

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y HABILIDADES SOCIALES EN
ALUMNOS DE PRIMER GRADO DE NIVEL SECUNDARIA DE
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE LA TRUJILLO**

AUTOR

Br. Diego Salvador Chu

ASESOR

Mg. Carmen Jaramillo Carrión

TRUJILLO – PERÚ

2016

DEDICATORIA

Con todo cariño para las personas que me dieron la vida y la oportunidad de estudiar, ser profesional y cumplir mis metas;

A mis profesores que en este andar de la vida influyeron con sus lecciones y experiencias en formarme como persona de bien y preparada para los retos que me ponga la vida;

A Marcela, mi fiel y siempre alegre compañera, a mis hermanas, Cecilia y Pilar, que siempre estarán presentes en mí, al igual que Wendy, que me acompaña, me ama y apoya;

A Carito, mi “cara de papa”, mi mejor amiga, mi hermana, mi confidente que desde el cielo me guía y protege y nunca me negó una mano en los momentos más difíciles de mi vida;

A mis compañeros de clase con quienes compartimos 5 años de nuestras vidas, alegres, enojados y tristes, pero siempre unidos.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por darme la vida y ser mi guía espiritual cuando sentía que el camino se terminaba y no encontraba la luz en un sendero oscuro.

A mis padres, por dedicar su vida a darme lo mejor y por el amor que siempre me tendrán, a pesar de mis errores y defectos, y ser el mejor ejemplo de perseverancia, trabajo arduo y honesto.

A mi asesora, Carmen Jaramillo Carrión, por la paciencia, cariño y afecto, que siempre tuvo hacia mí, desde el curso de Psicología Experimental, por siempre preocuparse y brindarme una sonrisa en todo momento que lograba verla.

A mis compañeros, con quienes siempre estuvimos unidos, en las situaciones más difíciles y más alegres que logramos pasar juntos.

PRESENTACIÓN

SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO CALIFICADOR:

Cumpliendo con las disposiciones vigentes del reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego, Facultad de Medicina Humana, Escuela Profesional de Psicología, tengo a bien someter a vuestro criterio profesional la tesis titulada “Bienestar Psicológico y Habilidades Sociales en alumnos de primer grado de nivel secundario de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo” realizada con la finalidad de obtener el título de Licenciado en Psicología.

El presente estudio tuvo como objetivo determinar si existe relación entre Bienestar Psicológico y las Habilidades Sociales en los estudiantes de primer grado de nivel secundario de una institución educativa particular de Trujillo.

Con la convicción de que se le otorgue el valor justo y mostrando apertura a sus observaciones, le agradecemos por las sugerencias y apreciaciones que se le brinde a la investigación.

Trujillo, Setiembre del 2016

Br. Diego Salvador Chú

INDICE

DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS.....	ii
PRESENTACIÓN.....	4
INDICE DE TABLAS.....	7
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT	ix
CAPÍTULO I.....	12
MARCO METODOLÓGICO.....	12
1.1 EL PROBLEMA.....	12
1.1.1 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	12
1.1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	16
1.1.3 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	16
1.1.4 LIMITACIONES.....	17
1.2 OBJETIVOS	17
1.2.1 Objetivos Generales.....	17
1.2.2 Objetivos Específicos.....	17
1.3 HIPÓTESIS	18
1.3.1 Hipótesis Generales.....	18
1.3.2 Hipótesis Específica.....	18
1.4 VARIABLES E INDICADORES	19
1.5 DISEÑO DE EJECUCIÓN.....	20
1.5.1 Tipo de Investigación	20
1.5.2 Diseño de Investigación	20
1.6 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO	21
1.6.1 Población	21
1.6.2 Muestra	21
1.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	21
1.7.1 Técnicas.....	21
1.7.2 Instrumentos.....	22
1.8 PROCEDIMIENTO	25
1.9 ANÁLISIS ESTADÍSTICO	26

CAPÍTULO II	27
MARCO REFERENCIAL TEÓRICO.....	27
2.1. ANTECEDENTES	27
✓ A Nivel Internacional:	27
✓ A Nivel Nacional	28
2.2 MARCO TEÓRICO.....	28
2.2.1 Bienestar Psicológico.....	28
2.2.3 Habilidades Sociales.....	43
2.2.3 Adolescencia	59
2.3 MARCO CONCEPTUAL.....	60
2.3.1 Bienestar Psicológico.....	60
2.3.2 Habilidades Sociales.....	60
2.3.3 Adolescencia.....	59
CAPÍTULO III	61
RESULTADOS.....	61
CAPÍTULO IV.....	71
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	71
CAPÍTULO V	75
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	75
5.1 Conclusiones.....	75
5.2 Recomendaciones.....	75
CAPÍTULO VI.....	77
REFERENCIAS Y ANEXOS.....	77
6.1 Referencias.....	77
6.2 Anexo.....	83

INDICE DE TABLAS

Tabla 1

Correlación entre “Bienestar Psicológico” y “Habilidades Sociales” en alumnos de una Institución Educativa Particular de la ciudad de Trujillo.....Página 66.

Tabla 2

Correlación entre “Control” y “Habilidades Sociales” en alumnos de una Institución Educativa Particular de la ciudad de Trujillo..... Página 67.

Tabla 3

Correlación entre “Vínculos” y “Habilidades Sociales” en alumnos de una Institución Educativa Particular de la ciudad de Trujillo.....Página 68.

Tabla 4

Correlación entre “Proyectos” y “Habilidades Sociales” en alumnos de una Institución Educativa Particular de la ciudad de Trujillo.....Página 69.

Tabla 5

Correlación entre “Aceptación” y “Habilidades Sociales” en alumnos de una Institución Educativa Particular de la ciudad de Trujillo.....Página 70.

Tabla A-1

Normas de Percentiles de la Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.....Página 77.

Tabla A-2

Confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.....Página 78.

Tabla A-3

Evaluación de ítems a través del coeficiente de validez Ítems-test corregido de la escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.....Página 79.

Tabla A-4

Normas en percentiles de la Escala de Habilidades sociales en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.....Página 80.

Tabla A-5

Confiabilidad de la Escala de Habilidades Sociales en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.....Página 81.

Tabla A-6

Evaluación de ítems a través del coeficiente de validez Ítems-test corregido de la Escala de Habilidades Sociales en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.....Página 82.

Tabla A-7

Prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) de Casullo, M. & Castro, A. en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.....Página 83.

Tabla A-8

Prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales (LCHS) de Goldstein en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.....Página 84.

RESUMEN

La presente investigación tiene como título “Bienestar psicológico y habilidades sociales en alumnos de primer grado de nivel secundario de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo ” cuyo objetivo general es determinar si existe relación entre Bienestar Psicológico y las Habilidades Sociales en los estudiantes de primer de nivel secundario de una institución educativa particular de Trujillo, que se llevó a cabo utilizando dos cuestionarios: Lista de chequeo de habilidades sociales (LCHS) de Goldstein y Escala de bienestar psicológico en adolescentes (BIEPS-J) de María Casillo y Castro Solano, ambos aplicados de forma voluntaria. La muestra estuvo constituida por 101 alumnos de nivel secundario que estuvieron matriculados en el presente año y que respondieron todos los reactivos.

Los datos analizados dan cuenta que en la prueba no paramétrica de correlación de Spearman establece que el Bienestar Psicológico correlaciona directamente y muy significativamente ($p < .01$), con las Habilidades Sociales a nivel general. Es decir que cada vez que el bienestar psicológico aumenta o disminuye, las dimensiones de las habilidades sociales mencionadas aumentarán o disminuirán también, acorde al cambio del bienestar psicológico debido a la estrecha relación que existe entre ambas variables

Palabras Clave: Bienestar Psicológico, Habilidades Sociales, Adolescentes, Estudiantes.

ABSTRACT

This Research has like a title “Psychological Well-being and social abilities on first grade students of secondary level of a particularly educational institution from Trujillo City – 2015” wich general aims is determinate if exist relation between Psychological Well-being and Social abilities on first grade students of secondary level of a particularly educational institution from Trujillo City, which it was carried out using two questionnaires: Check list of social abilities (LCHS) from Goldstein and Psychological well-being scale for adolescents (BIEPS-J) from Maria Castillo and Castro Solano, both applied voluntary. The sample consisted of 101 secondary students who were enrolled in the current year and who responded all reagents.

The analyzed data show that in the non-parametric Spearman correlation test states that psychological well-being correlates directly and very significantly ($p < .01$), with social skills overall. This means that every time the psychological well-being increases or decreases, the dimensions of the aforementioned social skills increase or decrease also, according to the change of psychological well-being due to the close relationship between the two variables.

Keywords: Social abilities, Psychological well-being, Students, Adolescents

CAPÍTULO I

MARCO METODOLÓGICO

1.1 EL PROBLEMA

1.1.1 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad, conforme ha ido cambiando la sociedad, nos encontramos con un sinnúmero de problemas que pueden padecer los adolescentes escolares tanto dentro de su colegio como fuera de este; sin embargo, se les exige tener un buen desempeño académico o rendir satisfactoriamente sin tomar en cuenta si presenta un bienestar psicológico adecuado o buenas habilidades sociales para que se desenvuelvan con facilidad dentro de sus ambientes.

La adolescencia es una de las fases de la vida más fascinantes y quizás más complejas, una época en que la gente joven asume nuevas responsabilidades y experimenta una nueva sensación de independencia. Los jóvenes buscan su identidad, aprenden a poner en práctica valores aprendidos en su primera infancia y a desarrollar habilidades que les permitirán convertirse en adultos atentos y responsables (UNICEF, 2002)

Además es una etapa donde se presentan una variedad de dificultades, para que salgan airoso, necesitan las herramientas necesarias para poder lidiar con ellas. Entre las principales dificultades que pueden presentar los jóvenes escolares hoy en día son: problemas de índole emocional, de conducta, hormonal, académicos, sexuales, de alimentación, uso de sustancias psicoactivas, entre otras. Ante un adolescente que no desea asistir al colegio o que no se adapte a su ámbito escolar es necesario indagar cuales son las causas, entre ellas

tenemos el escaso desarrollo de las habilidades sociales y por ende un bienestar psicológico bajo. Así mismo el joven debe desarrollar la capacidad de mantener buenos vínculos, control sobre el entorno, tener proyectos y auto aceptarse. Es por ello que Casas, JJ. & Ceñal, M. (2005) refieren que “La adolescencia es un período de la vida con intensos cambios físicos, psíquicos y sociales, que convierten al niño en adulto y le capacitan para la vida”.

El interés por realizar esta investigación radica en la búsqueda de la relación del bienestar psicológico y las habilidades sociales para comprender la problemática emocional y conductual que presentan los adolescentes en Trujillo, con la finalidad de ser mejor comprendida, estudiada e intervenida. Sin embargo dichas variables en los adolescentes son relevantes ya que como seres humanos y sociales buscan siempre la satisfacción de sus necesidades, sin embargo algunos niveles de satisfacción respecto a las variables anteriores se encuentran modulados por el planteamiento de los objetivos de vida.

Es por ello que se considera que el bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar útil del ser humano acerca de si mismo, que se define por su naturaleza subjetiva y vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares de funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar psicológico posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo; ambos estrechamente vinculados entre si y muy influidos por la personalidad como sistemas de interacciones complejas, y por las circunstancias medioambientales, especialmente las más estables. (Garcia-Viniegras, C. 2000)

Así mismo, “la percepción de bienestar psicológico puede ser considera como el componente cognitivo de la satisfacción vital ya que implica valoraciones que las personas hacen respecto a cómo les ha ido o como les está yendo en el transcurso de sus vidas” (Diener, E. & Suh, E. 2001)

El bienestar es una experiencia humana vinculada al presente pero también con proyección al futuro, pues se produce justamente por el logro de bienes. Es en este sentido que el bienestar surge del balance entre las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoraciones del presente, lo que muchos autores llaman satisfacción, en las áreas de mayor interés para el ser humano y que son el trabajo, familia, la salud, las condiciones materiales de vida, las relaciones interpersonales, y las relaciones sexuales y afectivas con la pareja. Esa satisfacción con la vida surge como punto de partida de una transacción entre el individuo y su entorno micro y macro social, donde se incluyen las condiciones objetivas materiales y sociales, que brindan al ser humano determinadas oportunidades para la realización personal. (Garcia-Viniegras, C. 2000).

Por lo tanto, una persona tiene alto bienestar si experimenta satisfacción con su vida, si frecuentemente su estado anímico es bueno y sólo ocasionalmente experimenta emociones poco placenteras como tristeza o rabia. La literatura de investigación señala que la satisfacción es un constructo triárquico. Por un lado tenemos los estados emocionales (afecto positivo y afecto negativo), y por el otro, el componente cognitivo. Los estados emocionales son más lábiles y momentáneos, al mismo tiempo son independientes. El tener una alta dosis de afectividad positiva no implica tener una alta dosis de afectividad negativa. El componente cognitivo de la satisfacción se denomina bienestar, y es resultado de la integración cognitiva que las personas realizan acerca de cómo les fue (o les está yendo) en el transcurso de su vida. (Castro, A. 2009)

La interrogante la que se llega con todas las investigaciones es, que sucedería si los adolescentes educandos, no poseen bienestar psicológico y se enfrentan a situaciones sociales de cualquier índole que la vida les exige, ¿Cómo podrían enfrentar adecuadamente dichas adversidades que se les presenta?, ¿Cuál es el soporte o el conjunto de destrezas para salir adelante?

Según Jadue (2002), “Las dificultades emocionales en los escolares constituyen un serio y difícil problema tanto para la educación y la salud mental de los estudiantes como para los padres cuyos hijos no logran en la escuela un rendimiento acorde con sus esfuerzos y expectativas. La mayoría de los alumnos que presentan dificultades emocionales y conductuales poseen leves alteraciones en su desarrollo cognitivo, psicomotor o emocional, sin que en general puedan ser asignados a categorías diagnósticas específicas tales como retardo mental, síndrome de déficit atencional o trastornos específicos del aprendizaje”.

Caballo, V. (1987) señala que “las habilidades sociales es un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación minimizando la probabilidad de futuros problemas”.

Un estudio de Berkowitz, M. & Bier, M. (2005) que revisó “la efectividad de 33 programas de educación del carácter (programa desarrollado en EEUU por T. Lickona, que enfatiza la formación en valores y competencias socioafectivas) identificó, entre las dimensiones más efectivamente impactadas por estos estudios, el mejoramiento de las relaciones interpersonales (62% de efectividad); de la actitud hacia los profesores(50% de efectividad); la disminución de la violencia y agresión (45% de efectividad); y entre otras, el aumento de comportamientos y actitudes pro sociales (43% de efectividad); todas ellas dimensiones que afectan el clima escolar”.

Por otro lado el estudio de Zins, J., Weissberg, R., Wang, M., & Walberg H. (2004) realizó una compilación de casos para evaluar el impacto de los programas de desarrollo de habilidades socioemocionales y éticas en el mejoramiento de las actitudes, comportamientos y desempeños

escolares. Encontraron que “mejoraba la percepción de la escuela y el aula como ambientes seguros y ordenados; aumentaban las relaciones de cuidado entre estudiantes y profesores, lo que fomenta el compromiso y contacto con la escuela; había una mayor cercanía con los profesores; una buena alianza con la familia para el apoyo del aprendizaje y comportamiento positivo de los alumnos; se promovía un aprendizaje cooperativo y manejo proactivo de la clase; y las normas comunicaban altas expectativas de desempeño académico”.

1.1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué relación existe entre bienestar psicológico y habilidades sociales en los estudiantes de primer grado de nivel secundario de una institución educativa particular de Trujillo?

1.1.3 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

El presente trabajo de investigación es de vital importancia debido a que se brindó datos reales de una población no trabajada.

Así también, permitió a los docentes y tutores obtener información actualizada acerca de las variables estudiadas de tal manera permita entender y orientar a los alumnos.

De igual forma, sirvió como base para que la institución educativa y los psicólogos puedan realizar labores que aporten a la mejora como prevención para alumnos que recién ingresan al nivel secundario y facilitar su adaptación, sociabilización, rendimiento académico e interacción social; asimismo, la información permitirá la intervención en alumnos con un escaso nivel de habilidades sociales y/o bajo bienestar psicológico para que puedan ser tratados mejorando así su calidad de vida.

Así mismo, se aportó a la Psicología Educativa y Clínica de nuestro departamento y por ende del país, favoreciendo el crecimiento de estudios científicos como marco de referencia.

Finalmente, contribuye a cubrir el vacío existente en cuanto a esta problemática debido a la falta de investigaciones donde se encuentren relacionadas estas dos variables.

