UNIVERSIDAD PRIVADA "ANTONIO GUILLERMO URRELO"

Facultad de Psicología

"HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES"

Trabajo de Investigación

Para optar el grado académico de bachiller en Psicología

Autora:

Castro García, Brigitte Nathalie.

Asesora:

Dra. Huaccha Álvarez Juana Dalila

Cajamarca – Perú.

Marzo – 2021

DEDICATORIA

A:

Mis padres, que con su cariño y apoyo me impulsan día a día a alcanzar las metas propuestas a lo largo de la vida.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por sus infinitas bendiciones y porque pese a las circunstancias que nos encontramos atravesando, me brinda salud al igual que a mi familia.

A mis padres, por los valores impartidos, así como su comprensión y apoyo en el reto de emprender una nueva carrera universitaria.

A los docentes, por sus conocimientos impartidos en el aula, así como su constante apoyo a lo largo de la carrera

RESUMEN

El presente trabajo de investigación, tiene como objetivo valorar las habilidades sociales en los adolescentes, empleándose como tipo de estudio la revisión bibliográfica; obteniendo información de diversas fuentes, como libros físicos, libros virtuales, tesis, artículos científicas, además del Test de Evaluación de Habilidades Sociales del Ministerio de Salud – MINSA. Lo señalado con anterioridad contribuyó para la elaboración de las conclusiones, mismas que pretenden dar una visión global de la importancia del desarrollo adecuado de las Habilidades Sociales y como estas ayudan a mejorar la calidad de vida de los adolescentes; así mismo se determinó que las principales Habilidades Sociales a Desarrollar son la Asertividad que es una alternativa saludable ante una conducta inadecuada; Comunicación, que permite relacionarse y manifestar las demandas para que sean satisfechas además de afectos, ideas, actitudes y emociones; la Toma de decisiones, en la cual se requiere de identificación de alternativas, tomando en cuenta sus consecuencias y determina la alternativa más idónea y el Autoestima que permite el desarrollo de comportamientos saludables.

Palabras Clave: Habilidades Sociales, Asertividad, Comunicación, Toma de decisiones y Autoestima.

ABSTRACT

The present work of investigation, has as objective to value the social abilities in the adolescents, using as type of study the bibliographical review; obtaining information of diverse sources, like physical books, virtual books, thesis, scientific articles, besides the Test of Evaluation of Social Abilities of the Ministry of Health - MINSA. The above mentioned contributed to the elaboration of the conclusions, which intend to give a global vision of the importance of the adequate development of Social Skills and how they help to improve the quality of life of adolescents; likewise, it was determined that the main Social Skills to be developed are Assertiveness, which is a healthy alternative to inadequate behavior; Communication, which allows the relationship to be established and the demands to be satisfied, as well as affections, ideas, attitudes and emotions; Decision-making, which requires the identification of alternatives, taking into account their consequences and determining the most suitable alternative and the Self-esteem that allows the development of healthy behaviors.

Keywords: Social Skills, Assertiveness, Communication, Decision-making and Self-esteem.

PRESENTACIÓN

El presente trabajo se centra en el estudio de las Habilidades Sociales de asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones en los adolescentes, en este sentido es importante recalcar que el desarrollo integral de todas las habilidades es determinante para el buen desempeño y desenvolvimiento de una persona; sin embargo, se ha procedido a seleccionar cuatro, debido a que las mismas son las que se evalúan en los Centro de Salud, con el Instrumento Evaluación de Habilidades Sociales del Ministerio de Salud - MINSA.

El objetivo principal es valorar las habilidades sociales en los adolescentes, debido a que en la actualidad, por diversos factores, como las tecnologías, los trabajos de los padres, el cuidado de los hijos a cargos de terceras personas, el rol paternalista del estado, entre otros, los adolescentes ya no socializan de manera directa con sus pares, o prefieren pasar tiempo aislados, pues han descubierto nuevas formas de entretenimiento; así mismo se evidenciará las principales habilidades sociales para la vida de los adolescentes, la importancia del desarrollo de las habilidades sociales señaladas en el primer párrafo de la presente y también las consecuencias que su deficiencia acarrea.

Con el fin de conseguir los objetivos trazados, el presente trabajo se ha estructurado en tres puntos, además de las referencias y anexos, en primer lugar, se definirá a las Habilidades Sociales, así también se dará a conocer su importancia y la promoción de las mismas.

Como segundo punto se definirá a la adolescencia, indicándose además sus características y etapas, en el tercer punto se indicará las Principales Habilidades

Sociales en la Adolescencia tomadas para el presente trabajo como son la Asertividad, Autoestima, Comunicación y Toma de Decisiones.

En el cuarto punto se describirá las Áreas de Influencia de las Habilidades Sociales en los Adolescentes a nivel individual, familiar, educativo y social, en el quinto punto se abordará el deficiente desarrollo de las Habilidades Sociales en los Adolescentes, sus causas y consecuencias.

