108	2.44	.601				Factor 4	Hombres	134	2.34	.574	.380	.084	240	Mujeres	108	2.31	.662	Factor 5	Hombres	135	2.44	.555	1.213	.013	241	Mujeres	108	2.36	.502																				
Factor 4	Hombres	134	2.34	.574	.380	.084	240																																												
	Mujeres	108	2.31	.662				Factor 5	Hombres	135	2.44	.555	1.213	.013	241	Mujeres	108	2.36	.502																																
Factor 5	Hombres	135	2.44	.555	1.213	.013	241																																												
	Mujeres	108	2.36	.502																																															

Factor 6	Hombres	135	2.21	.459	1.736	.618	241
	Mujeres	108	2.09	.573			

Realizando una comparación ente la puntuación total de la escala de los dos géneros, encontrándose que el 56.7% de los hombres se ubican dentro de un nivel promedio en cuando a habilidades sociales, mientras que con un nivel promedio las mujeres obtuvieron un 43.3% (véase Tabla 5).

Tabla 5. Comparación de niveles por género.

Nivel	Masculino		Femenino	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Nivel promedio de habilidades sociales	72	56.7	55	43.3
Nivel alto de habilidades sociales	63	54.3	53	45.7
Total	135	100	108	100

4.3 Comparaciones por carrera

Por otro lado, se realizó una comparación de medias por carreras, mediante la prueba t student donde solamente se encontraron diferencias significativas dentro del *Factor II, Defensa de los propios derechos como consumidor*, con una significancia de $t(241) = -2.642$, $p = .000$, mostrando que los psicólogos obtienen una media mayor a los ingenieros en este factor (véase Tabla 6).

Tabla 6. Comparación de medias por carreras.

	Carreras	N	\bar{x}	DS	T	sig.	gl
Factor 1	Ingenierías	114	2.53	.502	-1.353	.025	241
	Psicología	129	2.61	.489			
Factor 2	Ingenierías	114	2.10	.351	-2.642	.000	241
	Psicología	129	2.25	.516			
Factor 3	Ingenierías	114	2.38	.571	-.647	.222	241
	Psicología	129	2.43	.609			
Factor 4	Ingenierías	114	2.31	.584	-.298	.132	240
	Psicología	129	2.33	.641			

Factor 5	Ingenierías	114	2.46	.534	1.343	.291	241
	Psicología	129	2.36	.529			
Factor 6	Ingenierías	114	2.17	.478	.292	.312	241
	Psicología	129	2.15	.546			

También se realizó una comparación de niveles en la puntuación total de la escala en las dos áreas, encontrándose que el 55.2% de los ingenieros se ubican dentro de un nivel promedio en cuando a habilidades sociales, mientras que con un nivel promedio los estudiantes de psicología obtuvieron un 49.6% (véase Tabla 7).

Tabla 7. Distribución de niveles de los factores por carrera.

Nivel	Ingenierías		Psicología	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Nivel promedio de habilidades sociales	63	55.2	64	49.6
Nivel alto de habilidades sociales	51	44.7	65	50.3
Total	114	100	129	100

Al comparar los resultados obtenidos por las diferentes carreras en cada uno de los factores encontramos dentro del *Factor I, Autoexpresión en situaciones sociales*, en la carrera de ingeniería, el 47.3% obtiene un nivel medio de habilidades sociales, en la carrera de licenciado en psicología encontramos un porcentaje del 38.8% los cuales cuentan con un nivel promedio de habilidades sociales (véase Tabla 8).

Tabla 8. Distribución de niveles del Factor I. Autoexpresión en situaciones sociales.

Nivel	Ingenierías		Psicología	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Nivel promedio de habilidades sociales	54	47.3	50	38.8
Nivel alto de habilidades sociales	60	52.6	79	61.2
Total	114	100	129	100

Dentro del *Factor II, Defensa de los propios derechos como consumidor*, al igual se encontraron que en las carreras de Ingeniería el 86.8% obtiene un nivel medio de habilidades sociales, mientras que en la carrera de licenciado en psicología encontramos un porcentaje del 67.4% (véase Tabla 9).