1.1.4 LIMITACIONES

En lo que respecta a las Limitaciones que puedan encontrarse en la investigación se pueden mencionar las siguientes:

- ✓ Los resultados solamente podrán ser generalizados hacia poblaciones que compartan características similares respecto a las variables medidas.
- ✓ Escaso control de variables extrañas que puedan haber ejercido alguna influencia en los sujetos de la muestra.
- ✓ La investigación y los resultados que se obtengan se sustentaran solamente tomando en consideración los fundamentos teóricos utilizados y descritos en este estudio.
- ✓ Los resultados no indican si existe una relación causa - efecto entre las variables consideradas por tratarse de un estudio correlacional.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivos Generales

- ✓ Determinar si existe relación entre Bienestar Psicológico y las Habilidades Sociales en los estudiantes de primer grado de nivel secundario de una institución educativa particular de Trujillo.

1.2.2 Objetivos Específicos

- ✓ Establecer si existe relación entre la dimensión “Control de Situaciones” de Bienestar Psicológico con las dimensiones de las

Habilidades Sociales de los alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.

- ✓ Establecer si existe relación entre la dimensión “Aceptación de sí mismo” de Bienestar Psicológico con las dimensiones de Habilidades Sociales de los alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.
- ✓ Establecer si existe relación entre la dimensión “Vínculos psicosociales” de Bienestar Psicológico con las dimensiones Habilidades Sociales de los alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.
- ✓ Establecer si existe relación entre la dimensión “Proyectos personales” de Bienestar Psicológico con las dimensiones de las Habilidades Sociales de los alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.

1.3 HIPÓTESIS

1.3.1 Hipótesis Generales

H_A: Existe relación entre Bienestar Psicológico y las Habilidades Sociales en los estudiantes de primer grado de nivel secundario de una institución educativa particular de Trujillo

1.3.2 Hipótesis Específica

H_{A1} Existe relación entre la dimensión “Control de Situaciones” de Bienestar Psicológico con las dimensiones de las Habilidades Sociales de los alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.

H_{A2} Existe relación entre la dimensión “Aceptación de sí mismo” de Bienestar Psicológico con las dimensiones de las Habilidades Sociales

de los alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.

HA3 Existe relación entre la dimensión “Vínculos psicosociales” de Bienestar Psicológico con las dimensiones de las Habilidades Sociales de los alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.

HA4 Existe relación entre la dimensión “Proyectos personales” de Bienestar Psicológico con las dimensiones de las Habilidades Sociales de los alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.

1.4 VARIABLES E INDICADORES

Variable de Estudio 1

Bienestar Psicológico

Indicadores

Control de situaciones

Aceptación de sí mismos

Vínculos Psicosociales

Proyectos

Variable de Estudio 2

Habilidades Sociales

Indicadores

Primeras habilidades sociales.

Habilidades sociales avanzadas.

Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos.

Habilidades alternativas a la agresión.

Habilidades sociales para hacer frente al estrés.

Habilidades de planificación

1.5 DISEÑO DE EJECUCIÓN

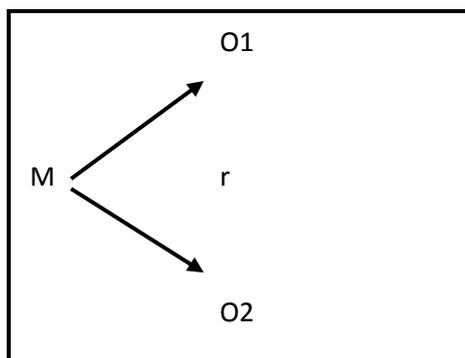
1.5.1 Tipo de Investigación

Según Sánchez y Reyes (2006), la investigación es de tipo sustantiva descriptiva, pues trata de responder a los problemas teóricos o sustantivos, en tal sentido, está orientada a describir, explicar, predecir o retroceder la realidad, lo que permite buscar principios y leyes generales que permita organizar una teoría científica.

1.5.2 Diseño de Investigación

Sánchez y Reyes (2006), el diseño de investigación utilizado es el diseño descriptivo correlacional, pues se orienta a la determinación del grado de relación que existe entre dos o más variables de interés en una misma muestra de sujetos.

Está representado en el siguiente gráfico.



Dónde:

O1: Observación obtenida en la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J)

O2: Observación obtenida en la Lista de chequeo de Habilidades Sociales (LCHS) A. Goldstein (1984).

R= Relación entre las variables.

M= Muestra de alumnos entre 13 y 14 años de nivel secundario.

1.6 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

1.6.1 Población

La población del estudio está conformada por un total de 101 alumnos del primer año de educación secundaria de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo, matriculados el año escolar 2015, que cumplan con los criterios de inclusión y de exclusión.

1.6.2 Muestra

Considerando el tamaño de la población como finita y relativamente pequeña la estrategia de muestreo fue captar como muestra al 100% de los integrantes de la población situación que nos brinda la máxima confiabilidad y el mínimo error de muestreo; es decir $n=N$.

1.6.2.1. Criterios de inclusión

- ✓ Estudiantes que hayan sido matriculados en el 1er año de educación secundaria durante el periodo del 2015.
- ✓ Que hayan asistido a la institución educativa durante el recojo de datos.
- ✓ Que hayan respondido a todos los reactivos de ambas pruebas.
- ✓ Alumnos cuya edad cronológica oscile entre 12 a 14 años.

1.6.2.2. Criterios de exclusión

- ✓ Estudiantes que reporten discapacidad intelectual y/o estén en tratamiento psiquiátrico. Este dato ha sido brindado por parte del Centro Educativo debido a que contienen fichas psicosociales y psicopedagógicas de todos los estudiantes por tratarse de una Institución con programa de educación inclusiva.

1.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

1.7.1 Técnicas

En la presente investigación se aplicara la Lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein y Escala de Bienestar Psicológico en Adolescentes (BIEPS – J).

1.7.2 Instrumentos

✓ **Lista de chequeo de habilidades sociales Goldstein**

Título: Lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein, **procedencia:** Estados Unidos (New York), **autor:** Dr. Arnold P. Goldstein, **traducción:** Inicialmente traducida por Rosa Vásquez en 1983 y posteriormente la versión final fue traducida en Perú en 1993 por Ambrosio Tomás Rojas, que realizó la Validación y estandarización en el Perú, **administración:** Individual o colectiva, **duración:** 20 minutos aproximadamente, se aplica a partir de los 12 años, que evalúa las habilidades sociales y mide las siguientes áreas:

Área Primeras habilidades sociales: Reflejan habilidades sociales básicas para interactuar con los demás, tales como: escuchar, iniciar una conversación y presentar a otras personas.

Área Habilidades sociales avanzadas: Muestran un nivel avanzado de interacción social, tales como: participar, dar instrucciones y seguirlas, disculparse y convencer a los demás.

Área Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos: Se refiere al nivel de: comprender a los demás, expresar afecto y auto compensarse.

Área Habilidades alternativas a la agresión: Referida a las habilidades para: emplear autocontrol, defender sus derechos, responder a las bromas, evitar problemas con los demás y no entrar en problemas.

Área Habilidades sociales para hacer frente al estrés: Referidas al nivel para: responder al fracaso, responder persuasiones, enfrentarse a mensajes contradictorios, prepararse para conversaciones difíciles y hacer frente a presiones de grupo.

Área Habilidades de planificación: Reflejadas en: tomar decisiones, establecer objetivos, resolver los problemas según su importancia y concentrarse en una tarea.

El objetivo de esta lista de chequeo conductual es determinar la deficiencia y la competencia que tiene una persona en sus habilidades sociales personales e interpersonales. Por otro lado, mediante este instrumento se evalúa no sólo en qué medida las personas son competentes en el empleo de una habilidad social, sino también, en qué tipo de situaciones no lo son. Este instrumento además permite obtener información precisa y específica sobre el nivel de habilidades

La validez fue establecida mediante la correlación ítem- test, obteniendo valores significativos superiores a 0.05. Confirmándose la validez de cada uno de los ítems. Así mismo para la confiabilidad se empleó el Alpha de Cronbach resultando Los coeficientes Alpha altos en los factores de autonomía, humor, regulación de la cólera, porque superan los valores del punto de corte de 0.70, generalmente aceptado como adecuado para los instrumentos psicológicos. Los demás factores cuyos coeficientes oscilan entre 0.3372 y 0.6947, desde el punto de vista de los supuestos de la teoría estadística, con relación al número pequeño de ítems, muestran una consistencia interna aceptable (Streiner y Norman, 1989).

El índice de confiabilidad por consistencia interna mediante el Alfa de Cronbach de las dimensiones de la Escala de Habilidades Sociales en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo, evidencia un índice de confiabilidad elevado para la escala general, muy bueno en las Habilidades Sociales para hacer frente al estrés; confiabilidad respetable en las escalas: Habilidades Sociales Avanzadas, Habilidades Sociales relacionadas con los Sentimientos, Habilidades Sociales alternativas a la agresión y Habilidades Sociales de planificación; y aceptable en las escalas: Primeras Habilidades Sociales.

✓ **Escala de Bienestar Psicológico en Adolescentes (BIEPS-J)**

Título: Escala de Bienestar Psicológico en Adolescentes (BIEPS – J),
procedencia: Estados Unidos (New York), **autor:** María Casullo y Castro Solano, **traducción:** Argentina, **administración:** Individual o colectiva, **duración:** 10 minutos aproximadamente, se aplica a partir de los 13 años hasta los 18 años, que evalúa el bienestar psicológico y se divide en las siguientes dimensiones:

Dimensión Control de Situaciones: Se refiere a la sensación de control y de auto competencia. Puede crear o manipular contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses.

Dimensión Aceptación de sí mismos: puede aceptar los múltiples aspectos de sí mismo incluyendo los buenos y los malos. Se siente bien acerca del pasado.

Dimensión Vínculos Psicosociales: Hace referencia a si la persona es cálida, confía en lo demás, puede establecer buenos vínculos, tiene capacidad, empatía y afectiva.

Dimensión Proyectos: Tiene metas y proyectos en la vida. Considera que la vida tiene significado. Tiene valores que hacen que la vida tenga sentido.

La validez se obtuvo mediante el empleo del coeficiente de validez ítem-test corregido, permitiendo que en cada uno de los ítems de la Escala de Bienestar Psicológico se obtuvieran valores que oscilaron entre 0.28 y 0.63. Además en el presente trabajo de investigación también se realizó la confiabilidad respectiva mediante el empleo del coeficiente Alpha de Cronbach. Esto permitió obtener en la Escala de Bienestar Psicológico un coeficiente de confiabilidad de 0.78.

El análisis de la consistencia interna de la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A, en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo, mediante el cálculo del coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, donde se observa la confiabilidad de la

escala a nivel global y en la escala Proyectos que califican como muy buenas (.875); y en las sub escalas: vínculos y aceptación (.771 y .723, respectivamente), califican de confiabilidad respetable; en tanto que la sub escala proyectos control muestra un confiabilidad aceptable (.608).

Evaluación de ítems a través del coeficiente de validez Ítem-test corregido, de la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A, en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo presentan índices de correlación ítem-test corregido con valores altamente significativos ($p < .01$), y que superan al valor mínimo establecido de .20.

1.8 PROCEDIMIENTO DE RECOJO DE DATOS

Se visitó a la institución educativa privada, para poder obtener una entrevista personal con el directivo educativo con el fin de darle a conocer el interés para la aplicación de los instrumentos “Escala de Bienestar Psicológico en Adolescentes (BIEPS-J)” y “Lista de chequeo de habilidades sociales Goldstein”, mostrando interés y apoyo a la investigación. Una vez obtenida la aprobación (Anexo III) del director del centro educativo, se informó a los docentes de cada sección del primer grado de nivel secundario. La aplicación de los instrumentos se dio de forma grupal donde se tuvo en cuenta la disponibilidad de los horarios de los docentes para la respectiva ejecución. Antes de iniciar la aplicación de los instrumentos, se leyó la carta de consentimiento informado y se hizo la consulta previa a los docentes que deseaban participar en la evaluación. Así mismo, se dio las instrucciones y debidas orientaciones para el desarrollo de la misma, si antes no tener en cuenta los criterios de inclusión ya mencionados.

Posteriormente hizo la recolección de los test desarrollados revisando si estaban correctamente, se procedió a realizar una limpieza de los datos, eliminando las pruebas que no fueron respondidos los ítems en su totalidad

1.9 ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Luego de creada la base de datos en la hoja de cálculo Excel se procedió a evaluar la normalidad mediante la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov. La verificación del cumplimiento del supuesto de normalidad fue realizado tanto en las puntuaciones obtenidas por los integrantes de la muestra, en cada uno de los ítems y en la puntuación total sin considerar el ítem en evaluación; como en la puntuación en total en el test y en cada una de sus dimensiones en ambas pruebas aplicadas; Enseguida se procedió a realizar el análisis de los ítems utilizando como indicador el índice de correlación ítem-test corregido mediante la correlación producto momento de Pearson o Spearman. según los resultados de la normalidad en las referidas variables. Luego en el proceso de evaluación de la correlación entre el Bienestar Psicológico y las Habilidades Sociales en los alumnos involucrados en la investigación se usó la prueba no paramétrica de correlación de Spearman debido al no cumplimiento de la normalidad en el Bienestar Psicológico a nivel general y en sus dimensiones. Asimismo, para determinar la intensidad de la correlación entre las variables en estudio se usó la prueba de contraste de hipótesis de que el coeficiente de correlación sea igual a un valor específico, en base a los valores, propuestos por Hernández, et al. (2014, p.305).

Para establecer la distribución de los alumnos según niveles en las variables en estudio, en primer lugar se elaboraron las normas en percentiles, a partir de las cuales se determinaron los puntos de corte para clasificar a los alumnos (bajo, medio, alto).

El procesamiento de los datos se hizo en el paquete estadístico SPSS 22.0 y los resultados se presentaron en tablas de frecuencia simple en el análisis descriptivo y en tablas de doble entrada para el análisis correlacional; las mismas que fueron elaboradas según lo establecen las normas APA.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES

✓ **A Nivel Internacional:**

Castro, A y Casullo, M (2000), realizaron una investigación en Argentina, que lleva por nombre “una escala breve para la evaluación del bienestar psicológico en adolescentes argentinos”, donde utiliza la muestra de tres regiones (Metropolitana, Noroeste y Patagonia), teniendo como participantes a 1270 adolescentes entre las edades de 13 a 18 años. Los instrumentos administrativos fueron la escala de bienestar (BIEPS-J), otras escalas tradicionales para la evaluación de la satisfacción (Escala de SWLS y D-T) y un listado de síntomas psicopatológica (SCL-90), llegando a las siguientes conclusiones, sus resultados señalan que las escalas clásicas que evalúan satisfacción con la vida resultan indicadores poco válidos para una evaluación del bienestar psicológico auto percibido y las variables género, edad y contexto sociocultural no parecen afectar la percepción subjetiva de bienestar psicológico.

Zavala, M., Valadez, M. & Vargas, C. (2008), realizaron un estudio en México – Guadalajara cuyo nombre es “Inteligencia emocional y habilidades sociales con alta aceptación social”, donde la muestra estuvo conformada por 62 alumnos de primer grado de enseñanza secundaria, quienes fueron sometidos a la aplicación del tes BarOn EQ-iYV el cual está compuesto por 60 items que evalúan 4 escalas: intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés y adaptabilidad y de la Escala de Habilidades Sociales de Gismero, que está compuesto por 33 items. Teniendo como resultados correlaciones estadísticamente significativas entre los factores de la Inteligencia Emocional y las Habilidades Sociales que ponen en manifiesto al relación parcial que existe entre estos constructos.

✓ **A Nivel Nacional**

Moretti, E. (2014) realizó un estudio en la ciudad de Tumbes que lleva como nombre “Estilos de crianza y habilidades sociales en estudiantes del cuarto año de secundaria de una institución educativa en tumbes”. La muestra estuvo conformada por 166 alumnos de ambos sexos del cuarto año de nivel secundario. El tipo de investigación fue descriptivo correlacional. Los instrumentos que se utilizaron son “Estilos de crianza de Steinberg” y “La lista de chequeo de Habilidades Sociales de Goildstein”. Los resultados fueron que si existe relación altamente significativa entre los estilos de crianza con las habilidades sociales de los alumnos.