Finalmente, se presentan las principales conclusiones que se han obtenido a partir de la realización del presente trabajo.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA---------- 2

AGRADECIMIENTO---------- 3

RESUMEN---------- 4

ABSTRACT---------- 5

PRESENTACIÓN---------- 6

TABLA DE CONTENIDO---------- 8

1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA---------- 10

2. OBJETIVOS---------- 13

2.1 Objetivo General---------- 13

2.2 Objetivos Específicos---------- 13

3. REVISIÓN DE LA LITERATURA---------- 14

3.1 Habilidades Sociales---------- 14

3.1.1 Definición de Habilidades Sociales ---------- 14

3.1.2 Importancia de Habilidades Sociales ---------- 15

3.1.3 Promoción de Habilidades Sociales ---------- 16

3.2 Adolescencia---------- 17

3.2.1 Definición de Adolescencia---------- 18

3.2.2 Características físicas y psicológicas de la Adolescencia ---------- 19

3.3 Principales Habilidades Sociales en los Adolescentes---------- 21

3.3.1 Asertividad---------- 22

3.3.2 Autoestima---------- 23

3.3.3 Comunicación---------- 25

3.3.4 Toma de Decisiones---------- 27

3.4 Áreas de Influencia de las Habilidades Sociales en los Adolescentes----- 27

3.4.1 Área Individual---------- 27

3.4.2 Área Familiar---------- 28

3.4.3 Área Educativa---------- 29

3.4.4 Área Social---------- 30

3.5 Deficiente Desarrollo de las Habilidades Sociales en los Adolescentes -- 31

3.5.1 Causas ---------- 31

3.5.2 Consecuencias ---------- 32

4. CONCLUSIONES---------- 34

5. REFERECIAS---------- 36

1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

A nivel mundial, nacional y local se evidencia que a la sociedad la aquejan diversos problemas de índole social, entre los más resaltantes tenemos el consumo de sustancias, embarazos adolescentes, violencia, entre otros, los cuales día a día van en aumento; más aún si se toma en consideración que el rango de edades de las personas que están involucradas dentro de las problemáticas señaladas han disminuido, hecho que resulta preocupante, pues como sabemos los niños y adolescentes son la población que en un futuro contribuirán al desarrollo social, cultural y económico del País.

Así a nivel mundial se han obtenido cifras que llaman la atención sobre estos problemas sociales y que afectan directamente a los adolescentes, Cabanillas (2020, P. 148) indica que a nivel mundial, 155 millones de adolescentes consumen alcohol, siendo el continente americano el segundo en magnitud. Agrega que en el Perú, el alcohol es la droga más consumida entre los adolescentes, donde su consumo excesivo conlleva a resultados de alcoholismo e incluso muerte.

Con respecto al embarazo adolescente la (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020) indica que unas "16 millones de adolescentes entre 15 a 19 años y aproximadamente 1 millón de niñas menores de 15 años dan a luz cada año, los mayores reportes se dan en países de ingresos bajos y medianos". En Perú, Andina la Agencia Peruana de Noticias (2018), indica que "durante el año 2017, el 13,4% de adolescentes de 15 a 19 años fueron madres o quedaron embarazadas por primera vez, lo que representó un incremento del 0,7% con respecto al año

anterior cuando el índice fue del 12,7%”. En el plano local, el Gobierno Regional de Cajamarca (2018) indica que según cifras de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, el 19,9% de las mujeres adolescentes de entre 15 a 19 años de edad fueron madres.

Con respecto a la violencia juvenil, la OMS (2020) indica que se calcula que en el mundo se producen 200 000 homicidios anuales entre los jóvenes de 10 a 29 años, por lo que resulta ser la cuarta causa de muerte en este grupo etario; así mismo con respecto a la violencia sexual entre un 3% y un 24% de las mujeres entrevistadas en el *Estudio multipaís de la OMS sobre salud de la mujer y violencia doméstica* declararon que su primera experiencia sexual fue forzada.

A nivel nacional, las Estadísticas de Seguridad Ciudadana del INEI (2020) indican que entre los meses de enero a junio de 2020 se reportaron un total 2 mil 577 niñas, niños y adolescentes que infringieron la ley penal; la mayoría cometieron delitos contra el patrimonio (891); seguido de lesiones (140) y tráfico ilícito de drogas (126), entre otros, siendo que en la ciudad de Cajamarca se reportaron un total de 81 niñas, niños y adolescentes que infringieron la ley penal. Así también en este ciudad se registraron denuncias por violencia familiar, en el año 2015 un total de 2 842; en el año 2016 un total de 4 196; en el año 2017 un total 4 521; en el año 2018 un total 6 677; en el año 2019 un total de 8 204 y entre enero a junio del año 2020, un total de 3 243.

Las cifras anteriormente señaladas reflejan el grado de exposición y riesgo en el que se encuentran los adolescentes, pues como es sabido en esta etapa del desarrollo humano se dan diversos cambios, tanto biológicos como psicológicos,

en donde las personas se encuentran en búsqueda de su identidad y de probar cosas nuevas, ya sea por experimentar, sobresalir o agradar a las personas que los rodean (amigos, familiares, entre otros), en este sentido es innegable pensar que existen diversos factores de riesgo constantes que harán que se presenten los problemas referidos; sin embrago un adecuado desarrollo de las habilidades sociales puede menguar esta situación, pues como lo indica Monjas (2000) "las habilidades son conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole personal", lo que implica desarrollar la asertividad, comunicación, autoestima, toma de decisiones, entre otras; sin embargo en el presente trabajo se abordarán las cuatro mencionadas con anterioridad.

