



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

“LA RED SOCIAL FACEBOOK Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LOS COLEGIOS FISCALES MATUTINOS PERTENECIENTES A LA PARROQUIA CELIANO MONGE DE LA CIUDAD DE AMBATO, DURANTE EL PERÍODO 2012-2013”

Requisito previo para optar por el Título de Psicólogo Clínico

Autora: Solís Núñez, Jimena Maricela.

Tutora: Psc. Betancourt Ulloa, Nancy del Carmen.

Ambato – Ecuador

Marzo, 2015

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Trabajo de Investigación sobre el tema: **“LA RED SOCIAL FACEBOOK Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LOS COLEGIOS FISCALES MATUTINOS PERTENECIENTES A LA PARROQUIA CELIANO MONGE DE LA CIUDAD DE AMBATO, DURANTE EL PERÍODO 2012-2013”** de Jimena Maricela Solís Núñez, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Octubre del 2014.

LA TUTORA

.....
Psc. Nancy del Carmen Betancourt Ulloa

AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el Trabajo de Investigación “**LA RED SOCIAL FACEBOOK Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LOS COLEGIOS FISCALES MATUTINOS PERTENECIENTES A LA PARROQUIA CELIANO MONGE DE LA CIUDAD DE AMBATO, DURANTE EL PERÍODO 2012-2013**”, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora del trabajo de grado.

Ambato, Octubre del 2014

LA AUTORA

.....
Jimena Maricela Solís Núñez.

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi tesis con fines de difusión pública; además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regularidades de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Ambato, Octubre del 2014

LA AUTORA

.....
Jimena Maricela Solís Núñez.

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema **“LA RED SOCIAL FACEBOOK Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LOS COLEGIOS FISCALES MATUTINOS PERTENECIENTES A LA PARROQUIA CELIANO MONGE DE LA CIUDAD DE AMBATO, DURANTE EL PERÍODO 2012-2013”** de Jimena Maricela Solís Núñez, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Marzo 2015

Para constancia firman

.....
PRESIDENTE/A

.....
1^{ER} VOCAL

.....
2^{DO} VOCAL

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado en primer lugar a Dios,
por haberme brindado el privilegio de la existencia.

A mis padres el Sr. José Solís y la Sra. Rebeca Núñez
y hermano Marcelo Solís que han sido
forjadores de este ideal, por ser ese apoyo incondicional,
el abrazo reconfortante y la palabra de aliento que ha
guiado día a día mi camino.

A una persona muy especial, mi Gran Bendición, Eduardo
por celebrar cada paso de un maravilloso proyecto juntos.

Jimena Solís.

AGRADECIMIENTO

Expreso mis más sinceros agradecimientos a la Universidad Técnica de Ambato, a la Facultad de Ciencias de la Salud, a la Carrera de Psicología Clínica, por haberme abierto las puertas para cumplir una de mis tantas metas.

Agradezco también a cada uno de los docentes que compartieron sus conocimientos a lo largo de este proceso educativo.

De manera especial a mi tutora Psc. Nancy Betancourt por la fructífera labor y constancia para guiarme y lograr la culminación de este trabajo.

Pero esta tarea estaría inconclusa de no ser por los valiosos aportes y sugerencias del Psc. Juan Sandoval y el Psc. Mg. Ismael Gaibor porque a más de su profesionalismo me brindaron su amistad.

Jimena Solís.

ÍNDICE GENERAL

Portada.....	i
Aprobación del tutor	ii
Autoría de trabajo de grado.....	iii
Derechos de autor.....	iv
Aprobación del jurado examinador.....	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice general.....	viii
Índice de tablas de contenido	xi
Índice de gráficos	xii
Resumen:.....	xiii
Summary	xiv
Introducción	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1.1 Tema de investigación	3
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.3. Análisis critico	8
1.4. Prognosis.....	9
1.5. Formulación del problema.	10
1.5.1. Preguntas directrices.	10
1.6. Delimitación del objetivo de investigación.	10
1.6.4. Unidades de observación:	10
1.7. Justificación	11
1.8. Factibilidad	11
1.9. Objetivos.....	12
CAPÍTULO II	13
MARCO TEÓRICO	13
2.1 Antecedentes investigativos.....	13

2.2.1	Fundamentación Filosófica	14
2.2.2.	Fundamentación Psicológica.....	16
2.2.3.	Fundamentación Epistemológica	18
2.2.4.	Fundamentación Sociológica	18
2.2.5.	Fundamentación Legal.....	20
2.3.	Categorías fundamentales:.....	21
2.3.1	Variable independiente.....	24
2.3.2.	Variable dependiente.....	30
2.4.	Hipótesis	35
2.5.	Señalamiento de variables	36
CAPÍTULO III.....		37
METODOLOGÍA.....		37
Enfoque de la investigación.....		37
3.1.	Modalidad básica de la investigación	38
3.1.1.	Exploratoria, bibliográfica y documental:.....	38
3.1.2.	De campo:	38
3.2.	Nivel o tipo de investigación.	38
3.3.	Población y muestra.....	39
3.3.1.	Población.....	39
3.3.2.	Tipo de Muestreo	40
3.3.3.	Determinación del Tamaño de la Muestra	40
3.5	Operacionalización de variables	41
3.6	Técnicas e instrumentos.....	43
Validez y confiabilidad de los instrumentos.....		43
3.7	Recolección de información.	44
3.8.	Plan de recolección de información:.....	45
3.8.1.	Análisis e interpretación de resultados.....	45
CAPITULO IV.....		47
ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS		47
4.1.	Tiempo de uso de la red social Facebook en hombres.	47
4.2.	Tiempo de uso de la Red Social Facebook en mujeres.....	48
4.3.	Comparación del tiempo de uso de Facebook hombres mujeres.....	49

4.4.	Niveles de habilidades sociales de los hombres.	50
4.5.	Niveles de habilidades sociales en mujeres.	51
4.6.	Análisis comparativo niveles de HS hombres y mujeres.....	52
4.7.	Análisis comparativo general por áreas.	53
4.8.	Comprobación de hipótesis.....	58
4.9.	Verificación De Hipótesis.....	59
CAPÍTULO V		63
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		63
5.1.	Conclusiones.....	63
5.2.	Recomendaciones	64
CAPITULO VI.....		65
PROPUESTA		65
6.1.	Datos informativos.....	65
6.2.	Antecedentes de la propuesta.....	66
6.3.	Justificación	67
6.4.	Objetivos.....	67
6.5.	Análisis de factibilidad	68
6.6.	Fundamentación.....	68
6.7.	Modelo operativo.....	73
6.8.	Metodología del modelo operativo	74
6.9.	Administración de la Propuesta	75
6.9.1.	Recursos Humanos	75
6.9.2.	Recursos Materiales.....	75
6.9.3.	Recursos Tecnológicos	76
6.7.4	Recursos Económicos	76
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		77
ANEXOS:		80

ÍNDICE DE TABLAS DE CONTENIDO

Tabla 1: Operacionalización de la variable independiente: Red Social Facebook.	41
Tabla 2: Operacionalización de la Variable Dependiente: Habilidades sociales.	42
Tabla 3: Recolección de información.	45
Tabla 4: Modelo Operativo.	73
Tabla 5: Metodología del Modelo Operativo.	75
Tabla 6: Descripción de los Talleres.	75
Tabla 7: Presupuesto.	76

ÍNDICE DE TABLAS ESTADÍSTICAS

Tabla Estadística 1: Población.	39
Tabla Estadística 2: Muestra.	40
Tabla Estadística 3: Puntuaciones del Teste Habilidades Sociales.	44
Tabla Estadística 4: Tiempo de uso de Facebook/hombres.	47
Tabla Estadística 5: Tiempo de uso de la Red Social Facebook/ mujeres.	48
Tabla Estadística 6: Comparación entre el tiempo de uso de la red social Facebook, hombres y mujeres.	49
Tabla Estadística 7: Niveles de habilidades sociales en hombres.	50
Tabla Estadística 8: Niveles de habilidades sociales en mujeres.	51
Tabla Estadística 9: Análisis comparativo del nivel de habilidades sociales hombres/mujeres.	52
Tabla Estadística 10: Comparación por áreas, hombres/mujeres.	53
Tabla Estadística 11: Comparación por áreas, hombres/mujeres.	55
Tabla Estadística 12: Tiempo de uso de Facebook y desarrollo de Habilidades sociales.	57
Tabla Estadística 13: Tabla de contingencia.	60
Tabla Estadística 14: Tabla de contingencia.	60
Tabla Estadística 15: Tabla de contingencia.	61
Tabla Estadística 16: Áreas evaluadas de Habilidades Sociales.	62
Tabla Estadística 17: Regresión.	62
Tabla Estadística 18: Coeficientes.	62

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 : Árbol de problemas.....	7
Ilustración 2 : Categorías Fundamentales	21
Ilustración 3: Constelación de ideas, variable independiente.	22
Ilustración 4: Constelación de ideas, variable dependiente.	23

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Tiempo de uso de la red social Facebook/hombres.	47
Gráfico 2: Tiempo de uso de la red social Facebook/mujeres.	48
Gráfico 3: Comparación tiempo uso de la red social Facebook hombres/mujeres.	49
Gráfico 4: Nivel de habilidades sociales/hombres.	50
Gráfico 5: Nivel de habilidades sociales/mujeres.	51
Gráfico 6: Niveles de habilidades sociales comparación hombres/mujeres.	52
Gráfico 7: Comparación entre áreas evaluadas de hombres.	54
Gráfico 8: Comparación entre áreas evaluadas de mujeres.	56
Gráfico 9: Relación tiempo de uso Facebook y nivel de Habilidades sociales.....	58

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

“LA RED SOCIAL FACEBOOK Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LOS COLEGIOS FISCALES MATUTINOS PERTENECIENTES A LA PARROQUIA CELIANO MONGE DE LA CIUDAD DE AMBATO, DURANTE EL PERÍODO 2012-2013”

Autora: Solís Núñez, Jimena Maricela.

Tutora: Psc. Betancourt Ulloa, Nancy del Carmen

Fecha: Ambato, Octubre de 2014.

RESUMEN:

La presente investigación se basó en la influencia de la red social Facebook en las habilidades sociales de los estudiantes de bachillerato de los colegios fiscales matutinos pertenecientes a la parroquia Celiano Monge. Se realizó la investigación con una población de 1903 estudiantes, de los cuales se tomó una muestra de 320 alumnos, evaluando el tiempo de uso de la Red social Facebook y el nivel de incidencia en las habilidades sociales, siendo estos resultados obtenidos sometidos a tabulación.

Lo que motivó esta investigación fue el auge de nuevas herramientas informáticas que permiten que el ser humano se conecte con el mundo cibernético, alejándose de la convivencia, del contacto físico.

Para la solución al problema con la finalidad de lograr el mejor desarrollo de las habilidades sociales de los individuos se propone un taller que permita desarrollar habilidades sociales persona a persona y no limitarlas a una pantalla. Para lo cual se desarrolló una propuesta de solución al problema, la cual es viable y eficaz.

PALABRAS CLAVES: HABILIDADES_SOCIALES, RED_SOCIAL, FACEBOOK, INTERACCIÓN, CONDUCTA, ENTORNO.

AMBATO'S TECHNICAL UNIVERSITY
FACULTY OF SCIENCES OF THE HEALTH
CAREER OF CLINICAL PSYCHOLOGY

"THE FACEBOOK SOCIAL NETWORK AND ITS INFLUENCE ON THE DEVELOPMENT OF SOCIAL SKILLS FOR HIGH SCHOOL STUDENTS OF SCHOOLS TAX MORNING OUTSIDE THE PARISH CELIANO MONGE AMBATO CITY DURING THE PERIOD 2012-2013 "

Author: Solís Núñez, Jimena Maricela.

Tutor: Psc. Betancourt Ulloa, Nancy del Carmen.

Date: Ambato, October of 2014.

SUMMARY

This research was based on the influence of the social network Facebook in the social skills of high school students in the morning public schools belonging to the parish Celiano Monge city of Ambato, research was conducted with a population of 1903 students which a sample of 320 students was taken, assessing the time of use of the social network Facebook and the level of impact on social skills, these being subject to tabulation results.

What motivated this research was the rise of new tools that allow humans to connect to the cyber world, away from the living, physical contact, and causing the face to face relationships are poor.

Solution to the problem: in order to achieve the best development of social skills workshop individuals develop social skills enabling person to person and not limit them to a screen, this is a proposed solution to the problem is proposed which is viable and effective.

KEYWORDS: SOCIAL_SKILLS, SOCIAL_NETWORK_FACEBOOK,
INTERACTION, BEHAVIOR, ENVIRONMENT

INTRODUCCIÓN

Actualmente la tecnología, se ha convertido en una herramienta, que permite el fácil acceso a la información mundial, mediante el internet, este medio que une personas a través de una pantalla, desde el otro lado del mundo a partir de un clic, sin embargo esta situación va dejando de lado el proceso de sociabilización entre los individuos, se ha roto los lazos que se forman mediante el trato cara a cara. Con la evolución de la tecnología se han creado además formas de comunicarse, entre ellas tenemos las plataformas virtuales, las redes sociales, así encontramos que una de estas redes sociales abarca 115 países, con más de 979 millones de usuarios a nivel mundial y 93 millones de usuarios en Latinoamérica, es la red social Facebook.

Cuando nos disponemos a hablar de redes sociales, nos referimos a las nuevas plataformas como Facebook, que son plataformas de comunicación On-line o en red, este medio ha revolucionado la forma de relacionarse del individuo con otros individuos y con el mundo. En sociología las “redes sociales” son las redes de relaciones entre individuos, estas relaciones se establecen mediante el internet y por medio de las cuales le permite al usuario expresar su identidad y ser participe en interacciones sociales.

Facebook, en las últimas investigaciones muestra que los principales usuarios de estas redes son individuos de entre 12 a 24 años, es decir que estos individuos se encuentran en la etapa de la pubertad-adolescencia que es una etapa de desarrollo biológico y además psicológico, cada vivencia va marcando al individuo, como menciona Erikson E. en su libro *Childhood of Society* “durante la quinta etapa de desarrollo vital del individuo, se produce la transición o cambio de la niñez a la edad adulta, y es precisamente durante este período, exploran todas las posibilidades y se da inicio a la formación de la identidad, basándose en el resultado de sus exploraciones; estas exploraciones están íntimamente relacionada con la convivencia con el entorno y sus iguales, es en si la búsqueda de encajar en la sociedad, de sentirse parte de ella”. (Erickson, 1950)

El entorno, el contexto, el medio es un factor determinante para el desarrollo del individuo, ya que este influye desde el primer contacto en la construcción del individuo, en sus creencias, en el desarrollo de la personalidad, incluso están inmersos en los hábitos y las costumbres.

Si a estas variables le sumamos el tiempo en que actualmente vivimos y el medio tecnológico que es el cotidiano de los adolescentes, más la necesidad de sentirse parte de algo, la necesidad de identificarse, comunicarse y la facilidades que brindan las redes sociales para ello, ya no hace falta salir a relacionarse con los compañeros de colegio, dar paseos, o ir al cine, pues redes sociales como Facebook nos permiten estar unidos y nos encontramos frente a un deterioro en áreas como familiar, social, académica, entre otras, por lo cual se ha propuesto una investigación que abarca dos variables, el uso de la Red social Facebook y las Habilidades Sociales, que son los parámetros a investigarse y frente a esta investigación se proponen talleres que ayuden al desarrollo correcto de habilidades sociales.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema de investigación

“La red social Facebook y su influencia en el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de bachillerato de los colegios fiscales matutinos pertenecientes a la parroquia Celiano Monge de la ciudad de Ambato, durante el período 2012-2013”

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización.

Actualmente nos encontramos establecidos en una generación en donde evoluciona el consumismo de información, las plataformas virtuales, redes y comunidades sociales que representan una manera de encuentro a través de un monitor, un sitio en donde se unen todos los continentes convirtiendo al mundo en una pangea tecnológica, invadiendo a grandes escalas cada país, recolectando millones de usuarios, dentro de estas redes está la red social Facebook que abarca 115 países, en las últimas estadísticas muestra que esta plataforma tiene una audiencia global de 979.614.340 millones usuarios hasta el 05 de Enero de 2013 (CheckFacebook, 2013) . Facebook avanza cada día y conecta más usuarios a través de su plataforma.

CheckFacebook es una plataforma de medios sociales de monitoreo gratuito en los que registran los datos notificados de la herramienta de publicidad de Facebook, y ayuda a los investigadores a entender cómo Facebook se está extendiendo en todo el mundo. Esta herramienta gratuita de seguimiento del número actual de usuarios de Facebook y la demografía en todos los países a través de diversos mercados. Es así como se investiga el nivel de alcance de las redes sociales, y el número de usuarios que cada una tiene.

Esta herramienta nos ha permitido obtener información sobre Ecuador, como resultado se encuentra en el puesto 32 en el ranking de las estadísticas de Facebook por país, en las últimas estadísticas existe una audiencia de 5.605.500 millones de usuarios que van desde los 10 años en adelante, dentro de estas estadísticas se tomó en cuenta las que describen a la población que se encuentra entre 13-18 y 24 años siendo en suma la audiencia de 3.263.840 que representan el 58.1%, del total de usuarios en nuestro país. (CheckFacebook, 2013)

La audiencia de usuarios mujeres es de 2.671.860 que representan el 47.7% y hombres 2.935.360 que representan el 52.3% que forman parte de esta plataforma, en la distribución por edades tenemos 13-15 años con 591.700 usuarios que representan el 10.5%, 16-17 años 779.640 siendo el 13.9% y 18-24 años 1.892.500 representando 33.7%, se calcula además que el número de usuarios de esta red social irá en aumento.

La red social Facebook en nuestro país, así como en otros países se ha ido convirtiendo también en un medio de negocios, de ocio y de estudios, que ha facilitado la comunicación entre individuos y ha suprimido la complejidad de establecer relaciones cara a cara, con oprimir un botón o seleccionar una aplicación podemos expresar más de lo que podríamos hablar al tratar de entablar una conversación cara a cara con otro individuo. Supuestamente facilitando las relaciones.

Ambato no está fuera de esta onda expansiva, al igual que en el país las redes sociales como Facebook impactan a gran escala siendo utilizadas como medios de comunicación, de marketing, han abierto paso a empresas, instituciones y a personas, influenciando más en estas últimas, a tal punto que han generado cambios a nivel económico, cultural, social, familiar, laboral, personal. Son los adolescentes en su mayoría quienes se han convertido en usuarios de esta red social, ya que tiene a su alcance los medios tecnológicos necesarios para hacerlo, el gobierno, las instituciones públicas y todas aquellas empresas que abren sus puertas a la tecnología las ponen al alcance de la comunidad, brindan las facilidades para la obtención de los medios tecnológicos. (Salazar, 2000). Los adolescentes utilizan este nuevo medio para mostrar aspectos de su vida, ya que mostrarse es la base de identificarse, con el fin de darse a conocer, establecer lazos sociales sin el temor de enfrentarse personalmente, y con el fin de dejar plasmado algo de lo que son y van siendo en algún lugar del ciberespacio.

En los Colegios Fiscales matutinos de la Parroquia Celiano Monge de la ciudad de Ambato existe un alto porcentaje de estudiantes que tienen acceso a medios tecnológicos;

internet como un medio tecnológico que permite su desarrollo académico, computadores, celulares que son los medios más comunes y mayormente utilizados, esta tecnología que se encuentra al alcance de los estudiantes; abriéndoles las puertas al contacto con el mundo con tan solo un clic acceder a una ventana infinita de información que Facebook les brinda, esta también permite el acceso a la vida personal propia y de cada uno de sus contactos “amigos”, que en suma pueden ser miles. Los estudiantes de estos colegios tienen edades que fluctúan entre 13-14 y 18-24 años, es decir que podrían ser parte de los miles de usuarios que forman parte de la plataforma que es un completo menú que permite conocer y darse a conocer al mundo. Facebook se convierte en un medio eficaz para relacionarse y mantener conexiones con sus iguales, facilitado además a individuos introvertidos a establecer relaciones y enganchándolos a su continua conectividad.

Por otro lado al hablar de habilidades sociales englobamos 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 inmediata, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”. (Caballo V. , 2000). Las habilidades sociales facilitan al individuo su desarrollo y desempeño en el medio, son las herramientas para conducirse en su entorno y las mismas que le facilitan la vida, la resolución de conflictos y la satisfacción de sus necesidades.

Y lo largo de la historia, muchos entendidos en todo el mundo han dedicado tiempo al estudio de las Habilidades Sociales como un campo de investigación amplio y muy complejo, puesto que de por medio se encuentra el individuo, Morán en su trabajo de investigación, sobre el desarrollo de las habilidades sociales menciona, que como el principal actor de estas investigaciones, y tras la creciente proliferación de investigaciones en las últimas tres décadas, Prytz Nilsson, Suárez, Olaz (2009) realizaron un estudio bibliométrico con el fin de describir y analizar el desarrollo y el estado actual del campo de las HHSS. Estas investigaciones, se llevaron a cabo, con el fin de observar la evolución de las habilidades sociales, su desarrollo y crecimiento a lo largo de los años, como el individuo evoluciona, haciendo de las habilidades sociales, las herramientas necesarias para enfrentarse a una sociedad y ser parte de ella. (Morán, 2010) “Para estas investigaciones Se utilizó un diseño ex post facto retrospectivo historiográfico bibliométrico” (I. Montero, 2007). Para llevar a cabo esta investigaciones se requirió un arduo trabajo de recolección de datos, análisis, síntesis y

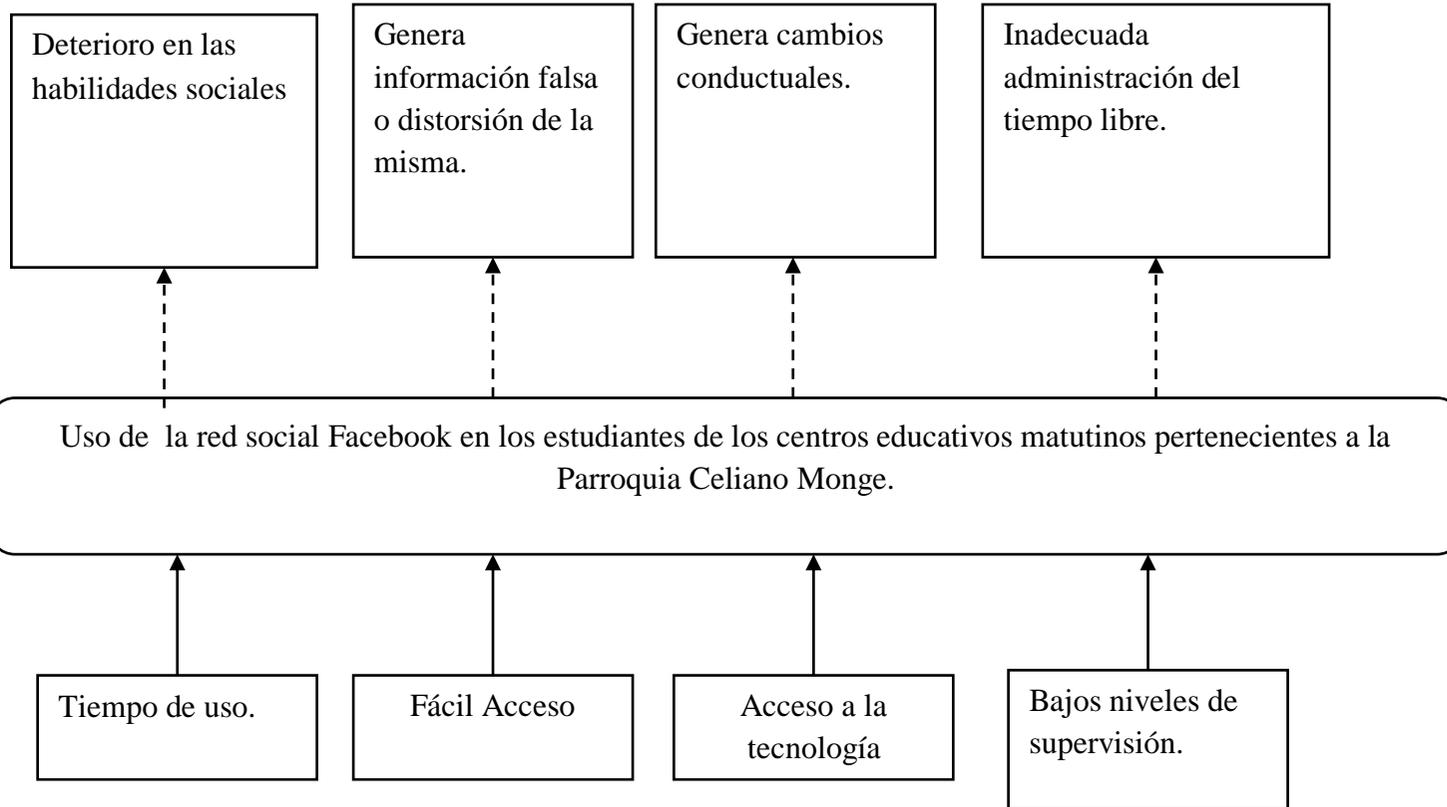
se logró obtener resultados de como las relaciones entre individuos ayudan al desarrollo de habilidades sociales y evolucionan a lo largo del tiempo y la convivencia que es el factor principal de desarrollo, sin la convivencia constante el individuo pierde habilidades sociales, regresando a etapas de introversión.

En Ecuador el tema de habilidades sociales está más centrado en cuanto a la búsqueda del desarrollo de las mismas, es decir la creación de seminarios, talleres, centros para el desarrollo de habilidades sociales desde la etapa infantil, las investigaciones sobre este tema han sido poco desarrolladas y se han sido centradas en grupos seleccionados, como lo son los adolescentes que se convierten en factor de investigación de trabajos de graduación, como ejemplo tenemos el trabajo realizado por Álvarez Karina y otros(2011) con el tema “la afectividad y su influencia en las habilidades sociales de los adolescentes de 15 a 16 años del cantón Santa Rosa- Machala” en el cual se concluye que los adolescentes presentan un manejo inadecuado de las habilidades sociales, existe un déficit en este campo lo que los lleva a manifestar niveles de ansiedad y aislamiento. (Álvarez & otros, 2011) .En nuestro país encontramos investigaciones como esta, que se quedan en informes, y no se llevan más allá de una investigación, no toman acciones frente a los resultados.

En los Colegios Fiscales matutinos de la Parroquia Celiano Monge de la ciudad de Ambato el tema de habilidades sociales, es un tema al cual no se le ha brindado la importancia que merece, pues la interacción constante entre estudiantes supone un desarrollo de habilidades sociales, sin embargo estas no son encaminadas con la guía de profesionales en estas áreas. Las instituciones educativas no manejan dentro del POA (Plan Operativo Anual) un proyecto que se relacione con el desarrollo, uso, manejo de habilidades sociales, están únicamente enfocados en la convivencia escolar, estamos claros que cada estudiante es un universo de emociones de cogniciones diferente de otro, no todos concluyen de igual forma una u otra cosa, y es necesario el refuerzo social, para obtener una satisfacción mutua. Para que los adolescentes puedan salir airoso de situaciones sociales, es necesario que cuenten con los recursos e instrumentos necesarios, para así desarrollar de manera competente destrezas, puedan cumplir tareas a cabalidad y esto se obtiene mediante la interacción con otras personas, es un juego en donde cuenta mucho la comunicación verbal y no verbal, es una convivencia cara a cara.