✓ **A nivel Local:**

Lopez,K. & Villanueva, G. (2011) realizó un estudio en el distrito de La Esperanza cuyo nombre es “Bienestar Psicológico y Habilidades Sociales en adolescentes”, conformada por 140 alumnos entre 13 y 17 años de ambos sexos de nivel secundario de la I.E San Francisco de Asis N° 80038. El tipo de investigación es descriptivo correlacional y se utilizó la “Escala de Bienestar Psicológico en adolescentes (BIEPS-J) y la “Lista de chequeo conductual de Goldstein”. Teniendo como conclusión que se puede observar que el Bienestar Psicológico se relaciona con cada una de las áreas de las Habilidades Sociales en los adolescentes.

2.2 MARCO TEÓRICO

2.2.1 Bienestar Psicológico

Garcia – Viniega, C. (2000), señala que el bienestar psicológico es poseer proyección de futuro positiva donde implique capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio.

Ávila, C. y otros (1996 citado por Figueroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Mariel, L & Estévez, A. (2005), consideran que la dinámica evolutiva y la existencia del entorno al presentar desajustes entre el sujeto y el medio;

estos desajustes producen estrés y ponen en marcha recursos para enfrentarlos y así estos no se logran pueden ocasionar conflictos en cada sujeto, los cuales no pueden ser generalizados a todos los coetáneos y tanto las demandas del medio como la dinámica evolutiva del sujeto son estresores que aquel debe enfrentar desarrollando recursos personales, que han dominado estrategias de afrontamiento.

El Bienestar Psicológico, es la evaluación que las personas hacen de sus vidas, e incluye una dimensión cognitiva (referida a la satisfacción con la vida en su totalidad o la satisfacción por áreas específicas como la matrimonial, laboral, etc.) y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de las emociones positivas y negativas), cuya interacción abarca un amplio espectro de vivencias (Cole, Peeke & Dolezal, 1999).

Para Veenhoven, R. (2011) este término puede definirse como el grado en el que un individuo juzga globalmente su vida en términos favorables. La evaluación que realiza el sujeto depende de tres componentes a saber:

- ✓ Los estados emocionales (positivos o negativos).
- ✓ El componente cognitivo (procesamiento de información que las personas realizan acerca de cómo les fue o les está yendo en su vida).
- ✓ Las relaciones vinculares entre ambos componentes. En este sentido, la literatura sobre el tema permite apreciar al bienestar psicológico como un constructo triarquico (Casullo, M. y Castro, A. 2000).

En este sentido, se entiende por bienestar psicológico a los afectos positivos o negativos que uno tiene ante la evaluación que uno hace de su vida, a un sentimiento de felicidad y realización que uno experimenta.

A. Tipos de Bienestar Psicológico

✓ Bienestar Subjetivo

A lo largo de los años se han desarrollado diversas investigaciones enfocadas al trabajo de bienestar subjetivo, e un comienzo las investigaciones utilizaron los mismos métodos con los que se investigó la enfermedad, es así que plantearon que la persona feliz era “joven, saludable, bien educada, bien pagada, extrovertida, optimista, libre, religiosa, casada, con alta autoestima, moral de trabajo, aspiraciones modestas de cualquier sexo y de una amplia gama de niveles de inteligencia” Wilson, W. (1967 citado Arraga, M.. & Sánchez, M. 2012).

Actualmente las investigaciones se enfocan en entender los procesos que subyacen al bienestar.

Diener, E, Suh, E.; Lucas, R. & Smith, H. (1999) postulan que el bienestar subjetivo es “un área de interés científico y no una estructura específica que incluye las respuestas emocionales de las personas, satisfacciones de dominio y los juicios globales de satisfacción de vida”.

En tanto que Myers, D. (1993 citado por García, M. 2002) manifiesta que el bienestar subjetivo y la satisfacción vital se engloba entre sí, por lo que canto incluye las dimensiones afectivas y cognitivas del sujeto. Una gran variedad de estudios señalan que universalmente las personas se definen como al menos moderadamente felices. Las personas más felices son menos auto referente, hostil, abusador y vulnerable a las enfermedades. También están más dispuestos a perdonar, a ser más generosas, tolerantes, confiables, energéticas, decididas, creativas, sociales y cooperadoras.

Veenhoven, R. (1991) define al bienestar subjetivo como el grado en que un individuo juzga su vida “como un todo” en términos positivos, es decir, en qué medida un sujeto ser encuentra a gusto con la vida que lleva. Según este autor, el individuo utiliza dos componentes para realizar esta evaluación: sus pensamientos y sus afectos. El componente cognitivo, la

satisfacción con la vida, representa la discrepancia percibida entre sus aspiraciones y sus logros, su rango oscila desde la sensación de realización personal hasta la experiencia vital de fracaso. La principal característica del bienestar es ser estable, se mantiene en el tiempo e impregna la vida global de los sujetos.

Andrews, F. y Withey, S. (1976) definen al bienestar subjetivo tomando en cuenta los aspectos cognitivos y afectivos. El componente afectivo comprende el plano hedónico, es decir, el que contiene el agrado experimentándolo por la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes. Es mucho más hábil, momentáneo y cambiante. Ambos componentes se encuentran interrelacionados, una persona que tiene experiencias emocionales placenteras es más probable que perciba su vida como deseable y positiva. Igualmente los sujetos que tienen un alto bienestar son aquellos que experimentan satisfacción con la vida, en los que predomina una valoración positiva de sus circunstancias vitales, frecuentemente su estado anímico es bueno y solo ocasionalmente experimentan emociones displácenteras como al tristeza.

✓ **Bienestar Existencial**

Según Miller, A. & Thorensen, C. (2003 citado por Torres, W. 2003), destacan que el bienestar espiritual está claramente asociado a la salud y el comportamiento humano. En tanto que Moberg, D. (1984) refiere sobre el bienestar espiritual, como aquello que concierne a los recursos internos de las personas, los valores básicos, las consideraciones últimas sean estas religiosas o no. El bienestar existencial es conceptualizado como el propósito de vida y satisfacción pero sin ninguna referencia religiosa.

Otra investigación interesante es la de Hill, P. y Pargament, K. (2003) en la conceptualización y medición son los temas centrales al presentar el estudio de la espiritualidad y la salud. Señalan que existe un vacío al respecto, especialmente debido a los escasos instrumentos de medición,

por lo cual indican la necesidad de trabajar en los siguientes temas: mediciones más sensitivas o acordes al contexto, mediciones provenientes de alternativas al auto informe, mediciones de cambio y transformación espiritual.

Siguiendo con las reflexiones en torno a los tipos de bienestar psicológico, nos encontramos con que dentro de este se puede distinguir un segundo tipo más concreto, referido a las expectativas del individuo con respecto a los sistemas de valores que ha heredado de su contexto vital o que el mismo ha escogido durante su desarrollo como persona. Se trata, por tanto, de un tipo de “bienestar” que no concierne únicamente al plano religioso, sino que también toma en consideración aspectos morales o profanos. Una ideología concreta, que implique un sistema de valores bien definido y genera una serie de expectativas existenciales en el individuo, sería susceptible de ser estudiada dentro de esta categoría.

B. Enfoque de Bienestar Psicológico

Según Casullo, M. y Castro, A. – Solano (2000), el bienestar psicológico tiene varias acepciones, inscriptas en marcos teóricos no siempre claros y sin alcanzar, aun hoy, un consenso.

El enfoque teórico empleado por los autores del BIEP-S, Casullo, M. y Castro, A. – Solano, es el modelo multidimensional del bienestar psicológico de Ryff, C. (1989).

Este enfoque viene enmarcado en lo que para Diener, E. (2000), serían las tres características que definen el bienestar psicológico: subjetividad, presencia de indicadores positivos y no ausencia de factores negativos, y una valoración global de la vida. Un alto bienestar depende de una apreciación positiva de la vida que perdura a lo largo del tiempo; y el bajo bienestar depende del desajuste entre expectativas y logros. El componente cognitivo en la investigación científica aparece más relevante, dado que su principal características es la estabilidad, es

decir, se mantiene en el tiempo e impregna la vida global de los sujetos. Mientras que el componente afectivo se presenta como mucho más lábil, momentáneo y cambiante. En general las investigaciones en el campo de la satisfacción se han interesado generalmente por los componentes que han demostrado ser más estables. Así, el componente cognitivo de la satisfacción se denomina bienestar y es según Casullo, M. y Castro – Solano; A. (2000), el resultado del procesamiento de información que las personas realizan acerca de cómo les fue o les está yendo en su vida.

C. Factores básicos del bienestar psicológico

Según (Bradburn, N., 1969; Diener, E., 1994; Huebner, E. & Dew, T., 1996), existen tres factores básicos que explican el bienestar psicológico, estos son:

- ✓ La satisfacción con la vida, entendida como la evaluación positiva de la vida en su conjunto.
- ✓ La frecuencia individual de emociones positivas o afecto positivo.
- ✓ La frecuencia individual de emociones negativas a la que se denomina afecto negativo. Ambos tipos de afecto se correlacionan negativamente de tal modo que la presencia de uno anula la del otro. Cabe, por lo tanto, pensar que la vivencia subjetiva con la que el sujeto experimenta su vida, guarda directa conexión con su autoccepto, con la percepción y valoración de sí .(Bradburn, 1969; Diener, 1994; Huebner, 1991; Huebner y Dew, 1996).

Como comentábamos en el párrafo anterior, los factores básicos que influyen en el “bienestar psicológico” son los “cognitivos” y los “afectivos”. En el primero de los casos, nos encontramos con un proceso de valoración mediado (un acto de cognición), en el que se tienen en cuenta no solo los aspectos concretos de la existencia (el ámbito laboral, el matrimonial, etc.), sino también la totalidad de la vida de la persona. En este sentido, el papel que juega el individuo en el grado de “bienestar psicológico” es, en cierta medida, activo.

No sucede lo mismo en lo que se refiere al segundo de los componentes, el afectivo. Al contrario de lo que ocurre con el acto de cognición, en este factor se halla vinculado a la experimentación de las distintas emociones que lleva a cabo el individuo a lo largo de su existencia. La interacción de sensaciones como la felicidad, la alegría, el miedo o la tristeza será fundamental en la configuración final del “bienestar psicológico”. Teniendo en cuenta que estos sentimientos son experimentados de manera directa, en ningún momento podrá hablarse de un papel activo por parte del individuo.

D. Dimensiones del bienestar psicológico

Las dimensiones de Bienestar, fue diseñada por Casullo, M. y Solano, A. (2002). Se tomó como referencia la propuesta de Ryff, C. y Keyes (1995), los cuales expresan que el bienestar fue identificado, por un lado, con las emociones positivas y la ausencia de emociones negativas y por otro lado, una persona se siente feliz y satisfecha cuando experimenta mayor cantidad de afectos positivos. Estos autores señalan 39 que el bienestar es identificado con los afectos y la personalidad. En cuanto a los rasgos de personalidad que se relacionan con un estado de bienestar se refieren a las emociones positivas como características estables de la personalidad.

Los autores Casullo, M. y Solano, A. tomaron como base las seis dimensiones propuestas por Ryff, C, para luego considerar las siguientes:

✓ Control de situaciones:

Tener una sensación de control y de auto competencia. Las personas con control pueden crear o moldear contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses. Aquellos que presentan una baja sensación de control tienen dificultades en el manejo de los asuntos de la vida diaria y creen que son incapaces de modificar el ambiente en función de las necesidades.

✓ **Aceptación de sí Mismo:**

Poder aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos. Sentirse bien acerca de las consecuencias de los eventos pasados. No tener aceptación de sí mismo es estar desilusionado respecto de la vida pasada y querer ser diferente de cómo se es.

✓ **Vínculos Psicosociales:**

Capacidad para establecer buenos vínculos con los demás. Tener calidez, confianza en los demás y capacidad empática y afectiva. Tener malos vínculos significa tener pocas relaciones con los demás, sentirse aislado y frustrado. Incapacidad para establecer relaciones comprometidas con los demás.

✓ **Proyectos:**

Tener metas y proyectos de vida. Considerar que la vida tiene significado. Asumir valores que otorgan sentido y significado a la vida.

Finalmente consideramos que el grado de satisfacción vital de un individuo se encuentra directamente relacionado con el proceso de interacción que se produce entre las emociones positivas y negativas que afectan al sujeto. Ahora bien, más allá de estas consideraciones, ciertos autores que han estudiado el problemático caso de la adolescencia han propuesto una serie de dimensiones adicionales que facilitan el “bienestar psicológico” y que se encuentran estrechamente vinculadas a la noción de personalidad. Siguiendo la estrategia de prevención que comentábamos en el apartado de “Bienestar Psicológico en la Adolescencia”, lo que se pretende al señalar estas cuatro dimensiones es delimitar los aspectos que conviene reforzar para evitar que el auto- concepto del sujeto resulte dañado en un hipotético futuro. Básicamente, los puntos sobre los que estos autores insisten en incidir son cuatro: el “control de situaciones”, cuya función consistirá en regular las relaciones del sujeto con el medio (entendido éste en un sentido lato e impersonal); la “aceptación del sí mismo”, que pretende conciliar al

individuo con sus propias contradicciones internas; los “vínculos psicosociales”, cuyo ámbito de incidencia será el de las relaciones interpersonales; y “los proyectos”, cuya finalidad será la de conferir un fundamento teleológico a la existencia del individuo.

E. Elementos cognitivos del Bienestar Psicológico

Veenhoven, R. (1991) sostiene que el componente cognitivo es la satisfacción con la vida que parte de valorar la discrepancia percibida entre las aspiraciones y los logros realmente obtenidos, cuyo amplio rango evaluativo va desde la sensación de realización personal hasta la experiencia de fracaso o frustración. En otros términos, podríamos decir que a pesar de las variaciones circunstanciales, el bienestar psicológico implica una disposición más o menos estable de evaluar en forma positiva o negativa la vida.

En esta evaluación que realiza el sujeto, se ponen en juego una serie de dimensiones que tienen que ver con el control de situaciones – sensación de control y auto competencia;- los vínculos psicosociales – aluden a la calidad de las relaciones personales-; la existencia de proyectos – indica la presencia de metas y propósitos en la vida – y, por último, la aceptación de sí mismo – evalúa el sentimiento de bienestar consigo mismo- (Casullo y Castro-Solano, 2000).

F. Factores que determinan el bienestar psicológico

Por medio de la investigación psicológica centrada en los aspectos positivos de la vida cotidiana se ha podido identificar una gran variedad y multiplicidad de factores determinantes del bienestar psicológico. Sin embargo, en este apartado se mencionaran: el contexto socio-cultural, los sistemas de creencias, los rasgos de la personalidad, entre otros.

En cuanto a la influencia del contexto socio-cultural, puede afirmarse que el común de la gente ha internalizado a través de sus relaciones con el entorno cultural, social y afectivo inmediato, una gran diversidad de creencias acerca del significado de “estar bien”, “sentirse bien” o “tener

bienestar". Estas creencias han sido reproducidas de manera diferencial a través de dos tendencias: el individualismo y el colectivismo (D'Anello, S. 2006).

Según Diener, E. (2000), la tendencia al colectivismo supone ciertos riesgos en el disfrute y conservación del bienestar psicológico, sobre todo en aquellos casos en que las personas han privilegiado en sus vidas, el cumplimiento de normas y las exigencias de su grupo de referencia, del trabajo, de su familia o de su comunidad; mientras que la tendencia al individualismo aumenta por el contrario, la probabilidad de anteponer las propias necesidades psicológicas y las metas personales, al bienestar psicológico compartido. Desde la perspectiva, dentro de las instituciones y mediaciones culturales en cada contextos socio-cultural se podría fomentar estratégicamente en las personas desde temprana edad y en el transcurso de toda la vida, el mantenimiento de equilibrio entre las demandas internas individuales y las expectativas ajenas, disminuyendo así el riesgo de que prevalezcan en ellas la anomia, la alienación, el narcisismo y el egocentrismo.

No obstante, más allá de reconocer la influencia de los factores socio-culturales en el bienestar psicológico, podría ser tomado en cuenta el papel que cumplen ciertas variables de personalidad favorables al bienestar psicológico, cuando la psicología, tradicionalmente, se haya inclinado a la evaluación de los problemas del comportamiento, al diagnóstico de las enfermedades mentales, al estudio de los trastornos afectivos y al tratamiento terapéutico de la ansiedad y la depresión como indicadores de malestar psicológico.