En este sentido, al ser las Habilidades Sociales las que coadyuvan al desenvolvimiento e interactuación de las personas en diferentes escenarios como lo social, familiar, laboral, etc, se debe tener una principal preocupación por su adecuado desarrollo, pues su escaso o deficiente desarrollo puede conllevar a que los adolescentes en su vida adulta se encuentren propensos a desencadenar algún o varios tipos de problemas, los mismos que con posterioridad puede convertirse en patologías.

Es entonces que el presente trabajo, permite evidenciar la importancia del adecuado desarrollo de Habilidades Sociales, específicamente las de Asertividad, Comunicación, Toma de decisiones y Autoestima, ya que teniendo al alcance información sobre el tema, se fomentará el desarrollo de actividades que promocionen e intervengan las habilidades sociales, pues permitirá la creación de programas, charlas, talleres, entre otros, siendo los principales beneficiados los

adolescentes, tanto en su vida presente, como en su adultez; también se beneficiará a los padres de familia , para que no solo fomenten e intervengan, sino que además prevengan el escaso y/o deficiente desarrollo de las habilidades sociales, pues las mismas se irán poniendo en práctica desde pequeños, ello conllevará a prevenir un daño mayor en su vida adulta.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

- Reconocer la importancia del adecuado desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes.

2.2 Objetivos específicos

- Determinar las principales habilidades sociales para la vida de los adolescentes.
- Conocer la importancia del desarrollo de habilidades sociales de asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones en adolescentes.
- Identificar las causas del deficiente desarrollo de las habilidades sociales de asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones en los adolescentes.
- Describir las consecuencias del escaso desarrollo de habilidades sociales de asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones en adolescentes.

3. REVISIÓN DE LA LITERATURA

HABILIDADES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES

3.1 Habilidades Sociales

3.1.1 Definición de Habilidades Sociales

Según Roca (2014, p.11) “Las habilidades sociales son una serie de conductas observables, pero también pensamientos y emociones, que nos ayudan a mantener relaciones interpersonales satisfactorias y a procurar que los demás respeten nuestros derechos y no nos impidan lograr nuestros objetivos”; es decir, si se desarrollan adecuadamente las habilidades sociales, éstas ayudarán a obtener resultados positivos en los diversos aspectos de la vida como pueden ser: familiares, sociales, laborales, educativos, etc., ya que como se señala en la parte inicial del presente párrafo tienen que ver directamente con las conductas de las personas.

El tener deficientes habilidades sociales puede traer consigo que las relaciones interpersonales, se puedan llegar a convertir en una causa de estrés y malestar lo que además traerá consigo alteraciones psicológicas tales como la depresión y la ansiedad, estos factores conllevarán a que la calidad de vida de la persona se vea menguada.

Las habilidades sociales incluyen componentes diversos como la comunicación verbal y no verbal; la resolución de conflictos interpersonales, o la respuesta eficaz a las críticas y al comportamiento irracional de otras personas.

Además, las habilidades requeridas varían según las situaciones, las personas con quienes se relacionan o los objetivos que se pretenden alcanzar en cada interacción.

Así mismo Roca (2014, p. 12) también indica que de acuerdo con estudios hechos dentro de la rama de la psicología respecto a las habilidades sociales se consideran "tres dimensiones: 1) la conducta motora observable externamente; 2) las cogniciones es decir las creencias, pensamientos, e imágenes mentales, 3) lo emocional más vinculado a la fisiología".

Dentro de las conductas observables comprenden la mirada, la expresión facial los gestos, es decir la comunicación no verbal, incluyendo también a la comunicación verbal. Con respecto a los componentes cognitivos se hace referencia a los pensamientos y creencias es decir la forma de cómo percibe y evalúa la realidad. En los componentes emocionales se hacen referencia a capacidades que facilitan las relaciones pues engloban la capacidad de comprender y regular las emociones propias como las de los demás, por este motivo en el entrenamiento de habilidades sociales se emplean técnicas para controlar la ansiedad, la ira excesiva que aparece en situaciones en contacto con la sociedad.

3.1.2 Importancia de las Habilidades Sociales

El buen desarrollo de las Habilidades Sociales, es muy importante para poder disfrutar de una vida saludable y feliz, en este sentido el sistema educativo peruano las considera también muy importantes en el aprendizaje. Ministerio de Salud (2005).

Es entonces que las Habilidades Sociales son importantes, debido a que tienen ligada relación con el desarrollo integral de la persona, pues desde el nacimiento las personas forman parte de un grupo social, que en un primer momento viene a ser la familia, de la cual se adquiere información, posteriormente se van integrando a otros nuevos grupos sociales, los cuales van exigiendo nuevas pautas de comportamiento a las que las personas se adhieren, para tener una relación armoniosa. (Ruíz, Vega & Poncelis, 2011).