Árbol de problemas

EFFECTOS



CAUSAS

Ilustración 1 : Árbol de problemas
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

1.3. Análisis crítico

Las relaciones interpersonales se desarrollan entre personas que se encuentran físicamente próximas, mediante un canal bidimensional de mensajes y respuestas, es un continuo dar y recibir información. Cuando el tiempo de uso de la red social Facebook es más alto, disminuye el tiempo que se dedica a establecer relaciones interpersonales, se manifiesta poco interés, pudiendo conducir a una comunicación deficiente, inadecuada, produciendo insatisfacción y deterioro de las habilidades sociales, puesto que no hay interés por compartir o establecer algún tipo de relación con el otro, ya que las relaciones implican una dinámica constante y recíproca, que se desarrolla con la convivencia y depende de además de otros factores como la confianza, la empatía, factores internos de cada individuo, si se pierde la dinámica de convivencia, los niveles de habilidades sociales se ven afectados, por un deterioro paulatino.

La red social Facebook, es una red social de fácil acceso, basta con obtener una cuenta e-mail; para la creación de una cuenta e-mail se requiere ser mayor de edad, y éstas al igual que Facebook son de fácil acceso, ya que no hay una verdadera comprobación de los datos que brinda el nuevo usuario. Con el fin de obtener una cuenta en Facebook el individuo genera una cadena de falsa información, como la edad, los nombres, el país, entre otros. Facebook es un espacio que tiene políticas que no son cumplidas por los usuarios, como el contenido para adultos, que está al alcance cualquier usuario, distorsionando tanto la información que se obtiene como la que se emite.

Otro factor es el acceso a la tecnología, computadores, celulares, IPod, Tablet, que son productos de continua demanda entre los adolescentes, además el mercado los oferta y vende sin discriminación de edad, la tecnología está al alcance de quien pueda pagarlo, por otra parte no hace falta ser el poseedor de un medio tecnológico, existen muchos lugares públicos en donde se puede acceder a internet como, café internet, bibliotecas, etc, que permiten al individuo conectarse con el mundo mediante el internet, estas facilidades motivan a que individuo tenga cambios conductuales, cambios en cuanto a sus hábitos, dedicar más tiempo a unas actividades que a otras, dedicar tiempo a la tecnología puede generar en el individuo retraimiento, la misma información inmersa lleva al individuo a ser parte de grupos, comunidades cibernéticas, plataformas que contengan ideología compartidas con el usuario, grupos afines, gustos musicales entre otros.

Actualmente con la presencia de la tecnología y el alcance que esta tiene por medio de teléfonos móviles, el internet, iPods, computadores y videos juegos , el trabajo, la necesidades económicas, entre otras tantas preocupaciones, el tiempo dedicado a la supervisión de sus hijos con respecto al acceso de los medios tecnológicos y el internet, el limitado, ya que no se puede estar en una constante supervisión, por ello cuando existen bajos niveles de supervisión por parte de los padres o profesores, una orientación deficiente sobre el uso de estos medios tecnológicos, las redes sociales y los riesgos que puede traer consigo, se produce un mal manejo de la información y del tiempo que se le dedica a esta red social, si para el individuo prima la red social, descuida otros aspectos, como académico, laboral, familiar, entre otros y el tiempo destinado a cada una de las actividades disminuye siendo poco productivas.

1.4. Prognosis

En el caso de no resolverse el problema es posible que se presenten dificultades en las relaciones interpersonales de los estudiantes de los centros educativos matutinos pertenecientes a la Parroquia Celiano Monge de la Ciudad de Ambato, incidiendo en el desarrollo psicosocial, habilidades sociales y deterioro de las relaciones interpersonales, si bien quienes son usuarios de la red social tienen un sin número de personas entre sus contactos, no siempre conocen a cada uno de ellos o se relacionan personalmente con todos y de allí nace la necesidad de permanecer conectado, con el fin de no perder comunicación con contactos afines, esto puede distraer de otras actividades como el aprendizaje, pasar tiempo con la familia, actividades extracurriculares, tareas, entre otras. Otra situación de riesgo es la información que puede encontrar en Facebook, como son las páginas de contenido adulto, que no tienen un acceso limitado, y si no existe una supervisión adecuada, la información puede ser distorsionada o mal empleada, la información que recibe de otros contactos que puede ser falsa, el contacto con desconocidos y la ubicación del usuario, ya que muchos juegos o aplicaciones utilizan GPS, pueden además ser presa de situaciones de acoso, compartir información íntima y ser foco de burla; estos problemas pueden conducir a problemas de salud con más complicaciones a medida que se hacen mayores, desencadenando ansiedad, depresión, y en casos extremos llevar al suicidio, patologías, adicción, automatizaciones; pudiendo desarrollarse impulsividad, aislamiento, retraimiento, apareamiento de dificultades fisiológicas, cambio en los hábitos, gasto de recursos

económicos, mal uso del tiempo libre , se verán afectadas las esferas biopsicosociales de los individuos, ya que estos cambios involucran además a la familia y al entorno en sí mismo.

1.5. Formulación del problema.

¿Influye la red social Facebook en el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de bachillerato de los colegios fiscales matutinos pertenecientes a la parroquia Celiano Monge de la ciudad de Ambato, durante el período académico 2012-2013?

1.5.1. Preguntas directrices.

- a. ¿Cuánto tiempo dedican al uso de la red social Facebook los estudiantes de los centros educativos pertenecientes a la Parroquia Celiano Monge de la Ciudad de Ambato, durante el período académico 2012-2013?
- b. ¿Qué nivel de habilidades sociales presentan los alumnos de los centros educativos pertenecientes a la Parroquia Celiano Monge de la Ciudad de Ambato, durante el período académico 2012-2013 y cuáles son las áreas de mayor afectación?
- c. ¿Qué acción se puede proponer para el adecuado desarrollo de las habilidades sociales para mejorarlas?

1.6. Delimitación del objetivo de investigación.

1.6.1. Delimitación del contenido

Campo: Psicología Clínica

Área: Conductual

Aspecto: Habilidades sociales

1.6.2. Delimitación Temporal

Este problema será estudiado durante el período 2012-2013.

1.6.3. Delimitación Espacial

Colegios fiscales matutinos pertenecientes a la Parroquia Celiano Monge de la Ciudad de Ambato.

1.6.4. Unidades de observación:

Estudiantes de bachillerato de los colegios fiscales matutinos, pertenecientes a la parroquia Celiano Monge.

1.7. Justificación

Esta investigación es novedosa y original para los colegios fiscales matutinos de la parroquia Celiano Monge de la Ciudad de Ambato y de gran interés para la comunidad en general, ya que no se ha realizado estudios ni investigaciones de esta índole con anterioridad.

Tiene importancia de índole psicológica y socio-educativa, ya que busca conocer de qué manera influye la red social Facebook en las habilidades sociales de los estudiantes, dentro de la investigación comprenden autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones, iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, esto permite determinar el nivel de habilidades sociales que ha desarrollado cada individuo, la otra variable es el tiempo que dedican al uso de las redes sociales y las relaciones que los estudiantes han desarrollado entre el mundo virtual, la familia y la comunidad.

Así esta investigación, permitirá determinar además si el uso de la red social Facebook incide en el deterioro de las habilidades sociales, o si ayuda a establecer relaciones sociales que los beneficien a los estudiantes de los centros educativos fiscales matutinos implicados en la investigación, es decir relaciones sociales positivas.

El estudio de este tema es factible, debido al interés y apertura de los colegios, que buscan mejorar la calidad del proceso educativo y promover un desarrollo integral, que involucre la salud mental de los miembros que conforman la comunidad educativa.

1.8. Factibilidad

El presente trabajo es factible de realizar, puesto que es de aplicación directa a los estudiantes de bachillerato de los colegios fiscales matutinos de la parroquia Celiano Monge.

Existe la bibliografía necesaria y adecuada, se dispone de los conocimientos, habilidades, procedimientos y funciones requeridas para llevar a cabo la investigación.

Existe la disposición de las comunidades educativas, disposición personal, colaboración de los docentes y estudiantes.

1.9.Objetivos

1.9.1. Objetivo General

Analizar la influencia de la red social Facebook en el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de bachillerato de los colegios matutinos pertenecientes a la Parroquia Celiano Monge de la Ciudad de Ambato, durante el período 2012-2013.

1.9.2. Objetivos Específicos

- Determinar el tiempo de uso de la red social Facebook en los estudiantes.
- Identificar el nivel de habilidades sociales de los estudiantes.
- Proponer Talleres de entrenamiento de habilidades sociales para disminuir el tiempo de uso de Facebook.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos.

Navarro R. & Yubero S. en su trabajo sobre el Impacto de la ansiedad social, las habilidades sociales y la cibervictimización en la comunicación online. Se analizó el efecto de la ansiedad social, las habilidades sociales y las experiencias de cibervictimización sobre la comunicación online. La comunicación online comprendía ítems relacionados con el tiempo empleado, las plataformas utilizadas, las personas con las que interactúan y los motivos para conectarse a la red. (Navarro, 2012) Los resultados de la investigación fueron que la ansiedad se relaciona con la necesidad de hacer amigos. El nivel de ansiedad aumenta en cuanto más alta es la necesidad del individuo por conectarse y hacer amigos con quienes interactuar.

Hohendorffi; Pinheiro, en su investigación sobre “Las habilidades sociales en la adolescencia: las variables psicopatológicas y biosociodemográficas”. (Hohendorffi & Pinheiro, 2013) Los resultados arrojados señalaron que no existe ninguna diferencia entre la frecuencia de habilidades sociales investigadas con la edad, la escuela y el indicativo de la psicopatología. Sin embargo se identificó que la dificultad en las habilidades sociales se asocia con un indicativo de la psicopatología en adolescentes.

Loureiro; señalen su investigación “The Role of Social Skills in Social Anxiety of University Students o Papel das Habilidades Sociais na Ansiedade Social em Estudantes Universitários”, (Loureiro, 2013) Se encontró una asociación entre las habilidades sociales y la ansiedad, los niveles de ansiedad aumentan cuando los individuos deben

hablar en público, es decir que si su nivel de habilidades sociales es bajo, su nivel de ansiedad se incrementa.

Lorenzo, Gómez, Alarcón, concluyen en su investigación sobre: “Redes sociales virtuales: ¿de qué depende su uso?” (Lorenzo, Gómez, & Alarcón, 2011) Arrojo resultados que manifestaban que la aparición de redes sociales como Facebook, ha revolucionado el concepto de conectividad y comunicación, por lo cual esta investigación tiene como principal objetivo el investigar cuales son las variables que influyen o predicen el uso de las redes sociales como Facebook, los resultados obtenidos fueron una serie de factores como edad, preferencias, factores empresariales, entre otros.

Von Hohendorff, Qué puede promover u obstaculizar las habilidades sociales de los adolescentes? (Von Hohendorff & Pinheiro, 2013) Los resultados de la investigación fueron que depende de aspectos contextuales que llevan a los individuos a ser más sociables que otros. Sin embargo se encontró que los adolescentes con más síntomas de psicopatología, presentan mayor dificultad para hacer uso de las habilidades sociales.

2.2 Fundamentación

2.2.1 Fundamentación Filosófica

En la presente investigación, nos ubicamos en un paradigma Crítico Propositivo, ya que se analizará la realidad psico-social de las instituciones educativas que están dentro de esta investigación y plantaremos alternativas de solución, frente a la incidencia del uso de la Red Social Facebook en el desarrollo de Habilidades Sociales, ya que frente a los cambios sociales los últimos años demandan evolución y crecimiento, planteando nuevos desafíos, para el desarrollo del ser humano, la evolución tecnológica, la búsqueda de nuevas formas de comunicación con el fin de mantenerse en contacto con el mundo, y es la plataforma Facebook uno de los medios que utilizan los estudiantes como un medio de comunicación que actualmente está en auge y el número de usuarios incrementa día a día, es necesario realizar una revisión panorámica a nivel general, relacionando a los individuos, medios, objetos, situaciones y recursos que hacen posibles que estos cambios se den, valorando causas, efectos, ventajas y de desventajas de los mismos.

Para empezar a hablar de redes sociales, las definiremos desde dos puntos de vista dentro del campo psicológico y desde el lenguaje informático, desde la psicología .Speck, 1989;

Speak, Ross. “La intervención de red social”. Las prácticas de la terapia de red. Compilado por Momy Elkaïm. España: Editorial Gedisa, 1989, define las redes sociales como “un grupo de personas, miembros de la familia, amigos y otras personas, capaces de aportar una ayuda y un apoyo tan reales como duraderos a un individuo o a una familia”, mientras que en el lenguaje informático, la palabra red , es aquella herramienta , formada por la conexión directa entre ordenadores mediante un protocolo especial de comunicación .”El conocido vocablo anglosajón Web, el sistema de distribución de información basado en hipertexto accesible a través de Internet, se traduce al castellano como red o telaraña”.

Los profesores de la Universidad de Indiana, Andreas M. Kaplan y Michel Haenlein (2010) definen los medios sociales como ""un grupo de aplicaciones basadas en Internet que se desarrollan sobre los fundamentos ideológicos y tecnológicos”

Para el desarrollo de esta investigación tomaremos en cuenta las redes sociales on-line que son estructuras sociales compuestas por un grupo de personas que comparten un interés común, relación o actividad a través de Internet, donde tienen lugar los encuentros sociales, específicamente hablaremos sobre la red social Facebook, que es una “red social creada por Mark Zuckerberg en la universidad de Harvard con la intención de facilitar las comunicaciones y el intercambio de contenidos entre los estudiantes” (Ponce, 2012). Con el tiempo, el servicio se extendió hasta estar disponible para cualquier usuario de Internet. Sin embargo sus inicios en el año 2003 Facebook, aunque la fecha de esta no está clara puesto que llevaba gestándose varios años, en el año 2006 Facebook sigue recibiendo ofertas multimillonarias para comprar su empresa más tarde en el 2008 Facebook se convierte en la red social más utilizada del mundo con más de 200 millones de usuarios, para el 2009 Facebook alcanza los 400 millones de miembros, en el 2010 crece hasta los 550 millones de usuarios , para el año 2012 Facebook ha superado los 800 millones de usuarios, actualmente Facebook sigue en su expansión y va incrementando el número de usuarios.

La tecnología avanza a pasos agigantados y se abre paso a la formación de redes sociales a través del uso del internet, comunidades cibernéticas o virtuales que han adquirido un sentido de inclusión, permitiendo a los usuarios formar parte del grupo de los internautas, accediendo a plataformas que ofrecen una cantidad infinita de información, aplicaciones de tal modo que

se involucra con el resto del mundo pasando a ser un usuario de un mundo entre tantos cibermundos.

Por otra parte tenemos las habilidades sociales como variable de esta investigación, las habilidades sociales han tenido una serie de raíces históricas de las cuales no han sido reconocidas suficientemente (Phillips, 1985), los primeros trabajos se remontan a autores como Jack (1939), Murphy y Newcomb (1937) que trabajaron aspectos de la conducta de los niños, más tarde aparecen trabajos de Sullivan (1953); White (1969), pero dentro de la historia del desarrollo de las habilidades sociales se consideran tres fuentes principales, el trabajo de Salter (1949) denominado Conditioned reflex therapy, que traducida es la terapia de reflejos condicionados, una segunda fuente está constituida por los trabajos de Zigler y Phillips (1960-1961) sobre la competencia social, que fue trabajada con adultos institucionalizados, las habilidades sociales tuvieron también raíces en el concepto de habilidad cuando se acopló a la relación hombre – hombre que dio pie a un copioso trabajo para el desarrollo del estudio de las Habilidades sociales en Inglaterra.

Actualmente la Habilidades Sociales y estudios de las mismas se han centrado en las relaciones que establece el individuo en los diferentes ámbitos de su vida.

2.2.2. Fundamentación Psicológica

Desde sus inicios los estudios sobre las habilidades sociales han sido netamente cognitivistas, explicando la conducta del niño, más tarde fueron los teóricos neo freudianos como Sullivan, Adler, White entre otros, quienes continuaron con estos estudios, evaluando como es que las habilidades sociales ayudan al individuo a desarrollar relaciones interpersonales satisfactorias.

El hombre tiene una tendencia natural a establecer relaciones con otros seres humanos”. Se ha demostrado que la conducta social también está determinada fuertemente por la cultura. Estas conductas tienen características propias idiosincráticas de un grupo social y de una cultura.

El individuo es un ser social por naturaleza, que se integra a su realidad mediante la práctica social, la convivencia. El hombre conoce el mundo a medida que logra integrarse. El modo social en que vive el hombre ha conducido al progreso de la humanidad que va determina desde las leyes biológicas hasta las leyes sociales, puesto que el hombre no nace

con modos o formas estructuradas del pensamiento, todas estas construcciones se forman con el nivel de asimilación que genera la experiencia de la convivencia y las relaciones que forma con el medio, en el cual juega un papel importante la naturaleza social del desarrollo psíquico del hombre, uno de los principios más importantes de la psicología.

Vicente Caballo, señala que para que el individuo pueda relacionarse necesita de las habilidades sociales que son la competencia o capacidad que tiene un individuo para relacionarse adecuada y eficazmente con las personas, de tal manera que obtiene resultados favorables. También comprende la habilidad o destreza para resolver conflictos y los problemas cotidianos de manera inmediata, minimizando la probabilidad de futuros problemas. (Caballo V. , 2000)

Psicomaster.com, (2008) un blog creado por psicólogos menciona en una de sus publicaciones que, “muchos problemas se pueden definir en términos de déficit en habilidades sociales, puesto que el hombre es esencialmente un “animal social”. Así pues, hay pocos trastornos psicológicos, en los que no esté implicado en mayor o menor medida, el área social del sujeto. Por ello, ante muchos trastornos, el entrenamiento en habilidades sociales constituye un procedimiento básico de tratamiento. Los problemas de pareja, la ansiedad social, la depresión, la esquizofrenia, delincuencia, entre otros, son áreas de la psicología en las que comúnmente se emplea el entrenamiento en habilidades sociales”. Como podemos ver las habilidades sociales son muy importantes en el desarrollo de los individuos, ya que las relaciones sociales favorables permiten que se sientan valorados y respetados, y esto, a su vez, no depende tanto del otro, si no de que poseamos una serie de habilidades para responder correctamente y una serie de convicciones o esquemas mentales que hagan que los individuos se sientan bien consigo mismos. Que el individuo cuente con habilidades sociales favorecerá el desarrollo personal, la adaptación a las diferentes situaciones que se den en la vida y facilitará la integración con los demás, pues el contacto humano, produce un sin número de consecuencias de uno para con el otro y viceversa, este es un intercambio constante de información directa o indirecta, ya que el ser humano no deja de comunicar en ningún momento. La relación de intercambio no sólo se produce favorablemente, sino que existe un número muy inferior al intercambio favorable, de conductas de intercambio desfavorables. Así, la habilidad social puede definirse en virtud del afrontamiento de intercambios desfavorables, de ahí que establecer el contacto sea muy importante, pero en algunos casos es imprescindible saber descontactar . (I. Montero, 2007)

Este proceso de socialización se va dando a través de un complejo proceso de interacciones de variables personales, ambientales y culturales. La familia es el grupo social básico donde se producen los primeros intercambios de conductas sociales y afectivas, valores y creencias, que tienen una influencia muy decisiva en el comportamiento social. Los padres son los primeros modelos significativos de conducta social afectiva y los hermanos constituyen un sistema primario para aprender las relaciones con sus padres. Por otro lado los padres transmiten ciertas normas y valores respecto a la conducta social, ya sea a través de información, refuerzo, castigo o sanciones, comportamiento y modelaje de conductas interpersonales; por eso la familia es el primer eslabón para el aprendizaje de habilidades sociales.

El individuo inicia su aprendizaje desde el momento en que nace y va adquiriendo las habilidades sociales que le permitirán comunicarse y establecer relaciones a lo largo de la vida.

2.2.3. Fundamentación Epistemológica

El origen de las redes sociales se remonta, al menos, a 1995, cuando Randy Conrads crea el sitio web classmates.com. Con esta red social se pretende que la gente pueda recuperar o mantener el contacto con antiguos compañeros del colegio. “La Red Social Facebook, nace en el año 2003 creada por Mark Zuckerberg en la universidad de Harvard con la intención de facilitar las comunicaciones y el intercambio de contenidos entre los estudiantes” (Ponce, 2012), pues bien desde el génesis de las redes sociales, estas se han convertido en un soporte para el desarrollo de las relaciones interpersonales, permiten cierto nivel de desarrollo en las esferas sociales, con el manejo y uso adecuado impulsan el contacto con el mundo, desarrollo del conocimiento, el crecimiento intelectual por ende el desarrollo individual.

2.2.4. Fundamentación Sociológica

Actualmente cuando nos disponemos a hablar de redes sociales, nos referimos a las nuevas plataformas como Facebook que son plataformas de comunicación On-line o en red, este medio ha revolucionado la forma de relacionarse del individuo con otros individuos y con el mundo. En sociología las “redes sociales” son las redes de relaciones que se establecen mediante el internet y por medio de las cuales le permite al usuario expresar su identidad y ser participe en interacciones sociales.

El adjetivo “social” para referirse a las redes de relaciones, implica que la “red social” es una realidad que va más allá de la suma del número de relaciones. El término “social” hace referencia a aquello de que el total es más que la suma de las partes. (Durkheim. 1988). Es decir, la realidad social se construye a partir de las relaciones inter-individuales.

La sociología clasifica los movimientos sociales con relación al uso de la tecnología:

1. Movimientos sociales clásicos, que utilizan la tecnología y medios digitales de forma instrumental.
2. Los movimientos sociales que solo existen por las nuevas tecnologías, software, movimiento hacker, etc.
3. Las acciones a través de los teléfonos móviles, la misma comunicación que se convierte en una necesidad básica.

Los estudios que realizan los sociólogos alrededor de las redes sociales son múltiples y la mayor preocupación es cuando estas necesidades se vuelven rígidas e imponentes generan problemas propendiendo a caer en una posible adicción.

Últimamente grupos de sociólogos están haciendo muchos estudios sobre el comportamiento de las personas, obviamente en masa, pero dentro de la red social Facebook. Hay ya algunos análisis sobre la cantidad de amigos, como se comportan y demás parámetros, lo que a estos estudiosos les parece llamativo es la facilidad para realizar los estudios, pues se pueden llevar a cabo los análisis de comportamiento a partir de la información que proporcionan los mismos usuarios a través de su muro y el chat.

La BBC en Enero del 2008 a través de Jon Stewart proporcionó información sobre el estudio que están armando sociólogos de UCLA y Harvard para entender relaciones sociales en base a las relaciones formadas y creadas en Facebook a través de los contactos y las aplicaciones que instalan los sujetos de estudio, el trabajo va a analizar a una clase completa de estudiantes a lo largo de 4 años y el primer resultado que esperan sacar es como uno hace amigos.

El interés de la sociología alrededor de la Red Social Facebook también se ha basado en estudios sobre la influencia de las relaciones en la felicidad y un estudio de la diversidad racial en Facebook, esta red es un termómetro con el que se puede medir el sentir y la opinión de la población, pudiendo consolidarse como un medio de estudio determinante, para futuras investigaciones, ya que conectan a un gran número de usuarios.

2.2.5. Fundamentación Legal.

En nuestro país no existe aún una ley que regule el uso del internet y las redes sociales, existe propuesta de regulación y control que aún no han sido totalmente estudiadas ni forman parte de la ley de comunicación.

Las leyes a nivel legal dependen de cada red social, ya que cada una de ellas tiene condiciones y parámetros sobre el uso, las que el usuario debe leer y aceptar antes de registrarse.

2.3. Categorías fundamentales:

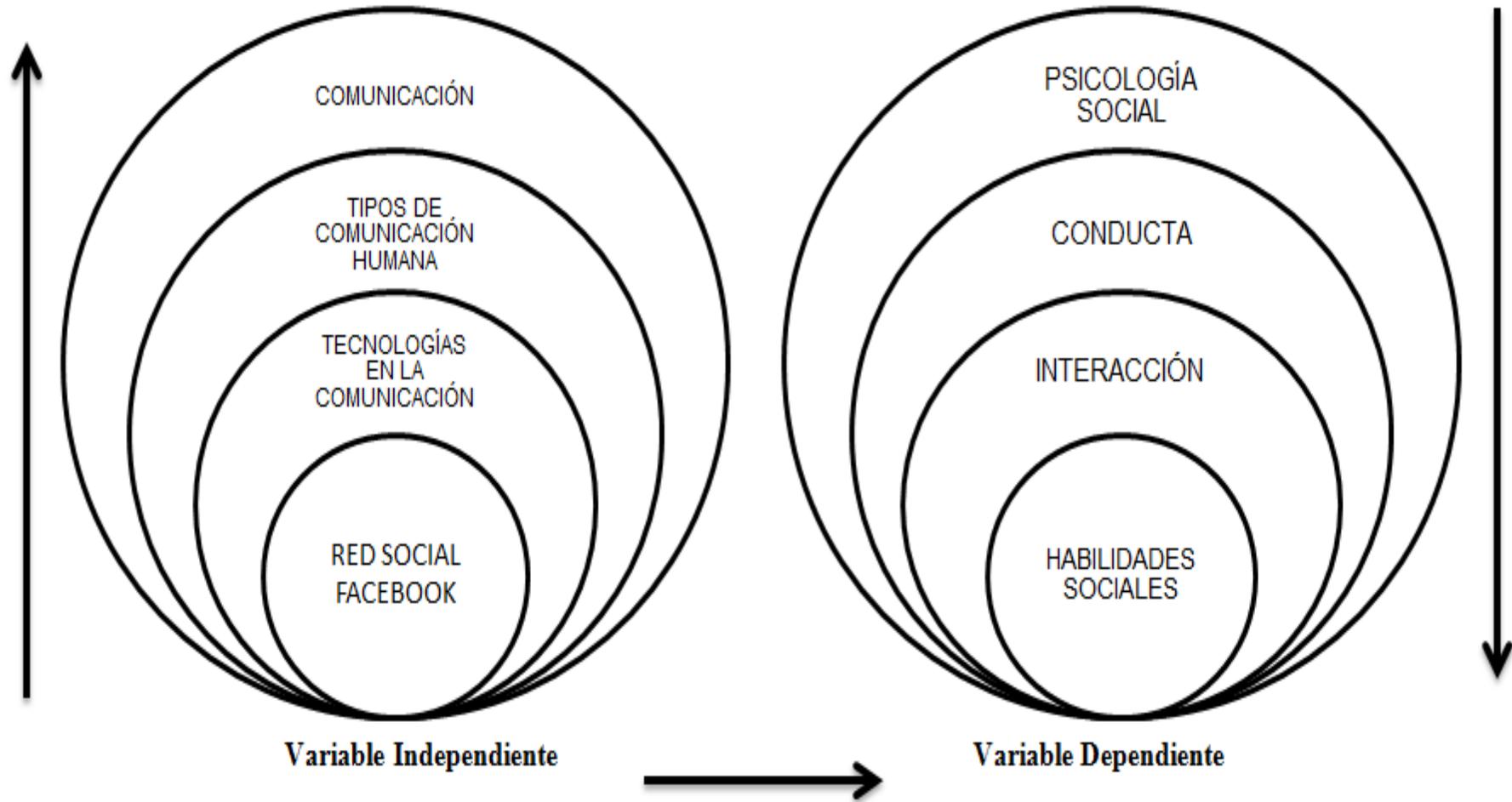


Ilustración 2 : Categorías Fundamentales.
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

A. Constelación de ideas: Variable Independiente: Red Social Facebook

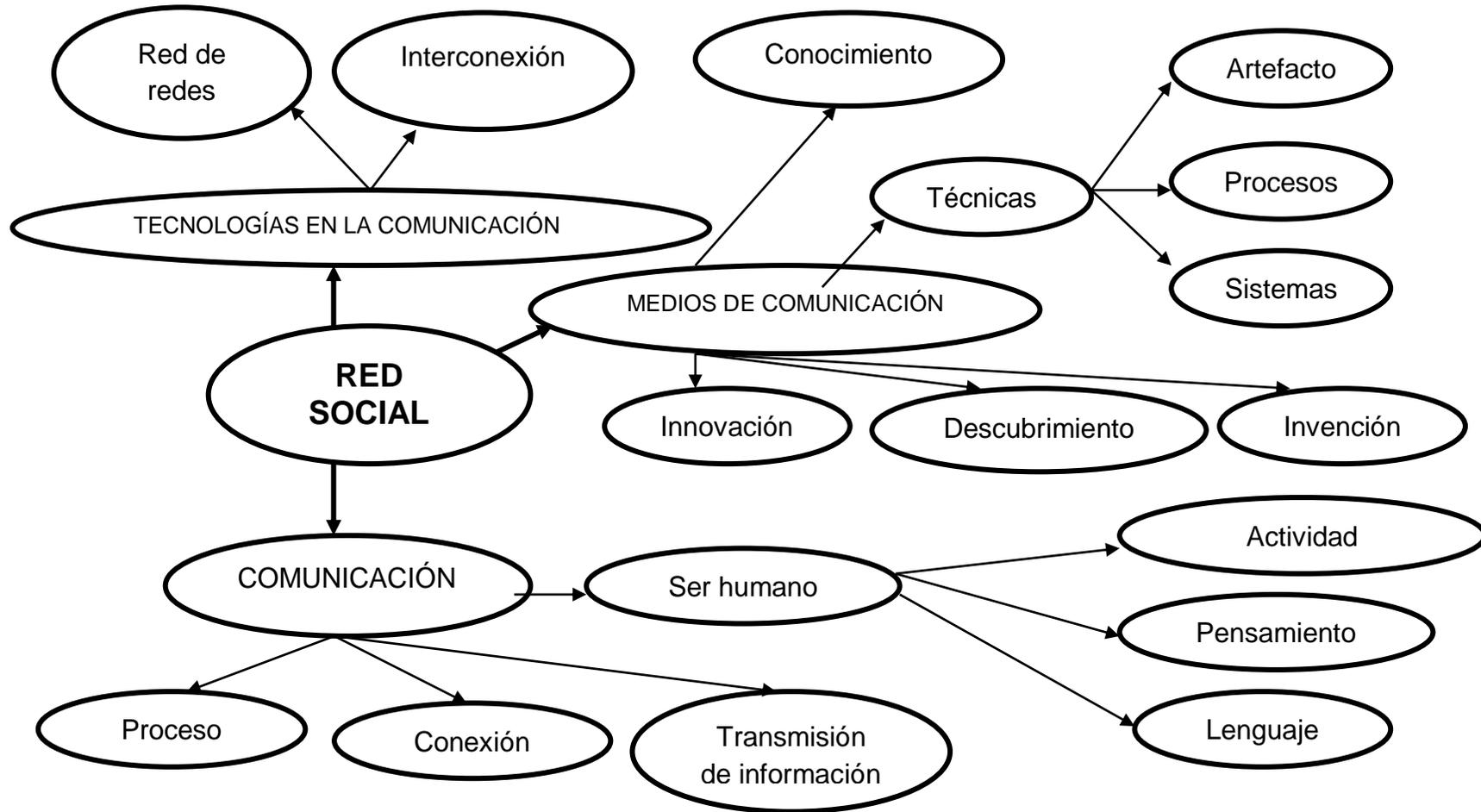


Ilustración 3: Constelación de ideas, variable independiente.
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013).