En relación con las variables personalísticas, Bisquerra, R. (2000), afirma que existen dos rasgos de personalidad favorables al bienestar: la extroversión y la felicidad. Desde su punto de vista, las personas extrovertidas y felices suelen ser aspirante de su desempeño y estatus profesional, tienen más felicidad de establecer amistades y conservarlas, se muestran más seguras de sí mismas, aprenden más rápido participando en actividades grupales, tienden a interpretar positivamente

diferentes situaciones de la vida, son menos hostiles y vulnerables, más enérgicas y decididas, más creativas y cooperadoras, más organizadas en el uso del tiempo, tienden a ser más estables emocionalmente, autónomas o auto determinadas en lo que hacen que las personas introvertidas o que se han definido a sí mismas como “infelices”.

Csikszentmihalyi, M. (2005), coincide con los autores citados, al afirmar que la presencia de rasgos autotelicos de la personalidad (Auto; Yo, Telos: meta) facilita la experiencia subjetiva de bienestar. De acuerdo a sus hallazgos, las personas autotelicos tienen mayor probabilidad de vivenciar la experiencia optima de flujo de la energía psíquica en la conciencia al percibirse a sí mismas de manera positiva, específicamente cuando se concentran en objetivos claros y realistas y se proponen superar situaciones desafiantes probando de manera autónoma sus habilidades personales. Otros rasgos de autotelicos son la capacidad de comprometerse emocionalmente con lo que hacen evidenciando un alto nivel de motivación intrínseca que les conduce a ser cada vez más creativas, a descubrir sus propias estrategias personales encontrando el modo de transformar los sucesos destructivos, negativos o neutros, y así mismos, las tareas impuestas u obligatorias en algo valioso o significativo. Las personas autotélicas suelen dedicar tiempo, a la práctica de actividades vinculadas con el arte, deporte, la religión o el cultivo de la espiritualidad, diferenciándose e integrándose socialmente al mismo tiempo, en medida en que sus personalidades se evolucionan.

G. Bienestar psicológico en la adolescencia

El estudio de bienestar psicológico resulta de gran interés ya que si se hace alusión al estado físico y mental de la persona, es vital saber que la evaluación que la persona se hace acerca de su estatus, influirá en la toma de decisiones y en su conducta, siendo la adolescencia una población vulnerable, ya que la etapa por la que atraviesan es complicada por todos los cambios y adaptaciones que tienen que realizar los jóvenes y que suelen repercutir en su vida diaria.

Teniendo en cuenta que los aspectos del bienestar señalados por Ryff, C. (1989) se puede plantear que es lo que ocurre en la adolescencia; el adolescente debe atravesar numerosas situaciones de cambio con relación a si mismo y al entorno, lo que incide en su auto apreciación y en el empleo de recursos para enfrentar las nuevas circunstancias desde lo intrapsíquico y lo interpersonal. Desde un enfoque salugenico interesa no solo la identificación de los denominados factores de riesgo, sino también de aquellos factores protectores de salud (Casullo, M. y Castro-Solano, A. 2000).

H. El bienestar psicológico y su relación con el contexto social

Con respecto al contexto, si bien se conoce por diversos estudios que las variables socio demográficas no son buenas predictoras del bienestar (Casullo, M. & Castro, A. 2000) la pregunta sería ¿Qué contexto favorece el bienestar e incrementa la calidad de vida? Las investigaciones realizadas desde esta perspectiva revelan que no hay diferencias en el bienestar subjetivo de los sujetos que vienen en condiciones sociales aceptables o en cuyos niveles de satisfacción con la vida se encuentran resueltos, de aquellos sujetos que viven en países menos desarrollados. Las diferencias encontradas en los niveles de bienestar fueron en las comparaciones entre aquellos países muy pobres y los países desarrollados. Estos resultados indican que una vez satisfechas las necesidades básicas, no existen diferencias en los niveles de satisfacción entre los distintos grupos sociales (Diener & Diener, 1995). La pregunta no resuelta es cuál es el contexto que da lugar a una mejor calidad de vida.

Concluimos a grandes rasgos, que la pregunta por el tipo de contexto que favorece el “bienestar psicológico” es problemática. Como hemos dicho, los distintos estudiosos no logran ponerse de acuerdo con respecto a cuales son los entornos que facilitan la satisfacción de los individuos. Desde un punto de vista estrictamente negativo, parece existir un umbral mínimo por debajo de cual es imposible hablar de bienestar. El no llegar a cubrir las necesidades vitales básicas impide

que los sujetos lleguen a estar satisfechas con su vida. Sin embargo, más allá de este axioma nos encontramos en un terreno resbaladizo. El razonamiento clásico que presupone que a mayor nivel socio-económico la satisfacción personal se obtiene de manera más sencilla es una falacia. La realidad empírica demuestra en numerosas ocasiones que el grado de insatisfacción guarda poca relación con el estatus socio-económico. En este sentido, lo mejor es moverse sobre el terreno con cautela, no dejándose llevar por generalizaciones simplificadoras.

Además para Myers (2000), el bienestar está relacionado estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento integral del individuo, incluido el social.

Casullo, M. (2002), que refiere que la aceptación de sí mismo es un rasgo central de una buena salud mental, favoreciendo y fortaleciendo el bienestar psicológico general, lo cual, al mismo tiempo, puede contribuir a constructos sociales más saludables y productivos.

I. Bienestar psicológico y salud mental

Muñoz, Y. (2002) define a la salud mental como “la capacidad del individuo, el grupo y el ambiente para interactuar el uno con el otro de tal manera promueva el bienestar subjetivo, el uso óptimo y el desarrollo de las habilidades mentales (cognoscitiva, afectiva y relacional) y el logro de metas individuales y colectivas congruentes con la justicia, el mantenimiento y la preservación de condiciones fundamentales de equidad (health and Welfar Canada, 1988), se infiere que son temas importantes para la promoción de la salud: Sentirse bien (bienestar subjetivo), las capacidades mentales actualizantes (aquellas que permiten pasar de la potencia al acto) y la justicia social (equidad).

Así también refiere que una buena salud mental es un elemento fundamental para disfrutar de calidad de vida y bienestar. Es un concepto positivo que incluye tanto la vivencia intrapersonal como la

experiencia interpersonal, familia y comunitaria, es la capacidad de la persona y del grupo para interactuar efectivamente con su ambiente.

J. Desarrollo del bienestar psicológico

El bienestar psicológico como ámbito de estudio científico, destaca en 3 características (Casas, F. 1996).

Se basa en la propia experiencia del individuo, y en sus percepciones y evaluaciones sobre la misma. Aunque el contexto físico y material se admite que influye sobre el bienestar psicológico, no es visto como parte inherente y necesaria del mismo. Incluye medidas positivas y no solo (la ausencia de) aspectos negativos. Ello distancia este campo de estudio de los enfoques tradicionales sobre salud mental. La relación entre aspectos positivos y negativos es un tema de preocupación por parte de los estudiosos del bienestar psicológico, dado que de dista ser bien comprendida. Incluye algún tipo de evaluación global sobre toda la vida de una persona (generalmente denominada satisfacción vital).

En el contexto de la investigación sobre bienestar psicológico existen modelos teóricos que se desarrollan desde evidencia diferente: uno de ellos basados en el juicio de los hechos, que está más influenciado por las condiciones externas de la persona y la ocurrencia de circunstancias favorables en la vida (modelo de abajo-arriba); y otro, que ve los factores de personalidad, que moldearían el medio ambiente a través de una percepción positiva, a pesar de los hechos, y que se relacionaría con rasgos de personalidad (modelo de arriba-abajo)

Así, para estos modelos atribuyen diferentes pesos a la naturaleza de la determinación del bienestar psicológico y puede distinguirse en cuanto a la manera como comprenden la naturaleza y los determinantes de dicho concepto.

Los modelos de abajo-arriba sugieren que el bienestar se deriva de la sumatoria de momentos y experiencias placenteras y displacenteras, o de la sumatoria de la satisfacción en diferentes dominios, es decir, una

persona está satisfecha porque experimenta muchos momentos placenteros y satisfactorias. Dentro del modelo abajo-arriba, se encuentran las denominadas teorías finalistas o de punto final, que defienden la idea de que el bienestar se logra cuando una necesidad es alcanzada las cuales, según García, M. (2002) encajarían las teorías de los humanistas Maslow y Murray, con sus jerarquías de necesidades. Ambas clasificaciones, tratan de ordenar que aspectos carenciales, presentes en cada uno de nosotros, deben ser satisfechos para alcanzar el bienestar o, cuando menos, no experimentar malestar por su falta. Recientemente, se han propuestos modelos más elaborados como el de Auto concordancia (García, M. 2002), en el que estas necesidades no se consideran tan universales si no mediadas por los intereses de cada uno.

Por el contrario, los modelos de arriba-abajo proponen que los individuos están predispuestos a vivenciar y a reaccionar a los eventos y circunstancias de forma positiva o negativa. Establecen que los distintos elementos de la personalidad determinan los niveles de bienestar, de modo que las personas felices lo son porque les gusta y buscan activamente el placer, y no porque están satisfechas todo el tiempo.

Las bases del modelo arriba-abajo tienen su origen en los factores determinantes que predisponen las actitudes, incluyendo la influencia de los factores genéticos y los rasgos de la personalidad como la afectividad positiva o negativa, la extroversión y el neurocitismo (Csikszentmihalyi, M. 1996). Las bases de un modelo arriba-abajo se apoyan en que a pesar de la percepción de aspectos objetivos de la vida de uno mismo puedan influir en la satisfacción de aspectos concretos y en la satisfacción general de la vida, tal y como establecen las diferencias solidas entre las personas, estas bases preceden casualmente a las opiniones sobre la satisfacción de aspectos concretos de la vida.

2.2.2 Habilidades Sociales

A. Definición

Goldstein, A. (1989), señala a las habilidades sociales como habilidades que garantizan llevarse bien con las demás personas. Y esto, a la vez, permite facilitar el camino hacia una mejor educación, mayor afronte y confianza en las propias capacidades para resolver las demandas sociales como por ejemplo, iniciar una conversación, establecer una queja, formular una pregunta o enfrentarse a las presiones de grupo. Así mismo, señala que la ausencia de estas habilidades constituye la causa de los conflictos más importantes con los demás compañeros, los profesores de colegio y las autoridades.

“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, o principalmente beneficioso para los demás” (Combs & Slaby, 1977 citado por Sanchiz, L., 2006).

Vallés (1994), refiere que las habilidades sociales con comportamientos que permiten a las personas actuar según las normas sociales deseables, permitiendo defender sus derechos y respetar a los demás, solucionar conflictos interpersonales y expresar los sentimientos, opiniones y deseos, de manera adecuada a cada situaciones de forma mutuamente satisfactoria. Las habilidades sociales son de carácter conductual y cognitivo.

Caballo, V. (1987) mencionan que las habilidades sociales es un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación minimizando la probabilidad de futuros problemas.

Crespo (2006) refiere que “Las habilidades sociales son un medio excepcional de protección y promoción de la salud ya que los

comportamientos sociales favorecen la adaptación, la aceptación de los otros, los refuerzos positivos y el bienestar del sujeto.

“Un conjunto de conductas identificables, aprendidas, que emplean los individuos en las situaciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente” (Kelly, 1982 citado por Sanchiz, L., 2006).

B. Importancia de las habilidades sociales

Martínez, N, & Sanz, M. (2001), la habilidad social es un factor determinante de vida de las personas, la falta de destrezas sociales repercute de diferentes maneras en la persona, algunas veces presenta un rendimiento académico inferior a las personas con habilidades sociales, a un largo plazo, las consecuencias psicológicas pueden ser: inhibición social, aislamiento, inseguridad, baja autoestima, ansiedad social-miedo que surge más en situaciones de interacción, es uno de los factores más importantes en los déficits sociales, timidez, una experiencia que se caracteriza por nerviosismo en los encuentros interpersonales, el tímido es el modelo de la persona vulnerable en cuanto a la necesidad exagerada de aprobación, aceptación, ellos evitan encuentros sociales, participan poco, son juzgados como menos amistosos, tienen baja autoestima, soledad crónica, problemas sexuales, todo eso conlleva en algunos casos a consecuencias sociales como alcoholismo y drogadicción, para aminorar la angustia social.

Otros argumentos que según Ibarrola (2003 citado por Simón, M., 2012) justifican la importancia de una educación emocional y del desarrollo de habilidades sociales en la escuela son:

✓ Desde la finalidad de la educación

La finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumnado. En este desarrollo deben incluirse tanto el desarrollo cognitivo como el desarrollo emocional.

✓ **Desde el proceso educativo**

La educación es un proceso marcado por las relaciones interpersonales y toda relación entre personas está caracterizado por fenómenos emocionales. Por eso hay que prestar una atención especial por la influencia enorme que ejercen las emociones sobre los procesos de aprendizaje.

✓ **Desde el autoconocimiento**

Uno de los aspectos más importantes de la educación emocional es el conocimiento de uno mismo.

✓ **Desde el fracaso escolar**

Hay índices muy elevados de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, abandono de los estudios, etc. relacionados con este tipo de fracaso. La educación emocional y el desarrollo de habilidades sociales permite abordar aspectos preventivos, que ayuden a los alumnos a enfrentarse al aprendizaje con otro tipo de herramientas para prevenir el fracaso escolar y otro tipo de problemáticas: depresión, conductas antisociales, etc.

✓ **Desde las relaciones sociales**

Las relaciones interpersonales son una potencial fuente de conflictos en cualquier contexto de la vida social. Los conflictos afectan al mundo emocional y a veces son provocados por una inadecuada expresión de las emociones o mal control de las mismas o un déficit en las habilidades sociales necesarias.

✓ **Desde la salud emocional**

Recientes investigaciones de la neurociencia destacan la estrecha relación entre las emociones y la salud. Todos los estímulos que nos llegan producen una cierta tensión emocional, por ello el control del estrés es uno de los aspectos importantes que justifican esta intervención.

De igual manera, Urbina, E. (2005) considera que las interacciones entre los individuos reciben el nombre de habilidades sociales y su importancia no ofrece discusión, por tanto el ser humano es un ser social y que a lo largo de su vida está sometido al proceso de socialización, a través de cual adquiere hábitos que le permitirán relacionarse adecuadamente con su entorno familiar y social.

C. Funcionalidad de habilidades sociales

Las habilidades sociales tienen una clara funcionalidad para el individuo puesto que obtiene relaciones con los demás de carácter reforzante, impide que los demás bloqueen el reforzamiento al que uno tiene derecho.

En este respecto, Valles Arandiga (1994) las considera como “capacidades funcionales discretas y afirma que el nivel de importancia o grado de funcionalidad para el sujeto depende de la frecuencia con que esa persona se encuentre en situaciones en las que es necesaria dicha habilidad, así como la importancia del objetivo a alcanzar.

Monjas, I. (1994 citada por Valles Arandiga, 1994) señala las siguientes funciones que cumplen las habilidades sociales:

- ✓ Aprendizaje de la reciprocidad en las relaciones con los iguales se aprecia la importancia de la reciprocidad entre los que se da y lo que se recibe.
- ✓ Adopción de roles aprende a asumir el rol que corresponde en la interacción, la empatía, la toma de perspectivas, el ponerse en el lugar de otros, etc.
- ✓ Se aprende a asumir distintas situaciones como puede ser la posición de dirección o el seguimiento de instrucciones.
- ✓ Comportamiento de cooperación, la interacción con el grupo permite el aprendizaje de destrezas de colaboración, impartir tareas, trabajar en equipo, establecimiento de acuerdos, expresión de diferencias, etc.
- ✓ Autocontrol y regulación de la conducta, en función al feedback recibido de los demás.

- ✓ Apoyo emocional de los iguales, la expresión de sentimientos tales como afecto, compañía, apoyo, ayuda, etc.
- ✓ Aprendizaje del rol sexual, se desarrollan los criterios morales y sistemas de valores.

D. Características de las habilidades sociales

Monjas, I. (1992), menciona las siguientes características:

- ✓ Se adquieren, principalmente a través del aprendizaje, este último juega un papel importante ya que ningún niño nace “socialmente hábil”.
- ✓ Suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas.
- ✓ Acrecientan el reforzamiento social
- ✓ Son recíprocas por naturaleza.
- ✓ La práctica de las habilidades sociales están influenciadas por las características del medio.
- ✓ Son respuestas específicas ante situaciones específicas. Las habilidades sociales se ponen en juego siempre en contextos interpersonales, son conductas que se dan por relación a otras personas.
- ✓ Contienen componentes motores y manifiestos, emocionales, afectivos y cognitivos.
- ✓ La existencia de metas y propósitos favorece el desarrollo adecuado de habilidades sociales.