Tabla 9. Distribución de niveles por carreras del Factor II. Defensa de los propios derechos como consumidor.

Nivel	Ingenierías		Psicología	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Nivel bajo de habilidades sociales	2	1.7	5	3.8
Nivel promedio de habilidades sociales	99	86.8	87	67.4
Nivel alto de habilidades sociales	13	11.4	37	28.6
Total	114	100	129	100

Dentro del *Factor III, Expresión de enfado e inconformidad*, en las carreras de ingeniería el 53.5% obtiene un nivel medio de habilidades sociales, en la carrera de licenciado en psicología encontramos un porcentaje del 44.9% los cuales cuentan con un nivel promedio de habilidades sociales (véase Tabla 10).

Tabla 10. Distribución de niveles por carreras del Factor III. Expresión de enfado e inconformidad.

Nivel	Ingenierías		Psicología	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Nivel bajo de habilidades sociales	5	4.3	8	6.2
Nivel promedio de habilidades sociales	61	53.5	58	44.9
Nivel alto de habilidades sociales	48	42.1	63	48.8
Total	114	100	129	100

Dentro del *Factor IV, Decir no y cortar interacciones*, en las carreras de ingeniería el 56.1% obtiene un nivel medio de habilidades sociales, mientras que en psicología

encontramos un porcentaje del 48.1% los cuales cuentan con un nivel promedio de habilidades sociales (véase Tabla 11).

Tabla 11. Distribución de niveles por carreras del Factor IV. Decir no y cortar interacciones.

Nivel	Ingenierías		Psicología	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Nivel bajo de habilidades sociales	7	6.1	12	9.3
Nivel promedio de habilidades sociales	64	56.1	62	48.1
Nivel alto de habilidades sociales	42	36.8	55	42.6
Total	114	100	129	100

Dentro del *Factor V, Hacer peticiones*, en las carreras de ingeniería el 50.8% obtiene un nivel medio de habilidades sociales, en la carrera de licenciado en psicología encontramos un porcentaje del 58.9% los cuales cuentan con un nivel promedio de habilidades sociales (véase Tabla 12).

Tabla 12. Distribución de niveles por carreras del Factor V. Hacer peticiones.

Nivel	Ingenierías		Psicología	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Nivel bajo de habilidades sociales	2	1.7	3	2.3
Nivel promedio de habilidades sociales	58	50.8	76	58.9
Nivel alto de habilidades sociales	54	47.3	50	38.7
Total	114	100	129	100

Dentro del *Factor VI, Decir no y cortar interacciones*, en las carreras de ingeniería el 74.5% obtiene un nivel medio de habilidades sociales, en la carrera de licenciado en psicología encontramos un porcentaje del 68.2% los cuales cuentan con un nivel promedio de habilidades sociales (véase Tabla 13).

Tabla 13. Distribución de niveles por carreras del Factor VI. Decir no y cortar interacciones.

Nivel	Ingenierías		Psicología	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Nivel bajo de habilidades sociales	5	4.3	11	8.5
Nivel promedio de habilidades sociales	85	74.5	88	68.2
Nivel alto de habilidades sociales	24	21.1	30	23.2
Total	114	100	129	100

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

En relación a los resultados obtenidos y la metodología del estudio es importante resaltar que tienen las habilidades sociales en todos los aspectos de la vida del individuo, tanto en el ámbito escolar, familiar, laboral y social, por consiguiente se puede decir que los psicólogos quienes tienen un perfil de ser un profesional con la capacidad de expresión oral y visual dentro de su desempeño laboral se demuestra que tienen dichas capacidades para elaborar su trabajo de manera eficaz desarrollado durante su carrera académica.