Como se indica en los párrafos anteriores, las habilidades sociales, son importantes, debido a que las mismas permiten a las personas a que actúen de acuerdo a sus diversos intereses, los que predominan en cada una de ellas por variedad de factores y así a través de estas manifestar de manera adecuada nuestros sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y también derechos, pues en consecuencia se tendrá una vida saludable y feliz, es por ello lo relevante de que el sistema educativo se preocupe por su desarrollo, pues desde pequeños se aprenderá a expresar de manera idónea las necesidades afectivas.

3.1.3 Promoción de las Habilidades Sociales

Como se denota, las habilidades sociales son fundamentales, en ese sentido el Estado Peruano fomenta su desarrollo en los distintos ámbitos tales como educación, salud, cultura, entre otros mediante el desarrollo de programas de promoción, prevención e intervención, a través de sus diversos organismos, con el propósito de mejorar la calidad de vida de los ciudadanos.

Por citar ejemplos, el Ministerio de Salud (MINSA) ha elaborado manuales de habilidades sociales en adolescentes, con el fin de capacitar a los profesionales como agentes de promoción de habilidades y destrezas de prevención de conductas de riesgo en adolescentes y de detección precoz de conductas desadaptativas, lo que impulsa el desarrollo social adaptativo de este grupo.

Por su parte el ministerio de Educación (MINEDU), también ha elaborado diversos manuales y revistas que brindan soporte a padres, docentes y tutores sobre el desarrollo de las habilidades sociales tanto cognitivas como emocionales a fin de que los niños y adolescentes puedan tener éxito en su vida futura, pues desarrollarán la perseverancia, sociabilidad y el autoestima lo que influye directamente en logros sociales, adecuada salud, reduciendo las probabilidades de problemas de conducta, en general promueven el bienestar integral.

Así también el Ministerio de Cultura promueve concursos para la transformación e innovación social, dirigida a los jóvenes y adolescentes dentro de ellas el desarrollo de habilidades sociales a través del teatro, la música y audiovisual; cómo se puede ver el estado en su rol paternalista se preocupa y promueve el desarrollo de las habilidades sociales.

3.2 Adolescencia

3.2.1 Definición de Adolescencia

La Organización Mundial de la Salud (2019) “define a la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años”. Indicando que a esta etapa la caracteriza una gran variedad de cambios, así como un acelerado crecimiento siendo

la duración y las características variables en tiempo y cultura de acuerdo al contexto; sin embargo, los cambios biológicos son considerados generales.

En el Perú, el Artículo I del Título Preliminar del Código de los niños y adolescentes- Ley N° 27337, considera "(…) adolescente desde los doce hasta cumplir los dieciocho años de edad".

De los párrafos anteriores se desprende que la adolescencia es una de las etapas del ciclo vital del desarrollo humano que se da con posterioridad a la niñez y antecede a la juventud, ante la variación de edades que se ha podido ver se estaría iniciando de manera biológica a los 10 años aproximadamente pero para aspectos legales se considera desde los 12 hasta la mayoría de edad, en donde, con respecto a los cambios biológicos, según Mansilla (2000), hay un crecimiento acelerado del esqueleto, provocando cambios en la autoimagen y el manejo físico del espacio, especialmente hasta los 14 años, lo cual dificulta el manejo de las interacciones; así mismo, se terminan de desarrollar el sistema respiratorio, circulatorio y reproductivo.

Por su parte, Lamas (2007) define a la adolescencia como una fase importante en el crecimiento individual donde se inicia el proyecto de individualización de una forma consistente en la que se sientan las bases para definir la identidad. Sin embargo, la adolescencia no es una fase en el ciclo vital familiar sino tan solo un paso más en la crianza de los hijos, que culmina con la emancipación y el nido vacío.

Así también Goleman (2012) menciona que la existencia de los problemas en las relaciones del adolescente, se debe a una convivencia disfuncional entre sus padres, conllevándolos a sufrir depresión e incapacidad para etiquetar sus propias emociones, mostrando además un comportamiento rebelde y caprichoso. A su vez, se

ven afectadas dos grandes tareas dentro de la inteligencia emocional, como son: capacidad para relacionarse y la interpretación y reveses de la vida. El mismo Goleman (1995) considera que un adolescente que sepa gestionar sus emociones, se adaptará mejor a diversas situaciones, siendo esto un indicador de funcionalidad y de buena salud psicológica la cual será reflejada en su vida adulta.

Como se puede evidenciar los cambios no se dan únicamente a nivel biológico sino también a nivel psicológico, en donde aparece la autoexploración como la exploración del medio que lo rodea, definen su identidad, tienen la creencia que pueden manejar el mundo influyendo en su capacidad de relación e interpretación de las diversas situaciones que afrontan en el día a día, enfrentándose a la vez a situaciones de frustración las mismas que deben aprender a manejarlas para que en un futuro afronten las crisis del desarrollo que todo ser humano vive a lo largo de su vida.