De igual manera, Valles Arandiga (1994) en relación a las características de las habilidades sociales, considera que los componentes de estas habilidades se encuentran de manera integrada en los tres sistemas de respuesta es decir: conductual, cognitivo y fisiológico o emocional-afectivo, además manifiesta que la exhibición de una habilidad social determinada exige la adecuada y acertada combinación de todos estos ponentes:

- ✓ **Conductual:** Son aquellas conductas referidas a acciones concretas, tales como hablar, moverse, hacer y pueden ser elementos verbales, paralingüísticos y no verbales.

- ✓ **Cognitivos:** Constituidas por la percepción, auto lenguaje, pensamientos, atribución o interpretación del significado de las distintas situaciones de interacción social.
- ✓ **Fisiológicas o emocionales-afectivas:** Se encuadrarían en el sistema los elementos afectivos y emotivos, tales como las emociones, sentimientos y los consiguientes correlatos psicofisiológicos como ansiedad, ritmo cardiaco, respuestas psicogalvanicas, etc.

E. Clases de habilidades sociales:

Fernández, J (1999) Las habilidades sociales se clasifican según el tipo de destreza que se desarrollen, en base a esto se puede encontrar 3 clases de habilidades sociales:

Habilidades cognitivas:

- ✓ Percepción – identificación de necesidades, preferencias, gustos y deseos en uno mismo y en los demás.
- ✓ Percepción – identificación y discriminación de conductas socialmente deseables.
- ✓ Habilidad de resolución de problemas mediante el uso de pensamiento alternativo, consecuencial y relacional, medios-fines.
- ✓ Auto-regulación (por medio del auto-refuerzo y auto-castigo).
- ✓ Percepción-identificación de estados de ánimos en uno mismo y en los otros.

Emocionales

- ✓ Expresión y control adecuado de diversas emociones, ira, alegría, tristeza, formulación de preguntas y respuestas a preguntas.

Instrumentales

- ✓ Conductas verbales, inicio y mantenimiento de conversaciones, formulación de preguntas y respuestas a las preguntas.
- ✓ Alternativas a la agresión – rechazo de provocaciones. De negociación de conflictos.

- ✓ Conductas no verbales: postura, tono de voz, intensidad, ritmo, gestos y contacto visual.

F. Aprendizaje de habilidades sociales

Monjas, I (1997 citado por Arellano, O., 2012), el aprendizaje de habilidades sociales se realiza de la misma forma que la de otros tipos de conductas, a través de los mecanismos que se explican a continuación:

✓ Aprendizaje por experiencia directa

Las conductas implicadas en las relaciones interpersonales se dan, según las consecuencias ya sean estas reforzantes o aversivas, que el entorno aplica inmediatamente después de cada comportamiento social.

Por ejemplo, si un niño al sonreírle a su padre es gratificado por este, esta conducta tenderá a repetirse y eventualmente formará parte del repertorio de conductas de este niño. Sin embargo, si el padre lo ignora o lo castiga cuando este le sonríe, esta conducta se extinguirá.

✓ Aprendizaje por observación

La teoría de aprendizaje social afirma que muchos comportamientos se aprenden al observar a otras personas realizar una conducta y la consecuencia que tiene. Estos modelos pueden ser personas de su entorno social, como padres, hermanos, primos, tíos, maestros o incluso personajes de la televisión que el niño tenga prestigio y algún parecido con ellos mismos.

Por ejemplo, si un niño observa a su hermano ser castigado severamente cuando grita y patalea al pedir algo, este niño aprenderá a no realizar dicha conducta para evitarse el castigo. Es decir si el niño observa a su modelo realizar una conducta y obtener de esta un reforzamiento positivo, tendrá a imitarla y si la respuesta es de castigo, evitará dicha conducta ya que deduce que lo ocurrirá lo mismo a él. Este tipo de aprendizaje se llama por reforzamiento vicario o por imitación.

✓ **Aprendizaje verbal**

El sujeto aprende a través del lenguaje hablado, es decir, a través de lo que dice y de lo que oye, estas cosas pueden ser preguntas, instrucciones, indicaciones, explicaciones o sugerencia verbales, por lo que este tipo de aprendizaje es una forma indirecta de aprender.

Por ejemplo, si un niño que está gritando, se dan instrucciones de manera sistemática y directa, enseñándole al niño formas apropiadas de comportarse en determinadas situaciones

✓ **Aprendizaje por feedback-interpersonal**

La retroalimentación o feedback es la corrección por parte de un observador de cómo ha sido nuestro comportamiento. Es la explicación o reacción de otra persona ante la forma en que se ha realizado una conducta. Esto ayuda a la corrección de comportamiento sin la necesidad de ensayos.

Por ejemplo, si un niño está golpeando a otro y la profesora pone cara de enojada y decepcionada es probable que el niño deje de agredir al ver su reacción.

G. Consecuencias del déficit de habilidades sociales

Quay, H. (1966 citado en Goldstein, A. 1989) señalan que el adolescente con habilidades sociales deficientes manifiesta:

✓ **Agresión**

Conformada por un modelo que incluye el comportamiento agresivo, tanto verbal como físico, asociado a una carencia en el plan de las relaciones interpersonales con los padres, compañeros e instituciones sociales. Además de que los niños y adolescentes que se ajustan a esta descripción en extremo pueden llegar a tener problemas con las instituciones sociales, encontrándose además, conductas específicas como combatividad, provocación, destructividad, crueldad, irritabilidad, belicosidad, desafío a la autoridad, irresponsabilidad, necesidad de llamar la atención y bajos niveles de sentimientos de culpa.

En la investigación de Quay, los jóvenes incluidos en esta categoría responden afirmativamente en estos ítems:

- ✓ Hago lo que quiero sin tener en cuenta si a los demás les gusta o no.
- ✓ La única forma de conseguir algo de una persona, es dándole una paliza.
- ✓ Si no tienes lo suficiente para vivir, está bien robar.
- ✓ Es estúpido confiar en los demás.
- ✓ Soy demasiado como para llevarme bien con la mayoría de otros chicos.

✓ **Retraimiento**

El prototipo de conducta caracterizado por el tratamiento incluye conductas, actitudes y sentimientos que suponen un modelo caracterizado por sentimientos de desolación, miedo, ansiedad, quejas en relación al aspecto físico. Manifiesta infelicidad e inclusive se encuentra en este niño y/o adolescente diagnóstico clínicamente como neurótico ansioso o fóbico y también a los síntomas como: depresión, sentimientos de inferioridad, timidez, apocamiento, ansiedad, hipersensibilidad y aislamiento.

✓ **Inmadurez:**

Esta tercera clase presenta las siguientes características: escasa capacidad de concentración, torpeza, preferencia por los comportamientos menores, pasividad e incompetencia y tendencia a la ensoñación. En este modelo de inmadurez se manifiestan una serie de conductas que corresponden al desarrollo normal de un niño en edades tempranas pero que se ha vuelto inadecuadas en relación a las expectativas que la sociedad tiene un adolescente

H. Entrenamiento de habilidades sociales

Según Caballo, V. (1987). El entrenamiento en habilidades sociales implica cuatro elementos de forma estructurada:

- ✓ El entrenamiento en habilidades sociales, donde se reenseñan conductas específicas, se practican y se integran en el repertorio conductual de la persona, se emplean en el entrenamiento

procedimiento tales como las instrucciones, el modelado, el ensayo y el refuerzo.

- ✓ Reducción de la ansiedad en situaciones problemáticas, esto se consigue de forma indirecta, llevando a cabo una conducta más desadaptativa, que supuestamente será incompatible con la respuesta de ansiedad.
- ✓ Reestructuración cognitiva, en donde se intenta modificar valores, creencias, atribuciones, expectativas, cogniciones y/o actitudes de la persona. También se da en forma indirecta, es decir la adquisición de nuevas conductas, modifica a largo plazo las cogniciones de la persona (conjunto de estructuras y actividades psicológicas cuya función es el conocimiento de la persona).

I. Relación de habilidades sociales

Según Goldstein, A. (1989), existen unas habilidades sociales básicas y otras más complejas. Sin las primeras no podemos aprender y desarrollar las segundas. Cada situación requerirá unas habilidades y otras no, dependiendo de las características de la situación y la dificultad de la misma.

Para aprender estas habilidades debemos de conocer primero de las técnicas básicas de la comunicación eficaz y luego incorporar esas conductas socialmente deseables. La relación de habilidades se encuentra en grupo bien definidos que se complementan después en conductas concretas:

- ✓ **PRIMER GRUPO:** Habilidades sociales básicas

Escuchar

Iniciar una conversación

Mantener una conversación

Formular una pregunta

Dar las gracias

Presentarse ante otras personas

Presentar a otras personas

- Hacer un cumplido
- ✓ **SEGUNDO GRUPO:** Habilidades sociales avanzadas
 - Pedir ayuda
 - Participar
 - Dar y/o seguir instrucciones
 - Convencer a los demás
 - Disculpase
 - ✓ **TERCER GRUPO:** Habilidades relacionadas con los sentimientos
 - Conocer y expresar los propios sentimientos
 - Expresar los sentimientos
 - Comprender los sentimientos de los demás
 - Enfrentarse al enfado de otros
 - Expresar afecto
 - Resolver el miedo
 - Auto-recompensarse
 - ✓ **CUARTO GRUPO:** Habilidades alternativas a la agresión
 - Ayudar a los demás
 - Compartir algo
 - Pedir permiso o tomar iniciativa
 - Negociar
 - Emplear el autocontrol
 - Defender los propios derechos
 - Responder a las bromas
 - Evitar los problemas con los demás, no entrar en peleas
 - ✓ **QUINTO GRUPO:** Habilidades relacionadas al Stress.
 - Formular y/o responder a una queja
 - Responder una persuasión o al fracaso
 - Arreglársela cuando le dejan de lado
 - Enfrentarse a mensajes contradictorios
 - Defender a un amigo
 - Responder a una acusación

Prepararse para una conversación difícil
Hacer frente a las presiones del grupo

✓ **SEXTO GRUPO:** Habilidades de planificación

Tomar iniciativas
Discernir sobre la causa de un problema
Establecer un objetivo
Recoger información
Resolver los problemas según su importancia
Tomar una decisión
Concentrarse en una tarea

J. Aprendizaje de las Habilidades Sociales

Rabazo, M. & Moreno, J. (2008) refieren que las habilidades sociales necesarias para el logro de una competencia social positiva se aprenden y desarrollan a lo largo del proceso de socialización a través de la interacción con otras personas. Los mecanismos mediante los cuales se aprenden y desarrollan son los siguientes:

- ✓ **Aprendizaje por experiencia directa:** Las conductas interpersonales están en función de las consecuencias (reforzantes o aversivas) aplicadas por el entorno después de cada comportamiento social. Si cuando un niño sonríe a su padre, éste le gratifica, esta conducta tenderá a repetirse y entrará con el tiempo a formar parte del repertorio de conductas del niño. Si el padre ignora la conducta, ésta se extinguirá y si por el contrario el padre le castiga (por ej., le grita), la conducta tenderá a extinguirse y no sólo esto, sino que además aparecerán respuestas de ansiedad condicionada que seguramente interferirán con el aprendizaje de otras nuevas conductas.

- ✓ **Aprendizaje por observación:** El niño aprende conductas de relación como resultado de la exposición ante modelos significativos. La teoría del aprendizaje social defiende que muchos comportamientos se aprenden por observación de otras personas.

Por ejemplo, un niño observa que su hermano es castigado cuando utiliza un tono de voz desagradable para hacer peticiones; aprenderá a no imitar esa conducta. Marta observa que la profesora elogia a su compañera de mesa porque en el recreo ha ayudado a un niño; Marta tratará de imitar esa conducta. Los modelos a los que el niño y la niña se ven expuestos son muy variados a lo largo del desarrollo y entre ellos están hermanos, primos, vecinos, amigos, padres, profesores y adultos en general. También son muy importantes, y hemos de tener en cuenta su influjo, los modelos simbólicos (televisión principalmente).

- ✓ **Aprendizaje verbal o instruccional:** El sujeto aprende a través de lo que se le dice. Es una forma no directa de aprendizaje. En el ámbito familiar, esta instrucción es informal, pero en el ámbito escolar suele ser sistemática y directa. Un ejemplo es cuando los padres incitan al niño a bajar el tono de voz, a pedir las cosas por favor o cuando le explican y dan instrucciones directas de cómo afrontar la solución de un conflicto que tiene con una amiga.
- ✓ **Aprendizaje por feedback interpersonal:** El feedback interpersonal es la explicitación por parte de los interactores y los observadores de cómo ha sido nuestro comportamiento; la otra persona nos comunica su reacción ante nuestra conducta. Esto ayuda a la corrección de la misma sin necesidad de ensayos. Si un niño está pegando a otro y su madre pone cara de enfado, seguramente el niño cesará de hacer eso. Si estoy hablando con una amiga y se le empieza a abrir la boca, seguramente interpretaré que se está aburriendo y cambiaré mi conducta. Así concebido, el feedback puede entenderse como reforzamiento social (o su ausencia) administrado contingentemente por la otra persona durante la interacción.

K. Modelos Teóricos sobre las habilidades sociales

Hidalgo, C. y Abarca, N. (1999) han categorizado distintos modelos teóricos, categorizándolos según el énfasis que tienen diversos aspectos de las habilidades sociales. En general, los modelos sobre las

habilidades sociales presentan ciertas características comunes, por lo que sus diferencias se encuentran en determinadas variables.

✓ **Modelo derivado de la psicología social: Teoría de roles**

Dentro de este modelo encontramos a Fernández, R. & Carroble, J. (1994 citados por Hidalgo y Abarca, 1999) quienes definen a las habilidades sociales como “capacidad que el individuo posee de percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos sociales en general, especialmente a aquellos que provienen del comportamiento de los demás”. Así mismo comentan que esta relación interacciona con el concepto de Rol, ya que las habilidades sociales “exigen la captación y aceptación del rol del otro y del rol generalizado y la comprensión de los elementos simbólicos asociados a sus reacciones, tanto verbales como no verbales”.

Es decir, la teoría de roles que refiere al papel que juegan las expectativas dirigidas al propio rol y al de los otros en el entorno social.

✓ **Modelo del aprendizaje social**

Según este modelo, planteado por Hidalgo, C. y Abarca, N, (1999), las habilidades se aprenden a través de experiencias interpersonales directas o vicarias, por lo que tienden a ser mantenidas y/o modificadas por las consecuencias sociales de un determinado comportamiento, es decir, el refuerzo social y el comportamiento de los otros informa, incentiva y retroalimenta la realización o extinción de conductas.

Este constante aprendizaje genera en las personas expectativas de autoeficacia en el ámbito interpersonal, por lo que las personas tienden a tener una creencia con respecto a la propia capacidad para afrontar una determinada situación.

✓ **Psicología social con las teorías conductuales del aprendizaje**

Dentro de las teorías conductuales del aprendizaje se incluye el modelo de aprendizaje social-cognitivo, el cual explica a la conducta social como mediada por factores cognitivos que influyen en el entrenamiento de

resolución de problemas. Estos factores cognitivos pueden ser expectativas, creencias, mecanismos de procesamiento de la información, métodos de resolución de problemas, atribuciones, etc.

Es por esto que al realizar un programa de habilidades sociales, se suele incluir el entrenamiento en la resolución de problemas, ya que según esta teoría ambos están influenciados e interconectados entre si.

✓ **Modelo Cognitivo**

Ladd, W. y Mize, J. (1983 citados por Hidalgo, C. y Abarca., 1999) entienden a las habilidades sociales como la “habilidad para organizar cogniciones y conductas en un curso integrado de acción dirigido hacia metas interpersonales o sociales que sean culturalmente aceptadas” por lo que se plantea que para la existencia de un funcionamiento social afectivo es necesario:

- ✓ Conocer la meta apropiada para la interacción social.
- ✓ Conocer las estrategias adecuadas para alcanzar el objetivo social
- ✓ Conocer el contexto en el cual una estrategia específica puede ser apropiadamente aplicada.

Así mismo, se hace referencia que el conocimiento de las conductas no es suficiente, ya que es preciso ser capaz de implementarlas enfatizando la importancia de los factores comunicacionales y su relación con valores, mitos y normas culturales las cuales determinan el hecho de que la persona lleve a cabo o una conducta determinada.

✓ **Modelo de percepción social**

Argyle, M. (1994 citado por Hidalgo, C. & Abarca, N, 1999) presentan los procesos de selectividad de la información e interpretación en la interacción social dentro de su modelo de habilidades sociales. En estos procesos se encuentra la habilidad de entender el ambiente social determinando las normas particulares que cada contexto tiene, entendiendo los mensajes abiertos y percibiendo las emociones e intenciones de los demás por lo que se le denomina percepción social.