Mientras que el perfil de los ingenieros suele centrarse más en el análisis, la planificación y desarrollo, cuentan con las habilidades sociales que le permiten relacionarse con sus semejantes tales le darán la pauta para conocer y desenvolverse en su campo de trabajo, siendo mayor el número de estudiantes de psicología siendo estos quienes cuentan con dichas habilidades.

Las habilidades sociales son de gran relevancia para poder ampliar la posibilidad de convivencia con otros, el ser humano debe de poseer para desenvolverse de una manera eficaz con sus semejantes, dentro de la escala de Habilidades Sociales de

Gismero (2002) se analizó cada uno de los factores ubicando los niveles que se encuentran dentro de las distintas carreras.

Dentro del Factor I, Autoexpresión en situaciones sociales, factor que refleja la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea, sin ansiedad, en distintos tipos de situaciones sociales como entrevistas laborales, tiendas y lugares oficiales, en grupos y reuniones sociales, entre otros, muestran que dentro de este factor los estudiantes de la carrera de psicología, ingeniería civil e ingeniería industrial obtienen un alto nivel, teniendo así las habilidades para expresar las propias opiniones y sentimientos.

Los resultados señalan que en el factor II, la defensa de los propios derechos como consumidor el puntaje prevalece con un nivel promedio en las tres carreras obteniendo así las habilidades como son la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo como lo es no dejar “colarse” a alguien de una fila, pedir a alguien que se encuentra en el cine que guarde silencio, devolver objetos defectuosos cuando se realiza una compra, entre otros. Es importante mencionar que mediante la prueba t de student se encontró una diferencia significativa (.000) en cuanto a las áreas de psicología e ingeniería.

Mientras que en el factor III que hace referencia a la expresión de enfado o disconformidad, de acuerdo a los porcentajes obtenidos podemos observar que dentro de la carrera de psicología prevalece con un puntaje de nivel alto en cuanto a habilidades sociales se refiere mientras que las carreras de ingeniero industrial y civil se encuentran con un nivel promedio, lo que muestra en los psicólogos la capacidad de mostrar enfado, sentimientos negativos justificados, no muestran la dificultad para expresar discrepancias con tal de evitar posibles conflictos con los demás, siendo aún sus amigos o familiares en comparaciones a los del área de ingeniería.

En el factor IV se puede observar que prevalece un nivel promedio, factor el cual hace referencia a decir no a otras personas, y cortar interacciones a corto o a largo

plazo que no se desean mantener por más tiempo. Esto indica que los estudiantes de las diferentes carreras tanto del área social como de ingeniería presentan un nivel de aserción promedio, elemento el cual está relacionado con las habilidades sociales.

Dentro del factor V, el cual hace referencia a la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos, como un amigo (que nos devuelva algo que le prestamos, que nos haga un favor), la puntuación en la que se encuentra el estudiante de psicología e ingeniero civil es de un nivel promedio en comparación a el estudiante de ingeniería obteniendo un nivel alto en cuanto a este factor se refiere. Se mostró con esta puntuación que la carrera de psicología tiene más estudiantes con un alto nivel a comparación con ingeniería. La persona que la posee es capaz de hacer peticiones a semejantes sin excesiva dificultad. Por otra parte se debe mencionar que mediante la prueba t de student se encontró una diferencia significativa (.013) en cuanto al género de la población.

Por consiguiente en el factor VI, el cual refleja la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto como lo es una conversación, pedir una cita entre otras, y como poder hacer espontáneamente un cumplido, un halago hablar con alguien atractivo. Se encontró que las puntuaciones más sobresalientes son las de un nivel promedio dentro de las tres carreras aunque la carrera de licenciado en psicología se puede observar que tiene más estudiantes en comparación a las carreras de ingeniería.

Las recomendaciones correspondientes son la continuidad de posteriores investigaciones científicas acerca de habilidades sociales y su importancia en jóvenes universitarios, ya que estas habilidades necesarias generaran herramientas dentro del ámbito profesional, educativo, social, familiares, entre otras. Y si después de ello carecen, crear y promover programas dentro del ámbito escolar y social para potencializar estas habilidades a lo largo del desarrollo humano, así como abordar temáticas en las cuales los estudiantes encuentren debilidades con respecto a las habilidades sociales.