B. Constelación de ideas: Variable dependiente: Habilidades Sociales

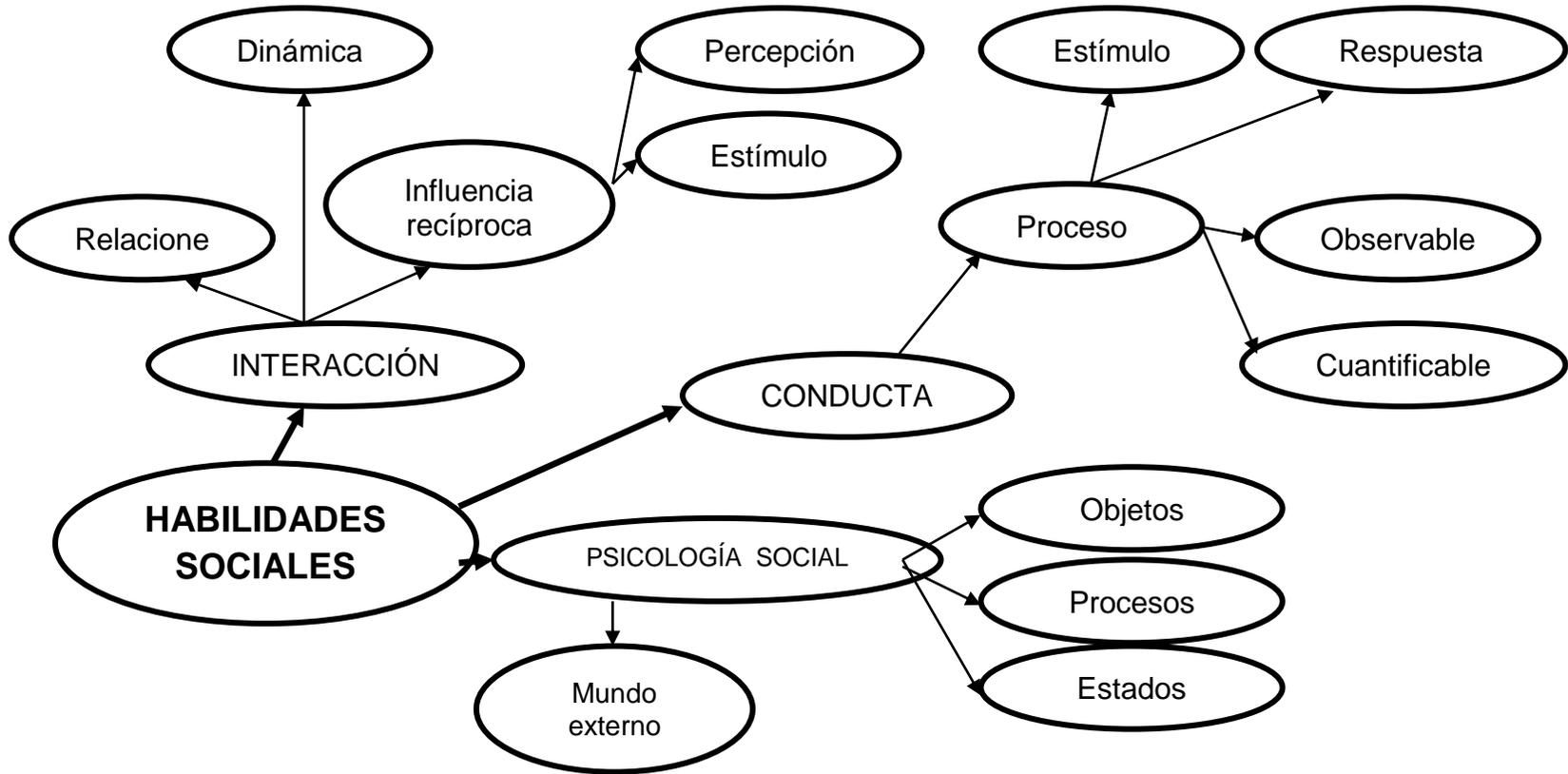


Ilustración 4: Constelación de ideas, variable dependiente.
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

2.3.1 Variable independiente.

2.3.1.1 Red Social Facebook:

Las redes son formas de interacción social, definida como un intercambio dinámico del bagaje cultural con que el que cargamos desde la concepción misma, interactuar entre personas, grupos e instituciones en contextos de complejidad. Un sistema abierto y en construcción permanente que involucra a conjuntos que se identifican en las mismas necesidades y problemáticas y que se organizan para potenciar sus recursos.

El Internet es la base primordial para que se desarrollen las relaciones entre las red social y los usuarios que las conforman. En la red social Facebook, se presenta un amplio menú que se encuentra a disposición del miembro o usuario permitiendo interactuar con otras personas aunque no se conozcan, el sistema es abierto y con la posibilidad de administrarlo a conveniencia, se construye lo que se denomina biografía con lo que cada usuario aporta, cada nuevo miembro que ingresa transforma al grupo en otro nuevo, y son miles los usuarios de estas redes, están conectados con el mundo entero, se comparten ideas, creencias, culturas las mismas que se modifican y transforman para acoplarse a las necesidades de los a los usuarios de Facebook. (Ponce, 2012)

Facebook nace como una necesidad de comunicarse, en un artículo monográfico publicado por el observatorio tecnológico del ministerio de educación de España, menciona que, “La Red Social Facebook, nace en el año 2003 creada por Mark Zuckerberg en la universidad de Harvard con la intención de facilitar las comunicaciones y el intercambio de contenidos entre los estudiantes”. (Ponce, 2012)

En el 2004 Facebook fue creado exclusivamente para estudiantes de Harvard con el fin de crear un perfil , para estar comunicado con los amigos, sin embargo este se abrió al público a partir del 2006 y cada vez va implementando nuevos servicios, entre ellos tenemos:

- La lista de amigos: permite al usuario agregar a cualquier persona que conozca y esté registrada, siempre que acepte su invitación.
- Chat: Servicio de mensajería instantánea.
- Grupos y páginas: trata de reunir personas con intereses comunes.

- Muro: es un espacio en cada perfil de usuario que permite que los amigos escriban mensajes para que el usuario los vea, permite ingresar imágenes y poner cualquier tipo de logotipos en las publicaciones.
- Fotos: publicar fotos.
- Regalos: los regalos o gifts son pequeños íconos con un mensaje.
- Aplicaciones: Son pequeñas aplicaciones con las que puedes averiguar tu galleta de la suerte, quien es tu mejor amigo, descubrir cosas de tu personalidad, entre otras.
- Juegos: la mayoría de aplicaciones encontradas en Facebook se relacionan con juegos de rol.

Esta compleja y extensa plataforma, abre paso a conocer, compartir, comunicarse, generar información, recibirla, y darse a conocer.

2.3.1.2 Tecnologías de la comunicación

Dentro de las tecnologías están inmersas las nuevas tecnologías con la información y la comunicación que son aquellas herramientas computacionales e informáticas que procesan, almacenan, resumen, recuperan y presentan información. Estas nuevas tecnologías están íntimamente relacionadas con su conexión a Internet.

Las TIC (Tecnologías de Información y Comunicación) pueden agruparse en tres categorías. Las tecnologías de información utilizan computadores, que se han vuelto indispensables en las sociedades modernas para procesar datos y economizar tiempo y esfuerzos. Las tecnologías de telecomunicaciones incluyen teléfonos (con fax) y transmisión de radio y televisión, a menudo a través de satélites. Las redes de tecnologías, de las que la más conocida es internet, también abarcan la tecnología de teléfono celular, la telefonía de voz sobre IP (VoIP), las comunicaciones por satélite y otras formas de comunicación que aún están siendo desarrolladas. (A.P.C, 2013)

2.3.1.3 Tecnología

Tomando la definición del diccionario de la Real Academia de la Lengua cuya definición para tecnología es; “Pertenece o relativo a las aplicaciones de las ciencias y las artes.//Dicho de una palabra o de una expresión: Empleada exclusivamente, y con sentido distinto del vulgar, en el lenguaje propio de un arte, ciencia, oficio.//Persona que posee los conocimientos especiales de una ciencia o arte. (RAE, 2011)

”Según el artículo sobre Concepto de Técnica, Tecnología e Innovación publicado en el blog bligoo sobre los medios tecnológicos, define a la tecnología es el “conjunto de conocimientos técnicos que permiten que actividad tecnológica influye en el progreso social y económico, pero su carácter abrumadoramente comercial hace que esté más orientada a satisfacer los deseos de los más prósperos”. (Bligoo, 2012)

En su mayoría los autores mencionan que la tecnología tiene un nivel de influencia social, influye en el entorno de quien se convierte en el consumidor, el usuario o individuo y lo lleva a relacionarse con el mundo virtual.

En conclusión la tecnología es un concepto amplio que abarca un conjunto de técnicas, conocimientos y procesos que nos sirven para diseñar, construir objetos que buscan satisfacer nuestras necesidades.

2.3.1.4 Internet

Castells (2001) en su libro La Galaxia Internet comenta: “La red es un espacio libre de comunicación y esto se debe a dos hechos. El primero, Internet fue un producto fruto de la investigación tecnológica llevada a cabo en instituciones públicas norteamericanas y no en un sector privado reacio a invertir grandes cantidades de dinero en tecnologías que al principio podían parecer inseguras. El segundo, la ideología y cultura de sus creadores, ya que Internet (en su inicio ARPANet), era un proyecto del Departamento de Defensa de los Estados Unidos, pero desarrollado en las Universidades donde la cultura de la libertad individual estaba muy presente a finales de los 60 y principios de los 70. Jóvenes estudiantes y profesores entendían que la red debía ser un espacio de libre expresión donde las aplicaciones y tecnologías desarrolladas estuvieran a disposición de todo el mundo, en un esfuerzo público y colectivo para desarrollar la nueva red de forma más efectiva.” (Castells, 2001)

En la cultura de los creadores de Internet o "la cultura Internet", Castells señala, que se distinguen cuatro estratos:

Las tecno-élites: es decir, las personas relacionadas con el mundo de la investigación académica e interesadas básicamente en el progreso tecnológico y en su difusión.

Los Hackers: individuos con amplios conocimientos técnicos y que ponen éstos a disposición de los demás miembros de la comunidad; no están empleados como técnicos en ninguna institución o empresa.

Las comunidades virtuales: comunidades de usuarios que no tienen conocimientos informáticos expertos, pero que aprovechan la red para sus intereses, creando así nuevos usos para las mismas; comenzaron siendo grupos de determinadas ideologías pero hoy en día pueden estar basadas en muchas otras. Es decir que una plataforma virtual permite el acceso a los usuarios, la ejecución de varias aplicaciones dentro de un mismo entorno cibernético a través de internet, para lo cual no hace falta un espacio físico determinado, lo que necesita es una conexión que le permita acceder a determinada plataforma a través de la Web.

Los emprendedores: aparecen en la década de los 90. Son los principales responsables de que Internet se haya trasladado del ámbito científico al público en general; su principal interés es convertir los proyectos Internet en empresas.

En Internet se ha convertido en un medio que revoluciona a la sociedad, transformando la forma de comunicarse, entretenerse, producir y generar ingresos económicos en todos los rincones de este planeta.

2.3.1.5 Tipos de Comunicación Humana

“La distinción entre comunicación digital y analógica resume los dos modos básicos de la comunicación humana. La digital se refiere a signos que representan arbitrariamente objetos o eventos. El ejemplo más característico de esto es el lenguaje verbal, en el cual las palabras poseen una relación convencional con los objetos. Lo analógico, en cambio, está constituido por símiles que reflejan parte de las características de lo que quieren representar. Esto es lo que ocurre en un dibujo, una fotografía o un gesto. Todo el comportamiento no verbal es analógico”. (López., 2004)

Según Watzlawick, “La comunicación analógica tiene sus raíces en períodos mucho más arcaicos de la evolución y posee, por consiguiente, una validez mucho más general que el modo de comunicación digital, que es más bien abstracto en toda comunicación existen dos elementos básicos: un elemento de contenido, que se refiere a lo que queremos decir sobre

algún objeto, y un elemento de relacionamiento, que se refiere a la relación existente entre los interlocutores. Lo importante es que el contenido en general es transmitido mediante un código digital, tal como el lenguaje, en cuanto la índole del relacionamiento es indicado mediante un código analógico o no verbal. , además Watzlawick resalta “lo que falta a la comunicación digital es un vocabulario adecuado para las contingencias del relacionamiento”. (Watzlawick, 1967)

2.3.1.6 Comunicación

La comunicación es la manifestación más evidente del individuo en todo momento comunica sus deseos intenciones, ideas, muestra actitudes que también comunican.

No importa qué haga uno para intentarlo, nadie puede no comunicar. La actividad y la inactividad, las palabras y los silencios tienen el valor de un mensaje; influyen a otros y estos otros, a su vez, no pueden no responder a estas comunicaciones y comunican ellos también. (Watzlawick, 1967)

Martínez, en su trabajo sobre la psicología de la comunicación, divide a la comunicación en tres dimensiones, una dimensión cognitiva ya que la información es transmitida y está representada de alguna forma en la mente de quién la transmite y también debe representarse en la mente del receptor para ser comprendida y decodificada, una dimensión social, ya que todo el sistema se apoya en reglas arbitrarias y convencionales que regulan el intercambio de información y la representación de las intenciones comunicativas del otro en función de un contexto cultural determinado y por último una dimensión semiótica ya que el propio código utilizado sea lingüístico o no, tiene características propias que deben ser descritas y analizadas en tanto que instrumento de mediación de conceptos e intenciones. (Martínez, 2011)

Mayor, señala que la “la psicología de la comunicación, surge de la intersección entre una psicología que se ocupa de la problemática de la comunicación y de una ciencia o teoría de la comunicación que descubre sus implicaciones psicológicas, a partir de la convergencia entre ambas aportaciones se ha ido configurando una psicología de la comunicación que estudia lo conductual de la comunicación y lo comunicacional de la conducta”. (Mayor, 1991)

Podemos decir que existe una influencia directa de la conducta en la comunicación y viceversa la una influye a la otra en cuanto a contenido, estructura y la función que cumple

una con respecto a la otra, es por ello el interés de la psicología en este proceso ya que implica una actividad, proceso o comportamiento humano, para que se lleve a cabo este proceso además se requiere hablar del lenguaje, que hace posible que el individuo comunique.

Jakobson, hace una aproximación lingüística para describir el funcionalismo dentro de la estructuración del lenguaje expone que la lengua es un sistema funcional producto de la actividad humana y la finalidad de la lengua consiste en la realización de la intención del sujeto de expresar y comunicar.

Jakobson propone un esquema en el que explica que para que se dé la comunicación se requiere de elementos, a los cuales ha denominado factores de comunicación dentro de los que están considerados:

- Emisor
- Receptor o destinatario.
- Canal o contacto entre el emisor y el receptor.
- Código o sistema de símbolos que por convención va destinado a representar o transmitir información entre la fuente y destino.
- Mensaje o contenido informativo.
- Referente o contexto.

Cada uno de los elementos implícitos en este proceso cumple una función importante, si uno de ellos llegase a faltar la comunicación no sería posible. Podemos observar que existe la influencia del medio o entorno tanto en el mensaje como en quienes envían y reciben el mensaje. (Jakobson, 1981)

Otra de las aportaciones que son importantes mencionar esta la aportación de la escuela de Palo Alto y va más allá de un sistema de clasificación y tiene una visión más sistémica y constructivista del proceso comunicativo;” donde comunicar es transmitir y descifrar una información desde un determinado código” la concepción de comunicación es un proceso social en donde se consideran a más del lenguaje, gramáticas paralingüísticas, gestuales, espaciales entre otras que pueden ser también inconscientes.

“En imposible no comunicarse, por lo cual en un sistema determinado todo comportamiento de un miembro tiene el valor de mensaje para el resto”. Toda comunicación

tiene un nivel de contenido y un nivel de relación, el segundo clasifica al primero llegando a lo que es la metacomunicación, es decir que además del significado de las palabras existe más información sobre el individuo, el que habla y quiere ser entendido y que lo entiendan así como la persona receptora va a entender el mensaje; además esto permite ver como el emisor ve su información con respecto al otro, por ello que la comunicación no puede reducirse a causa-efecto, es más bien un proceso cíclico que contribuye a la continuidad de una relación comunicacional en la que existe una lengua digital y otro analógico que tiene una interacción complementaria y simétrica.

2.3.2. Variable dependiente

2.3.2.1. Habilidades Sociales

Tomaremos definiciones con respecto a las habilidades sociales algunas enunciadas por Isabel Ponce en su trabajo de investigación:

Rimm, 1974: "Conducta interpersonal que implica la honesta y relativamente directa expresión de sentimientos"

Alberti y Emmons, 1978: " Conducta que permite a una persona actuar según sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás"

Mc Donald, 1978: "Expresión manifiesta de las preferencias (por medio de palabras o acciones) de una manera tal que haga que los otros las tomen en cuenta.

Kelly, 1982: "Conjunto de conductas identificables y aprendidas que emplean los individuos en las situaciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente"

Jeffrey Kelly, 2002 define a las habilidades sociales como: "Aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener reforzamiento del ambiente". (Ponce, 2012)

Definición de la Asociación Americana de Retraso Mental (1992). "Las habilidades sociales son las que se relacionan con los intercambios sociales que se realizan con otras personas. Por tanto incluyen:

- Iniciar, mantener y finalizar una interacción con otros.
- Comprender y responder a los indicios situacionales pertinentes.
- Reconocer sentimientos, proporcionar realimentación positiva y negativa
- Regular la propia conducta; ser consciente de los iguales y de la aceptación de éstos
- Calibrar la cantidad y el tipo de interacción a mantener con otros
- Ayudar a otros.
- Hacer y mantener amistades y relaciones de pareja
- Responder a las demandas de los demás.
- Elegir, compartir.
- Entender el significado de la honestidad y de la imparcialidad.
- Controlar los impulsos.
- Respetar normas y leyes y adecuar la conducta a éstas.
- Mostrar un comportamiento socio sexual adecuado” (A.A.R.M, 1992)

Como se había mencionado que el individuo se construye a través de lo que lo que percibe del medio, la influencia de la sociedad, la familia, entre otros, esto conlleva a que durante su desarrollo en individuo aprenda determinadas conductas, las mismas que le van a permitir relacionarse y convivir con otros individuos. Si estas conductas son positivas tendrá una retroalimentación positiva y mientras más se relacione, mejorara sus habilidades sociales siendo más productivas.

El 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 inmediata, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. (Caballo V. , 2000)

2.3.2.2. Interacción

El campo psicológico considera la interacción humana como el comportamiento social y la influencias de los individuos.

La interacción surge con las características generales: cara a cara, directamente, indirectamente, implícito, informal y formal, entre el individuo, el grupo y entre diferentes grupos. "La interacción cara a cara y todo lo demás no mediático no es comunicación en un

sentido” es decir que la interacción no podría llamarse como tal si fuese en solo sentido, la interacción debe ser correlaciona y ende se retroalimenta. (Galindo, 2001)

Citaremos algunas definiciones sobre la interacción enunciadas por Jesús Galindo (2001) :

Bovard (1959) y Zajonc (1965) estos estudiosos reseñaron que miembros de la misma especie proporcionan un efecto de actividad en los individuos. Es decir que la convivencia, hace que unos retroalimenten la conducta de otros.

Schocher (1959) halló que en condiciones extremas de temor o hambre, en los individuos exhiben un deseo de interactuar con los otros. Pues el ser humano es un ser sociable por naturaleza, el aislamiento puede ocasionar ansiedad, el proceso de sociabilización se va dando a través de un complejo proceso de interacciones de variables personales, ambientales y culturales, sin un grupo social básico como lo es la familia no produciría en el individuo se los primeros intercambios de conductas sociales y afectivas, valores y creencias, que tienen una influencia muy decisiva en el comportamiento social. Por otro lado los padres transmiten ciertas normas y valores respecto a la conducta social, ya sea a través de información, refuerzo, castigo o sanciones, comportamiento y modelaje de conductas interpersonales; por eso la familia es el primer eslabón para el aprendizaje de habilidades sociales, por ello el contacto con el otro se convierte en una necesidad.

Titmus (1950) descubrió que “los individuos alejados de su entorno experimentaban mayor tensión por otra parte tenemos la teoría de necesidad de atención, el ser humano necesita ser amado, recibir atención y seguridad, cuando no son satisfechos el organismo tiene una reacción patológica e inclusive el individuo puede morir”.

Factores y componentes de la interacción social

- Factores biológicos: son las necesidades fisiológicas.
- Factores sociales: son las estructuras y las instituciones sociales, los medios característicos de la comunicación verbal y no verbal.
- Factores conjugados: son los motivos de la conducta social.

Componentes de la interacción

- Cognitivo: que es la percepción social.
- Conducta interpersonal: es el comportamiento del individuo.

La percepción social

- Es como el individuo percibe el medio social la forma de comprender a los demás. Podemos distinguir dos medios de análisis, estímulos sociales y la interpretación. Como concibe a los demás y como se concibe a sí mismo.

2.3.2.3. Conducta

La noción de conducta padece de cierta imprecisión. Si consultamos en el Diccionario de la Real academia de la lengua menciona que “la conducta es la manera con que los hombres se comportan en su vida y acciones”. Es sinónimo de comportamiento, con dicho término nos referimos a las acciones y reacciones del sujeto ante el medio. (RAE, 2011)

La conducta es definida también como un sistema dialéctico y significativo en permanente interacción intersistémica e intrasistémica, y que, normalmente, involucra una modificación mutua entre el individuo y su entorno social, así como una modificación de su mundo interno. Desde la psicología, la conducta puede ser normal o, y tanto en uno como en otro caso se manifiesta en las tres áreas del cuerpo, la mente y el mundo externo.

Generalmente, se entiende por conducta la respuesta del organismo considerado como un todo. Pero el conductismo, en particular Watson y atendiendo fundamentalmente al condicionamiento clásico, también habla de conducta para referirse a la mera reacción de varios músculos y a las reacciones glandulares: por ejemplo, salivación o reacciones de los músculos de fibra lisa que están a la base de las reacciones que habitualmente llamamos involuntarias. Así, Watson, en un primer momento, quiso reducir el pensamiento a conducta entendida como actividad de los músculos de la laringe, interpretando el pensamiento como lenguaje subvocal.

Moreno, (2013) en su tesis mencionó “Dado que la conducta, y a diferencia de los estados y procesos mentales, es algo dado a la percepción, es un fenómeno observable y cuantificable, las teorías psicológicas que más se han esforzado por hacer de la psicología una ciencia, considerarán que, o bien la psicología debe utilizar como método la observación y análisis de la conducta o, la psicología misma debe renunciar al estudio de la mente para centrarse exclusivamente en el estudio de la conducta. Este último caso fue el del conductismo que es la filosofía especial de la psicología como ciencia del comportamiento, entendido éste como

la interacción históricamente construida entre el individuo y su ambiente físico, biológico y social. Cubre, así, rangos cognitivos, emotivos, sensorios y motores”. (Moreno, 2013)

La conducta entonces es una compilación de factores cuyas bases son fisiológicas y psicológicas, es completamente erróneo pretender que conducta no está influenciada por más de un componente ya que la conducta de un individuo es el reflejo de las interacciones que tiene como miembro de un sociedad y constituye la expresión de su personalidad.

La conducta es entonces la expresión de las características que influyen al individuo, la conducta viene a ser la personalidad manifiesta.