L. Habilidades sociales y salud mental

De acuerdo a los “Lineamientos para la Acción en salud mental” (2004 citado por López, K & Villanueva, G. 2011), la conceptualización de salud mental implica que ésta es una responsabilidad de toda la colectividad; se enfatiza que la salud mental no sólo debe ser vinculada a la enfermedad, sino al bienestar emocional que debe lograr el individuo y por ende su comunidad. Por lo que se hace necesario, en el ámbito promocional y preventivo, contar con propuestas técnicas de fácil aplicación y que hayan demostrado ser exitosas. Así también las habilidades actúan sobre los determinantes de la salud (conjunto de condicionantes de la salud y de la enfermedad en individuos, grupos y colectividades) principalmente en los estilos de vida (consumo de alcohol y drogas, conductas violentas, relaciones sexuales precoces entre otras). Para lo cual, consideramos que lo medular consiste en lograr que el adolescente conozca y haga suyas determinadas habilidades y destrezas que, al ser empleadas en su vida cotidiana, le permitan tener estilos de vida más saludables.

En cuanto a la prevención, la Dirección General De Promoción De La Salud (2005 citado por López, K & Villanueva, G. 2011) dio a conocer que los resultados de la evaluación de programas muestran que el desarrollo de las habilidades puede retrasar el inicio del uso de drogas, prevenir conductas sexuales de alto riesgo, enseñar a controlar la ira, mejorar el desempeño académico y promover el ajuste social positivo.

De todo lo expuesto anteriormente podemos decir que las habilidades sociales está estrechamente ligadas con salud mental, ya que si una persona posee habilidades sociales pues tendrá un bienestar emocional adecuado y de tal forma no tendrá dificultades sociales, es por ello que es de suma importancia que los adolescentes conozcan y practiquen para así reducir los altos índices de problemas de drogas, pandillaje, entre otras, así como lo refiere la Dirección General De Promoción De La Salud, en el programa de entrenamiento que se planteó en el 2005, en el cual muestra un resultado positivo, ya que ayudo a muchos jóvenes a mejorar en los diferentes ámbitos de su vida.

2.2.3 Adolescencia

La adolescencia es un cambio en el ser humano que puede ser lento o tumultuoso en lo que se refiere a los deseos y aspiraciones, a los estados de ánimo y a la estimativa de los valores. Este cambio produce una nueva concepción del mundo interior y del mundo exterior, un nuevo enfrentamiento con los conceptos éticos, religiosos y sociales y, una nueva valoración de lo pasado y, sobre todo, de lo futuro que colocan al ser en una crisis acuciante, profunda y larga. (Krauskopf, D. 2007)

Además, Krauskopf, D. (2007) menciona que, la adolescencia se caracteriza por el crecimiento físico y desarrollo psicológico, y es la fase del desarrollo humano situada entre la infancia y la edad adulta. Esta transición es tanto física como psicológica por lo que debe considerarse un fenómeno biológico, cultural y social. Sin embargo muchas culturas difieren respecto a cuál es la edad en la que las personas llegan a ser adultas y por otro lado en diversas regiones, el paso de la adolescencia a la edad adulta va unido a ceremonias y/o fiestas, como por ejemplo en el judaísmo el Benei Mitzvá, que se celebra a los doce años.

La OMS (2009, citado por Quesada, M., Romero, M., Prieto, M., Rodriguez, C., 2010) define como adolescencia al “período de la vida en el cual el individuo adquiere la capacidad reproductiva, transita los patrones psicológicos de la niñez a la adultez y consolida la independencia socio- económica” y fija sus límites entre los diez y 19 años. Se considera como un periodo de la vida libre de problemas de salud, pero, desde el punto de vista de los cuidados de la salud reproductiva, el adolescente es, en muchos aspectos, un caso especial.

Según Erik Erikson consideran que la adolescencia abarca entre los doce o trece años hasta los veinte o veintiún años, además este período de los 13 a los 21 años es la búsqueda de la identidad y define al individuo para toda su vida adulta, y queda plenamente consolidada la personalidad a partir de los 21 años.

2.3 MARCO CONCEPTUAL

2.3.1 Bienestar Psicológico

Casullo, M. (2000). Afirma “Bienestar psicológico es la capacidad de mantener buenos vínculos, control sobre el entorno, tener proyectos y auto aceptación de sí”. La persona, con bienestar psicológico, tiene la capacidad de mantener buenas relaciones con su medio, consigo mismo y proyectarse de manera positiva.

2.3.2 Habilidades Sociales

Caballo, V. (1993) define a las habilidades sociales como un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal, que expresa sus sentimientos, sus deseos, actitudes, opiniones, derechos de un modo adecuado a las situación respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelven los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la posibilidad de futuros problemas.

2.3.3 Adolescencia

La adolescencia, como periodo del desarrollo del ser humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual él sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social (Papalia, 2001).

CAPÍTULO III

RESULTADOS

En la Tabla 1, se observa que en la prueba no paramétrica de correlación de Spearman establece que el Bienestar Psicológico correlaciona directamente y muy significativamente ($p < .01$), con las Habilidades Sociales a nivel general y con las escalas: **habilidades sociales avanzadas** tales como participar, persuadir, disculparte, etc., **habilidades sociales relacionadas con los sentimientos** como expresar y comprender sentimientos y afectos, etc., **habilidades sociales alternativas a la agresión** tal como negociar, autocontrol, responder a las bromas, etc. y **habilidades sociales de planificación** como tomar iniciativa, resolver problemas, establecer objetivos, etc., **habilidades sociales para hacer frente al estrés** por ejemplo, responder una queja, defender a un amigo, hacer frente a las presiones, etc. Es decir que cada vez que el bienestar psicológico aumenta o disminuye, las dimensiones de las habilidades sociales mencionadas aumentarán o disminuirán también, acorde al cambio del bienestar psicológico debido a la estrecha relación que existe entre ambas variables. Asimismo, establece que no identifica correlación significativa ($p > .05$) del bienestar psicológico con las **primeras habilidades sociales** tales como dar gracias, saludar, escuchar, etc. Es decir no existe una estrecha relación entre el bienestar psicológico y dicha dimensión debido a que estas son consideradas básicas y simples, no requiere cierta estimulación de estas para incorporarlas.

Tabla 1

Correlación entre “Bienestar Psicológico” y “Habilidades Sociales”, en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo

	Bienestar Psicológico (r)	Sig(p)	
Habilidades Sociales	0.500	0.000	**
- Primeras Habilidades Sociales	0.188	0.060	
- Habilidades Sociales Avanzadas	0.492	0.000	**
- Habilidades Sociales relacionadas con los Sentimientos	0.537	0.000	**
- Habilidades Sociales alternativas a la agresión	0.389	0.000	**
- Habilidades Sociales para hacer frente al estrés	0.377	0.000	**
- Habilidades Sociales de planificación	0.501	0.000	**

Nota:

r : Coeficiente de correlación de Spearman
 Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta
 **p<.01 : Muy significativa
 p>.05 : No significativa

En la Tabla 2, se aprecia que la prueba de correlación de Spearman evidencia que la dimensión control del bienestar psicológico correlaciona directamente y muy significativamente ($p < .01$), con las habilidades sociales a nivel general y con las escalas: **habilidades sociales avanzadas** tales como participar, persuadir, disculparte, etc., **habilidades sociales relacionadas con los sentimientos** como expresar y comprender sentimientos y afectos, etc., **habilidades sociales alternativas a la agresión** tal como negociar, autocontrol, responder a las bromas, etc. y **habilidades sociales de planificación** como tomar iniciativa, resolver problemas, establecer objetivos, etc., relación significativa ($p < .05$), con las **habilidades sociales para hacer frente al estrés** por ejemplo, responder una queja, defender a un amigo, hacer frente a las presiones, etc. Es decir, cada vez que dicha dimensión del bienestar psicológico cambian, las dimensiones de las habilidades sociales mencionadas permutan conforme al cambio del bienestar psicológico debido a la estrecha unión que existe entre ambas variables. Sin embargo no identifica correlación significativa ($p > .05$) de esta dimensión del bienestar psicológico con las **primeras habilidades sociales** tales como dar gracias, saludar, escuchar, etc. Es decir no existe una estrecha relación entre la dimensión control y dicha dimensión debido a que estas son consideradas básicas y simples, puede ser incorporadas por medio del aprendizaje visual o por repetición.

Tabla 2

Correlación entre “Control” y “Habilidades Sociales”, en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.

	Control (r)	Sig(p)
Habilidades Sociales	0.433	0.000 **
- Primeras Habilidades Sociales	0.137	0.173
- Habilidades Sociales Avanzadas	0.466	0.000 **
- Habilidades Sociales relacionadas con los Sentimientos	0.500	0.000 **
- Habilidades Sociales alternativas a la agresión	0.370	0.000 **
- Habilidades Sociales para hacer frente al estrés	0.270	0.016 *
- Habilidades Sociales de planificación	0.440	0.000 **

Nota:

r : Coeficiente de correlación de Spearman
 Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta
 **p<.01 : Muy significativa
 *p<.05 : Significativa
 p>.05 : No significativa

En la Tabla 3, se observa que la prueba de correlación de Spearman señala que la dimensión Aceptación de sí mismo del bienestar psicológico correlaciona directamente y muy significativamente ($p < .01$), con las habilidades sociales a nivel general y con las escalas: **habilidades sociales avanzadas** tales como participar, persuadir, disculparte, etc., **habilidades sociales relacionadas con los sentimientos** como expresar y comprender sentimientos y afectos, etc. y **habilidades sociales de planificación** como tomar iniciativa, resolver problemas, establecer objetivos, etc.; y significativamente ($p < .05$) con las **habilidades sociales para hacer frente al estrés** por ejemplo, responder a una queja, defender a un amigo, hacer frente a las presiones, etc. Es decir, cada vez que dicha dimensión del bienestar psicológico se modifica, las dimensiones de las habilidades sociales mencionadas varían también dependiendo al cambio del bienestar psicológico debido a la muy unida vinculación que existe entre ambas variables. En tanto que no identifica correlación significativa ($p > .05$) de la dimensión proyectos con las **primeras habilidades sociales** tales como dar gracias, saludar, escuchar, etc., y con las **habilidades sociales alternativas a la agresión** tal como negociar, autocontrol, responder a las bromas, etc. Es decir no existe una estrecha vinculación entre la dimensión aceptación de sí mismo con las dimensiones primeras habilidades sociales y habilidades sociales alternativas a la agresión.

Tabla 3

Correlación entre “Aceptación de sí mismo” y “Habilidades Sociales”, en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo

	Aceptación de sí mismo (r)	Sig(p)
Habilidades Sociales	0.319	0.001 **
-Primeras Habilidades Sociales	0.060	0.554
-Habilidades Sociales Avanzadas	0.320	0.001 **
-Habilidades Sociales relacionadas con los Sentimientos	0.398	0.000 **
-Habilidades Sociales alternativas a la agresión	0.196	0.058
-Habilidades Sociales para hacer frente al estrés	0.261	0.018 *
-Habilidades Sociales de planificación	0.343	0.000 **

Nota:

r Coeficiente de correlación de Spearman
 Sig.(p) Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta
 **p<.01 Muy significativa
 *p<.05 Significativa
 p>.05 No significativa

En la Tabla 4, se percibe que la prueba de correlación de Spearman encuentra evidencia que la dimensión Vínculos Psicosociales del bienestar psicológico correlaciona directamente y muy significativamente ($p < .01$), con las habilidades sociales a nivel general y con las escalas: **habilidades sociales avanzadas** tales como participar, persuadir, disculparte, etc., **habilidades sociales relacionadas con los sentimientos** como expresar y comprender sentimientos y afectos, etc., **habilidades sociales alternativas a la agresión** tal como negociar, autocontrol, responder a las bromas, etc. y **habilidades sociales de planificación** como tomar iniciativa, resolver problemas, establecer objetivos, etc., relación significativa ($p < .05$), con las **habilidades sociales para hacer frente al estrés** por ejemplo, responder una queja, defenderá un amigo, hacer frente a las presiones, etc. Es decir, cada vez que dicha dimensión del bienestar psicológico se altera, las dimensiones de las habilidades sociales mencionadas también se ven alteradas acorde al cambio del bienestar psicológico debido a la gran afinidad que existe entre ambas variables. Sin embargo no identifica correlación significativa ($p > .05$) de esta dimensión del bienestar psicológico con las **primeras habilidades sociales** tales como dar gracias, saludar, escuchar, etc. Es decir no existe una fuerte relación entre dichas dimensiones debido a que estas son consideradas básicas y simples, no requiere cierta estimulación de estas para incorporarlas.

Tabla 4

Correlación entre “Vínculos Psicosociales” y “Habilidades Sociales”, en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo

	Vínculos (r)	Sig(p)
Habilidades Sociales	0.407	0.000 **
- Primeras Habilidades Sociales	0.215	0.051
- Habilidades Sociales Avanzadas	0.390	0.000 **
- Habilidades Sociales relacionadas con los Sentimientos	0.401	0.000 **
- Habilidades Sociales alternativas a la agresión	0.350	0.000 **
- Habilidades Sociales para hacer frente al estrés	0.299	0.022 *
- Habilidades Sociales de planificación	0.374	0.000 **

Nota:

r : Coeficiente de correlación de Spearman
 Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta
 **p<.01 : Muy significativa
 *p<.05 : Significativa
 p>.05 : No significativa

En la Tabla 5, se observa que en la prueba de correlación de Spearman señala que la dimensión proyectos del bienestar psicológico correlaciona directamente y muy significativamente ($p < .01$), con las habilidades sociales a nivel general y con las escalas: **habilidades sociales avanzadas** tales como participar, persuadir, disculparte, etc., **habilidades sociales relacionadas con los sentimientos** como expresar y comprender sentimientos y afectos, etc., **habilidades sociales alternativas a la agresión** tal como negociar, autocontrol, responder a las bromas, etc. y **habilidades sociales de planificación** como tomar iniciativa, resolver problemas, establecer objetivos, etc., **habilidades sociales para hacer frente al estrés** por ejemplo, responder una queja, defenderá un amigo, hacer frente a las presiones, etc. Es decir, cada vez que dicha dimensión del bienestar psicológico aumenta o disminuye, las dimensiones de las habilidades sociales mencionadas permutan acorde al cambio del bienestar psicológico debido a la fuerte unión que existe entre ambas variables. Sin embargo no identifica correlación significativa ($p > .05$) de esta dimensión del bienestar psicológico con las **primeras habilidades sociales** tales como dar gracias, saludar, escuchar, etc. Es decir no existe una estrecha relación entre dichas dimensiones debido a que estas son consideradas básicas y simples, no requiere cierta estimulación de estas para incorporarlas.

Tabla 5

Correlación entre “Proyectos” y “Habilidades Sociales”, en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo

	Proyectos (r)	Sig(p)
Habilidades Sociales	0.464	0.000 **
-Primeras Habilidades Sociales	0.207	0.538
-Habilidades Sociales Avanzadas	0.417	0.000 **
-Habilidades Sociales relacionadas con los Sentimientos	0.441	0.000 **
-Habilidades Sociales alternativas a la agresión	0.350	0.000 **
- Habilidades Sociales para hacer frente al estrés	0.401	0.000 **
-Habilidades Sociales de planificación	0.467	0.000 **

Nota:

r : Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Muy significativa

p>.05 : No significativa

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En base al análisis estadístico realizado, en este capítulo se pretende constatar, sustentar, argumentar, respaldar y discutir con las investigaciones y bases teóricas compiladas cuidadosamente y responsablemente cada una de dichas hipótesis planteadas.

En la primera hipótesis podemos observar que el Bienestar Psicológico correlaciona directamente y muy significativamente ($p < .01$), con las Habilidades Sociales a nivel general, es por ello que, los adolescentes mientras gocen de un bienestar psicológico adecuado podrán tener mayor nivel de interacción social y desempeñarse sin problemas en sus diferentes contextos que están inmersos a dicha edad, tal como corrobora Myers, D. (2000), “el bienestar está relacionado estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento integral del individuo, incluido el social”. Por otro lado, estudios anteriores demuestran que el bienestar psicológico está vinculado con el contacto social y las relaciones interpersonales (Erikson, R. 1996), con el matrimonio, la familia y el contacto social (Diener, E.1994), con los recursos sociales (Veenhoven, R., 1994), con las relaciones positivas con los demás (Ryff, C. & Keyes, C. 1995).