3.2.2 Características Físicas y Psicológicas de la Adolescencia.

Báez y Gutiérrez (2009) precisan que la etapa o fase de la adolescencia tiene ciertas características físicas y psicológicas, dentro de las características físicas refieren que con respecto al crecimiento se resaltan tres factores, a) se realiza de forma progresiva, es decir unas características se aparecen antes que otras, como la aparición del vello púbico antes que el axilar, el crecimiento de los senos antes que la menstruación, entre otros; b) tiempo de inicio donde cada cambio es variable entre las edades de los adolescentes ya que no todos maduran de la misma manera, lo que también depende del sexo de los adolescentes y c) Cada evento del crecimiento sigue la ley de la variabilidad individual del desarrollo, en donde van a intervenir algunos

elementos como la raza, constitución genética, la familiar, la alimentación, los valores, las creencias que hayan sido adoptadas del sistema socio cultural que los rodea.

Con respecto a las características psicológicas los autores mencionados con anterioridad, señalan que se desarrolla el pensamiento abstracto y el pensamiento formal en a) la capacidad de poder reconocer y afianzar amistades, b) se establece la identidad sexual, c) se encuentran en la búsqueda de la identidad (permite la identificación del "yo"), d) buscan alcanzar la independencia mediante un proceso donde está presente la autoafirmación que es necesaria para alcanzar la madurez social, e) Logros cognitivos y vocacionales, ligados al interés por el presente y aspiraciones del futuro, f) Se les hace complicado el manejo de emociones, pero conforme esta etapa va avanzando se empieza a controlar los periodos de depresión y la capacidad de expresar necesidades ya sean personales o grupales, g) Va consiguiendo madurez cognitiva, realizando análisis respecto a si mismo, desarrollando en ocasiones sentimientos de culpabilidad y ello le permitirá rectificar ciertas acciones o conductas y h) Aumento de juicio crítico y las relaciones con las personas del sexo opuesto se tornan más serias, logra establecer metas propias (sabe lo que quiere alcanzar), van disminuyendo los conflictos y logra equilibrio en su estabilidad emocional, es en este aspecto sobre todo en donde se evidencia la importancia de un adecuado desarrollo de Habilidades Sociales, pues influyen directamente en el comportamiento que los adolescentes tendrán en determinadas circunstancias.

3.3 Principales Habilidades Sociales en los Adolescentes

En la infancia y la adolescencia es el momento ideal para el aprendizaje y práctica de las habilidades sociales, así los años preescolares implican interacción en pares, la exploración de reglas, manifestaciones pro sociales (niño pre escolar ayuda a otros niños o comparte juguetes y alimentos), la comprensión de emociones entre otras, siendo que la primera es más frecuente y duradera a partir de la actividad lúdica, donde la simbolización y el juego de roles le permite superar el egocentrismo infantil. (Betina & Contini, 2011).

Así, con la interacción de los pares aprende a dominar o proteger a los mismos, asume responsabilidades, devuelve favores, considera otros puntos de vista y valora las habilidades de otros, esto ayuda a regular sus emociones, pues emplean adecuadas estrategias a la resolución de problemas.

Entonces, a lo largo de la vida las personas van desarrollando habilidades sociales desde la infancia, ya posteriormente las seguirá desarrollando en la adolescencia, etapa que es considerada un periodo crítico para la adquisición y práctica de habilidades sociales complejas, pues el adolescente se vuelve más crítico y desafiante respecto a las normas sociales, en esta etapa la interacción con los padres aporta a la conformación de la propia identidad del adolescente, definición de intereses, afinidad, aceptación (liderazgo, popularidad, compañerismo), etc.

Si bien es cierto existe una serie de Habilidades Sociales a desarrollar como la empatía, el respecto, la credibilidad, los valores, entre otros; sin embargo el presente

trabajo abarcará a cuatro de ellas, que son la Asertividad, Comunicación, Autoestima y Toma de Decisiones, pues las mismas han sido consideradas en la Lista de Evaluación de Habilidades Sociales, elaborada por el Ministerio de Salud y el mismo que es aplicable en los tamizajes que se realizan a los adolescentes, aunado a ello, como se verá a continuación estas cuatro habilidades sociales abarcan a las demás, donde al desarrollarse estas principalmente, las demás también se verán desarrolladas.

3.3.1 Asertividad

Wolpe (1977) es quien inserta el termino asertividad, haciendo referencia a "la capacidad de autoafirmación de una persona con respecto a las relaciones interpersonales"; así mismo Caballo (2000, p.190) "define asertividad como capacidad que una persona tiene para expresar sus pensamientos o sentimientos a los demás de manera directa, apropiada y afectiva".

Tal y como lo mencionan los dos autores citados con anterioridad la asertividad permite expresa sentimientos, opiniones y deseos, pero además de ello da la posibilidad de defender los derechos e intereses, manejar la crítica (ya sea positiva o negativa) logrando el respeto de manera individual como a los demás, es por ello que resulta siendo una habilidad social necesaria para establecer relaciones interpersonales fructíferas.

Coincidiendo con lo señalado Roca (2014, p.13) indica que "la asertividad es la actitud de autoafirmación y defensa de nuestros derechos personales, que incluye la

expresión de nuestros sentimientos, preferencias, necesidades y opiniones, en forma adecuada; respetando, al mismo tiempo, de los demás".

Es decir que para ser una persona asertiva se requiere saber escuchar a los demás y responder a sus requerimientos sin descuidar los propios interés o valores ya que los pensamientos, creencias y opiniones propias, son tan importantes como los de cualquier otra persona, por ende la preocupación de regular nuestro propio comportamiento y actuar de manera responsable, es decir saber identificar los comportamientos agresivos o pasivos que se pueda tener, lo que vendría a ser el autocontrol y autoconocimiento.