Los resultados del presente estudio se encontraron similitud con el estudio comparativo sobre habilidades sociales en estudiantes de Psicología realizado por Herrera, Olaz, Freytes y Lopez (2012) observándose diferencias estadísticamente significativas en el factor de habilidades sociales académicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alcántara, J. (2001). *Cómo educar la autoestima*. España: Ediciones CEAC.
- Anguiano, S. Vega, C. y Nava, C. (2010). Las habilidades sociales en universitarios, adolescentes y alcohólicos en recuperación de un grupo de alcohólicos anónimos (AA) *Revista Liberabit*, vol.16, no.1, p.17-26. ISSN 1729-4827.
- Aron, A. y Milicic, N. (1992) *Vivir Con Otros*. Chile: Editorial Universitaria.
- Berra, M. y Dueñas R. (2009). Convivencia escolar y habilidades sociales. *Revista Científica Electrónica de Psicología*. Volumen no.7 pp. 159.
- Branden, N. (2001). *La Psicología de la autoestima / The Psychology of Self-Esteem*. España. Paidós.
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI de España editores.
- Clavijo, R. (2003). *Educador Especial de la Xunta de Galicia*. Temario Ebook. España: MAD-Eduforma.
- Cornachione, M. (2006). *Adultez*. España: Brujas.
- García, J. y Mondaza, G. (2002). Jóvenes, Universidad y Compromiso Social: Una Experiencia de Inserción Comunitaria. España: Narcea Ediciones. Recuperado de tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/9962/Capitulo1.pdf
- García, A. (2010). Estudio sobre la asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de Educación Social. España: Universidad de Huelva. Recuperado de <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/xxi/article/viewFile/1273/179>

Casamayor, G., Antúnez, S. y Armejach, R. (2007) *Cómo dar respuesta a los conflictos*. España: Grao.

Goleman, D. (2001). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

González, N. (2001). *La autoestima Colección Ciencias de la salud: Serie Ciencias de la conducta*. México: UAEM.

González, M. (2000). *Las habilidades sociales en el currículo*. España: de Educación.

Goñi, A. (1998). *Psicología de la educación sociopersonal*. España: Fundamentos.

Güell, M. (2005). *¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro?: Técnicas asertivas para el profesorado y formadores*. Volumen 2 de Desarrollo Personal. España: Grao.

Herrera A., Freytes, M., López, G. y Olaz, F. (2012). Un estudio comparativo sobre las habilidades sociales en estudiantes de Psicología. *Revista International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12, 2, 277-287

Herrera M., Pacheco M., Palomar, J. y Zavala, D. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades. *Revista Sociales Psicología Iberoamericana*. Vol. 18, No. 1, pp. 6-18.

Kail, R. y Cavanaugh, J. (2006). *Desarrollo Humano: Una perspectiva del ciclo vital*. España: Cengage Learning Editores.

Langevin, L. y Langevin L. (2000). *La comunicación: un arte que se aprende*. España: Sal Terrae España.

León, J. (2004). *Psicología de la salud y de la calidad de vida*. España: UOC.