En la segunda hipótesis hemos obtenido que la dimensión control del bienestar psicológico se correlaciona directamente y muy significativamente ($p < .01$), con las habilidades sociales a nivel general, de tal manera, los adolescentes hagan uso adecuado de sus estrategias para el manejo, control, y canalización de pensamiento y emociones negativas, estos podrán mantener relaciones satisfactorias con las personas que les rodean como por ejemplo los compañeros de aula, grado e institución y docentes. Dato que corrobora Casullo, M. (2002), quien menciona que “el Control de situaciones es la habilidad personal de hacer uso de los propios talentos e intereses, así como las opciones

que se vayan presentando. En otras palabras, es la participación moderada en el medio ambiente la que permite funciones psicológicas positivas”. Complementando esta idea es preciso señalar que las habilidades sociales son puentes que nos pueden conectar con otras personas siempre y cuando dichas destrezas sean puestas en práctica de forma coherente y precisa en el transcurrir del tiempo y en el ámbito de aquellas situaciones que nos rodean, dependerá entonces del control, agilidad y maniobras de quien o quienes lo desarrollen y ejecuten (Goldstein, A. 1981). Dicho en otras palabras, a mayor Control de las Situaciones, mayor es el manejo de habilidades sociales que posibilitan la toma de decisiones en momentos de tensión, el autocontrol o resolver conflictos de forma empática y acertada, etc.

En la tercera hipótesis evidencia que la dimensión Aceptación de sí mismo del bienestar psicológico correlaciona directamente y muy significativamente ($p < .01$), con las habilidades sociales a nivel general generando que los adolescentes se sientan satisfechos con sus atributos personales, reflejando con ello una buena autoestima, serán capaces de desarrollar destrezas que le faciliten una mejor interacción e integración al medio social. Dato que concuerda con Casullo, M. (2002), que refiere que la aceptación de sí mismo es un rasgo central de una buena salud mental, favoreciendo y fortaleciendo el bienestar psicológico general, lo cual, al mismo tiempo, puede contribuir a constructos sociales más saludables y productivos. Así mismo, López, K. & Villanueva, G. (2011) afirman que “aquellos adolescentes que se sientan satisfechos con sus atributos personales, reflejando con ello una buena autoestima, serán capaces de desarrollar destrezas que le faciliten una mejor interacción e integración al medio social”. Además Mligone de Faletty, R. & Moreno, J. (1991), mencionan que “la Aceptación de sí mismo permite que el adolescente se conduzca con mayor seguridad frente a los demás; por el contrario, la inseguridad personal genera conductas antisociales opuestas a la comunión social. Teniendo en cuenta estas consecuencias de la aceptación de sí mismo, en particular del sí mismo social que muestra la adaptación y valoración personal en las interacciones

sociales y relaciones interpersonales”. Es decir a mayor Aceptación de Sí Mismo, mayor evidencia de habilidades sociales relacionadas a la autovaloración como saber lo que uno se merece o no dejarse pasar por encima.

En la Cuarta hipótesis se obtuvo que la dimensión Vínculos Psicosociales del bienestar psicológico correlaciona directamente y muy significativamente ($p < .01$), con las habilidades sociales a nivel general, de tal forma que los adolescentes que se integren, complementen y fortalezcan lazos amicales en determinados círculos sociales como el proporcionado en un salón de clase, serán capaces de manejar habilidades sociales relacionadas a la expresión de las emociones, al diálogo y la expresión de afecto y cariño por sus semejantes o coetáneos. Dato que se respalda con lo referido Pujol, J (2009), refiriendo que “el vínculo es la red que nos sostiene, nos da seguridad y también nos tambalea. El vínculo afectivo es la base de nuestro bienestar y de él va a depender la forma en que nos vinculamos con el otro y las demás formas de vincularse. Por lo tanto el cómo se inicie va a ser fundamental y tal como lo iremos viendo, este empieza antes de la concepción. El vínculo se forma a partir de repetidas experiencias de parecida cualidad con una cierta carga emocional y con el ser que uno se relaciona. Con el tiempo se van formando grupos de parecidos contenidos emocionales, positivos o negativos y ello constituye el vínculo”. Además a ello encontramos a Vázquez, C. y Hervás, G. (2009), quienes afirman que “los vínculos psicosociales están basados en las relaciones de confianza con otros, y se caracterizan porque el adolescente tiene la capacidad de amar; dicha capacidad puede lograr disminuir los niveles de estrés e incrementa el bienestar psicológico. En conclusión, a mayor Vínculos Psicosociales, mayor manejo de habilidades sociales que posibilitan la expresión adecuada de emociones con nuestros pares, el deseo de hacer vínculos interpersonales constantemente, etc”.

En la quinta y última hipótesis podemos ver que la dimensión proyectos del bienestar psicológico correlaciona directamente y muy

significativamente ($p < .01$), con las habilidades sociales a nivel general, de tal manera que aquellos adolescentes que muestren interés en planificar su futuro trazarse metas personales, obtendrán mayor desempeño y aceptación social. Es por ello que para D'Angelo, O (1994), "Los Proyectos de Vida -entendidos desde la perspectiva psicológica y social- integran las direcciones y modos de acción fundamentales de la persona en el amplio contexto de su determinación-aportación dentro del marco de las relaciones entre la sociedad y el individuo. Así mismo El Proyecto de Vida es productivo, si constituye un canal para la autoexpresión personal verdadera y la revelación de su sentido social, si es una puerta abierta al mundo, un medio de realización en él y de construcción de la vida propia, tomando en cuenta quién es y las opciones que le presenta la sociedad, además señala la existencia en la personalidad desarrollada de una orientación a la autorrealización, que impulsa al sujeto al desarrollo de sus potencialidades, a la realización de sus valores e intereses fundamentales, en el contexto de su actividad social. Esta orientación sirve de base a la estructuración de los proyectos de vida, los cuales, según el autor, tienen una importante connotación ética. Dicho en otras palabras, a mayores Proyectos de Vida, mayor manejo de habilidades sociales que posibilitan el logro de las metas personales, toma de decisiones, etc".

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

A partir del respectivo análisis de los datos presentados anteriormente, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- ✓ El Bienestar Psicológico correlaciona directamente y muy significativamente ($p < .01$), con las Habilidades Sociales.
- ✓ La dimensión control del bienestar psicológico se correlaciona directamente y muy significativamente ($p < .01$), con las habilidades sociales a nivel general.
- ✓ La dimensión Aceptación de sí mismo del bienestar psicológico correlaciona directamente y muy significativamente ($p < .01$), con las habilidades sociales a nivel general.
- ✓ La dimensión Vínculos Psicosociales del bienestar psicológico correlaciona directamente y muy significativamente ($p < .01$), con las habilidades sociales a nivel general.
- ✓ La dimensión proyectos del bienestar psicológico correlaciona directamente y muy significativamente ($p < .01$), con las habilidades sociales a nivel general.

5.2 Recomendaciones

- ✓ Realizar talleres para trabajar las habilidades sociales en los alumnos implicados en el estudio con la finalidad de fortalecer aún más la confianza en sus relaciones con los demás, debido a que si las habilidades sociales mejoran, el bienestar psicológico también lo hará.
- ✓ Realizar talleres para estimular las primeras habilidades sociales tales como dar gracias, saludar, escuchar, etc. para mejorar el nivel de bienestar psicológico propiciando la aceptación entre las personas que interactúan, incluyendo familia, maestros y personal administrativo.

- ✓ Trabajar en la promoción del desarrollo de habilidades sociales dirigido a mantener una buena relación interpersonal de los adolescentes con su medio escolar, generando un adecuado desempeño académico y por ende puedan gozar de un bienestar psicológico elevado.
- ✓ Así mismo elaborar actividades que permitan estimular los vínculos psicosociales con las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos con la finalidad de poder entablar lazos afectivos con sus pares superando posibles desacuerdos mejorando el bienestar psicológico y de ese modo, también las habilidades sociales.
- ✓ Por último, realizar actividades que estimulen tanto la aceptación de sí mismo como las habilidades sociales relacionadas a los sentimientos para que puedan sentirse cómodos con su imagen personal, encajar mejor y desempeñarse adecuadamente en su medio social.

CAPÍTULO VI

REFERENCIAS Y ANEXOS

6.1 REFERENCIAS BIBLIGRÁFICAS

6.1.1 Libros

Árraga, M. & Sánchez, M. (2012). Validez y confiabilidad de la Escala de Felicidad de Lima en adultos mayores venezolanos. *Universitas Psychologica*, 11(2), 381-393.

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Editorial Praxis S.A.

Caballo, V. (1993). Manual de Técnica de Modificación de Terapia de la Conducta: Madrid. Pirámide

Casas, F. (1996). Bienestar social. Una introducción psicosociológica. Barcelona: PPU

Castro, A (2009). El bienestar psicológico: Cuatro décadas de progreso.

Diener, E. (1994). La evaluación subjetiva de bienestar: Avances y oportunidades. Investigación de indicadores sociales, pp. 103-157.

Diener, E; Emmons, R, Larsen, R., y Griffin, S. (1985): “La escala de satisfacción con la vida”. Diario de la personalidad y psicología social. Pp 653-663.

D'Angelo, O. (1994). Modelo integrativo de los proyectos de vida. Provida. La Habana.

García Viniegras, C. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales.

Goldstein, A. (1989). *Habilidades Sociales y Autocontrol en la Adolescencia*. Madrid: Martínez Roca.

Krauskopf, Dina (2007). *Adolescencia y educación*. 2^a ed. **Euned**.

Moberg, D. (1984). "Las medidas subjetivas de bienestar. Revisión de la Investigación Religiosa" (Vol. 25). pp. 353-364.

Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Well-being. Journal of personality and social psychology*, 69 (4), 719-727

Ryff, C. (1989). Scale of Psychological Well-being. The structure of Psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

Veenhoven, R. (1991). "Is Happiness Relative?" *Social Indicators Research*, (Vo.24). pp. 1-34.

Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.

Zins, J., Weissberg, R., Wang, M., & Walberg H. (2004), (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?*.

6.1.2 Tesis

Arellano, O. (2012). Efectos de un Programa de Intervención Psicoeducativa para la Optimización de las Habilidades Sociales de Alumnos de Primer Grado de Educación Secundaria del Centro Educativo Diocesano El Buen Pastor.

- Caballo, V. (1987). Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Una estrategia multimodal Universidad Autónoma.
- Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós.
- Castro, A. & Casullo, M. (2000). Escala breve para la evaluación del bienestar psicológico en adolescentes argentinos. Buenos Aires, Argentina.
- Cole, A., Peeke, L. & Dolezal, S. (1999). Un estudio longitudinal de afecto negativo y la auto – percepción de competencia en los adolescentes. Diario de la personalidad y Psicología social. pp. 851-862.
- Crespo, R. (2006). Comportamiento social en la infancia. Trabajo presentado en el V Congreso Internacional “Educación y Sociedad”.
- D’Anello, S. (2006). Efecto de las normas y emociones en los juicios sobre satisfacción con la vida en una muestra venezolana. Revista Interamericana de Psicología, 40, 371- 376.
- Garcés, M (2011) Bienestar Psicológico y rendimiento escolar en estudiantes de 5to de secundaria.
- Jadue, G (2002). Factores psicológicos que predisponen al bajo rendimiento, al fracaso y a la deserción escolar.
- Lopez, K & Villanueva, G. (2011). Bienestar Psicológico y Habilidades Sociales en adolescentes.
- Martínez N. & Sanz M. (2001). Trabajo de diploma y entrenamiento en habilidades sociales aplicada a jóvenes tímidos.
- Monjas, M I. (1992). La competencia social en la edad escolar. Diseño,

aplicación y validación del «Programa de Habilidades de Interacción Social»,
Universidad de Salamanca.

Rabazo, J. & Moreno, J. (2008). Un programa para la mejora de las habilidades
sociales en alumnos con discapacidad intelectual.

Simón, M. (2012). Educación emocional y habilidades sociales con alumnos
con necesidades educativas especiales: Propuesta de intervención.

Torres, W. (2003). Utilización del internet en estudiantes Universitarios de alto y
bajo nivel de acceso a la tecnología de información por computadora.
Tesis para optar el grado académico de Doctor en Psicología.
Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú.

6.1.3 Revistas

Andrews, F. & Withey, S. (1976). Social indicators of Well-being: American's
Perceptions of Life Quality, New York.

Bradburn, N. (1969). The scture of psychological well-being. Chicago:
Aldine.

Berkowitz, M. & Bier, M. (2005). Programas de educación del carácter.

Casas, J.J. & Ceñal, M. (2005). Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos,
psicológicos y sociales.

Csikszentmihalyi, M. (2005). Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad.
Barcelona: Kairós.

Erikson, R. (1996). Descripciones de la desigualdad: el enfoque sueco de la
investigación sobre el bienestar. En M. Nussbaum y A. Sen (comps.): La
calidad de vida (pp. 101-120). México: F.C.E.

- Fernández, M. (2007). Las Habilidades Sociales, los cumplidos y la resolución de conflictos. Actividades. Sevilla.
- Fernández, J. (1999). Las habilidades sociales en el contexto de la psicología clínica. *Abaco*, 21, 29:37.
- García Martín, M. (2002). El bienestar subjetivo, pp. 18-39. Malaga – España.
- Hidalgo, C. H. y Abarca, N. M. (1991). Comunicación interpersonal - Programa de entrenamiento en habilidades sociales. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Hill, P. & Pargament, K. (2003). “Los avances en la conceptualización y medición de la Religión y Espiritualidad. Implicaciones para la Investigación en Salud Física y Mental. *Psicología Americana*” pp. 64-74.
- Huebner, E. S., y Dew, T. (1996). Interrelationships of positive affect, negative affect and life satisfaction in an adolescent sample. *Social Indicators Research*, 38, 129-137.
- Mligone de Faletty, R. y Moreno, J. E. (1991) “Tennessee Self Concept Scale. Un estudio sobre la imagen de sí mismo en adolescentes argentinos” en *Interdisciplinaria, Revista de Psicología y Ciencias Afines*. Vol.10, 2, pp.169-183
- Ministerio de Educación (2003). “Habilidades sociales en escolares Del Perú”. Perú - Lima.
- Myers, D. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Muñoz, Y (2002). Secretaria Distrital De Saludo de Bogotá. Módulo de Salud. Colombia.

Pujol, J (2009). Los vínculos afectivos: Lazos que nos unen en el bienestar y el dolor. Espejo de conocimientos.

Quesada, M., Romero, M., Prieto, M., Rodriguez, C., (2010) Caracterización social del embarazo.

Hill, P. & Pargament, K. (2003). “Los avances en la conceptualización y medición de la Religión y Espiritualidad. Implicaciones para la Investigación en Salud Física y Mental. Psicología Americana” pp. 64-74.

Sanchiz, L. (2006). La educación en el siglo XXI: necesidad de educar las habilidades sociales.

UNICEF (2002). La adolescencia, una etapa fundamental.

Urbina, Emilia (2005). *Crecimiento Personal “Un proceso Constante”*. Trujillo.

Valles Arandiga (1994). Habilidades sociales, autoestima y soluciones de problemas. Madrid.

Zavala, M., Valadez, M. & Vargas, C. (2008). Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales en adolescentes con alta aceptación social.

6.1.4 Material de Internet

Diener, E, Suh, E.; Lucas, R. & Smith, H. (1999). “Bienestar subjetivo. Tres décadas de progreso. Boletín de psicología” pp. 276-302. Extraído el 13 de agosto del 2010 de http://s.psych.uiu.c.edu/-ediener/hottopic/NEW_DIRECTIONS.html.

Figuroa, M., Contini1, N. Lacunza, A., Mariel, L & Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico, pp. 66-72. Extraído el 05 de octubre del 2010 de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/167/16721108.pdf>.

6.2 ANEXOS

ANEXO 1

LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES (LCHS)

1. Goldstein

Nombre:.....Sexo:.....

Grado:.....Edad:.....Fecha:.....

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará enumerada una lista de habilidades que las personas usan en su interacción social más o menos eficientes Ud. deberá determinar cómo usa cada una de esas habilidades, marcando con una aspa (x) en la columna de la derecha y en la fila correspondiente, según el siguiente patrón: marque en la columna:

N	Si Ud. nunca usa esa habilidad.
RV	Si Ud. Rara vez utiliza esa habilidad.
AV	Si Ud. A veces usa esa habilidad.
AM	Si Ud. A menudo usa esa habilidad.
S	Si Ud. Siempre usa esa habilidad.

Trabaje rápidamente y no emplee mucho tiempo en cada pregunta; queremos su primera reacción, no un proceso de pensamiento prolongado. Asegúrese de no omitir alguna pregunta. No hay respuesta “correcta” ni respuesta “incorrecta”. Ahora comience.