2.3.2.4. Psicología Social

“La psicología social es una disciplina que pone el énfasis en la determinación y constitución social de los fenómenos psicológicos. En tal sentido, asume que los fenómenos sociales son una realidad histórica; es decir, cambiante. En consecuencia, el conocimiento producido sobre esta realidad es histórico y provisional. Por lo que insiste en la necesidad de tener prudencia a la hora de conceder a los conocimientos instituidos el carácter de verdades definitivas. A manera de síntesis, se puede decir que la psicología social es la disciplina que estudia cómo los fenómenos psicológicos están determinados y configurados por procesos sociales y culturales”. (Ibañez, 2004)

“Estudia al comportamiento humano en la medida en que es significado y valorado, y en esta significación y valoración vincula a la persona con una sociedad concreta. En otros términos, la psicología social examina ese momento en que lo social se convierte en lo personal y lo personal en lo social, ya sea que ese momento tenga carácter individual o grupal, es decir, que la acción corresponda a un individuo o a todo un grupo”. (Martin-Baro, 2009)

Inicialmente, la psicología social es “la ciencia del conflicto entre el individuo y la sociedad”. Posteriormente señala que el objeto central y exclusivo de la psicología social son todos los fenómenos relacionados con la ideología y la comunicación, ordenados según su génesis, su estructura y su función. Con respecto a los primeros, es decir a los fenómenos de la ideología, plantea que estos consisten en sistemas de representaciones y actitudes. A ellos se refieren todos los fenómenos familiares de prejuicios sociales o raciales, de estereotipos, de creencias, etc. su rasgo común es que expresan una representación social que individuos y

grupos construyen colectivamente a través de la interacción cotidiana para actuar y comunicarse. Entonces, se hace evidente que son estas representaciones las que dan forma a la realidad social, que podemos decir que es mitad física y mitad imaginaria. (Moscovici, 1994)

2.3.2.5. Entorno

En psicología, se llama entorno o ambiente al conjunto de estados y procesos que se verifican en el espacio físico que se extiende desde la piel hacia el exterior, y que son capaces de afectar el psiquismo de una persona. No se trata del espacio geográfico sino del espacio que contiene todo lo que le afecta al sujeto, esté o no en su espacio físico. Es decir que se trata del ambiente de la persona tal como lo percibe subjetivamente, su campo o espacio en donde el individuo lleva a cabo su desarrollo biopsicosocial. (Rivas, 2008)

El ser humano, y en comparación con el animal no humano, el mundo externo ha perdido un poco de hegemonía en la determinación de la conducta, frente a la creciente importancia del mundo interno. Por ejemplo, ciertas culturas se comportan frente al Sol adorándolo, es decir, responden a una representación interna del sol como divinidad, no al astro en su sentido físico o material que es parte del mundo externo. De idéntica forma, muchas veces no reaccionamos frente a la persona real, sino a lo que creemos que esa persona es, y las creencias forman parte de nuestro mundo interno.

Desde la teoría del campo de Lewin, tomado de Cazau P (2003), “el ambiente capaz de generar conductas es el espacio vital, es decir, el conjunto de objetos o procesos del mundo externo significativos para el individuo en un momento dado”. (Cazau, 2003)

El cambio de conducta se identifica o se constata a partir de la observación, es decir de los comportamientos corporales observables o visibles; o desde la introspección que son cambios en los pensamientos, creencias, que también son conductas.

2.4. Hipótesis

El tiempo de uso de la red social Facebook influye en el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de bachillerato de los colegios matutinos de la parroquia Celiano Monge de la ciudad de Ambato, durante el período académico 2012-2013.

El tiempo de uso de la red social Facebook no influye en el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de bachillerato de los colegios matutinos de la parroquia Celiano Monge de la ciudad de Ambato, durante el período académico 2012-2013.

2.5. Señalamiento de variables

2.5.1 Unidad de observación

Estudiantes de bachillerato de los colegios matutinos de la parroquia Celiano Monge de la ciudad de Ambato, durante el período académico 2012-2013.

2.5.2 Variable Independiente

Uso de la red social Facebook

2.5.3 Variable De Pendiente

Habilidades Sociales

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

Enfoque de la investigación

El enfoque de investigación es predominantemente cualitativo, crítico propositivo, pues el propósito es la identificación de la incidencia de la Red Social Facebook en las habilidades sociales, de tal modo que esta investigación, permita generar una propuesta completa y transformadora de una realidad valorando la investigación en cifras reales y en cualidades descubiertas que arrojen resultados de las mismas. Se explicó, la información obtenida en forma realista y sistemática en cuadros, gráficos de datos e información numérica; su información fue el resultado de una acción participativa entre estudiantes, docentes involucrando así a toda la comunidad educativa.

La información obtenida fue sometida a análisis e interpretación, con el fin de encontrar términos sociales que permitan su fácil comprensión y el descubrimiento de la hipótesis, características propias del paradigma de investigación Cualitativa.

La investigación cualitativa es: “un tipo de investigación formativa que cuenta con técnicas especializadas para obtener respuesta a fondo acerca de lo que las personas piensan y sienten. Su finalidad es proporcionar una mayor comprensión acerca del significado de las acciones de los hombres, sus actividades, motivaciones, valores y significados subjetivos.” (Sierra, 2008)

Por tal razón la presente investigación buscó la comprensión de los factores de relación encuentran involucrados el uso de la red social Facebook y su influencia en el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de bachillerato de los colegios matutinos pertenecientes a la parroquia Celiano Monge, orientando la investigación al descubrimiento

de hipótesis, realizando énfasis en el desarrollo de las habilidades sociales. Cabe indicar que para la realización del presente trabajo se requiere realizar una compilación de contenidos del tema de varios autores siendo por ello un trabajo holístico.

Busca además mejorar el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes a partir de la aplicación de talleres que beneficien a los estudiantes y a la comunidad educativa en general.

3.1. Modalidad básica de la investigación

La investigación tiene un diseño de tipo explicativo, basada en la investigación documental – biográfica y de campo, ya que enuncia el cómo porque de la situación, para inferir conclusiones, se determinará la relación entre la red social Facebook e incidencia en las habilidades sociales, es decir causas y efectos.

3.1.1. Exploratoria, bibliográfica y documental:

Esta investigación, permitirá detectar, ampliar y profundizar los temas acerca de las redes sociales, Facebook y la influencia en la habilidades sociales de los usuarios, así como también permite obtener información sobre las posibles ventajas y desventajas de las mismas, permitiendo tener una base de datos e información actualizada, que permita describir, investigar y profundizar de mejor manera el tema de investigación, para sí obtener resultados fiables.

3.1.2. De campo:

Este estudio se realizara en los colegios fiscales matutinos de la parroquia Celiano Monge, provincia de Tungurahua es decir que se podrán observar directamente la influencia de la red social Facebook en las habilidades sociales de los estudiantes, permite el contacto directo con los involucrados en el proceso investigativo el nivel de incidencia, el efecto que producen las mismas y que medidas e podrían tomar frente a determinadas situaciones.

3.2. Nivel o tipo de investigación.

3.2.1 Exploratoria: Consiste en estudiar las causas del problema en su contexto, es decir cómo se presentan y desarrollan, mediante la aplicación de procesos metodológicos en la formación académica de los estudiantes.

3.2.2 Descriptiva: Permite detallar las características del fenómeno a investigarse en un tiempo y espacio determinado, muestra cómo influye el proceso metodológico aplicado en la calidad de la formación de los estudiantes. Esta se fundamenta además en los hechos en tiempo presente, considerando un amplio conocimiento del área que se investiga para la formulación de preguntas específicas que busquen respuesta a los supuestos planteados.

3.2.3 Asociación de variables. Permite evaluar las variaciones del uso de la red social facebook y el desarrollo de habilidades sociales, en el cual nos permite medir el grado e relación entre las variables para poder determinar las tendencias y modelos de comportamiento mayoritario.

3.2.4 Explicativo. Formulación de metodologías para realizar la investigación desarrollando el concepto de red social y habilidades sociales.

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

La población, los sujetos de análisis fueron los estudiantes de bachilleratos de los colegios fiscales matutinos de la parroquia Celiano Monge de la ciudad de Ambato, que corresponde a 1903 estudiantes, de los cuales tenemos una muestra tomada por institución:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	MUESTRA
Colegio universitario Juan Montalvo	51
Instituto tecnológico superior María Natalia vaca	186
Instituto tecnológico agropecuario Luis A. Martínez	83
TOTAL	320

Tabla Estadística 1: Población.

Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

3.3.2. Tipo de Muestreo

La Investigación se realizara bajo muestreo al azar, el cual permita a todos los elementos de la muestra tener la misma posibilidad de participar en la investigación, por tanto se obtuvo como resultado la siguiente muestra.

MUESTRA		
Hombres	89	27.81%
Mujeres	231	72.19%
TOTAL	320	100%

Tabla Estadística 2: Muestra.
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

3.3.3. Determinación del Tamaño de la Muestra

Nivel de confiabilidad: 95%

$$n = \frac{Z^2PQN}{Z^2PQ + Ne^2}$$

n= Tamaño de la muestra

Z= Nivel de Confiabilidad 95%

Z= 1.96

P= Probabilidad de Ocurrencia 0.5

Q= Probabilidad de no ocurrencia $1 - 0.5 = 0.5$

N= Población 1903

e= error de muestreo 0.05

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(502)}{(1.96)^2(0.5)(0.5) + (502)(0.05)^2}$$

n= 320

La muestra que debe ser investigada corresponde a 320 individuos.

3.5 Operacionalización de variables

3.5.1 Variable independiente: Red Social Facebook

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Facebook es una red social que permite conectar a las personas en internet si son usuarios registrados en su página web con un componente importante de interactividad. (Ponce, 2012)	Uso Inscripción Tiempo	Si el estudiante es usuario de la Red Social Facebook. Desde que año empieza a utilizar esta página web. Cuanto tiempo dedica al uso del Facebook.	¿Utiliza la Red Social Facebook? () Si () No ¿En qué años se inscribió en Facebook? () Antes del 2007 () 2007 () 2008 () 2009 () 2010 () 2011 () 2012 () 2013 ¿Cuánto tiempo diario dedica al uso de la Red Social Facebook? () Menos de una hora () Entre 1 y 2 horas () De 3 a 5 horas () Más de 6 horas	Encuesta Cuestionario estructurado

Tabla 1: Operacionalización de la variable independiente: Red Social Facebook.
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

3.5.2 Variable independiente: Habilidades Sociales

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
<p>Son conductas socialmente útiles como un conjunto de conductas interpersonales que permiten comunicarse con los demás de forma eficiente en base a sus intereses y bajo el principio de respeto mutuo; arriesgándose a la pérdida de reforzamiento social incluso al castigo.</p> <p>Caballo (1989, 2000).</p>	<p>Autoexpresión de situaciones sociales.</p> <p>Defensa de los propios derechos como consumidor.</p> <p>Expresión de enfado o disconformidad.</p> <p>Decir no y cortar interacciones.</p> <p>Hacer peticiones.</p> <p>Iniciare interacciones positivas con el sexo opuesto.</p>	<p>Niveles:</p> <p>Escala para hombres:</p> <p>122 en adelante= Muy alto 102 a121= Alto 85 a 101=Normal Alto 85 a 93 = Normal 78 a 84= Norma bajo 59 a 77 = Bajo 58 a menos = Muy bajo</p> <p>Escala para mujeres:</p> <p>122 en adelante= Muy alto 104 a121= Alto 96 a 103=Normal Alto 85 a 95 = Normal 77 a 84= Norma bajo 60 a 76 = Bajo 59 a menos = Muy bajo</p>	<p>Refleja la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales.</p> <p>Refleja la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo.</p> <p>Indica la capacidad de expresar enfado o sentimientos negativos y desacuerdo con otras personas.</p> <p>Habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener.</p> <p>Expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos.</p> <p>Habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto.</p>	<p>Test Psicológico Escala de habilidades sociales. (Colegio de Psicólogos de Perú)</p>

Tabla 2: Operacionalización de la Variable Dependiente: Habilidades sociales.
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

3.6 Técnicas e instrumentos

Con el objeto de viabilizar la investigación de campo tendrá dos fases:

Plan de recolección de información.

Plan para el procesamiento y análisis.

Un trabajo de investigación requiere de técnicas que faciliten la recopilación de la mayor cantidad posible de información que permita, a su vez, disponer de un panorama amplio del problema investigado; de esta forma, la técnica Bibliográfica, ayudó a la revisión de libros y textos especializados sobre el afecto y su incidencia, en este caso, en el aprendizaje de los estudiantes; por otro lado, la técnica de la Encuesta colaboró a registrar la información de los estudiantes, quienes al dar respuesta a un cuestionario emitir valiosos datos para la comprobación de la hipótesis.

La validez vendrá determinada por la aplicación de la técnica, en la perspectiva de llegar a la esencia del objeto de estudio

Encuesta

Las técnicas a emplearse es una encuesta estructurada formada por 3 preguntas y una escala de habilidades sociales, que consta de 33 preguntas, cada pregunta con 4 opciones de respuesta, y 6 áreas de evaluación; una escala para hombres y otra escala para mujeres dirigida a los estudiantes de bachilleratos de los colegios fiscales matutinos de la parroquia Celiano Monge.

Validez y confiabilidad de los instrumentos

La validación de la escala de habilidades está dada por el colegio de psicólogos del Perú que elaboraron dicha escala.

Según Herrera y otros (2004) menciona que; “un instrumento de recolección es válido cuando mide de alguna manera demostrable aquello que trata de medir, libre de distorsiones sistemáticas, para procurar una validez cualitativa de realizar la operacionalización de objetivos del proyecto. La operacionalización debe sostenerse al juicio de expertos.”

El test de Habilidades Sociales ha cumplido muchas de las expectativas que inspiraron su desarrollo por Grupo de psicólogos de Perú. Su fiabilidad y validez han sido establecidas en estudios de investigación llevados a cabo en diversos ámbitos, establecimientos e instituciones, teniendo la facilidad de ser adaptado según los requerimientos de la población y el investigador.

Puntuación

<p>Escala para hombres:</p> <p>122 en adelante= Muy alto 102 a 121= Alto 85 a 101=Normal Alto 85 a 93 = Normal 78 a 84= Norma bajo 59 a 77 = Bajo 58 a menos = Muy bajo</p>	<p>Escala para mujeres:</p> <p>122 en adelante= Muy alto 104 a 121= Alto 96 a 103=Normal Alto 85 a 95 = Normal 77 a 84= Norma bajo 60 a 76 = Bajo 59 a menos = Muy bajo</p>
---	---

Tabla Estadística 3: Puntuaciones del Teste Habilidades Sociales.
 Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

3.7 Recolección de información.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?:	Analizar la influencia de la red social Facebook en el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de bachillerato de los colegios matutinos pertenecientes a la Parroquia Celiano Monge de la Ciudad de Ambato, durante el período 2012-2013.
¿De qué personas?:	Los estudiantes de bachillerato de los colegios fiscales matutinos de la parroquia Celiano Monge.
¿Sobre qué aspectos?:	Red Social Facebook Habilidades Sociales.
¿Quién?:	Jimena Solís egresada de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad técnica de Ambato.
¿Cuándo?:	Año lectivo 2012-2013
¿Dónde?:	Colegios fiscales matutinos de la parroquia Celiano Monge.

¿Cuántas veces?:	Una
¿Con qué técnicas de recolección?:	Encuesta estructurada Aplicación de una escala de habilidades sociales.
¿En qué situación?:	Durante el período académico, dentro del horario de clases durante la mañana, con la respectiva información y permisos de la institución.

Tabla 3: Recolección de información.
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

3.8. Plan de recolección de información:

Para procesar la información obtenida mediante la encuesta y la escala de habilidades sociales, se propone el siguiente plan:

- Elaboración de instrumentos.
- Cuestionario.
- Aplicación de la Escala de Habilidades Sociales.
- Calificación y valoración.

De acuerdo con el diseño estadístico o planificado, relacionado con las escuetas y la escala de Habilidades Sociales, utilizaremos para el análisis estadístico tablas y gráficos de tipo barras cada uno de ellos su respectivo análisis e interpretación.

Los datos recopilados se transforman siguen ciertos procedimientos:

- Selección de la información
- Revisión crítica de la información
- Repetición de recolección de la información en ciertos casos individuales para corregir fallas de contestación de ser necesario.
- Tabulación y elaboración de cuadros y gráficos según las variables de cada hipótesis.
- Presentación gráfica de las tabulaciones.
- Estudios estadísticos de datos para la presentación de resultados.

3.8.1. Análisis e interpretación de resultados

El análisis y la interpretación de resultados se realizarán de acuerdo a los siguientes parámetros:

Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias fundamentales de acuerdo con las estadísticas y las hipótesis.

Interpretación de los resultados con apoyo en el marco teórico, en el aspecto pertinente.

Comprobación de las hipótesis.

Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO IV
ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Análisis e Interpretación de la Variable Independiente
Uso de la Red Social Facebook

4.1. Tiempo de uso de la red social Facebook en hombres.

HOMBRES		
Tiempo de uso de la Red Social Facebook	Nº encuestados	Porcentaje
No utiliza	2	2.25%
Menos de 1 hora.	23	25.84%
Entre 1 y 2 horas.	26	29.21%
Entre 3 y 5 horas.	20	22.47%
Más de 6 horas.	18	20.23%
TOTAL	89	100%

Tabla Estadística 4: Tiempo de uso de Facebook/hombres.
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Análisis Cuantitativo:

De los 320 encuestados que corresponden al 100%, 2 (2.25%) no utiliza Facebook, 23 (25.84%) lo utiliza menos de una hora, 26 (29,21%) entre una y dos horas, 20 (22,47%) entre tres y cinco horas y 18 (20,23%) lo utilizan por más de 6 horas.

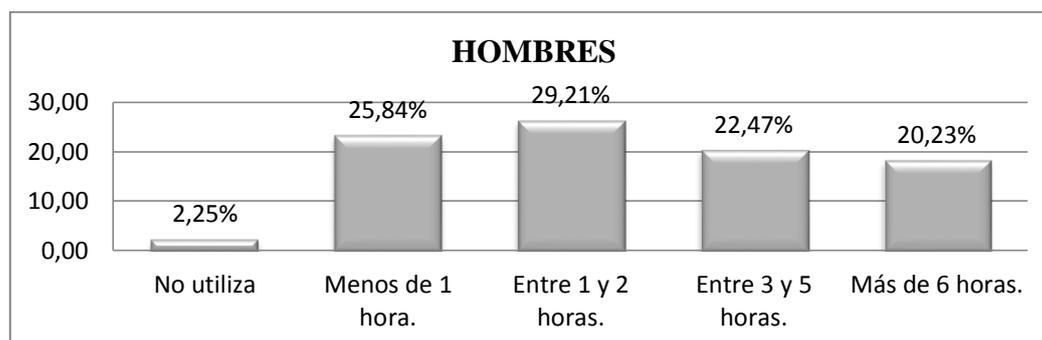


Gráfico 1: Tiempo de uso de la red social Facebook/hombres.
Fuente: Encuesta red social Facebook
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Interpretación:

El tiempo de uso de Facebook en hombres se sitúa en porcentajes entre 20% y 30%, en porcentajes igualados a 100% existe un porcentaje relevante de 29,21% de hombres que utilizan Facebook entre 1 y 2 horas, sin embargo no dista mucho de quienes utilizan entre 3 y 5 horas y más de 6 horas, mientras que el porcentaje de quienes no utilizan Facebook es realmente bajo.

4.2. Tiempo de uso de la Red Social Facebook en mujeres.

MUJERES		
Tiempo de uso de la Red Social Facebook	N° encuestados	Porcentaje
No utiliza	21	9,09%
Menos de 1 hora.	63	27,27%
Entre 1 y 2 horas.	80	34,63%
Entre 3 y 5 horas.	33	14,29%
Más de 6 horas.	34	14,72%
TOTAL	231	100%

Tabla Estadística 5: Tiempo de uso de la Red Social Facebook/ mujeres.
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Análisis Cuantitativo:

De los 320 encuestados que corresponden al 100%, 21 (9.09%) no utiliza Facebook, 63 (27.27%) lo utiliza menos de una hora, 80 (34.63%) entre una y dos horas, 33 (14.29%) entre tres y cinco horas y 34 (14.72%) más de 6 horas.

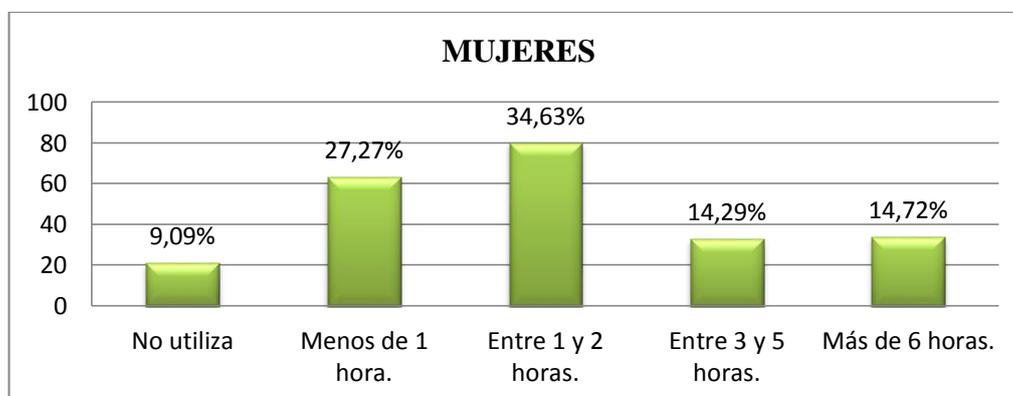


Gráfico 2: Tiempo de uso de la red social Facebook/mujeres.
Fuente: Encuesta red social Facebook
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Interpretación:

El gráfico número 2 indica que el porcentaje más alto entre las mujeres de uso de la red social Facebook es de entre una y dos horas, siguiendo después el uso por un tiempo menor a una hora, además existen niveles uso por más de 6 horas siendo significativo también, señalando que las mujeres al igual que los hombres dedican tiempo a la Red Social Facebook, sin embargo existe un porcentaje de mujeres que no utiliza Facebook.

4.3. Comparación del tiempo de uso de Facebook entre hombres y mujeres.

Tiempo de uso de la red social Facebook	HOMBRES		MUJERES	
	Nº	%	Nº	%
No utiliza	2	2.25%	21	9,09%
Menos de 1 hora.	23	25.84%	63	27,27%
Entre 1 y 2 horas.	26	29.21%	80	34,63%
Entre 3 y 5 horas.	20	22.47%	33	14,29%
Más de 6 horas.	18	20.23%	34	14,72%
TOTAL	89	100%	231	100%

Tabla Estadística 6: Comparación entre el tiempo de uso de la red social Facebook, hombres y mujeres.
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Análisis:

Hay similitud en los porcentajes obtenidos entre hombres y mujeres, el tiempo de uso más relevante es entre 1 y 2 horas con 29,21 en hombre y 34,63 en mujeres, los porcentajes del uso por un promedio mayor a 6 horas también es elevado con un 20,23 en hombres y 14,72 en mujeres.

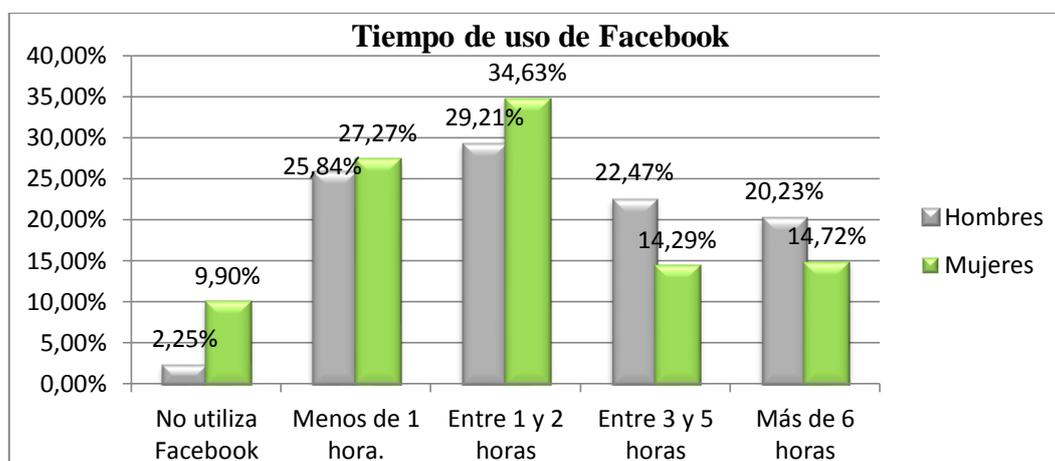


Gráfico 3: Comparación tiempo uso de la red social Facebook hombres/mujeres.

Fuente: Encuesta red social Facebook

Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Interpretación:

En la comparación por tiempo de uso entre hombres y mujeres, encontramos porcentajes más altos de uso de las mujeres por períodos menores a una hora y entre 1 y 2 horas, frente a porcentajes más altos de los hombres en cuanto al uso de Facebook en periodos de tres y cinco horas y más de seis horas, es decir que más mujeres tienden a utilizar el Facebook por menos tiempo mientras que los hombre lo utilizan por periodos más extensos.

Análisis e Interpretación de la Variable Dependiente

Niveles de Habilidades Sociales

4.4. Niveles de habilidades sociales de los hombres.

Nivel de habilidades sociales	HOMBRES	
	N°	%
Muy alto	0	0
Alto	15	16.85%
Normal alto	26	29.21%
Normal	28	31.46%
Normal Bajo	13	14.61%
Bajo	6	6.74%
Muy bajo	1	1.13%
TOTAL	89	100%

Tabla Estadística 7: Niveles de habilidades sociales en hombres.
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Análisis Cuantitativo:

Del total de hombres encuestados el 0% está ubicado en un promedio muy alto, 15 (16,85%) obtienen un promedio alto, 26 (29,21%) obtienen un promedio normal alto, 28 (31,46%) alcanza un promedio normal, 13 que corresponden al 14,61% representan un promedio normal bajo, 6 (6,74%) tiene un promedio bajo y 1 (1,13%) tiene un promedio muy bajo.

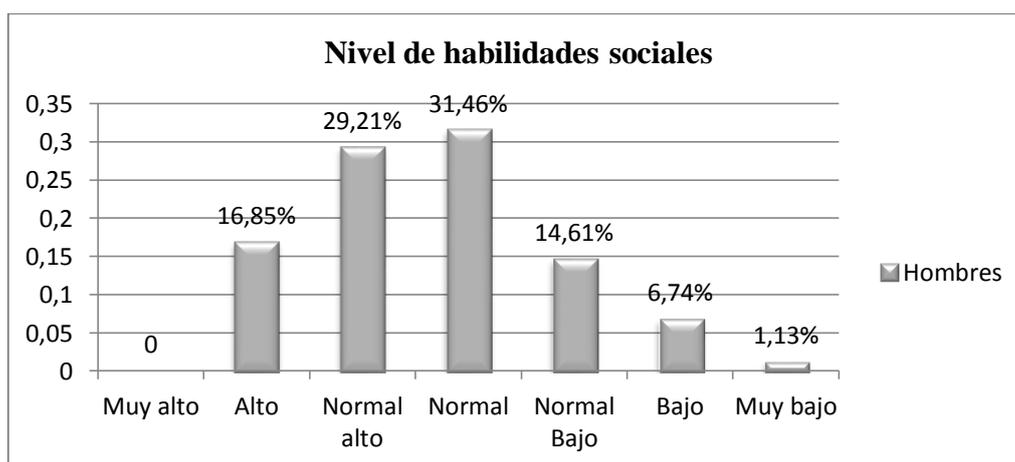


Gráfico 4: Nivel de habilidades sociales/hombres.
Fuente: Escala de Habilidades Sociales (E.H.S.)
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Interpretación:

Más del 50% de encuestados hombres posee un nivel de habilidades sociales adecuado para desenvolverse en el medio, sin embargo existe además un porcentaje de 1,13% de encuestados que tiene un nivel de habilidades sociales por debajo de la “norma”.