Así también Roca (2014) señala que las características de las personas asertivas son las siguientes:

-Se conoce a sí mismas y suele ser consciente de lo que siente y de lo que desea en cada momento.

-Se acepta incondicionalmente, sin que ello dependa de sus logros y aceptación a los demás. Por eso, cuando gana o pierde, cuando obtiene un éxito o cuando no consigue sus objetivos, conserva siempre su propio respeto y cuidado.

-Se mantiene fiel a sí mismo en cualquier circunstancia y se tiene responsable de su vida y de sus emociones. Por tanto, mantiene una actitud activa, esforzándose en conseguir sus objetivos.

3.3.2 Autoestima

Para Güell y Muñoz (2000) la autoestima va referida a la capacidad que las personas tienen de establecer su propia identidad y de asignarse un valor, en se sentido si se consigue mantener un buen nivel de autoestima se podrán resistir las críticas, se tendrá mejor apertura hacia los demás, se podrá requerir ayuda cuando se considere necesario; en otras palabras el vivir se hará más gratificante, lo que conllevará a prevenir situaciones de depresión.

Olivares (1998) considera que la autoestima tiene cuatro componentes en su definición, el primero es la actitud que engloba el pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas, el segundo es el componente cognitivo que va referido a las ideas, opiniones, creencias, percepciones y procesamiento de información que tiene la persona, tercero el componente afectivo incluye la valoración de lo positivo y lo negativo; finalmente el componente conductual que va referido a la decisión del cómo actuar.

El Ministerio de Salud (2005, p.33) define a la autoestima como el "*sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que conforman nuestra personalidad*", es decir es el valor que cada persona de manera individual se da, una buena autoestima permitirá que la persona se respete, valore y se ame, influyen dentro de su construcción no solo el aspecto individual, sino también el familiar, social y educativo.

3.3.3 Comunicación

El Ministerio de Salud (2005) indica que la comunicación no implica únicamente decir u oír a alguien, sino que además incluye compartir ideas y sentimientos de manera recíproca, viniendo a ser la acción de compartir, es por ello que por esta razón es el fundamento de la vida en sociedad, ya que la persona desde su nacimiento hasta su muerte establece continuamente intercambio de ideas, pensamientos, sentimientos, emociones y demás, debido a que esto conlleva a relacionar a dos o más personas.

Una buena comunicación es importante ya que permite desarrollar la empatía, la misma que consiste en observar las cosas desde el punto de vista de otra persona y proceder a aceptarlo pese a que no compartamos la idea, es decir implica entender a la otra persona mejorando así el intercambio de ideas; sirve como instrumento que logra la mediación cultural lo que implica aceptar y respetar las creencias de las otras personas, y que también estos respeten las nuestras, finalmente en el aspecto social ayuda a conservar valores mismos que son transmitidos de generación en generación al igual que las tradiciones y la cultura, todo esto usando la comunicación verbal y no verbal

Entonces, se puede decir que la comunicación es un proceso en el cual se transmite información, en donde entran a tallar sus elementos tales como el emisor (quien emite el mensaje), el receptor (quien recibe el mensaje), el mensaje (la información a compartir), el canal (medio o vía que se utiliza para transmitir el mensaje) y el código (signos y reglas usados para la elaboración del mensaje, mismas que son conocidas por el emisor y el receptor).

Así también el Ministerio de Salud (2005) indica que existen tres estilos de comunicación, como son:

a) Comunicación pasiva: Se da cuando la persona evita decir lo que siente, piensa, quiere o evita opinar, cree que los derechos de los demás son más importantes que los propios esto debido a que tienen sentimientos de inferioridad, lo que hace que desarrollen miedo de las consecuencias que se puedan generaran si rompen su silencio.
b) Comunicación agresiva: Este estilo de comunicación se da cuando una persona transmite pensamientos, sentimientos, creencias, pero de manera hostil, no respetando los derechos de otras personas ya que cree que los de él son más importantes, esto debido a sus sentimientos de grandeza.
c) Comunicación asertiva: Al hablar de comunicación asertiva se hace referencia al estilo de comunicación ideal con el que se debería contar, ya que permite defender nuestros derechos, sentimientos, pensamientos y creencias, pero de manera tal que se respetan también los de los demás ya que se cree firmemente en que todos somos iguales y por ende las personas que practiquen un estilo de comunicación asertiva siempre estarán abiertas a cooperar y negociar.

Cabe recalcar que dentro de la comunicación existe el lenguaje verbal y el lenguaje no verbal (gestos, movimientos o posturas corporales, señas, mirada, tono de voz), mismos que están conectados ya que al transmitir un mensaje estos tienen que ser concordantes, es decir que lo que se hable este acorde con lo que el cuerpo

expresa, esto teniendo en cuenta que el lenguaje no verbal predomina sobre el lenguaje verbal.

3.3.4 Toma de Decisiones

Gonzales y Soler (2009), indican que se puede entender por toma de decisiones al proceso cognitivo, emocional y social que se realiza teniendo en cuenta la información adquirida, lo que permitirá llegar a un fin placentero.