- Londoño, F. (2008). *Cómo sobrevivir al cambio: inteligencia emocional y social en la empresa*. España: FC Editorial.
- León, R., Gómez, G. y Platas, S. (2008). Conductas alimentarias de riesgo y habilidades sociales en una muestra de adolescentes mexicanas. *Revista Salud Mental*. Vol. 31 n.6
- Martínez, J. F. (2005). *Psicología y vida*. España: Pearson Educación.
- Martínez, V. y Martínez-Otero, V. (2007). *La Buena Educación: Reflexiones y Propuestas de Psicopedagogía Humanista*. España: Anthropeo.
- Milicic, N. y Aron, A. (2000). *Vivir con otros*. Chile: Universitaria.
- Monjas, M. (1999). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y niñas en edad escolar*. Madrid: CEPE.
- Nogales, F. (2006). *Educador Especial de la Xunta de Galicia*. España: emario Ebook. MAD-Eduforma.
- Ortego, M., López, S. y Álvarez, M. (2010). Ciencias psicosociales I. *Revista Open Course Ware*. Volumen 1. pp. 2.
- Parres, R. (1993). *Caminos del desarrollo psicológico de la edad adulta*. México: Plaza y Valdes.
- Peñafiel, E. y Serrano, C. (2010). *Habilidades sociales*. España: Editex.
- Preciado, S., Preciado, S., Covarrubias, E. y Arias, M. (2011). Modelo de atención para el cuidado de adultos mayores institucionalizados desde trabajo social. Estados Unidos: Pabilario.

Rivas, A. (2009). Habilidades sociales y relaciones interpersonales. Recuperado de http://www.feaps.org/biblioteca/sexualidad_ydi/22_habilidades.pdf.

Romero, J. (2005). Convivencia Intercultural de la Ciudad de Madrid. España. Cuadernos de Observatorio de las migraciones de la Convivencia intercultural de la Ciudad de Madrid .Punto de Vista No 1. Recuperado de www.munimadrid.es

Sartori, M. (2004). *Educar en la diversidad ¿Realidad o Utopía?*. Argentina: Effha.

Shelton, N. y Burton, S. (2004). *Haga oír su voz sin gritar*. España: FC Editorial.

Villasana, N., Dorrego, E. y Nallilda, E. (2007). Habilidades sociales en entornos virtuales de trabajo colaborativo. Venezuela: Universidad Central de Venezuela.

ANEXO

ANEXO 1. Escala de Habilidades Sociales

Edad _____ Sexo _____ Semestre _____ Carrera _____

INSTRUCCIONES: A continuación se presenta una serie de enunciados que se relacionan con tu modo de ser o actuar, anota tus respuestas marcando con una "X" la alternativa que mejor se ajuste a ti. No hay respuestas ni buenas ni malas y la información que proporcionas será totalmente confidencial.

	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1. Evito hacer preguntas por miedo a parecer tonto.				
2. Me cuesta trabajo llamar por teléfono a tiendas, oficinas, etc.				
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.				
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entró después que yo, me callo.				
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle 'No'.				
6. Me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que dejé prestado.				
7. Si en un restaurante no me traen la comida como la habría pedido, llamo al mesero y pido que me la hagan de nuevo.				
8. Sé qué decir a las personas atractivas de mi sexo opuesto.				
9. Cuando tengo que hacer un halago, no sé qué decir.				
10. Tiendo a guardar mis opiniones para mí mismo.				
11. Evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.				
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da ansiedad pedirle que se calle.				
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo, prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.				
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama un (a) amigo(a) por teléfono, me cuesta mucho cortarla.				
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden no sé cómo negarme.				
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal la feria, regreso allí a pedir el cambio correcto.				
17. Me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.				
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.				
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás.				
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas a tener que pasar por entrevistas personales.				
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.				
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.				
23. Sé cómo 'cortar' a un amigo que habla mucho.				
24. Cuando decido que no quiero volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión.				
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.				
26. Me suele costar mucho trabajo pedir a un amigo que me haga un favor.				
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita.				
28. Me siento turbado o enfadado cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mí físico.				
29. Me cuesta expresar mi opinión en grupos (en clase, en reuniones, etc.)				
30. Cuando alguien se me 'cuela' en una fila, hago como si no me diera cuenta.				
31. Me cuesta mucho expresar agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados.				
32. Prefiero ceder, callarme o 'quitarme de en medio' para evitar problemas con otras personas.				
33. Sé negarme a salir con alguien que no me satisface pero que sé que llamara varias veces.				