4.5. Niveles de habilidades sociales en mujeres.

Nivel de habilidades sociales	MUJERES	
	Nº	%
Muy alto	0	0
Alto	36	15.59%
Normal alto	46	19.91%
Normal	85	36.80%
Normal Bajo	35	15.15%
Bajo	17	7.35%
Muy bajo	12	5.20%
TOTAL	231	100%

Tabla Estadística 8: Niveles de habilidades sociales en mujeres.
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Análisis Cuantitativo:

Del total de mujeres encuestadas el 0% está ubicado en un promedio muy alto, 36 (15,59%) obtienen un promedio alto, 46 (19,91%) obtienen un promedio normal alto, 85(36,80%) alcanza un promedio normal, 35(15,15%) representan un promedio normal bajo, 17 (7,35%) tiene un promedio bajo y 12 que corresponde al 5,20% tiene un promedio muy bajo.

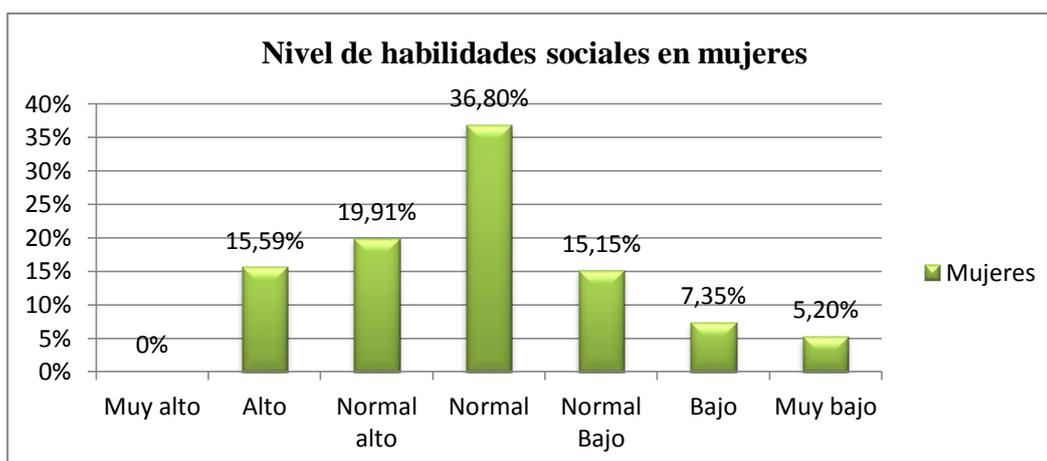


Gráfico 5: Nivel de habilidades sociales/mujeres.
Fuente: Escala de Habilidades Sociales (E.H.S.)
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Interpretación:

Es decir que más del 50% de encuestados (mujeres) tienen un nivel de habilidades sociales entre normal y alto, el nivel de habilidades sociales es notablemente alto en aquellas personas que tiene un uso de entre 1 y 2 horas, los niveles de habilidades sociales se observan más bajos mientras aumenta el tiempo dedicado al uso de Facebook.

4.6. Análisis comparativo de los niveles de habilidades sociales entre hombres y mujeres.

Nivel de habilidades sociales	HOMBRES		MUJERES	
	Nº	%	Nº	%
Muy alto	0	0	0	0
Alto	15	16.85%	36	15.59%
Normal alto	26	29.21%	46	19.91%
Normal	28	31.46%	85	36.80%
Normal Bajo	13	14.61%	35	15.15%
Bajo	6	6.74%	17	7.35%
Muy bajo	1	1.13%	12	5.20%
TOTAL	89	100%	231	100%

Tabla Estadística 9: Análisis comparativo del nivel de habilidades sociales hombres/mujeres.
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Análisis:

Los niveles de habilidades sociales entre hombres y mujeres varían entre normal alto y normal, fluctuando en valores de entre el 20% y 30% en valores igualados a 100.

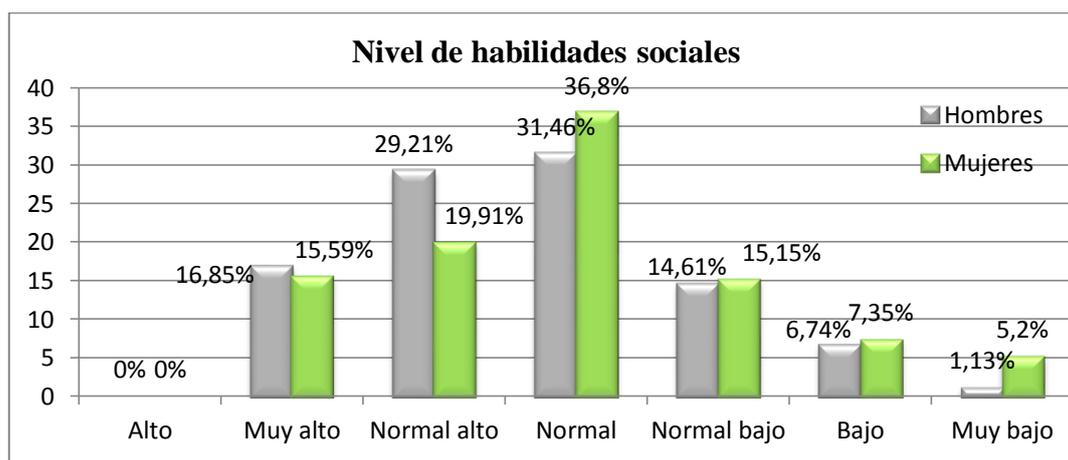


Gráfico 6: Niveles de habilidades sociales comparación hombres/mujeres.
Fuente: Escala de Habilidades Sociales (E.H.S.)
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Interpretación:

Del total de los encuestados, 89 son hombres y 231 mujeres en un análisis comparativo, transformando el número de encuestados a un porcentaje sobre 100 podemos observar que tanto hombres y mujeres que utilizan la Red Social Facebook alcanzan niveles similares de habilidades sociales.

4.7. Análisis comparativo por áreas de habilidades sociales (hombres).

Valoración por áreas (hombres)					
Hombres	Puntuación máx.				32
Uso de Facebook Áreas	No usa Facebook	Entre 1 y 2 horas	Entre 3 y 4 horas	Entre 4 y 5 horas	Más de 6 horas
I: Autoexpresión de situaciones sociales.	28 (alto)	26 (alto)	23 (normal)	23 (normal)	21 (normal)
II: Defensa de los propios derechos como consumidor.	15 (alto)	14 (n. alto)	14 (n. alto)	14 (n. alto)	13 (n. alto)
III: Expresión de enfado o disconformidad.	10 (n. bajo)	18 (m. alto)	11 (normal)	11 (normal)	10 (normal)
IV: Decir no y cortar interacciones.	19 (m. alto)	18 (n. alto)	17 (n. alto)	16 (n. alto)	15 (n. bajo)
V: Hacer peticiones.	14 (normal)	14 (normal)	14 (normal)	13 (normal)	13 (normal)
VI: Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.	16 (alto)	14 (normal)	14 (normal)	12 (n. bajo)	11 (bajo)

Tabla Estadística 10: Comparación por áreas, hombres/mujeres.
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Análisis:

Para la valoración por áreas en hombres encuestados se tomó la media de los resultados arrojados, de tal forma que se obtuvo una puntuación según el tiempo de uso de Facebook y el nivel de habilidades sociales en cada área: autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos de consumidos, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

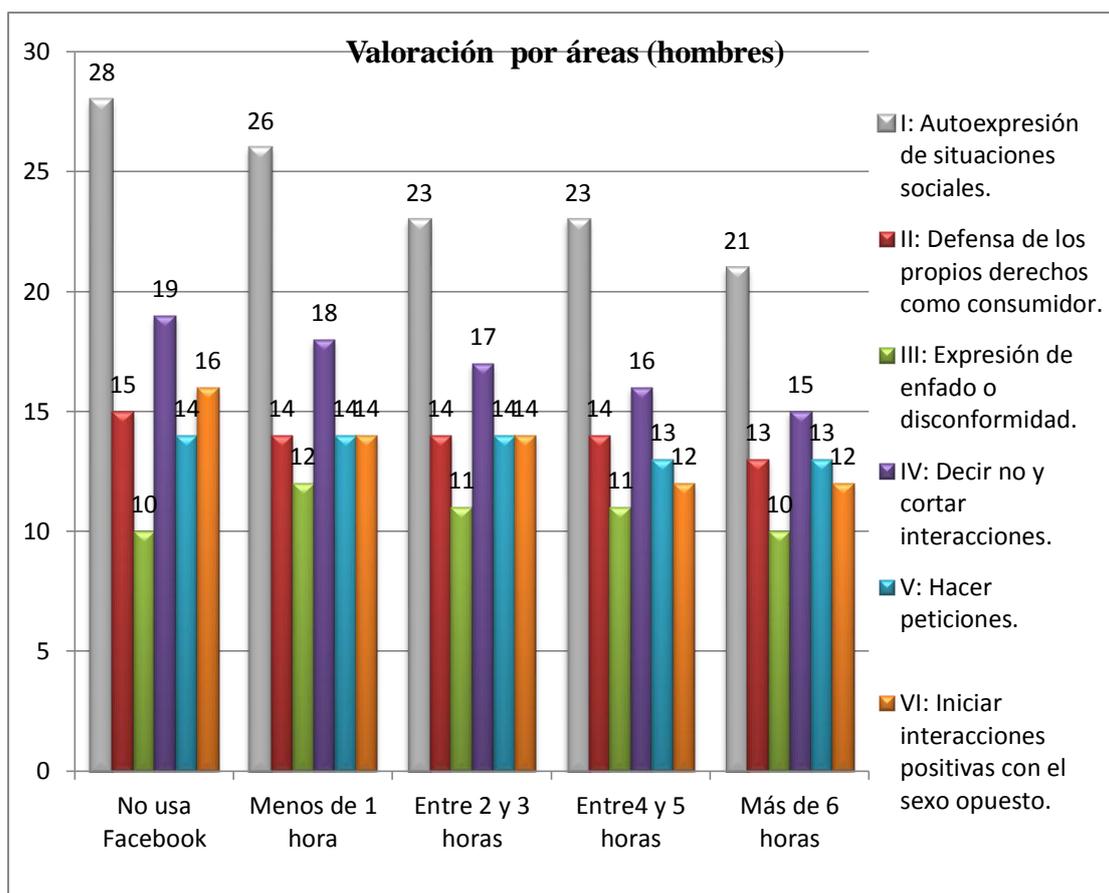


Gráfico 7: Comparación entre áreas evaluadas de hombres.

Fuente: Escala de Habilidades Sociales (E.H.S.)

Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Interpretación:

Las puntuaciones obtenidas en cada área según el tiempo de uso de la red social Facebook, mientras más bajo o nulo es el uso de Facebook los niveles de habilidades sociales por áreas se mantienen sobre el nivel “normal”, sin embargo existen áreas con niveles por debajo de la puntuación “normal”, mientras más alto es en tiempo de uso más bajos son el nivel de habilidades sociales en áreas como; defensa de los propios derechos como consumidor, decir no y cortar interacciones; iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

4.8. Análisis comparativo por áreas de habilidades sociales (mujeres).

Valoración por áreas (mujeres)					
Mujeres	Puntuación máx.				32
Uso de Facebook Áreas	No usa Facebook	Entre 1 y 2 horas	Entre 3 y 4 horas	Entre 4 y 5 horas	Más de 6 horas
I: Autoexpresión de situaciones sociales.	26 (alto)	24 (n. alto)	23 (normal)	22 (normal)	21 (normal)
II: Defensa de los propios derechos como consumidor.	15 (alto)	14 (n. alto)	14 (n. alto)	13 (normal)	12 (n. bajo)
III: Expresión de enfado o disconformidad.	13 (alto)	12 (n. alto)	11 (normal)	11 (normal)	9 (m. bajo)
IV: Decir no y cortar interacciones.	19 (ato)	17 (normal)	17 (normal)	15 (n. alto)	14 (n. bajo)
V: Hacer peticiones.	14 (normal)	14 (normal)	14 (normal)	13 (normal)	13 (normal)
VI: Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.	14 (normal)	13 (normal)	12 (n. bajo)	12 (n. bajo)	13 (n. bajo)

Tabla Estadística 11: Comparación por áreas, hombres/mujeres.
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Análisis:

Para la valoración por áreas en hombres encuestados se tomó la media de los resultados arrojados, de tal forma que se obtuvo una puntuación según el tiempo de uso de Facebook y el nivel de habilidades sociales en cada área se muestra el nivel alcanzado que va desde muy alto hasta muy bajo en las siguientes áreas; Autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

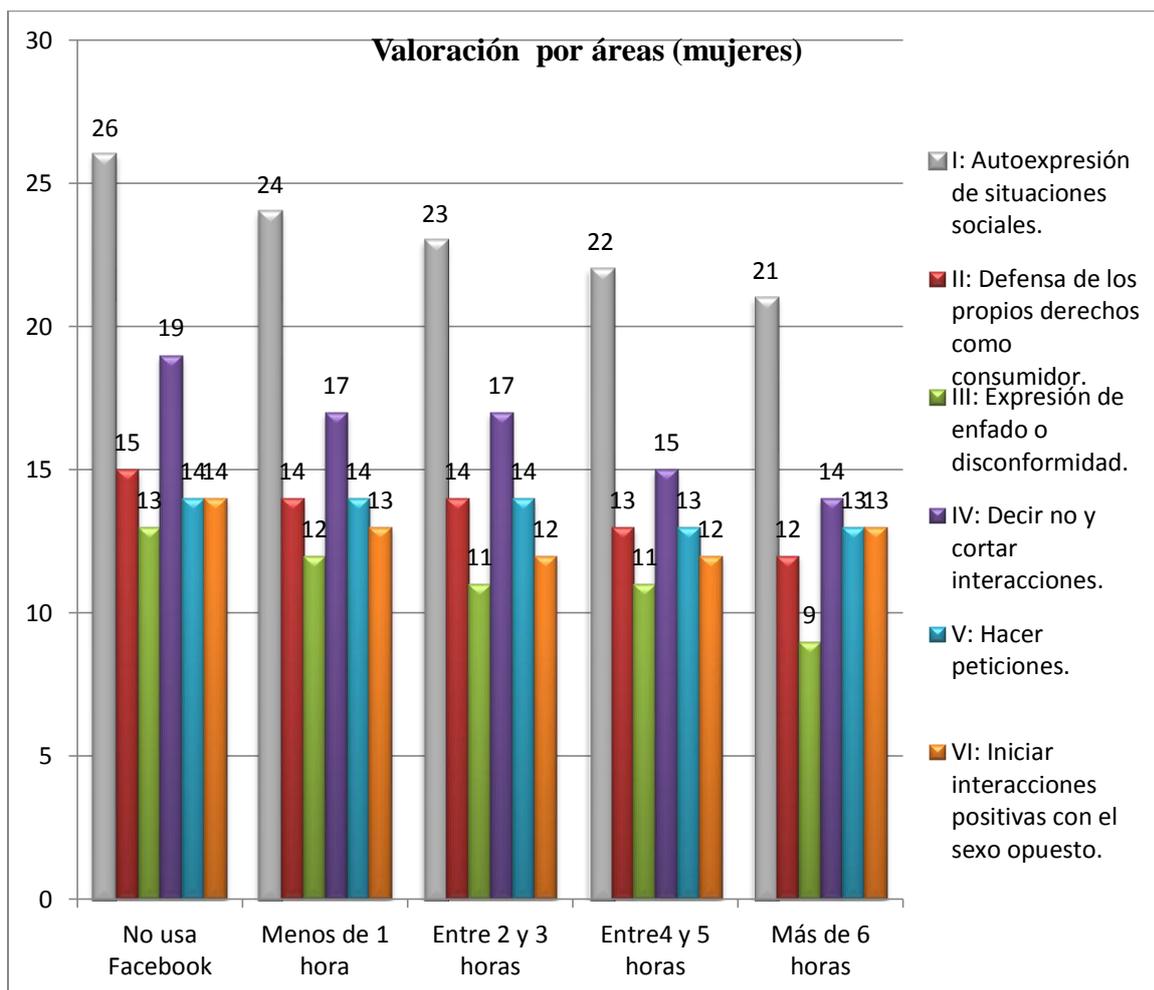


Gráfico 8: Comparación entre áreas evaluadas de mujeres.
 Fuente: Escala de Habilidades Sociales (E.H.S.)
 Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Interpretación:

Las puntuaciones obtenidas en cada área según el tiempo de uso de la red social Facebook, mientras más bajo o nulo es el uso de Facebook los niveles de habilidades sociales por áreas se mantienen sobre el nivel “normal”, sin embargo existen áreas con niveles por debajo de la puntuación “normal”, mientras más alto es en tiempo de uso más bajos son el nivel de habilidades sociales en áreas como; defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, sin áreas en las que los encuestados manifiestas dificultades, mientras más es el tiempo de uso de Facebook presenten niveles más bajos en cada una de las áreas.

4.9. Análisis comparativo del tiempo de uso de Facebook y su relación con el nivel de habilidades sociales.

Relación del tiempo de uso de Facebook/ Habilidades sociales													
Nivel Uso de Facebook	Muy alto	Alto		Normal alto		Normal		Normal bajo		Bajo		Muy bajo	
		P	%	P	%	P	%	P	%	P	%	P	%
No usa Facebook		9	2.8%	8	2.5%	6	1.9%	0		0		0	
Uso menor a 1 hora		21	6.6%	27	8.4%	26	8.1%	0		0		0	
Uso entre 2 y 3 horas		15	4.7%	20	6.3%	39	12.2%	21	6.6%	6	1.9%	1	0.3%
Uso entre 4 y 5 horas		5	1.6%	10	3.1%	19	5.9%	11	3.4%	4	1.3%	3	0.9%
Uso más de 6 horas		1	0.3%	6	1.9%	22	6.9%	9	2.8%	7	2.2%	7	2.2%

Tabla Estadística 12: Tiempo de uso de Facebook y desarrollo de Habilidades sociales.
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Análisis Cuantitativo:

Del total de encuestados, se midió los niveles de Habilidades Sociales alcanzados según el tiempo de uso de la red social Facebook de los cuales; quienes no utilizan Facebook 9 (2.8%) obtuvieron una puntuación alta, 8 (2.5%) obtuvieron una puntuación normal alta, 6 (1.9%) alcanzaron una puntuación normal, quienes utilizan Facebook con un tiempo menor a 1 hora, 21(6.6%) obtuvo una puntuación alta, 27 (8.4%) normal alta, 26 (8.1%) normal; uso entre 2 y 3 horas alcanzaron las puntuaciones 15 (4.7%) alta, 20(6.3%) normal alta, 39 (12.2%) normal, 21(6.6%) normal bajo, 6 (1.9%) bajo, 1(0.3%) muy bajo; los encuestados que utilizan Facebook entre 4 y 5 horas alcanzaron los siguientes niveles 5 (1.6%) alto, 10 (3.1%) normal alto, 19(5.9%) normal, 11 (3.4%) normal bajo, 4(1.3%) bajo y 3 (0.9%) muy bajo; finalmente los encuestados que utilizan Facebook por más de 6 horas obtuvieron puntuaciones 1(0.3%) alto, 6 (1.9%) normal alto, 22 (6.9%) normal, 9 (2.8%) normal bajo, 7 (2.2%) bajo y 7 (2.2%).

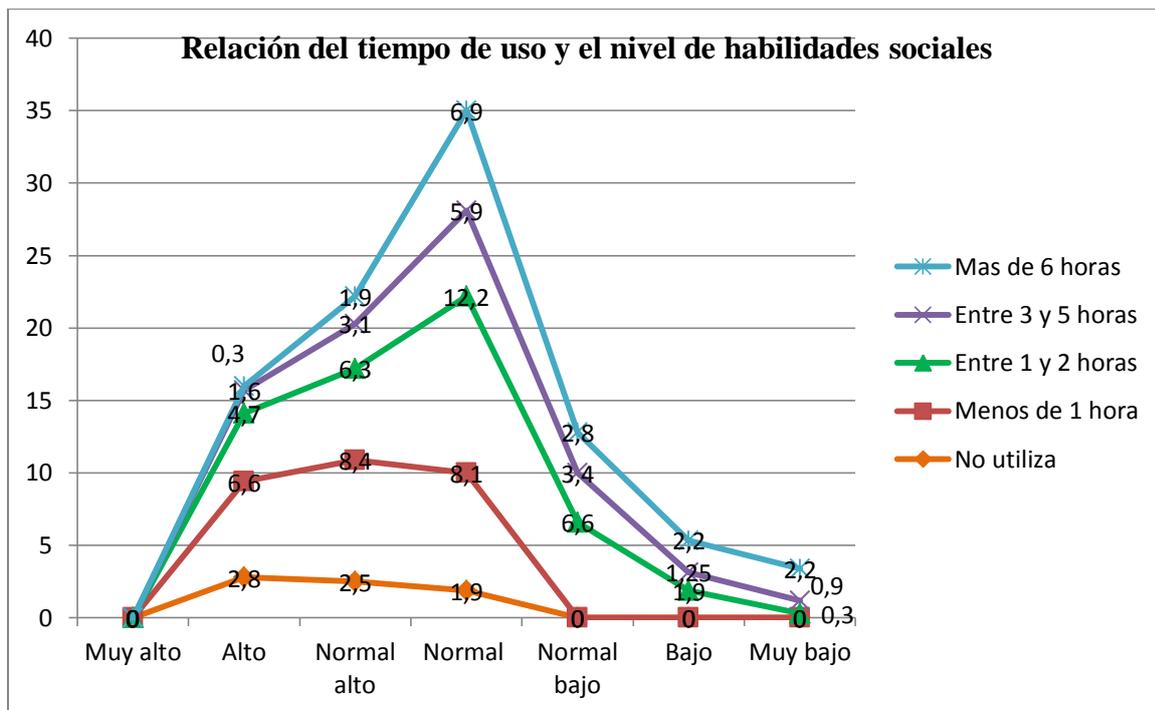


Gráfico 9: Relación tiempo de uso Facebook y nivel de Habilidades sociales.

Fuente: Escala de Habilidades Sociales (E.H.S.)

Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Interpretación:

Los encuestados que no utilizan Facebook y quienes lo utilizan por un tiempo menor a una hora, no presentan niveles inferiores al “normal”, mientras que quienes utilizan por un tiempo mayor a dos horas presenten niveles por debajo de la “norma” y muy bajos.

4.10. Comprobación de hipótesis

Modelo lógico

4.10.1. Hipótesis afirmativa(Hi)

La red social Facebook influye en el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de los colegios matutinos de los colegios fiscales de la parroquia Celiano Monge de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua durante el período académico 2013-2014.

4.10.2. Hipótesis negativa(Ho)

La red social Facebook NO influye en el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de los colegios matutinos de los colegios fiscales de la parroquia Celiano Monge de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua durante el período académico 2013-2014.

4.11. Verificación De Hipótesis

Hi.-O ≠ E

Ho.- O=E

4.11.1. Selección del nivel de significación

Se utilizará el nivel $\alpha= 0.05$

4.11.2. Especificación estadística

Se utilizó la fórmula del Chi-cuadrado (X^2)

$$x^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

En donde:

X^2 = valor calcular de Chi –cuadrado.

\sum = sumatoria.

O= frecuencia observada, datos de la investigación.

E= frecuencia teórica o esperada.

4.11.3. Verificación de la hipótesis

Tabla de contingencia:

FRECUENCIA OBSERVADA

N= 320

Nivel de habilidades sociales	OPCIONES					TOTAL
	No utiliza Facebook	Menos de una hora	Entre 1 y dos horas	Entre 3 y 5 horas	Más de 6 horas	
Alto	9	21	15	5	3	53
Normal Alto	8	27	20	10	12	77
Normal	6	26	42	19	18	111
Normal bajo	0	7	22	11	9	49
Bajo	0	5	6	4	3	18
Muy bajo	0	0	1	4	7	12
TOTAL	23	86	106	53	52	320

Tabla Estadística 13: Tabla de contingencia.

Fuente: MOS-SSS &BDI VERSION BREVE

Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Niveles	OPCIONES				
	No utiliza Facebook	Menos de una hora	Entre 1 y dos horas	Entre 3 y 5 horas	Más de 6 horas
Alto	3,809375	14,24375	17,55625	8,778125	8,6125
Normal Alto	5,534375	20,69375	25,50625	12,753125	12,5125
Normal	7,978125	29,83125	36,76875	18,384375	18,0375
Normal bajo	3,521875	13,16875	16,23125	8,115625	7,9625
Bajo	1,29375	4,8375	5,9625	2,98125	2,925
Muy bajo	0,8625	3,225	3,975	1,9875	1,95
TOTAL	23	86	106	53	52

Tabla Estadística 14: Tabla de contingencia.

Fuente: MOS-SSS &BDI VERSION BREVE

Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

FO	FE	(FO-FE)	(FO-FE) ²	((FO-FE) ²)/FE
9	3,809375	5,1906	26,9426	7,0727
21	14,24375	6,7563	45,6469	3,2047
15	17,55625	-2,5563	6,5344	0,3722
5	8,778125	-3,7781	14,2742	1,6261
3	8,6125	-5,6125	31,5002	3,6575
8	5,534375	2,4656	6,0793	1,0985
27	20,69375	6,3063	39,7688	1,9218
20	25,50625	-5,5063	30,3188	1,1887
10	12,753125	-2,7531	7,5797	0,5943
12	12,5125	-0,5125	0,2627	0,0210
6	7,978125	-1,9781	3,9130	0,4905
26	29,83125	-3,8313	14,6785	0,4921
42	36,76875	5,2313	27,3660	0,7443
19	18,384375	0,6156	0,3790	0,0206
18	18,0375	-0,0375	0,0014	0,0001
0	3,521875	-3,5219	12,4036	3,5219
7	13,16875	-6,1688	38,0535	2,8897
22	16,23125	5,7688	33,2785	2,0503
11	8,115625	2,8844	8,3196	1,0251
9	7,9625	1,0375	1,0764	0,1352
0	1,29375	-1,2938	1,6738	1,2938
5	4,8375	0,1625	0,0264	0,0055
6	5,9625	0,0375	0,0014	0,0002
4	2,98125	1,0188	1,0379	0,3481
3	2,925	0,0750	0,0056	0,0019
0	0,8625	-0,8625	0,7439	0,8625
0	3,225	-3,2250	10,4006	3,2250
1	3,975	-2,9750	8,8506	2,2266
4	1,9875	2,0125	4,0502	2,0378
7	1,95	5,0500	25,5025	13,0782
		0,0000		55,2067

t= 55,47

e= 0,001

Tabla Estadística 15: Tabla de contingencia.
Fuente: MOS-SSS &BDI VERSION BREVE
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	63,189 ^a	20	,000		
Likelihood Ratio	70,481	20	,000		
Fisher's Exact Test	. ^c				
Linear-by-Linear Association	47,301	1	,000	,000	,000
N of Valid Cases	320				

a. 10 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 0, 50.

Tabla Estadística 16: Áreas evaluadas de Habilidades Sociales.

Fuente: MOS-SSS &BDI VERSION BREVE

Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	64,805	1	64,805	55,362	,000 ^b
Residual	372,242	318	1,171		
Total	437,047	319			

a. Dependent Variable: Tiempo_uso_Facebook

b. Predictors: (Constant), Rango_HS

Tabla Estadística 17: Regresión.

Fuente: MOS-SSS &BDI VERSION BREVE

Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	4,553	,207		21,972	,000
Rango_HS	-,349	,047	-,385	-7,441	,000

a. Dependent Variable: Tiempo_uso_Facebook

Tabla Estadística 18: Coeficientes.