Es así como gracias a la obtención de nueva información que la persona va adquiriendo (experiencias previas) esta podrá sumirse en un proceso que le permitirá interiorizarlo y afrontarlo, esto lo hará de una manera consciente y reflexiva ya que de ello dependerá la satisfacción que pueda lograr.

Se puede decir entonces que la toma de decisiones como habilidad social es muy importante ya que permite que toda persona pueda identificarse con cada una de las decisiones a tomar, en donde estarán expuestas su capacidad de manejar la información que se va acumulando a lo largo de la vida, mismas que son necesarias al momento de decidir respecto a un punto importante de la misma, puesto que de ello dependerá no solo el éxito si no también el fracaso.

3.4 Áreas de Influencia de las Habilidades Sociales en los Adolescentes

3.4.1 Área Individual

Como se ha visto en párrafos anteriores existen múltiples beneficios que la persona adquiere al desarrollar habilidades sociales siempre y cuando éstas hayan sido aprendidas de manera adecuada.

Así, Kelly (2002) “sostiene que las habilidades sociales son medios que tiene un sujeto para alcanzar sus objetivos”. Lo que lleva a decir que los seres humanos necesitan desarrollar de manera efectiva las habilidades sociales puesto que esto le permitirá acceder a un bienestar psicológico, físico, familiar, educativo y social, esto a su vez le brindará un nivel de vida saludable.

En los adolescentes les permitirá mejorar la comunicación con su familia y pares es decir expresar de manera adecuada y hacer valer sus derechos sin trasgredir los de los demás, tener el control de sus emociones, mejorar la toma de decisiones, afianzar sus relaciones sociales, así como llegar alcanzar el éxito en los distintos ámbitos de la vida.

3.4.2 Área Familiar

Vite y Pérez (2014) señalan a la familia como principal agente socializador, ya que la familia es el entorno en el cual el niño adquiere y ejercita las habilidades socioemocionales en primera instancia a través de las relaciones intrafamiliares.

Así mismo, Ortega (2015) indica que va referida a la habilidad para tratar y congeniar con los demás miembros de nuestra familia, debido a que la misma es nuestro principal agente socializador, dentro de la cual se han inculcado valores, actitudes y conductas, así se puede indicar que la familia es nuestro primer y principal proveedor de Habilidades Sociales.

Tal y como lo refieren los autores anteriormente señalados, la familia es la base nuclear de cada persona, pues de ella cada persona aprende a ser como es, adquiriéndose costumbres, límites, normas, entre otros; en este sentido cada miembro

de la familia desempeña un papel único e importante dentro de esta, debiendo recordar que los hijos son el reflejo del hogar, resaltándose la importancia del adecuado desarrollo de las Habilidades sociales, pues cuando los hijos salgan del hogar y empiecen a socializar, van a poner en práctica lo aprendido en el medio que les rodea, siendo este en primer momento la familia.

3.4.3 Área Educativa

Los alumnos con déficit de habilidades sociales pueden presentar comportamientos opuestos, el primero de ellos es el aislamiento, en donde los alumnos prefieren no integrarse a los demás, dividiéndose en dos tipos, en los alumnos que prefieren que su presencia no sea notada, pues cuantos menos se den cuenta de su existencia, para él mucho mejor y los alumnos que por más esfuerzos que haga por integrarse, no logra hacerlo. El segundo comportamiento que puede aparecer es la agresividad, siendo alumnos que agreden todo el tiempo, con el fin de hacerse notar, esta agresividad puede ser debido a que su contexto familiar es violento o por la frustración del hecho de no poder relacionarse con los demás. León (2006)

Gonzáles (2010) indica que para contribuir al desarrollo integral del alumnado, la educación debe desarrollar la dimensión social del alumnado a través de la socialización, ya que es en la escuela en donde se produce la interiorización de normas sociales, actitudinales, valores, entre otros, que se consideran positivos dentro de la sociedad, debido a que es a través de la educación que las sociedades se reproducen y consolidan.

Con respecto al área educativa, al tener esta una influencia poderosa sobre las personas, los docentes deben preocuparse por orientar de manera adecuada a sus estudiantes, no solo con respecto a las materias que dictan, sino también al desarrollo de las habilidades sociales, pues esta coadyuva a su formación personal, debido a que refuerza la adaptación de una persona a su contexto; sin embargo, es preciso indicar que, si bien es cierto el área educativa forma un papel relevante en el desarrollo de las Habilidades Sociales, todo parte de lo aprendido en la familia, pues son las bases que el niño adquiere y que consolidará para su futuro, ya que en ella aprende las primeras habilidades sociales, siendo que si en su momento no las desarrolló de manera adecuada, esto repercutirá posteriormente, es por ello que tanto la familia como la escuela deben trabajar de forma paralela y coordinada.

3.4.4 Área Social

León (2006) indica que el déficit de socialización por habilidades sociales, es la deficiencia o carencia de las mismas en el proceso de socialización, lo cual impide o dificulta que una persona se integre a un grupo social, en este sentido las personas no pueden interactuar con los demás y por ende será dificultoso que desarrollen maneras de pensar, sentir y actuar en sociedad de conformidad con las normas.