		N	RV	AV	AM	S
1.	Escuchar: ¿Presta atención a las personas que le están hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que está diciendo?					
2.	Iniciar una conversación: ¿Inicia conversaciones con otras personas y luego las mantiene por un momento?					
3.	Mantener una conversación: ¿Habla con otras personas sobre cosas de interés mutuo?					
4.	Formular una pregunta: ¿Determina la información que necesita saber y se la pide a la persona adecuada?					
5.	Dar las gracias: ¿Permite que los demás sepan que está agradecido con ellos por algo que hicieron con Ud.?					
6.	Presentarse: ¿Se esfuerza por conocer personas por propia iniciativa?					
7.	Presentar a otras personas: ¿Ayuda a presentar a nuevas personas con otras?					
8.	Hacer un cumplido: ¿Dice a los demás lo que les gusta de ellos o de lo que hacen?					
9.	Pedir ayuda: ¿Pide ayuda cuando la necesita?					
10.	Participar: ¿Elige la mejor manera de acercarse a un grupo que está realizando una actividad y luego se integra a él?					
11.	Dar instrucciones: ¿Explica instrucciones de tal manera que las personas puedan seguirlas fácilmente?					
12.	Seguir instrucciones: ¿Presta cuidadosa atención a las instrucciones y luego las sigue?					
13.	Disculparse: ¿Pide disculpas a los demás cuando hace algo que sabe que está mal?					
14.	Convencer a los demás: ¿Intenta persuadir a los demás de que sus ideas son mejores o más útiles que las de ellos?					
15.	Conocer los propios sentimientos: ¿Intenta comprender y					

	reconocer las emociones que experimenta?					
16.	Expresar los sentimientos: ¿Permite que los demás conozcan lo que siente?					
17.	Comprende los sentimientos de los demás: ¿Intenta comprender lo que los demás sienten?					
18.	Enfrentarse con el enfado del otro: ¿Intenta comprender el enfado de la otra persona?					
19.	Expresar afecto: ¿Permite que los demás sepan que Ud. se interesa o se preocupa por ellos?					
		N	RV	AV	AM	S
20.	Resolver el miedo: ¿Cuándo siente miedo, piensa por qué lo siente, y luego intenta hacer algo para disminuirlo?					
21.	Autorrecompensarse: ¿Se da a si mismo una recompensa después de que hace algo bien?					
22.	Pedir permiso: ¿Reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo, y luego lo pide a la persona indicada?					
23.	Compartir algo: ¿Ofrece compartir sus cosas con los demás?					
24.	Ayudar a los demás: ¿Ayuda a quien lo necesita?					
25.	Negociar: ¿Si Ud. y alguien están en desacuerdo sobre algo, trata de llegar a un acuerdo que les satisfaga a ambos?					
26.	Emplear autocontrol: ¿Controla su carácter de tal forma que no se le “escapan las cosas de las manos”?					
27.	Defender los propios derechos: ¿Defiende los derechos dando a conocer cuál es su postura?					
28.	Responder a las bromas: ¿Conserva el autocontrol cuando los demás le hacen bromas?					
29.	Evitar problemas con los demás: ¿Se mantiene al margen de situaciones que podrían ocasionarle problemas?					
30.	No entrar en peleas: ¿Encuentra otras formas de resolver					

	situaciones difíciles sin tener que pelear?					
31.	Formular una queja: ¿Le dice a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no le gusta?					
32.	Responder a una queja: ¿Intenta responder a los demás y responder imparcialmente, cuando ellos se quejan de Ud.?					
33.	Mostrar deportividad después de un juego: ¿Expresa un cumplido al otro lado del equipo después de un juego si ellos se lo merecen?					
34.	Resolver la vergüenza: ¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?					
35.	Arreglársela cuando le dejan de lado: ¿Determina si lo han dejado en una actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación?					
36.	Defiende a su amigo: ¿Manifiesta a los demás cuando siente que un amigo no ha sido tratado justamente?					
37.	Responder a una persuasión: ¿Si alguien está tratando de convencerlo de algo, piensa en la posición de esa persona y luego en la propia, antes de decidir qué hacer?					
		N	RV	AV	AM	S
38.	Responder al fracaso: ¿Intenta comprender la razón por la cual ha fracasado en una situación particular?					
39.	Enfrentarse a los mensajes contradictorios: ¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa, pero dicen y hacen otra cosa?					
40.	Responder una acusación: ¿Comprende de qué y por qué ha sido acusado y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que le hizo la acusación?					
41.	Prepararse para una conversación difícil: ¿Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista, antes de una conversación problemática?					
42.	Hacer frente a las presiones de grupo: ¿Decide qué cosas quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?					

43.	Tomar iniciativas: ¿Si se siente aburrido, intenta encontrar algo interesante de hacer?					
44.	Determinar la causa de un problema: ¿Si surge un problema, intenta determinar qué lo causó?					
45.	Establecer un objetivo: ¿Determina de manera realista lo que le gustaría realizar antes de empezar una tarea ?					
46.	Determinar sus habilidades: ¿Determina de manera realista que tan bien podría realizar una tarea específica antes de iniciarla?					
47.	Reunir información: ¿Determina lo que necesita saber y cómo conseguir esa información?					
48.	Resolver los problemas según su importancia: ¿Determina de forma realista cuál de sus problemas es el más importante y el que debería ser solucionado primero?					
49.	Tomar una decisión: ¿Considera diferentes posibilidades y luego elige la que le hará sentirse mejor?					
50.	Concentrarse en una tarea: ¿Es capaz de ignorar distracciones y sólo presta atención a lo que quiere hacer?					

ANEXO 2

ESCALA BIEPS-J (Jóvenes Adolescentes)

María Martina Casullo

Fecha de hoy:Edad:.....

Nombre y Apellidos:.....

Marca con una "X" las opciones que corresponden

Mujer

Varón

Lugar donde
nací:.....

Lugar donde vivo
ahora:.....

Te pedimos que leas con atención las frases siguientes. Marca tu respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensaste y sentiste durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: ESTOY DE ACUERDO – NI DE ACUERDO DESACUERDO – ESTOY EN DESACUERDO. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta con una cruz o aspa en uno de los tres espacios.

	De acuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	En desacuerdo
1.-Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.			
2.-Tengo amigos/as en quienes confiar.			
3.-Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
4.-En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.			
5.-Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
6.-Me importa pensar que hare en el futuro.			
7.- Generalmente caigo bien a la gente.			
8.- Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
9.- Estoy bastante conforme con mi forma de ser.			
10.- Si estoy molesto/a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo			
11.- Creo que en general me llevo bien con la gente			
12.- Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
13.- Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorarlas.			

ANEXO 3

UNIVERSIDAD NACIONAL
Facultad de Educac
C.E.E. Antenor Orrego

SOLICITUD DE PERMISO

25 NOV 2015
Folio: 914
W Exp: 2603

Miércoles 25 de Noviembre del 2015

Mg Cecilio Venegas Piminchumo
DIRECTOR DEL C.E.E. RNC

Yo, Diego Salvador Chù, identificado con el DNI 72542880, egresado de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego, me presento ante usted con la finalidad de solicitarle el permiso pertinente para realizar la aplicación de la batería de prueba de mi tesis denominada "Habilidades sociales y bienestar psicológico en alumnos de 1er y 2do grado de nivel secundario de un Centro Educativo Particular de la Ciudad de Trujillo - 2015". De tal manera contribuir con la investigación psicológica en la localidad y en el centro educativo.


FIRMA

ANEXO 4

NORMAS

Respecto a las normas de la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J), fueron elaboradas, en percentiles, para la muestra constituida por 101, alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo (Tabla A1).

Tabla A1

Normas en Percentiles de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo

Pc	Puntuación directa (n=101)					Pc
	Total	Control	Vínculos	Proyectos	Aceptación	
99	39	12	9	9	9	99
98	39	12	9	9	9	98
97	39	12	9	9	9	97
95	39	12	9	9	9	95
90	38	12	9	9	9	90
85	38	12	9	9	9	85
80	38	12	9	9	9	80
75	37	11	8	8	8	75
70	37	11	8	8	8	70
65	36	11	8	8	8	65
60	36	11	8	8	8	60
55	36	11	8	8	8	55
50	35	11	8	8	8	50
45	34	10	8	8	8	45
40	34	10	8	8	8	40
35	33	10	8	8	8	35
30	33	10	8	8	8	30
25	32	9	7	7	7	25
20	32	9	7	7	7	20
15	30	9	7	6	6	15
10	28	8	7	6	6	10
5	26	7	5	5	6	5
3	26	7	5	4	5	3
2	26	7	5	4	4	2
1	17-20	5	4	3	3	1

Nota:

n : Tamaño de muestra

Pc : Percentil

ANEXO 5

En la Tabla A2, se presenta el análisis de la consistencia interna de la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A, en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo, mediante el cálculo del coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, donde se observa la confiabilidad de la escala a nivel global y en la escala Proyectos que califican como muy buenas (.875); y en las sub escalas: vínculos y aceptación (.771 y .723, respectivamente), califican de confiabilidad respetable; en tanto que la sub escala proyectos control muestra un confiabilidad aceptable (.608).

Tabla A2

Confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A, en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo

Escala	Coeficiente Confiabilidad Alfa de Cronbach	de	N° Ítems
Control	.608	4	
Vínculos	.771	3	
Proyectos	.805	3	
Aceptación	.723	3	
Test global	.875	13	

ANEXO 6

Los resultados presentados en la Tabla A3, permiten observar que los trece ítems que constituyen la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A, aplicada en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo, presentan índices de correlación ítem-test corregido con valores altamente significativos ($p < .01$), y que superan al valor mínimo establecido de .20.

Tabla A3

Evaluación de ítems a través del coeficiente de validez Ítem-test corregido, de la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A, en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo

Ítem	r_{itc}
Ítem 1	.244 **
Ítem 5	.581 **
Ítem 10	.423 **
Ítem 13	.325 **
Ítem 2	.670 **
Ítem 8	.581 **
Ítem 11	.568 **
Ítem 3	.656 **
Ítem 6	.679 **
Ítem 12	.628 **
Ítem 4	.583 **
Ítem 7	.422 **
Ítem 9	.644 **

Nota:

- r_{itc} : Coeficiente de correlación ítem-test corregido
- Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta
- ** $p < .01$: Muy significativa

ANEXO 7

Tabla A4

Normas en percentiles de la de Escala de Habilidades Sociales en adolescentes en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.

Pc	Global	FI	FII	FIII	FIV	FV	FVI	Pc
99	231	38	30	35	44	58	40	99
98	228	38	29	31	43	55	38	98
97	229	38	29	32	43	56	39	97
95	230	38	29	33	43	56	39	95
90	220	36	28	31	40	54	37	90
85	215	35	26	30	40	53	36	85
80	204	33	25	28	37	49	34	80
75	209	34	25	29	38	50	34	75
70	211	35	25	29	39	52	35	70
65	196	32	24	27	35	46	33	65
60	199	33	24	27	36	47	33	60
55	187	31	23	26	34	43	31	55
50	191	31	23	26	34	44	32	50
45	180	30	22	25	34	43	30	45
40	173	29	21	23	32	40	29	40
35	176	29	21	24	33	40	29	35
30	170	28	21	23	31	39	28	30
25	164	26	20	20	29	37	25	25
20	166	27	20	22	31	38	27	20
15	159	25	19	19	28	37	25	15
10	153	24	17	19	27	35	24	10
5	142	23	16	16	26	33	22	5
3	135	22	14	11	24	32	21	3
2	128	21	13	10	21	32	21	2
1	127	11-19	9-12	10	19	31	21	1

Nota:

FI	: Primeras Habilidades Sociales	FIV	: Habilidades Sociales alternativas a la agresión
FII	: Habilidades Sociales Avanzadas	FV	: Habilidades Sociales para hacer frente al estrés
FIII	: Habilidades Sociales relacionadas con los Sentimientos	FVI	: Habilidades Sociales de planificación
Pc	: Percentil		

ANEXO 8

En la Tabla A5, se observa el índice de confiabilidad por consistencia interna mediante el Alfa de Cronbach de las dimensiones de la Escala de Habilidades Sociales, evidencia un índice de confiabilidad elevado para la escala general, muy bueno en las Habilidades Sociales para hacer frente al estrés; confiabilidad respetable en las escalas: Habilidades Sociales Avanzadas, Habilidades Sociales relacionadas con los Sentimientos, Habilidades Sociales alternativas a la agresión y Habilidades Sociales de planificación; y aceptable en las escalas: Primeras Habilidades Sociales.

Tabla A5

Confiabilidad de la de Escala de Habilidades Sociales en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.

	Nº Ítems		ig.(p)	ivel
Primeras Habilidades Sociales	8	.680	.000**	Aceptable
Habilidades Sociales Avanzadas	6	.726	.000**	Respetable
Aceptación Habilidades Sociales relacionadas con los Sentimientos	7	.764	.000**	Respetable
Habilidades Sociales alternativas a la agresión	9	.743	.000**	Respetable
Habilidades Sociales para hacer frente al estrés	12	.809	.000**	Muy bueno
Habilidades Sociales de planificación	8	.755	.000**	Respetable
Test global	50	.938	.000**	Elevado

Nota:

- α : Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach
- Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta
- **p<.01 : Muy significativa

ANEXO 9

Tabla A6

Evaluación de ítems a través del coeficiente de validez Ítem-test corregido, de la Escala de Habilidades Sociales en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo

Ítem	r_{itc}	Ítem	r_{itc}
Ítem01	.262**	Ítem26	.297**
Ítem02	.360**	Ítem27	.477**
Ítem03	.401**	Ítem28	.374**
Ítem04	.387**	Ítem29	.285**
Ítem05	.547**	Ítem30	.452**
Ítem06	.294**	Ítem31	.216**
Ítem07	.334**	Ítem32	.375**
Ítem08	.414**	Ítem33	.428**
Ítem09	.367**	Ítem34	.507**
Ítem10	.521**	Ítem35	.531**
Ítem11	.573**	Ítem36	.556**
Ítem12	.524**	Ítem37	.468**
Ítem13	.515**	Ítem38	.432**
Ítem14	.296**	Ítem39	.599**
Ítem15	.631**	Ítem40	.454**
Ítem16	.554**	Ítem41	.484**
Ítem17	.621**	Ítem42	.435**
Ítem18	.578**	Ítem43	.439**
Ítem19	.394**	Ítem44	.553**
Ítem20	.520**	Ítem45	.468**
Ítem21	.150**	Ítem46	.415**
Ítem22	.608**	Ítem47	.520**
Ítem23	.409**	Ítem48	.557**
Ítem24	.448**	Ítem49	.435**
Ítem25	.431**	Ítem50	.250**

Nota:

- r_{itc} : Coeficiente de correlación ítem-test corregido
- Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta
- **p<.01 : Muy significativa

ANEXO 10

Normalidad de las puntuaciones en la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales (LCHS) y de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J)

En la Tabla A7, referente a la prueba de normalidad, puede apreciarse que el bienestar psicológico y sus cuatro dimensiones no presentan distribución normal ($p < 0.01$); Mientras que puntuación en Habilidades Sociales Tabla A8), a nivel global y en sus escalas no presentan diferencias significativas ($p > .05$), con la distribución normal. Por esta razón se puede concluir que la prueba estadística usada para evaluar la relación entre Bienestar Psicológico y Habilidades Sociales es la prueba estadística no paramétrica de Correlación de Spearman.

Tabla A7

Prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) de Casullo, M. & Castro, A. en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo

Bienestar Psicológico	Z de Kolmogorov Smirnov	Significancia
Bienestar Psicológico	1.687	0.007 **
- Control de Situaciones	2.010	0.001 **
- Vínculos Psicosociales	2.910	0.000 **
- Proyectos personales	2.533	0.000 **
- Aceptación	2.170	0.000 **

** $p < 0.01$ (Muy significativa)

ANEXO 11

Tabla A8

Prueba Normalidad de Kolmogorov Smirnov de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales (LCHS) de Goldstein en en alumnos de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo

Habilidades Sociales	Z de Kolmogorov	
	Smirnov	Significancia
Habilidades Sociales	0.800	0.544
- Primeras Habilidades Sociales	1.004	0.265
- Habilidades Sociales Avanzadas	1.111	0.169
- Habilidades Sociales relacionadas con los Sentimientos	1.012	0.257
- Habilidades Sociales alternativas a la agresión	0.745	0.636
- Habilidades Sociales para hacer frente al estrés	1.220	0.102
- Habilidades Sociales de planificación	0.995	0.276

p>0.05, (No significativa)