Fuente: MOS-SSS &BDI VERSION BREVE

Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

A través de la aplicación de la prueba Chi-cuadrado de Pearson se encuentra que el Tiempo de uso de Facebook si influye en el desarrollo de habilidades las habilidades sociales [X^2 (9;N=320) = 203,262^a, $p < 0.05$], además mediante una regresión lineal se encontró que el tiempo de uso de Facebook predice en un 66.7 % las habilidades sociales [F (1;N=320) = 281,113, $p < 0.05$]

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Analizando los resultados obtenidos después de la aplicación de la encuesta sobre el uso del Facebook y la Escala de Habilidades Sociales a los estudiantes de bachillerato de los colegios fiscales de la parroquia Celiano Monge de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua se concluye que:

- Una vez obtenidos los resultados se ha podido comprobar, mediante el programa S.P.S.S MOS-SSS & BDI VERSION BREVE que el uso de la Red social Facebook influye en las habilidades sociales de los estudiantes de bachillerato de los colegios fiscales matutinos de la parroquia Celiano Monge a la Red Social Facebook.
- Mientras más alto es el tiempo de uso la Red Social Facebook, más bajos son los niveles de Habilidades a nivel general, e influye además en áreas específicas como decir no y establecer relaciones con el sexo opuesto.
- Las áreas más afectadas en los hombres son autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, mientras que en las mujeres expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, estas manifestaciones puesto a que las redes sociales limitan las interacciones y no es posible observar la comunicación no verbal.
- Los niveles de habilidades sociales de los estudiantes de bachillerato se ven limitados a desarrollarse al convivir un determinado tiempo con un computador o un aparato electrónico.

5.2. Recomendaciones

- Es importante reducir los niveles de uso de La red Social Facebook mediante la implementación de talleres de entrenamiento de habilidades sociales y manejo del tiempo de ocio.
- Se requiere la supervisión de los padres y docentes con el fin de orientar a los estudiantes sobre el uso de la red Social Facebook, así como también los beneficios de desarrollar adecuadamente las habilidades sociales.
- Fomentar la convivencia entre estudiantes con el fin de desarrollar las relaciones interpersonales.
- Dar a conocer el Taller de entrenamiento de habilidades sociales para reducir el usos prolongado de la Red Social Facebook a estudiantes, docentes y autoridades de la institución, priorizando los beneficios que se obtiene con la aplicación de la misma.

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1.Datos informativos

6.1.1. Tema de la propuesta:

Taller de entrenamiento de habilidades sociales para reducir el usos prolongado de la Red Social Facebook en los estudiantes de bachillerato de los colegios matutinos de la parroquia Celiano Monge de la ciudad de Ambato

6.1.2. Institución ejecutora:

Colegios matutinos de la parroquia Celiano Monge.

- Colegio María Natalia Vaca
- Colegio Juan Montalvo “Universitario”.
- Colegio Luis A. Martínez. “I.T.A.L.A.M.”

6.1.3. Beneficiarios:

Estudiantes de bachillerato de los colegios matutinos dela parroquia Celiano Monge de la ciudad de Ambato.

6.1.4. Ubicación:

Parroquia Celiano Monge

6.1.5. Equipo técnico responsable:

Tutor de la Investigación: Psc. Nancy Betancourt

Investigadora: Jimena Solís Núñez

6.1.6. Tiempo estimado para la ejecución: 2 meses.

6.2. Antecedentes de la propuesta

Al identificar el problema de los estudiantes de bachillerato de los colegios matutinos de la parroquia Celiano Monge en el área de habilidades sociales y la incidencia que tiene la red Social Facebook en el desarrollo de las mismas, se propone la elaboración de talleres para el desarrollo de habilidades sociales, para ello se basará la propuesta en autores como, Vicente e. Caballo, Ferreiro y Calderón y Jeffrey A. Kelly, ya que hace mención al desarrollo y manejo de habilidades sociales.

Los seres humanos son considerados “animales sociales” y que gran parte de la vida se encuentran en interacciones cara a cara con otras personas y en diferentes escenarios sociales.

La vida del ser humano se desarrolla en torno a la interacción con el medio, ya que busca comunicarse de una u otra forma. Tratamos de enfocarnos en la interacción interpersonal ya que es la forma de comunicación máxima. Sin embargo la investigación arroja resultados, mostrando que la red social Facebook influye en estas relaciones y convierte la comunicación “cara a cara” en una situación que dificulta el hecho de relacionarse se vuelve una situación frustrante con una comunicación escasa e inadecuada.

La investigación arroja resultados que muestran cómo influye el tiempo dedicado al uso de la Red Social Facebook en el desarrollo de las habilidades sociales, ya que la investigación se ha fundamentado en las capacidades de comunicarse de manera adecuada, como se perciben las señales recibidas del medio ambiente y cual es la respuesta emitida frente a cada situación, se investiga también la capacidad de manejar los problemas que surgen y la capacidad de ubicarse en determinada situación en un problema futuro.

Es importante comprender que las habilidades sociales no son innatas es decir que el sujeto no nace con el conocimiento previo, estas habilidades se inician mediante la interacción familiar y los siguientes grupos con quienes convivirá, por ejemplo la escuela, el colegio, entre otros, cuando un individuo no ha logrado desarrollar las habilidades sociales en las primeras etapas de su vida es importante entrenar, reforzar y fortalecer las relaciones que permitan un contacto, una relación cara a cara con otros individuos.

6.3. Justificación

Actualmente en la práctica educativa y en la vida cotidiana es importante orientar a los estudiantes sobre la tecnología y el tiempo que se dedica al uso de los mismos, ya que dedicarle demasiado tiempo a la tecnología o a una sola actividad aleja al individuo del contacto con otros, por ello es imprescindible que en el área de habilidades sociales se aplique un taller de habilidades sociales para que los estudiantes puedan desenvolverse y se conviertan en como constructores y protagonistas de sus relaciones interpersonales sin la necesidad de requerir medios como las redes sociales.

La relevancia de esta propuesta se basa en como la aplicación de un taller de habilidades mejora el desarrollo de habilidades sociales, ya que esta se fundamentan en principios, conocimientos y supuestos ya que al ser el sujeto un ente social está en interacción con los demás y la sociedad constantemente y conseguir que las relaciones interpersonales, la comunicación con el medio en que se desenvuelve sea natural, espontáneo y libre de conflictos ayudara a mantener una buena salud psíquica.

De no solucionarse este problema los estudiantes están expuestos a conflictos con su salud psíquica, la incapacidad para comunicarse y relacionarse puede traer consigo un reforzamiento social negativo ya que cuando las relaciones sociales están determinadas por la ansiedad, la inhibición o el reforzamiento negativo de los demás, la persona tiene un pobre concepto de sí misma.

Intervenir a tiempo aumenta las expectativas sobre mejorar la calidad de comunicación, de socialización y de vida, aplicar los talleres para el desarrollo y manejo de habilidades sociales de los estudiantes puede ser descrito como una forma de intervención psicológica.

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo General

Diseñar un taller para el desarrollo y adecuado manejo de las habilidades sociales de los estudiantes de bachillerato de los colegios matutinos de la parroquia Celiano Monge de la ciudad de Ambato.

6.4.2. Objetivos específicos

- Recopilar información de autores sobre las técnicas de desarrollo y habilidades sociales.
- Socializar las técnicas de desarrollo de habilidades sociales entre los estudiantes de bachillerato de los colegios matutinos de la parroquia Celiano Monge.
- Evaluar los resultados obtenidos de aplicación del taller.

6.5. Análisis de factibilidad

La elaboración de talleres es factible ya que se trata de un proceso técnico–práctico, es una propuesta aplicada a estudiantes que los beneficiara tanto a ellos mismos como a los padres de familia y la comunidad educativa en general.

La institución presta su apoyo y las instalaciones para llevar a cabo esta propuesta, los docentes están prestos a ser parte de este proceso.

6.6. Fundamentación

La búsqueda de nuevas estrategias para lograr que los estudiantes desarrollen sus habilidades cognitivas dentro del proceso de aprendizaje nos lleva a la búsqueda de información, que le permita orientar a los estudiantes.

Por consiguiente se plantea la aplicación de un taller para el desarrollo y manejo de habilidades sociales, partiendo de la situación problemática investigada.

Cuando hacemos referencia a habilidades sociales, estamos hablando de un sin número de competencias que requiere el individuo para comunicarse con el entorno, según la autora Monjas (2000: 30) define : “Las habilidades sociales son las capacidades y destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea interpersonal”, estamos hablando de conductas que han sido aprendidas a lo largo de la vida durante el proceso de desarrollo y aprendizaje, estableciendo vínculos afectivos y sociales de los cuales depende mucho el nivel de autoestima, las redes de apoyo y la calidad de vida.

Una de las razones más importantes para llevar a cava la aplicación de los talleres es según Kelly (2002: 217) “es que aumenta la felicidad, autoestima e integración en el grupo del individuo como tal”.

Para primer el desarrollo y manejo de las habilidades sociales se requiere proporcionar al individuo una serie de herramientas psicológicas que motiven y estimulen a su desarrollo, teniendo en cuenta que la práctica es básica para lograr los objetivos propuestos.

(Abarca E Hidalgo, 1989) “El hombre tiene una tendencia natural a establecer relaciones con otros seres humanos”. Se ha demostrado que la conducta social también está determinada fuertemente por la cultura. Estas conductas tienen características propias idiosincráticas de un grupo social y de una cultura.

El individuo es un ser social por naturaleza, que se integra a su realidad mediante la práctica social, la convivencia. El hombre conoce el mundo a medida que logra integrarse. El modo social en que vive el hombre ha conducido al progreso de la humanidad que va determina desde las leyes biológicas hasta las leyes sociales, puesto que el hombre no nace con modos o formas estructuradas del pensamiento, todas estas construcciones se forman con el nivel de asimilación que genera la experiencia de la convivencia y las relaciones que forma con el medio, en el cual juega un papel importante la naturaleza social del desarrollo psíquico del hombre, uno de los principios más importantes de la psicología.

Para que el individuo pueda relacionarse necesita de las habilidades sociales que son la competencia o capacidad que tiene un individuo para relacionarse adecuada y eficazmente con las personas, de tal manera que obtiene resultados favorables. También comprende la habilidad o destreza para resolver conflictos y los problemas cotidianos de manera inmediata, minimizando la probabilidad de futuros problemas.

Este proceso de socialización se va dando a través de un complejo proceso de interacciones de variables personales, ambientales y culturales. La familia es el grupo social básico donde se producen los primeros intercambios de conductas sociales y afectivas, valores y creencias, que tienen una influencia muy decisiva en el comportamiento social.

Los padres son los primeros modelos significativos de conducta social afectiva y los hermanos constituyen un sistema primario para aprender las relaciones con sus padres. Por otro lado los padres transmiten ciertas normas y valores respecto a la conducta social, ya sea a

través de información, refuerzo, castigo o sanciones, comportamiento y modelaje de conductas interpersonales; por eso la familia es el primer eslabón para el aprendizaje de habilidades sociales.

El individuo inicia su aprendizaje desde el momento en que nace y va adquiriendo las habilidades sociales que le permitirán comunicarse y establecer relaciones a lo largo de la vida.

Conjunto de seres que interactuamos de manera regular, con quienes conversamos, con quienes intercambiamos señales que nos corporizan, que nos hacen reales (Sluzki 1996) y cuya razón de ser más frecuente es el Apoyo Social.

6.6.1. Habilidades sociales

El 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 inmediata, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas (Caballo, 2000)

Por lo tanto una conducta socialmente habilidosa implica tres dimensiones: una dimensión conductual (tipo de habilidad), una dimensión personal (las variables cognitivas) y una dimensión situacional (el contexto ambiental)

Las habilidades sociales mayormente aceptadas actualmente son: (Pérez Santamarina, 1999) (Torbay y otros, 2001)

- La capacidad de decir no.
- La capacidad de pedir favores y hacer peticiones.
- La capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos.
- La capacidad de iniciar, continuar y acabar conversaciones.
- Las relaciones heterosociales.

6.6.2. Entrenamiento en habilidades Sociales

El entrenamiento de habilidades sociales proporciona satisfacción puesto que proporcionan ayuda para expresar sentimientos, actitudes, deseos y derechos de manera

adecuada y efectiva, pero la falta de estas afectarán de forma negativa a la autoestima, produciendo ansiedad, y otros trastornos que generaran malestar.

Según Goldsmith y McFall (1975) citado por Caballo (2000). Se puede definir el entrenamiento en habilidades sociales como un enfoque general de la terapia dirigido a incrementar la competencia de la actuación en situaciones críticas de la vida. Por otro lado Curran (1985) citado por Caballo (2000) lo define como un intento directo y sistemático en enseñar estrategias y habilidades interpersonales a los individuos con la intención de mejorar su competencia interpersonal individual en clases específicas de situaciones sociales.

Algunas de las causas orlas cuales el individuo no tiene habilidades sociales adecuadas según Curran (1985) citado por Caballo (2000), son:

1. Las repuestas habilidosas necesarias no están presentes en el repertorio de respuestas de un individuo.
2. El individuo siente ansiedad condicionada que le impide responder de una manera socialmente adecuada.
3. El individuo contempla de manera incorrecta su actuación social, autoevaluándose negativamente, con acompañamiento de pensamientos autoderrotistas, o esta temeroso de las posibles consecuencias de la conducta habilidosa.
4. falta de motivación para actuar apropiadamente en una situación determinada.
5. El individuo no sabe discriminar adecuadamente las situaciones en las que una respuesta determinada probablemente sea efectiva.
6. el individuo no está seguro de sus derechos y no cree que tenga derecho de responder apropiadamente.
7. Obstáculos ambientales restrictivos que impiden al individuo expresarse apropiadamente o castigan la conducta socialmente adecuada.

El proceso del entrenamiento de las habilidades Sociales según Caballo (2000) debería implicar cuatro elementos que son:

1. Entrenamiento en habilidades. Donde se enseñan conductas específicas y se practican y se integran en el repertorio conductual del sujeto.

2. Reducción de la ansiedad en situaciones problemáticas. Se consigue llevando a cabo la nueva conducta más adaptativa, con técnicas de relajación o desensibilización sistemática.
3. Restructuración cognitiva. Se intenta modificar valores, creencias, cogniciones y/o actitudes del sujeto. La adquisición de nuevas conductas modifica, a más largo plazo, las cogniciones del sujeto.
4. Entrenamiento de solución de problemas. Es donde se enseña al sujeto a percibir correctamente los valores de todos los parámetros situacionales relevantes, procesar estos valores para generar respuestas potenciales, seleccionar una de ellas y enviarla de manera que maximice la probabilidad de alcanzar el objeto que ocasiono la comunicación interpersonal.

6.6.3. Ventajas del entrenamiento en grupo

El grupo ofrece una situación social ya establecida en la que los participantes que reciben el entrenamiento, pueden practicar con las demás personas. Un grupo proporciona diferentes tipos de personas necesarias para crear la representación de papeles y proporcionar un mayor rango de retroalimentación. Los miembros de un grupo suministran también una serie de modelos ayudando por consiguiente a disipar la idea de que el modelado por la terapeuta es la única forma correcta, además se ha demostrado que el aprendizaje vicario es más eficaz cuando los modelos tienen características comunes con el observador.

El grupo procura a sus miembros una serie de personas a quienes conocer y con quienes aplicar sus habilidades recién adquiridas y puede ofrecer un contexto de apoyo en donde los participantes al encontrarse en un grupo de personas con una situación similar a la suya, se sienten menos intimidados. Si hay miembros en el grupo que están más adelantados en el entrenamiento, que informan y muestran mejoría pueden ayudar a que se desarrollen nuevas expectativas en los demás miembros.

La situación social en la que se desarrolla el EHS, tiene la ventaja de ser real en vez de ser simulada, como suele suceder en las sesiones individuales, y las oportunidades de que la nueva conducta se generalice a otras situaciones sociales aumentan.

El entrenamiento en grupo hace un uso más económico del tiempo del terapeuta, lo que permite también un menor gasto de dinero por parte del paciente. (Caballo V. , 2000)

6.7. Modelo operativo

Fase o Etapa	Objetivo	Actividad	Recursos	Responsable	Tiempo
Planificación	Establecer los mecanismos de recolección de información para la estructuración del taller de habilidades sociales.	Selección de técnicas de investigación. Validación y aplicación. Diseñar un cronograma de trabajo.	Útiles de oficina Copias Internet Recursos humanos Económicos. Bibliográficos.	Investigador	1 Semana
	Estructurar de manera sistematizada la información, para que la aplicación del taller tenga buenos resultados.	Analizar los datos obtenidos. Organizar los datos. Estructurar el taller de habilidades sociales.	Talento humano. Recursos económicos.	Investigador	2 semanas
Socialización	Especificar las acciones que se contemplan en el desarrollo del taller de habilidades sociales.	Diseñar un cronograma de trabajo. Determinar la situación actual de la dinámica estudiantil.	Talento humano. Útiles de oficina Recursos económicos.	Investigador	1 Semana
	Especificar las técnicas que se utilizarán en el taller y el proceso de las mismas.	Sistematización de técnica recopilada.	Talento humano. Recursos económicos. Recursos bibliográficos.	Investigador	1semanas (17 horas)
Ejecución.	Aplicar las técnicas para el desarrollo de habilidades sociales, contenidas en el taller.	Charla informativa. Explicación de las técnicas que se utilizaran. Desarrollo de las técnicas. Aplicaciones prácticas.	Proyector. Computador portátil. Talento humano. Copias.	Investigador	4 Semanas
Evaluación	Socializar el manual instructivo de técnicas de aprendizaje cooperativo entre los docentes.	Aplicación de un test de habilidades sociales. Contrastar con las investigaciones previas.	Test. Copias . Talento humano. Internet. Útiles de oficina.	Investigador	1 Semana

Tabla 4: Modelo Operativo.
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

6.8. Metodología del modelo operativo

Para la aplicación de la propuesta se llevará a cabo talleres que están dirigidos a los estudiantes con el fin de obtener los objetivos propuestos.

Capacitación a estudiantes:

Mediantes talleres teórico - prácticos y socialización de la información.

ETAPA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECUERSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Taller #1	Presentar la segunda temática: Habilidades Sociales	Niveles de ansiedad y nerviosismo.	Instalaciones. Infocus. Laptop. Internet. Materiales didácticos.	Jimena Solís	1 semana
Taller #2	Tema:	Derechos humanos básicos.	Instalaciones. Infocus. Laptop. Internet. Materiales didácticos.	Jimena Solís	1 semana
Taller #3	Tema:	Conducta asertiva.	Instalaciones. Infocus. Laptop. Internet. Materiales didácticos.	Jimena Solís	1 semana
Taller #4	Tema:	Establecimiento de relaciones sociales.	Instalaciones. Infocus. Laptop. Internet. Materiales didácticos.	Jimena Solís	1 semana
Taller #5	Tema	Iniciación, mantenimiento y terminación de conversaciones.	Instalaciones. Infocus. Laptop. Internet. Materiales didácticos.	Jimena Solís	1 semana
Taller #6	Tema:	Hacer y rechazar peticiones	Instalaciones. Infocus. Laptop. Internet.	Jimena Solís	1 semana

			Materiales didácticos.		
Taller #7	Tema:	Expresión de amor, agrado y afecto.	Instalaciones. Infocus. Laptop. Internet. Materiales didácticos.	Jimena Solís	1 semana

Tabla 5: Metodología del Modelo Operativo.
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

TALLER	Taller para el desarrollo y manejo de habilidades sociales de los estudiantes de bachillerato de los colegios matutinos de la parroquia Celiano Monge de la ciudad de Ambato.	
Prerrequisitos(participante)	Ser estudiantes de los colegios fiscales matutinos perteneciente a la parroquia Celiano Monge.	
Objetivo general	Trabajar y practicar las áreas sociales individuales más debilitadas para permitir una mejor interacción entre el individuo y el medio que lo rodea.	
Duración	14 horas /2 horas %semana durante 8 semanas	
COMPONENTES PARA LA CONSTRUCCIÓN DE COMPETENCIAS		
Tareas(actividades de los participantes)	Conocimientos(contenidos teóricos del taller)	Actitudes y valores

Tabla 6: Descripción de los Talleres.
Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

6.9. Administración de la Propuesta

6.9.1. Recursos Humanos

- Investigador: Alexandra Carolina Gamboa Luna
- Tutor: Psc. Nancy Betancourt

6.9.2. Recursos Materiales

- Entre Los Cuales Tenemos Un:
- Computador
- Proyector

- Flash Memory
- Suministros De Oficina

6.9.3. Recursos Tecnológicos

Entre los mismos están un:

- Computador
- Internet
- Proyector, etc.

6.7.4 Recursos Económicos

Valores que se establecen en materiales de oficina, transporte, copias, impresiones, afiches, trípticos, etc.

Presupuesto

Ítems	Valor
Copias	30
Transporte	10
Materiales De Escritorio	40
Computador	900
Impresora	300
Material Bibliográfico	200
Otros	30
Imprevisto	200
Total:	1710

Tabla 7: Presupuesto.

Elaborado por: SOLÍS, Jimena (2013)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- A.A.R.M. (1992). *Asociación Americana de Retraso Mental*.
- Abarca y otros. (1996). *Habilidades sociales, proceso para entrenamiento*. Pontificie Universidad de Chile. Santiago de Chile.
- Caballo, V. (1978.). *Derechos humanos básicos. Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales*. Madrid. Editorial Reseaerch Prees.
- Caballo, V. (2000). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid. Editorial Siglo Veintiuno.
- Castells, M. (2001). *La Galaxia Internet*. Barcelona: Arete.
- Erickson, E. (1950). *Chilhood of society*. Buenos Aires. Editorial Paidós.
- Mayor, J. (1991). *La habilidad libguística entre la comunicación y la cognición*. Madrid. Editorial Longman.
- Moscovici, S. (1994). *Psicología Social*. Buenos Aires. Editorial Paidós.
- Pérez Santamarina, E. (1999). *Psicopedagogía de las habilidades sociales*. Universidad de Granada. Granada.
- Watzlawick, B. J. (1967). *Pragmatics of Human Communications*. New York. Editorial Norton.
- Zaczyk, C. (2002). *La Agresividad, comprenderla y evitarla*. Barcelo- España. Editorial Paidós Ibérica.

LINKOGRAFÍA

- A.P.C. (12 de Julio de 2013). Association For Progressive Communications. Obtenido De Association For Progressive Communications. Recuperado el 17 de Mayo del 2013. Disponible en: <http://www.apc.org/es/taxonomy/term/1075>

- Álvarez, K. (16 de Marzo de 2011). “la afectividad y su influencia en las habilidades sociales de los adolescentes de 15 a 16 años del cantón Santa Rosa-Machala”. Recuperado el 22 de Junio del 2012. Disponible en: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/1284/1/T-UTMACH-FCS-755.pdf>
- Bligoo. (12 de Febrero de 2012). Bligoo Informática e Internet. Recuperado el 15 de Mayo del 2012. Disponible en : <http://informaticainternet.bligoo.com.ar/conceptos-de-tecnica-tecnologia-e-innovacion#.VG74MIuG-gI>
- Cazau, P. (2003) Vocabulario de Psicología. Redpsicología. La teoría de redes sociales. Recuperado el 26 de Junio del 2013. Disponible en: <http://recursostic.educacion.es/observatorio/web/es/internet/web-20/1043-redes-sociales?start=2>
- Cazau, P. (2003). Redpsicología. Obtenido de La teoría de redes sociales. Recuperado el 2 de Marzo del 2012. Disponible en: <http://recursostic.educacion.es/observatorio/web/es/internet/web-20/1043-redes-sociales?start=2>
- Chefacebook. Estadísticas. Facebook en Ecuador. Recuperado el 12 Diciembre del 2013. Disponible en: <http://www.socialbakers.com/facebook-statistics/ecuador>
- Martin-Baro, I. (18 de Diciembre. de 2009). Revista electrónica de Psicología Social Poiésis. Recuperado el 12 de Junio del 2012. Disponible en: <https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=8&ved=0CFIQFjAH&url=http%3A%2F%2Fwww.funlam.edu.co%2Frevistas%2Findex.php%2Fpoiesis%2Farticle%2Fdownload%2F137%2F124&ei=n9c0VNK5AYOSyQ SqnoGoDg&usg=AFQjCNFvMFzYGkT7BNpJ1kP-cyBQmtgwmg&sig2=0me>

CITAS BIBLIOGRÁFICAS-BASE DE DATOS UTA

- INFORMA WORL. García, Rolando.(2012). Cultural influences on Facebook photographs. Tomado el 15 de Julio del 2014. Disponible en: http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00207594.2011.649285#.VJh_0V4AA
- INFORMA WORL. Giannakos ,Michail.(2012) Using Facebook out of habit. Tomado el 175 de marzo del 2014. Disponible en: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0144929X.2012.659218#.VK1x7Xs9TGU>

- PROQUEST. Chi-Fen, Yen. (2013). See you on Facebook: exploring influences on Facebook continuous usage. Tomado el 25 de Julio del 2014. Disponible en: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0144929X.2013.826737#.VK1upHs9TGU>
- PROQUEST. Evre, Sumuer. (2012). Facebook use: their use habits, intensity, self-disclosure, privacy settings, and activities on Facebook. Tomado el 17 de marzo del 2014. Disponible en: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03055698.2014.952713#.VK1urHs9TGU>
- SCIENCEDIRECT. Fox, Jesse.(2014). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. Tomado el 26 de abril dle 2014. Disponible en : <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563214007018>

ANEXOS:

Anexo N°1: Escala de habilidades sociales.

COLEGIO DE PSICÓLOGOS DEL PERÚ



CURSO DE PRUEBAS PSICOLÓGICAS

Ps. CÉSAR RUIZALVA

AGOSTO
2009

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (EHS)

1. FICHA TÉCNICA:

Nombre: EHS Escala de Habilidades Sociales.

Autora: Elena Gismero Gonzáles – Universidad Pontificia Comillas (Madrid)

Administración: Individual o colectiva.

Duración: Variable aproximadamente 10 a 16 minutos.

Aplicación: Adolescencia y Adultos.

Significación: Evaluación de la aserción y las habilidades sociales.

Tipificación: Baremos de población general (varones – mujeres / jóvenes y adultos)

2. CARACTERÍSTICAS BÁSICAS:

El EHS en su versión definitiva está compuesto por 33 ítems, 28 de los cuales están redactados en el sentido de falta de aserción o déficit en habilidades sociales y 5 de ellos en el sentido positivo. Consta de 4 alternativas de respuesta, desde No me identifico en absoluto y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos. A mayor puntaje global el sujeto expresa más habilidades sociales y capacidades de aserción en distintos contextos.

El análisis factorial final ha revelado 6 factores:

- Auto expresión en situaciones sociales.
- Defensa de los propios derechos como consumidor.
- Expresión de enfado o disconformidad.
- Decir no y cortar interacciones.
- Hacer peticiones.
- Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

Sus ámbitos de aplicación preferentes son el clínico, educativo y el de investigación con adolescentes y adultos. El tiempo que se requiere para su contestación es de aproximadamente de 15’.

3. NORMAS DE APLICACIÓN Y CORRECCIÓN:

A) Normas específicas:

- Puede aplicarse tanto individual o colectivo.
- Explicar claramente sobre el objetivo, buscando que los sujetos la comprendan.
- Se debe lograr en los sujetos responder lo más sinceramente posible.

- No existe respuestas correctas o incorrectas.
- En caso que de que algún término resulte poco comprensible para alguno de los sujetos, no hay inconveniente en sustituirlo por otro sinónimo más familiar para él.
- Debe lograr una comprensión de las situaciones.
- Debe insistirse en que respondan todas las situaciones propuestas.

B) Aplicación:

- Se debe asegurarse que todos los sujetos entiendan perfectamente la forma de responder a la misma.
- Deben encerrar con un círculo la letra de la alternativa elegida.
- Si es posible explicar en la pizarra.
- NO tiene tiempo límite, pero por su brevedad no suelen los sujetos demorar más de 15 minutos.

C) Corrección y puntuación:

- Las contestaciones anotadas por el sujeto, se corrigen utilizando la plantilla de corrección, basta colocar encima de la hoja de respuesta del sujeto y otorgar el puntaje asignado según la respuesta que haya dado el sujeto.
- Las respuestas a los elementos que pertenecen a una misma subescala están en una misma columna y por tanto solo es necesario sumar los puntos conseguidos en cada escala y anotar esa puntuación directa (PD) en las seis subescalas y su resultado se anotaran también en la casilla que está debajo de las anteriores.
- Con el puntaje total, estas puntuaciones se transforman con los baremos correspondientes que se presentan en hoja anexa.

4. INTERPRETACIÓN DE LAS PUNTUACIONES

RESULTADO GENERAL

- Con la ayuda del Percentil alcanzado se tiene un primer índice global del nivel de las habilidades sociales o aserción del alumno. Si el Pc está en 25 o por debajo el nivel del sujeto será de BAJAS habilidades sociales. Si cae el percentil en 75 o más hablamos de un ALTO nivel en sus habilidades sociales. Si esta el Percentil entre 26 y 74 es nivel en MEDIO

RESULTADOS POR AREAS:

I. AUTOEXPRESION DE SITUACIONES SOCIALES:

Este factor refleja la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales, entrevistas laborales, tiendas, lugares oficiales, en grupos y reuniones sociales, etc. Obtener una alta puntuación indica facilidad para las interacciones en tales contextos. Para expresar las propias opiniones y sentimientos, hacer preguntas.

II. DEFENSA DE LOS PROPIOS DERECHOS COMO CONSUMIDOR:

Una alta puntuación refleja la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo (no dejar colarse a alguien en una fila o en una tienda, pedir a alguien que habla en el cine que se calle, pedir descuentos, devolver un objeto defectuoso, etc).

III. EXPRESIÓN DE ENFADO O DISCONFORMIDAD:

Una Alta puntuación en esta sub escala indica la capacidad de expresar enfado o sentimientos negativos justificados y / desacuerdos con otras personas. Una puntuación baja indicia la dificultad para expresar discrepancias y el preferir callarse lo que a uno le molesta con tal de evitar posibles conflictos con los demás (aunque se trate de amigos o familiares).

IV. DECIR NO Y CORTAR INTERACCIONES:

Refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener (tanto con un vendedor como con amigos que quieren seguir charlando en un momento en que queremos interrumpir la conversación, o con personas con las que no se desea seguir saliendo o manteniendo la relación) así como el negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo. Se trata de un aspecto de la aserción en lo que lo crucial es poder decir no a otras personas y cortar las interacciones - a corto o largo plazo - que no se desean mantener por más tiempo.

V. HACER PETICIONES:

Esta dimensión refleja la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos, sea a un amigo (que nos devuelva algo que le prestamos que nos haga un favor) o en situaciones de consumo (en un restaurante no nos traen algo tal como lo pedimos y queremos cambiarlo o en una tienda nos dieron mal el cambio) Una puntuación alta indicaría que la persona que la obtiene es capaz de hacer peticiones semejantes a estas sin excesiva dificultad mientras que una baja puntuación indicaría la dificultad para expresar peticiones de lo que queremos a otras personas.

VI. INICIAR INTERACCIONES POSITIVAS CON EL SEXO OPUESTO:

El factor se define por la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto (una conversación, pedir una cita...) y de poder hacer espontáneamente un cumplido un halago, hablar con alguien que te resulta atractivo. En esta ocasión se trata de intercambios positivos. Una puntuación alta indica facilidad para tales conductas, es decir tener iniciativa para comenzar interacciones con el sexo opuesto y para expresar espontáneamente lo que nos gusta del mismo. Una baja puntuación indicaría dificultad para llevar a cabo espontáneamente y sin ansiedad tales conductas.

5. BAREMOS PERUANOS CON ADOLESCENTES SEGÚN SEXO (VER ANEXOS)

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

INSTRUCCIONES:

A continuación aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no.

No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible. Para responder utilice la siguiente clave:

- A** = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.
- B** = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra.
- C** = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así.
- D** = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos.

- Encierre con un círculo la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo.

1.	A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer tonto ante los demás.	A B C D					
2.	Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc. para preguntar algo.	A B C D					
3.	Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.		A B C D				
4.	Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.		A B C D				
5.	Si un vendedor insiste en enseñarme un						

	producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que "NO".				A B C D		
6.	A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.					A B C D	
7.	Si en un restauran no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.					A B C D	
8.	A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto.						A B C D
9.	Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir.						A B C D
10.	Tiendo a guardar mis opiniones para mí mismo.	A B C D					
11.	A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D					
12.	Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.		A B C D				
13.	Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.			A B C D			
14.	Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.				A B C D		
15.	Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé como negarme.				A B C D		
16.	Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto.					A B C D	
17.	No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.						A B C D

18.	Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a ella.						A B C D
19.	Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás.	A B C D					
20.	Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	A B C D					
21.	Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.		A B C D				
22.	Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.			A B C D			
23.	Nunca se como “cortar “a un amigo/a que habla mucho.				A B C D		
24.	Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión.				A B C D		
25.	Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.					A B C D	
26.	Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.					A B C D	
27.	Soy incapaz de pedir a alguien una cita.						A B C D
28.	Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico.	A B C D					
29.	Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo.	A B C D					
30.	Cuando alguien se me “cuela” en una fila hago como si no me diera cuenta.		A B				

			CD				
31.	Me cuesta mucho expresar mi ira, cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados.			AB CD			
32.	Muchas veces prefiero callarme o “quitarme de en medio “para evitar problemas con otras personas.			AB CD			
33.	Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.				AB CD		
TOTAL							

CLAVE DE LA ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

1.	A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer tonto ante los demás.	4 3 2 1					
2.	Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc. para preguntar algo.	4 3 2 1					
3.	Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.		1 2 3 4				
4.	Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.		4 3 2 1				
5.	Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que “NO”.				4 3 2 1		
6.	A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.					4 3 2 1	
7.	Si en un restauran no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.					1 2 3 4	

8.	A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto.						4 3 2 1
9.	Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir.						4 3 2 1
10.	Tiendo a guardar mis opiniones para mí mismo.	4 3 2 1					
11.	A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	4 3 2 1					
12.	Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.		4 3 2 1				
13.	Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.			4 3 2 1			
14.	Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.				4 3 2 1		
15.	Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé como negarme.				4 3 2 1		
16.	Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto.					1 2 3 4	
17.	No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.						4 3 2 1
18.	Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a ella.						1 2 3 4
19.	Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás.	4 3 2 1					
20.	Si tuviera que buscar trabajo, preferiría						

	escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	4 3 2 1					
21.	Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.		4 3 2 1				
22.	Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.			4 3 2 1			
23.	Nunca se como “cortar “a un amigo/a que habla mucho.				4 3 2 1		
24.	Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión.				4 3 2 1		
25.	Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.					1 2 3 4	
26.	Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.					4 3 2 1	
27.	Soy incapaz de pedir a alguien una cita.						4 3 2 1
28.	Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico.	4 3 2 1					
29.	Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo.	4 3 2 1					
30.	Cuando alguien se me “cuela” en una fila hago como si no me diera cuenta.		4 3 2 1				
31.	Me cuesta mucho expresar mi ira, cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados.			4 3 2 1			

32.	Muchas veces prefiero callarme o “quitarme de en medio “para evitar problemas con otras personas.			4 3 2 1			
33.	Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.				4 3 2 1		
TOTAL							

Anexo N°2: Escala de unidades subjetivas de Ansiedad SUDS. (Cotler y Guerra.1976)

Posibles señales de ansiedad o nerviosismo (adaptado; Cotler y Guerra.1976):	
Items	Puntuación de 0 a 100
1. Temblor en las rodillas.	
2. Brazos rígidos.	
3. Auto manipulaciones (rascarse, frotarse, etc.)	
4. Limitación del movimiento de las manos(en los bolsillos, en las manos, entrelazadas,)	
5. Temblor en las manos.	
6. Sin contacto ocular.	
7. Músculos de la cara tensos (muecas, tics, etc.)	
8. Cara inexpresiva.	
9. Cara pálida.	
10.Sonrojo o rubor.	
11.Humedecerse los labios.	
12.Tragar saliva.	
13.Respirar con dificultad.	
14.Respirar más despacio o más deprisa.	
15.Sudar (cara, manos, axilas)	
16.Gallos en la voz.	
17.Tartamudeos o frases entrecortadas.	
18.Correr o aligerar el paso.	
19.Balancearse.	
20.Arrastrar los pies.	
21.Despejar la garganta.	
22.Boca seca.	
23.Dolor o acides de estómago.	
24.Aumento de la taza cardiaca.	
25.Balanceo de la piernas/ cuando está sentado y con una pierda apoyada sobre la otra.	
26.Morderse las uñas.	

27.Morderé los labios.	
28.Sentir nauseas.	
29.Sentir mareo.	
30.Sentir como que se ahogara.	
31.Quedarse inmovilizado.	
32.No saber que decir.	

Anexo N°3: Autoregistro de SUDS en situaciones cotidianas.

AUTO-REGISTRO			
Nombre : _____		Período: _____	
Día y hora	SUDS	Describe la situación	Ansiedad o relajación.

Anexo N°4: Autoregistro, sobre los derechos propios y de los demás.

Actividad: Escribir una lista de derechos que piensa que pertenecen a cada uno de los miembros de las parejas complementarias como padre/hijo, hombre /mujer, jefe/empleador.

Lista de derechos		
Hombre/mujer	Padre/hijo	Jefe/empleador

Anexo N°5: Lista de Derechos Humanos Básicos Citados por Caballo (2000)

Derechos humanos básicos
<ol style="list-style-type: none">1. Derecho a mantener tu dignidad y respeto comportándote de forma habilidosa o asertiva -incluso si la otra persona se siente herida-mientras no viones los derechos humanos básicos de los demás.2. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.3. Derecho a rechazar peticiones sin tener que sentirse culpable o egoísta.4. Derecho a experimentar y expresar tus propios sentimientos.5. Derecho a detenerte y a paensar antes de actuar.6. Derecho a cambiar de opinión.7. Derecho a pedir lo que quieres(dandote cuenta de que la otra persona tiene el derecho a decir que no)8. El derecho a hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.9. Derecho a ser independiente.10. Derecho a decidir que hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad.11. Derecho a pedir información.12. Derecho a cometer errores y ser responsable de ellos.13. El derecho a gusto contigo mismo.14. El derecho a tener tus propias necesidades y que esas necesidades sean tan importantes como las necesidades de los demás y decidir si satisfacemos las nevesidades de los demás.15. El derecho a tener opiniones y expresarlas.16. El derecho a decidir si satisfacemos las expectativas de otras personas o si te comportas siguiendo tus intereses- siempre que no viones los derechos de los demás.17. El derecho de hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en los derechos no están del todo claros.18. El derecho a obtener aquello por lo que pagas.19. El derecho a escoger no comportarte de manera asertiva o socialmente habilidosa.20. El derecho a tener derechos y defenderlos.21. El derecho a ser escuchado y a ser tomado en serio.22. El derecho a estar solo cuando así lo escojas.23. El derecho a hacer cualquier cosa mientras no viones los derechos de alguna otra persona. (Caballo V. , 1978.)

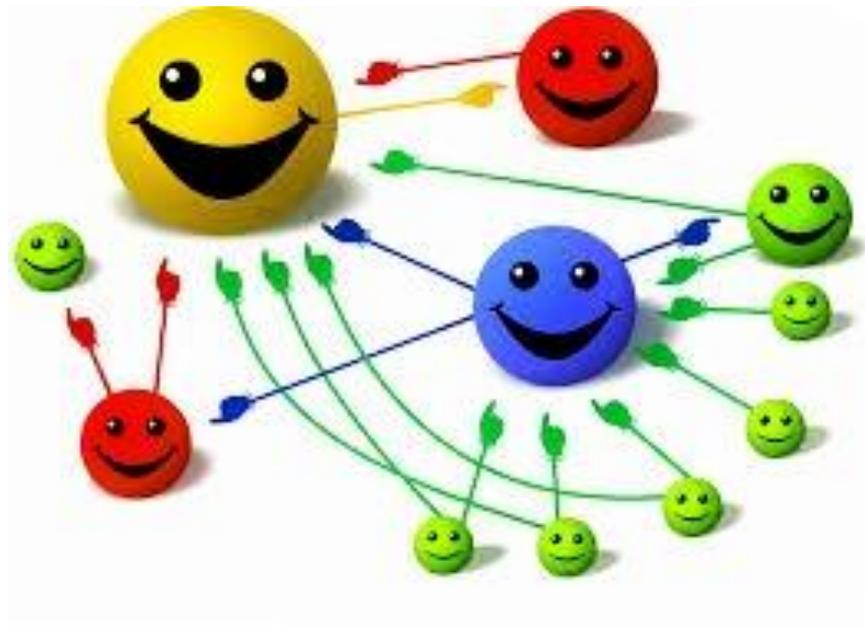
Anexo N°6: tabla de autoinforme de la aserción, modificada de la asertion self-statement table, de Galassi y Galassi 1977.

- Completar la tabla de autoinforme de la aserción (modificada de la asertion self-statement table, de Galassi y Galassi 1977) que puede emplear durante la entrevista con el fin de obtener mayor información sobre la expresión de distintas clases de conductas con diferentes tipos de personas.

CLASES DE PERSONAS													
CLASES DE CONDUCTAS.	Amigos del mismo sexo.	Amigos del sexo opuesto.	Pareja	Padres	Familiares	Autoridad del mismo sexo	Autoridad del sexo opuesto.	Comp. de trabajo del mismo sexo.	Comp. de trabajo de sexo opuesto.	Contacto consumidor.	Profesional del mismo sexo	Profesional del sexo opuesto	Niños
Iniciar y mantener conversaciones.													
Expresión de amor, agrado y afecto.													
Defensa de los derechos													
Pedir favores.													
Rechazar peticiones.													
Hacer cumplidos.													
Aceptar cumplidos.													
Expresión de opiniones personales.													
Expresión justificada de molestia.													
Disculparse.													
Petición de cambios de conducta.													
Afrontamiento de críticas.													

2014

Jimena Solís



**[TALLERES DE ENTRENAMIENTO
DE HABILIDADES SOCIALES PARA
DISMINUIR TIEMPO DE USO DE
FACEBOOK]**

Introducción

El ser humano se construye a partir de la relación con otros y con el medio, mediante la convivencia, las experiencias que son parte de un proceso continuo de reforzamientos, la influencia de la sociedad, la familia, entre otros, que durante su desarrollo el individuo aprenda determinadas conductas, las mismas que le van a permitir relacionarse y convivir con otros individuos.

El 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 inmediata, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas (Caballo V. , 2000)

Por lo tanto una conducta socialmente habilidosa implica tres dimensiones: una dimensión conductual (tipo de habilidad), una dimensión personal (las variables cognitivas) y una dimensión situacional (el contexto ambiental).

Las habilidades sociales mayormente aceptadas actualmente son:

- La capacidad de decir no.
- La capacidad de pedir favores y hacer peticiones.
- La capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos.
- La capacidad de iniciar, continuar y acabar conversaciones.
- Las relaciones heterosociales.

(Pérez Santamarina, 1999) (Torrey y otros, 2001)

Al decir que las habilidades sociales pueden ser aprendidas, desarrolladas y entrenadas, también podemos decir que las habilidades sociales pueden perderse por falta de uso, largos periodos de aislamiento, o por perturbaciones cognitivas o afectivas, además las habilidades deben adaptarse al medio en donde se desarrolla individuo, ya que se aplicaran o utilizaran conforme a las necesidades del individuo y los requerimientos de una sociedad.

Finalmente podemos concluir que una respuesta socialmente habilidosa, es la suma de estímulos interpersonales positivos que inician en la familia, el procesamiento adecuado de estímulos positivos que generen respuestas apropiadas y también positivas.

TALLERES DE ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES

Objetivo general:

Entrenar mediante talleres teórico-prácticos a los estudiantes de los colegios fiscales matutinos de la parroquia Celiano Monge sobre el manejo y desarrollo de las habilidades sociales.

Duración del taller:

- Duración Total: 14 horas
- Duración por taller: 2 horas
- Número de talleres: 7

Prerrequisitos de los participantes:

Ser estudiante de los colegios fiscales matutinos de la parroquia Celiano Monge.

Proceso

- Presentación del tema
- Introducción
- Dinámica de integración
- Desarrollo del contenido(Teórico- práctico)
- Desarrollo con procedimientos controlados.
- Evaluación.
- Tarea.
- Cierre de la sesión de trabajo con una tarea.

VENTAJAS DEL ENTRENAMIENTO EN GRUPO

1. El grupo ofrece una situación social ya establecida en la que los participantes que reciben el entrenamiento, pueden practicar con las demás personas. Un grupo proporciona diferentes tipos de personas necesarias para crear la representación de papeles y proporcionar un mayor rango de retroalimentación. Los miembros de un grupo suministran también una serie de modelos ayudando por consiguiente a disipar la idea de que el modelado por la terapeuta es la única forma correcta, además se ha demostrado que el aprendizaje vicario es más eficaz cuando los modelos tienen características comunes con el observador.
2. El grupo procura a sus miembros una serie de personas a quienes conocer y con quienes aplicar sus habilidades recién adquiridas y puede ofrecer un contexto de apoyo en donde los participantes al encontrarse en un grupo de personas con una situación similar a la suya, se sienten menos intimidados. Si hay miembros en el grupo que están más adelantados en el entrenamiento, que informan y muestran mejoría pueden ayudar a que se desarrollen nuevas expectativas en los demás miembros.
3. La situación social en la que se desarrolla el EHS, tiene la ventaja de ser real en vez de ser simulada, como suele suceder en las sesiones individuales, y las oportunidades de que la nueva conducta se generalice a otras situaciones sociales aumentan.
4. El entrenamiento en grupo hace un uso más económico del tiempo del terapeuta, lo que permite también un menor gasto de dinero por parte del paciente. (Caballo V. , 2000)

TALLER N°1

TEMA: NIVELES DE ANSIEDAD Y NERVIOSISMO

GENERALIDADES:

Presentación del taller y de los miembros del grupo.

Informar sobre la naturaleza del entrenamiento de las habilidades sociales (EHS), fomentando la motivación al entrenamiento de las mismas.

OBJETIVO:

Identificar las señales de ansiedad o nerviosismo en distintas situaciones mediante la escala de unidades subjetivas de Ansiedad SUDS. (Cotler y Guerra.1976):

ACTIVIDAD INICIAL.

Presentación de los miembros del grupo.

Desarrollo: dinámica de integración.

Biografía: los participantes se juntan en parejas y conversan duran 10 minutos, 5 minutos cada uno, con el fin de conseguir una pequeña biografía y dar una sinopsis de su compañero, frente al grupo.

Objetivo: el observador puede determinar el nivel de los miembros de iniciar una situación de tipo social.

DESARROLLO DEL CONTENIDO:

Definir que es ansiedad o nerviosismo

Ansiedad: el término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico. Si bien la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles. (Marks, 1986)

PROCESOS CONTROLADOS

Ejercicio: para determinar la ansiedad se aplicará la escala de unidades subjetivas de Ansiedad SUDS. (Cotler y Guerra.1976):

- Entregamos la escala.
- Proponemos una situación de tipo social.
- Solicitamos que cada integrante del grupo se imagine en determinada situación.
- Cada uno según su situación le dará un valor de 0 a 100 cada ítem de la escala.
- Evaluamos.

Ítems de la escala:

Posibles señales de ansiedad o nerviosismo (adaptado; Cotler y Guerra.1976):

33. Temblor en las rodillas.
34. Brazos rígidos.
35. Auto manipulaciones (rascarse, frotarse, etc.)
36. Limitación del movimiento de las manos(en los bolsillos, en las manos, entrelazadas,)
37. Temblor en las manos.
38. Sin contacto ocular.
39. Músculos de la cara tensos (muecas, tics, etc.)
40. Cara inexpresiva.
41. Cara pálida.
42. Sonrojo o rubor.
43. Humedecerse los labios.
44. Tragar saliva.
45. Respirar con dificultad.
46. Respirar más despacio o más deprisa.
47. Sudar (cara, manos, axilas)
48. Gallos en la voz.
49. Tartamudeos o frases entrecortadas.
50. Correr o aligerar el paso.
51. Balancearse.
52. Arrastrar los pies.
53. Despejar la garganta.

54. Boca seca.
55. Dolor o acides de estómago.
56. Aumento de la tasa cardiaca.
57. Balanceo de la piernas/ cuando está sentado y con una pierna asentada sobre la otra.
58. Morderse las uñas.
59. Morderé los labios.
60. Sentir nauseas.
61. Sentir mareo.
62. Sentir como que se ahogara.
63. Quedarse inmovilizado.
64. No saber que decir.

Ejercicio de relajación:

Objetivo: controlar las situaciones de tensión de manera apropiada.

Método: relajación progresiva de Jacobson, emplea ejercicios de tensión y relajación de una serie de músculos para conseguir la relajación completa del individuo.

Indicaciones;

- Ponerse cómodo y cerrar los ojos.
- Prestar atención a mi voz y escuchar.
- Concentrarse y realizar lo que se le indica.
- Mantener la tensión durante 10 segundos.
- Aflojar y relajar los músculos.

Aplicación:

1. **Manos:** se aprietan los puños.
2. **Antebrazos:** se doblan los brazos por el codo y se aprieta el antebrazo contra el brazo.
3. **Brazo:** se ponen los brazos rectos, con las manos sueltas, estirándolas hacia adelante.
4. **Hombros:** se alzan los hombros hacia arriba.
5. **Parte posterior del cuello:** se aprieta la barbilla contra el pecho.
6. **Nuca:** se aprieta la nuca contra el sillón donde tenemos apoyada la cabeza.
7. **Frente:** se alzan las cejas hacia arriba y se arruga la frente.

8. **Ojos:** se aprietan los parpados.
9. **Boca:** se abre la boca tanto como se pueda, después de aprietan los labios.
10. **Mandíbulas:** se aprietan las mandíbulas.
11. **Lengua y parte interior del cuello:** se aprieta la punta de la lengua sobre la parte superior del paladar, donde se juntan con los dientes superiores.
12. **Pecho:** se toma aire por la nariz, se mantiene en el pecho y e hecha lentamente por la boca.
13. **Abdomen:** se empujan hacia adelante los músculos abdominales.
14. **Nalgas:** se empujan hacia adelante las nalgas junto con la cadera.
15. **Muslos:** se extienden las piernas, se levantan y se estiran hacia afuera.
16. **Pantorrillas:** se extienden las piernas hacia afuera, con los dedos de los pies apuntado recto.
17. **Pies:** se curvan los dedos de los pies hacia abajo y luego se estiran hacia arriba.

EVALUACIÓN:

Aplicación de la escala de unidades subjetivas de Ansiedad SUDS. (Cotler y Guerra.1976) después de haber aplicado la relajación progresiva de Jacobson.

TAREA:

1. Auto-aplicación de la relajación progresiva de Jacobson.
2. Auto-registro.

Auto-registro

- **Objetivo:** identificar y registrar una breve descripción de las situaciones que tienen lugar en su vida y que le producen diferentes niveles de relajación o ansiedad.
- **Actividad:** realizar una breve descripción de la situación, registrar los síntomas físicos que presenta, escribir si le produce relajación o ansiedad.

AUTO-REGISTRO			
Nombre : _____		Período: _____	
Día y hora	SUDS	Describe la situación	Ansiedad o relajación.

TALLER N°2

TEMA: DERECHOS HUMANOS BÁSICOS

OBJETIVO:

Reconocer los derechos humanos básicos y aplicarlos en la vida diaria de manera que no afecten los derechos propios ni los de otros.

ACTIVIDAD INICIAL:

Desarrollo de la dinámica inicial

Nombres diferentes: se forma un círculo, el animador dará un nombre a cada participante, este nombre es el de uno de los integrantes del grupo. Cuando dice: salga María y sale la verdadera María y no la que se le dio ese nombre, sale del juego.

Objetivo: el observador puede identificar el sentido de pertenencia.

DESARROLLO DEL CONTENIDO

Las habilidades sociales son el 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 inmediata, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. (Caballo V. , 2000)

Cada ser humano tiene ciertas conductas frente a determinadas situaciones y responde conforme al estímulo que reciba, pero es importante tener en cuenta que las respuestas que emitan afectan al entorno.

Siguiendo el esquema expuesto por Langué (1981) para el desarrollo de las habilidades sociales, se creará un sistema de creencias, que tenga el respeto por los propios derechos personales y por los derechos de los demás.

Planteamiento de interrogantes:

- ¿Qué son los derechos humanos?
- ¿Mencione algunos de los derechos básicos?
- ¿Cuáles son para usted los derechos humanos más importantes?

Actividad: Escribir una lista de derechos que piensa que pertenecen a cada uno de los miembros de las parejas complementarias como padre/hijo, hombre /mujer, jefe/empleado.

Habilidad social: defender los propios derechos humanos básicos, sin violar los de los demás.

Lista de derechos		
Hombre/mujer	Padre/hijo	Jefe/empleado

PROCESOS CONTROLADOS

Desarrollo:

- Leer en voz alta cada uno de los derechos.
- Escoger un derecho que sea importante y describir porque es importante.
- Escoger un derecho que sea importante para el individuo, pero que no se aplique en su diario vivir, y que explique porque.
- Escoger un derecho que le sea difícil de aceptar y explicar porque.
- Imaginar en que cambiaría su vida si aceptara y practicara sus derechos (escrito)

Tabla de los derechos humanos básicos.

24. Derecho a mantener tu dignidad y respeto comportándote de forma habilidosa o asertiva -incluso si la otra persona se siente herida-mientras no violes los derechos humanos básicos de los demás.
25. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
26. Derecho a rechazar peticiones sin tener que sentirse culpable o egoísta.
27. Derecho a experimentar y expresar tus propios sentimientos.
28. Derecho a detenerte y a pensar antes de actuar.
29. Derecho a cambiar de opinión.
30. Derecho a pedir lo que quieres(dándote cuenta de que la otra persona tiene el derecho a decir que no)
31. El derecho a hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.

32. Derecho a ser independiente.
33. Derecho a decidir qué hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad.
34. Derecho a pedir información.
35. Derecho a cometer errores y ser responsable de ellos.
36. El derecho a gusto contigo mismo.
37. El derecho a tener tus propias necesidades y que esas necesidades sean tan importantes como las necesidades de los demás y decidir si satisfacemos las necesidades de los demás.
38. El derecho a tener opiniones y expresarlas.
39. El derecho a decidir si satisfacemos las expectativas de otras personas o si te comportas siguiendo tus intereses- siempre que no violes los derechos de los demás.
40. El derecho de hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en los derechos no están del todo claros.
41. El derecho a obtener aquello por lo que pagas.
42. El derecho a escoger no comportarte de manera asertiva o socialmente habilidosa.
43. El derecho a tener derechos y defenderlos.
44. El derecho a ser escuchado y a ser tomado en serio.
45. El derecho a estar solo cuando así lo escojas.
46. El derecho a hacer cualquier cosa mientras no violes los derechos de alguna otra persona. (Caballo V. , 1978.)

EVALUACIÓN

Escribir razones por las que piensa que es importante aplicar los derechos humanos básicos.

TAREA

- Realizar una lista de 3 derechos humanos básicos que le cueste aplicar en su vida daría.
- Escriba porque le cuesta aplicar esos derechos previamente anotados.
- Aplicar al menos uno de los derechos de la lista y escribir que percibió o sintió al aplicarlos.

TALLER N°3

TEMA: CONDUCTA ASERTIVA

OBJETIVO:

Identificar conductas asertivas, no asertivas y agresivas.

ACTIVIDAD INICIAL:

Bolas de papel:

- Formar grupos de 5 a 8 integrantes.
- Entregar periódicos suficientes 7 u 8 hojas por cada integrante.
- En el centro de cada grupo se colocan los diarios y se solicita que cada uno en silencio, arme una especie de pelota, aplastando el papel hasta lograr una y así sucesivamente, hasta tener una cantidad considerable.

Dinámica:

- Solicitar que inicien lanzando las bolas de papel hacia arriba.
- Después solicitar que intenten pasarlas de grupo a otro grupo.
- Dar la orden de iniciar una batalla de pelotas de papel.
- En el momento de mayor excitación es necesario parar.
- Hay personas que se divierten jugando y otras que se sienten muy violentadas.

Objetivo:

Observar las reacciones de los individuos frente a la situación.

Concientizar sobre su conducta frente a la situación.

DESARROLLO DEL CONTENIDO

Definiciones

- **Asertividad:** es una de las habilidades sociales del ser humano, es definida por Smith como, "expresión de sentimientos positivos (afecto) y negativos (oposición) de forma adecuada y honesta".

- **Agresividad:** (del latín *aggredi*, atacar) También llamada conducta agresiva, o simplemente agresión, es aquella conducta que se lleva a cabo con el objetivo consciente o inconsciente de causar daño a alguien, o también a uno mismo. (Zazyk, 2000)
- **Coacción:** La coacción designa a la violencia física, psíquica o moral que alguien ejerce sobre otro individuo con el objetivo de obligarlo a que diga o haga algo contrario a su voluntad, o en su defecto para inhibir alguna acción o pensamiento.

Contenido:

Jakubowski (1973) describe razones por las que es importante desarrollar un sistema de creencias que ayude a las personas a sostener y justificar su actuación socialmente. La persona puede continuar creyendo en su derecho a actuar asertivamente, incluso cuando es criticado injustamente por su conducta asertiva.

1. Puede contratacar cualquier culpa irracional que pueda ocurrir más tarde como resultado de haberse comportado asertivamente.
2. Puede estar orgullosa de su aserción incluso en el caso de que nadie más le agrade su conducta.
3. Será más probable que se comporte asertivamente.

Dimensiones:

Manifiesta/encubierta

Coercitiva/no coercitiva

- **Aserción:** la conducta se expresaría de forma manifiesta y sin ejercer coacción sobre la otra persona.
- **Agresión:** se expresaría de forma manifiesta pero de modo coercitivo sobre la otra persona.
- **No aserción:** o bien hay una falta de expresión de la conducta o se hace de forma indirecta, pero sin intimidar al otro.
- **Agresión pasiva:** la conducta se expresa de manera indirecta, pero coaccionando a la otra persona de una manera indirecta o sutil, (mirada amenazante).

PROCESOS CONTROLADOS:

Calificar conductas.

Actividad:

- Formar grupos de 3 integrantes.
- Entregar tres tarjetas de colores a cada grupo con la siguiente señalética:
 - Blanca: asertiva
 - Azul: no asertiva
 - Roja: agresiva
- Mostrar videos/situaciones con conductas asertivas, no asertivas y agresivas.
- Calificar al video mediante la asignación de una tarjeta.
- Escribir en una hoja cual fue la conducta y porque se le asignó la tarjeta.

EVALUACIÓN

En los mismos grupos exponer como modificaría las respuestas de las conductas anteriores.

TAREA:

Registrar conductas asertivas, no asertivas y agresivas que suceden diariamente en su vida ya sea conductas tuyas o de otras personas y calificarlas con un color (actividad anterior).

Aplicar al menos 2 conductas asertivas en su vida cotidiana y anotar los resultados.

TALLER N°4

TEMA: ESTABLECIMIENTO DE RELACIONES SOCIALES.

OBJETIVO

Iniciar relaciones sociales con otras personas fuera del grupo de trabajo.

ACTIVIDAD INICIAL

El ciego y el lazarillo

- Formar parejas al azar.
- Una persona sera el ciego y la otra el lazarillo.
- Las parejas; una se coloca a un extremo y la otra al otro extremo de del salón.
- Se coloca una serie de obstáculos.
- Se venda los ojos a los participantes que serán ciegos.

Dinámica

- El lazarillo guiará al ciego de un lado a otro del salón.
- Únicamente podrá utilizar las palabras sí o no mientras el ciego camina.
- El lazarillo debe evitar que el ciego tropiece con los objetos.
- El lazarillo deberá guiar al ciego hasta el otro lado de la sala.
- Comentar la experiencia vivida durante la actividad.

Objetivo: Desarrollar un nivel de confianza en el otro

DESARROLLO DEL CONTENIDO

Si pensamos en cada persona como una isla, la capacidad de comunicarse adecuadamente se convierte en una especie de puente que nos permite acercar nuestra isla a la de los demás y compartir algo de nosotros mismos con gente diferente, y al mismo tiempo, aprender algo de ellos. Es importante establecer unos buenos puentes interpersonales, ya que solamente a través del contacto con los demás podemos establecer relaciones sociales. No obstante, no se debe mantener la expectativa no realista de encontrar una relación duradera al final de cada puente que construyamos. Simplemente no es realista esperar que vayamos a estar interesados en todas las personas que conozcamos o que todas ellas responderán a nuestras iniciativas. Podemos pensar en nuestra capacidad de comunicarnos con éxito con una

especial de puntuación media, es decir, un porcentaje medio de intentos terminados con éxito para llegar a los otros (Girodo, 1980 tomado de (Caballo V., 2000))

Se han propuesto una serie de razones, por las que la gente ni inicia relaciones con otras personas ((Gambrill y Richey, 1985) y (Nelson- Jones 1986) tomado de (Caballo V., 2000)) presentan algunas creencias falsas sobre las relaciones sociales:

- a) Las amistades se forman al azar, sin requiera esfuerzos de su parte.
- b) La mayoría de personas con que nos encontramos están dispuestas para la formación de nuevas relaciones.
- c) Las relaciones se desarrollan rápidamente.
- d) No se puede aprender gran cosa sobre el hacer amigos/as.
- e) Todo es cuestión de sentimientos.
- f) No se puede hacer gran cosa para hacer las relaciones más profundas.
- g) No se puede hacer gran cosa para mantener los/as amigos/as y las relaciones íntimas.

Actividad comentar sobre los ítems anteriores.

Gambrill y Richey 1985 describen un inventario de actividades que ofrecen la posibilidad de conocer a gente, algunas actividades son:

1. Visitar otras personas.
2. Ir a fiestas.
3. Ir a bares y pubs.
4. Ir a bailar.
5. Asistir a clases de educación para adultos.
6. Participar en deportes.
7. Asistir a acontecimientos culturales.
8. Visitar museos.
9. Juntarse con grupos de trabajo voluntario
10. Hacerse miembro de organizaciones temáticas.

Actividad: Escoger una de las actividades y escribirla en un papel.

Existen una serie de factores que limitan al individuo a establecer relaciones sociales entre ellos tenemos:

Falta de habilidades sociales: Una persona puede no tomar la iniciativa para conocer gente porque no sabe cómo acercarse a ella, y no sabe cómo empezar la interacción.

Entre las conductas interpretadas tenemos conductas cálidas (receptividad) y conductas frías (rechazo).

- Conductas cálidas: mirar los ojos, tocarle la mano, inclinarse hacia él/ella, sonreír con frecuencia, revisarle con la mirada de la cabeza a los pies, expresión facial alegre, sentarse frente a él/ella, asentir con la cabeza, lamerse los labios, levantar las cejas, ojos muy abiertos, gestos muy expresivos con las manos, miradas rápidas.
- Conductas frías: bostezar sin ganas, fruncir el ceño, apartarse de él/ella, mirara al techo, hurgarse los dientes, negar con la cabeza, limpiarse las uñas, mirar hacia otro lado, chasquear los dedos, recorrer la habitación con la mirada, agarrarse las manos, jugar con las puntas del cabello, olerse el cabello.

Falta de habilidades para cambiar: A veces la gente decide no cambiar su vida social por diversos motivos. Algunos motivos son (Gambrill y Richey, 1985)

- a) No me gusta ir a los sitios solo/a; algunas personas se quedan en casa porque no quieren que les vean solos en público o porque piensan que no se van a divertir si salen solos. En el caso improbable de que salgan solos, se sienten excesivamente conscientes de sí mismos, no saben como disfrutar de la propia compañía en público. Esto limita notablemente su libertad. Es importante que uno puede disfrutar de su propia compañía.
- b) Estoy demasiado ocupado/a: algunas personas dicen que están demasiado ocupados para conocer gente. Sin embargo, lo que sucede que, a menudo, no organizan su tiempo para aprovechar las máximas ventajas posibles. Si no hay tiempo durante la semana, siempre se puede aprovechar los fines de semana. Si el pasar el tiempo con los demás es importante para una persona, puede planificar actividades para tener tiempo.
- c) No puedo cambiar, el decirse frecuentemente a uno mismo, no puedo cambiar, puede llevar a que uno realmente se lo crea. Es posible que experiencias anteriores hayan sido decepcionantes y construyan para las personas y construyan para la persona una prueba de que no puede cambiar. Quizás se hayan empleado en el pasado métodos poco eficaces para el cambio y ahora crea que no puede cambiar. El sustituir la palabra “no puedo” por “no quiero” colocará gran parte de la responsabilidad para

cambiar en la persona y hará que tome una posición más activa en la planificación de sus actividades y objetivos que le ayuden a cambiar eficazmente su vida social.

Reglas internas rígidas: Todas las personas llevan en su cabeza una serie de reglas relativas a cual es la conducta apropiada para ellas y para los demás. Si estas reglas son rígidas, en vez de flexibles, pueden interferir con las oportunidades de interacción con otras personas. Las reglas internas pueden reducir notablemente el número de personas con las que relacionarse. Una regla poco realista es plantear las exigencias perfeccionista de los demás. El ser demasiado rígido sobre cómo deben o tienen que ser los demás puede crear muchas dificultades para establecer nuevas relaciones.

Temor a la evaluación negativa: Las personas pueden llegar a ser esclavas del temor a los demás puedan pensar de ellas. Este temor suele incluir el que los otros les encuentren algún defecto o les rechacen. El temor a ser rechazado constituye una de las razones más frecuentes que tiene la gente para no tomar la iniciativa de conocer a otras personas. Además existe un temor secundario a no ser capaces de afrontar la humillación del rechazo Nelson-Jones 1986 tomado de (Caballo V. , 2000)

Aunque es importante lo que los demás es importante lo que los demás puedan pensar de nosotros si queremos empezar una relación con ello, nunca seremos capaces de agradar a todo el mundo. El temor a la evaluación de los demás puede estar basado, en parte, en la exigencia implícita de que todo el mundo tiene que querernos y respaldarnos en cada momento. Si no se satisface esta exigencia, se puede desarrollar dicho temor debido a una tendencia a ver el rechazo como una catástrofe y como un reflejo de nuestra valía como personas. El temor excesivo a una crítica es una señal de poca seguridad en uno mismo y de una preocupación sobre lo que pueden pensar otras personas. La única forma de evitar la crítica de los demás es quedarnos en casa e incluso así la gente nos puede criticar por no salir más. Puesto que la crítica es un fenómeno tan frecuente en nuestras vidas, es mejor aprender a afrontarlo adecuadamente.

Anticipación de consecuencias negativas en vez de positivas: Las personas se diferencian mucho en el grado en que son capaces de correr riesgos. Las circunstancias pasadas de la vida determinan en buena medida el grado de seguridad que nos acompaña en las situaciones presentes y futuras. Las relaciones nuevas implican un riesgo y las consecuencias de implicarse en ellas pueden ser positivas o negativas. Así, creencias negativas contraproducentes es arriesgado empezar conversaciones y, además, puede que no le agrade

a otra persona o no sabe que decir. Sino digo algo brillante, la otra persona pensara que soy un idiota y yo debería ser una persona que conversa de forma brillante (Galassi y Galassi)

Pensamientos negativos sobre uno mismo: Lo que pensamos sobre nosotros mismo influye notablemente en nuestra capacidad de hacer amigos/amigas. Si una persona piensa que no merece la pena que los demás le conozcan, que no es lo suficientemente interesante, atractiva, inteligente, simpática, etc., para ellos, difícilmente podrá abrirse a los demás y forma relacione profundas.

La responsabilidad de hacer el primer acercamiento: Algunas persona pueden representar un papel pasivo, en vez de uno activo, para conocer a nuevas personas. Es como si estuvieran esperando que les sucedieran las cosas en vez de tomar parte activa en la modificación de los acontecimientos. A veces esta pasividad, esta reforzada por las reglas sociales, como ene l caso de las mujeres, por ejemplo se espera que las mujeres. Por ejemplo, se espera que las mujeres tomen menos la iniciativa para formar nuevas relaciones que los hombres.

Obstáculos ambientales; Los distintos contextos se diferencian en las oportunidades que ofrecen para desarrollar y profundizar relaciones. A veces, el cambiar de ambiente es suficiente para mejorar las posibilidades de conocer a nuevas personas. Las oportunidades de un lugar pueden estar determinadas por el número de personas de unos u otro sexo que se encuentran allí, por la edad de las mismas, por las formas, establecidas para conocer gente nueva, etc.

TAREA

- Escribir los nombres de los integrantes del grupo en papeles e introducirlos en una funda.
- Realizar un sorteo a cada persona tomara un papel con el nombre de otro participante.
- En el transcurso de la semana este le invitara a realizar la actividad, que escribió en el papel.
- Registrar que sucedió antes, durante y después de realizar la actividad.
- Anteriormente seleccionó una actividad y la escribió.

TALLER N°5

TEMA: INICIACIÓN, EL MANTENIMIENTO Y LA TERMINACIÓN DE CONVERSACIONES.

GENERALIDADES:

No hay una manera exacta de iniciar una conversación.

Todo depende del contexto.

OBJETIVO

Instruir a los miembros del grupo como iniciar, mantener y terminar una conversación.

ACTIVIDAD INICIAL

Llevar a cabo una conversación sobre la experiencia de la tarea anterior, con otro miembro del grupo.

DESARROLLO DEL CONTENIDO

1. Gambriell y Richey 1985 señalan que hay al menos ocho maneras de iniciar conversaciones;
2. Hacer una pregunta o un comentario sobre la situación o una actividad en la que se está implicado.
3. Hacer cumplidos a los demás sobre algún aspecto de su conducta, apariencia o algún otro atributo.
4. Hacer una observación o una pregunta casuales sobre lo que está haciendo alguien.
5. Preguntar si puede unirse a otra persona o pedir a otra persona que se una a él/ella.
6. Pedir ayuda, consejo, opinión o información a otra persona.
7. Ofrecer algo a alguien.
8. Compartir las experiencias, sentimientos u opiniones personales.
9. Saludar a la otra persona y presentarse.

Reglas básicas para la iniciación de conversaciones:

1. Ser positivo.
2. Ser directo.
3. Cultivar una perspectiva doble.

4. Anticipar una reacción positiva.
5. Sacar provecho del humor.
6. Utilizar frases iniciales cortas.
7. Preguntarse a uno mismo como respondería.
8. Hacer preguntas con final abierto.
9. Sacar provecho de la libre información.
10. Acercarse a la gente que parece libre para empezar una conversación.
11. Insistir.
12. Acercarse a la gente que parezca amigable.
13. Cultivar la curiosidad.
14. Seleccionar objetivos alcanzables.
15. Sacar provecho del estilo propio.
16. Sonreír y mirar a la gente.
17. No intimidar.
18. Recompensarse los esfuerzos.

Estrategias para el mantenimiento de conversaciones

Procedimientos:

1. Preguntas con final cerrado/abierto:
 - Final cerrado: son aquellas en las que el que responde no tiene otra elección en su respuesta que la ofrecida en la pregunta.
 - Final abierto: Son aquellas que pueden contestarse de diversas maneras, dejando la respuesta abierta al que responde, ayudan a mantener las conversaciones por un tiempo más prolongado.
2. Libre información: se refiere a la información que no fue requerida específicamente por la pregunta. Sea o no de forma consciente, la gente comparte aquella parte de sí misma de la que quiere hablar. También constituye libre información muchas señales no verbales como la ropa, los rasgos físicos, la expresión facial y corporal., etc.
3. Autorrevelación: el acto de compartir verbal o no verbalmente con otra persona aspectos de lo que te convierte en una persona, aspectos que otra persona no conocerá y/o comprenderá sin tu ayuda.(Stewart,1977 obtenido de (Caballo V. , 2000))

Estrategias para hacer y recibir cumplidos

Los cumplidos son conductas verbales específicas que resaltan las características positivas de una persona. Los cumplidos funcionan como reforzadores sociales y ayudan a hacer más agradables las interacciones sociales. Existen muchas razones por las que es importante hacer cumplidos y expresar aprecio cuando está justificado. Algunas de ellas son las siguientes.(Glassi y Glassi 1977)

- Los demás disfrutan al oír expresiones positivas, sinceras sobre como nos sentimos con respecto a ellos.
- El hacer cumplidos ayuda a fortalecer y profundizar las relaciones entre dos personas.
- Cuando se hacen cumplidos a los demás, es menos probable que se sientan olvidados o no apreciados.

En los casos en los que hay que expresar sentimientos negativos o defender los derechos legítimos ante alguien, es menos probable que se produzca un enfrentamiento emocional si dichas conductas ocurren en una relación en la que previamente se ha hecho algún cumplido sobre otro aspectos de la conducta del individuo.

- a) Las respuestas reforzadas se repiten: los cumplidos pueden cumplir el papel de reforzadores sociales y por lo tanto aumentan a las conductas que siguen.
- b) El modo más común de expresar admiración consiste en ofrecer una expresión positiva directa.(ser específico en lo que nos gusta de otras personas, llamándolo por su nombre)
- c) Al hacer cumplido es importante expresarlos en términos de nuestros sentimientos.
- d) A muchas personas les es difícil aceptar los cumplidos directamente. Para que un cumplido sea aceptado, puede estar seguido de una pregunta Ej. Diste una buena charla. Dime como hiciste los gráficos.

PROCESOS CONTROLADOS

Formamos un círculo con los miembros del grupo, cada uno de los integrantes realiza un cumplido a al/a compañero/a de la derecha.

El que recibe el cumplido responde y realiza un cumplido a la siguiente persona.

Los cumplidos deben ser sinceros.

Tiempo para escuchar

Propósito:

- Aumentar la comunicación en general.
- Señalar lo negativo sin pelearse.
- Recompensar lo positivo y reforzar el cambio.

PROCEDIMIENTOS CONTROLADOS:

Reserva el tiempo cada día para comunicarte.

Cada persona habla durante 5 minutos sin interrupción.(aunque el que escucha puede tomar notas y contar el tiempo.)

El que escucha da retroalimentación para indicar que el mensaje principal fue entendido.

TAREA A CASA

Estrategias para el mantenimiento de conversaciones.

Formar grupos de tres personas y entablar una conversación.

Recabar información.

- Completar la tabla de autoinforme de la aserción (modificada de la asertion self-statement table, de Galassi y Galassi 1977) que puede emplear durante la entrevista con el fin de obtener mayor información sobre la expresión de distintas clases de conductas con diferentes tipos de personas.

CLASES DE PERSONAS

CLASES DE CONDUCTAS.	Amigos del mismo sexo.	Amigos del sexo opuesto.	Pareja	Padres	Familiares	Autoridad del mismo sexo	Autoridad del sexo opuesto.	Comp. de trabajo del mismo sexo.	Comp. de trabajo de sexo opuesto.	Contacto consumidor.	Profesional del mismo sexo	Profesional del sexo opuesto	Niños
Iniciar y mantener conversaciones.													
Expresión de amor, agrado y afecto.													
Defensa de los derechos													
Pedir favores.													
Rechazar peticiones.													
Hacer cumplidos.													
Aceptar cumplidos.													
Expresión de opiniones personales.													
Expresión justificada de molestia.													
Disculparse.													
Petición de cambios de conducta.													
Afrontamiento de críticas.													

TALLER N°6

TEMAS

HACER Y RECHAZAR PETICIONES.

EXPRESIÓN DE MOLESTIA, DESAGRADO O DISGUSTO

OBJETIVO

Instruir a los participantes de los talleres en cómo hacer, rechazar peticiones y como expresar molestia, desagrado o disgusto.

DESARROLLO DEL CONTENIDO

La categoría de hacer peticiones incluye pedir favores, pedir ayuda y pedir a otra persona que cambie su conducta, sin violar los derechos de los demás.

Una petición se hace de tal manera que no incite facilitar el rechazo por parte de la otra persona; la persona que hace la petición espera que esta sea aceptada..

Rechazar peticiones.

Es la capacidad de decir no, cuando quiera hacerlo, sin sentirse mal por hacerlo.

Gallasi señala una serie de razones por las que es importante ser capaz de decir “no”.

1. Nos ayuda a no implicarnos en situaciones en las que sentiríamos más tarde habernos implicado.
2. Nos ayuda a evitar el desarrollo de circunstancias en las que sentiríamos que se aprovechan de nosotros o que nos manipulan para hacer algo que no queremos.
3. Nos permite tomar nuestras propias decisiones y dirigir nuestra vida en esa situación.

Antes de rechazar una petición debemos estar perfectamente seguros de lo que nos piden, en caso contrario tenemos que pedir que nos clarifiquen hasta comprenderlo.

El rechazar una petición puede conllevar a que la otra persona se sienta herida o que intente persuadir.

Los rechazos deben estar acompañados de razones, no de excusas.

Una razón es un hecho, que si cambiara. También cambiaría su respuesta.

TAREA

Escoger 3 de las siguientes actividades.

- Ir a un restaurante, pedir un vaso de agua, dar las gracias y marcharse.
- Preguntar la hora a una persona que pasa por la calle.
- Preguntar por una dirección, una calle o un lugar a una persona desconocida.
- Pedir a un amigo que le preste dinero, y devolverlo sin excusas a los dos o tres días.
- Pedir a un amigo que te acompañe a tomar un café, ir al cine, sin importar que te pueda decir que no.
- Entrar a una tienda preguntar por el precio de cualquier producto.
- Entrar a una tienda y pedir que le cambie un billete.
- Ir a un supermercado seleccionar el producto, y pedir a una persona con el carrito lleno si puede ponerse delante de ella.

Registrar las respuestas de las personas y señalar si son excusas o razones.

Expresar que sintió frente a la respuesta de la otra persona.

Proponer su respuesta frente a la misma situación.

Expresión de molestia, desagrado o disgusto

Si algo que hace alguien limita de forma poco razonable nuestra felicidad, tenemos el derecho de hacer algo al respecto.

Es importante expresar nuestra molestia o disgusto cuando es justificado, en el mismo momento en que se produce

Las reacciones de los demás frente a nuestros sentimientos pueden suavizarse si utilizamos directrices como:

- Determinar si merece la pena criticar una conducta determinada, puede ser nimia o quizás no vuelva a ocurrir.
- Ser breve, una vez que ha expresado lo que quería decir no debe darle más vuelta.
- Evitar hacer acusaciones, dirigiendo la crítica a la conducta y no a la persona.
- Pedir un cambio de conducta específico.

- Expresar los sentimientos negativos en termino de nuestros propios sentimientos, en primera persona y no en términos absolutos.
- Cuando sea posible, empezar y terinar la conversación en un tono positivo.
- Estar dispuesto a escuchar el punto de vista de la otra persona. Terminar la conversación si esta puede acabar en riña.

TALLER N°7

TEMA: EXPRESIÓN DE AMOR AGRADO Y AFECTO.

OBJETIVO:

Instruir a los miembros del grupo, en la forma adecuada de expresar amor, agrado y afecto.

ACTIVIDAD INICIAL

Toca azul:

- Desarrollo: Se anuncia "toquen azul" (u otro color u objeto). Los participantes deben tocar algo que lleve otra persona del color anunciado. "Toquen una sandalia" o "toquen una pulsera". Hay muchas variaciones, como "toquen una rodilla con el pulgar izquierdo".
- Objetivo: Aumentar la confianza en el grupo.

DESARROLLO DEL CONTENIDO

Tenemos el derecho de expresar de manera adecuando nuestros sentimientos de amor agrado o afecto hacia las personas a las que tenemos esos sentimientos.

Para muchas personas el oír o recibir estas expresiones sinceras constituye una interacción muy agradable y significativa y al mismo tiempo fortalece y profundiza las relaciones entre las partes (Galassi y Galassi 1977)

Habilidades heterosociales.

Son aquellas habilidades sociales necesarias para el intercambio social entre miembros del sexo opuesto.

Las citas con el sexo opuesto.

Se considera una interacción arreglada.

- Problemas relacionados con la cita:
 - aislamiento social.
 - Depresión.
 - Fracaso.
 - Ansiedad.

- Puntos que favorecen las relaciones, van desde citas ocasionales hasta citas fijas.
- Cambios:
 - Pasar más tiempo en compañía del otro, estar juntos en una amplia variedad de situaciones y lugares.
 - Un incremento en los sentimientos positivos hacia el otro, hay mas agrado, amor y confianza.
 - Un momento de la expresión de los sentimientos tanto positivos como negativos, con un aumento del compromiso, hay una mayor potencial para el crecimiento de la relación.
 - La revelación de valores, compromisos, para sí y para la pareja.
 - Un elevado interés con respecto a la salud del otro, la alegría es causada por su alegría y el dolor por su dolor.
 - Un sentido compartido de unidad y compromiso.

Argyle y Henderson 1984 señalan una serie de reglas importantes para aplicarle en la relaciones de pareja

- Dirigirse al otro por su nombre.
- Respetar la intimidad de la otra persona.
- Mostrar confianza mutua.
- Ser puntual.
- Mirarla a los ojos a la otra persona durante una conversación.
- No criticarlo en público.
- Sacar la cara por la otra persona en su ausencia.
- Guarda las confidencias.
- Muestra interés en las actividades diarias de la otra persona.
- Ten fe en la otra persona.
- Comparte las noticias de éxitos.
- Mándale tarjetas, cartas y hazle regalos de cumpleaños.
- Se tolerante con los/as amigos/as del otro.
- Devuélvele las deudas, los favores y los cumplidos.
- Toca intencionadamente pero con respeto a la otra persona.

- Sorprende al otro con regalos.

Lipton y Nelson 1980: Señalan tres factores importantes que influyen en la iniciación de una relación hétero sexual.

- Facilidad para aproximarse y la capacidad para iniciar conversaciones.
- Conductas orientadas al aumento de la exposición a las situaciones sociales.
- Apariencia física del sujeto.

ACTIVIDAD GRUPAL:

Nota de buenos deseos:

- Definición: Se trata de escribir una frase o párrafo de buenos deseos, deber ser basado en los propios sentimientos y emociones. Luego se deposita en una cajita y cada uno toma una nota.
- Objetivos: Provocar actitudes positivas a cada uno/a mismo/a y los/as demás. Favorecer la autoestima.

EVALUACIÓN:

Aplicación de la escala de habilidades sociales.

CIERRE DE TALLER