Por su parte, Gonzáles (2010) señala que la socialización es el proceso mediante el cual se inculca cultura, valores, costumbres y actitudes a los miembros de la sociedad, las mismas que se van a ir transmitiendo de generación en generación, aunándose a ello se encuentran los nuevos conocimientos específicos que se

adquieren, el desarrollo de potencialidades y habilidades para la participación efectiva en la sociedad y la adaptación al comportamiento característico de su propia sociedad.

En este punto se debe tener en consideración que el ser humano es netamente social, por ende va a buscar estar en interacción con los demás, pero si desarrolla deficientemente sus habilidades sociales, esta interacción se va a tornar compleja, pues tendrá actitudes, pensamientos y valores que no permitirán que se integre a uno o varios grupos, así también impedirá que se adapte a los diversos cambios de grupos sociales, convirtiéndolo en una persona aislada o rechazada por los integrantes de los grupo.

3.5 Deficiente Desarrollo de las Habilidades Sociales en los Adolescentes.

3.5.1 Causas

Betina y Contini (2011) señalan que “los comportamientos sociales se aprenden a lo largo del ciclo vital, por lo que ciertas conductas de niños y adolescentes para relacionarse con sus pares, ser amable con los adultos o reaccionar agresivamente, entre otras, depende del proceso de socialización”.

Como refiere el párrafo anterior las habilidades sociales son conductas aprendidas, es decir el buen o mal desarrollo de estas destrezas dependerá del contexto en el cual una persona se desenvuelva, esto teniendo en cuenta que se aprende mediante la observación e imitación de conductas.

El ambiente familiar es donde se genera la mayor parte del aprendizaje, por tanto, se puede variar o modificar para adquirir conductas que no hemos adquirido todavía, o bien, modificar otras que no son adecuadas ni para nosotros mismos ni para

los demás. De modo que a lo largo de la vida uno va aprendiendo predominando estos sobre las características a se ha aprende a ser como es, no nacemos simpáticos, tristes, o desobedientes, sino con el tiempo vamos aprendiendo a ser así. (Ruíz, Vega & Poncelis, 2011)

Así, la familia es el primer grupo social al que conocemos y del cual adoptamos comportamientos, valores, creencias, etc., es decir si nuestro primer grupo social es deficiente las habilidades sociales que formemos a temprana edad es muy probable que tengan estas mismas deficiencias. Es decir, si la familia no promueve el aprendizaje de habilidades sociales en cada uno de sus miembros estos presentaran deficiencias en el desarrollo de las mismas.

Entonces como se puede evidenciar las Habilidades Sociales no son innatas, por ello una de las causas de la carencia de habilidades sociales o su deficiente desarrollo es haber crecido en un ambiente solitario, donde las oportunidades para aprender a calibrar el comportamiento de los demás, así como las respuestas asertivas es casi nula.

Otro de los factores que influye en el deficiente desarrollo de habilidades sociales es la baja autoestima, pues cuando las personas no se encuentran conformes con quienes son, empiezan a preocuparse por lo que los demás piensen de ellos.

3.5.2 Consecuencias

Las consecuencias de un mal desarrollo de habilidades sociales afectarán a la persona en el área individual, familiar, educativo y social, esto debido a que este no

se podrá relacionar de manera correcta con el medio que lo rodea, a la vez al no poder interactuar con los demás su proyecto de vida se verá afectado.

Según Betina y Contini (2011) “en los adolescentes, los déficits de habilidades sociales pueden incidir negativamente en la consolidación de la identidad como en la cristalización de trastornos psicopatológicos”.

Es decir, los daños que un déficit de habilidades sociales en los adolescentes estarán ligados estrechamente desarrollar problemas psicológicos siendo los más comunes la ansiedad y la depresión, esto debido a que estos adolescentes no pueden relacionarse fácilmente y como se tiene entendido este viene siendo un factor muy importante para ellos ya que en esta etapa del ciclo vital se busca la aceptación, pertenecía a un grupo, así también consolida su identidad teniendo en cuenta los factores ya descritos.

4. CONCLUSIONES

El desarrollo de las habilidades sociales en las personas es fundamental debido a que las mismas permiten el desarrollo integral de las emociones, pensamientos, sentimientos y actuaciones, por ende las relaciones interpersonales se vuelven satisfactorias, pues se aprende a respetar los derechos propios así como el de los demás, lo que conlleva a tener diversos resultados positivos ya sea en el ámbito familiar, social, laboral, educativo, entre otros, pues las habilidades sociales se relacionan directamente con la conducta de una persona, la misma que difiere en diversas situaciones.

En el desarrollo del presente trabajo se concluye que las principales habilidades sociales a desarrollar en los adolescentes son la asertividad la cual es una alternativa saludable ante una conducta inadecuada; la comunicación ya que permite relacionarse y a la vez manifestar las demandas para que sean satisfechas además de afectos, ideas, actitudes y emociones; la toma de decisiones en la cual se requiere de identificación de alternativas, toma en cuenta sus consecuencias y determina la alternativa más idónea para lograr los resultados esperados y el autoestima que permite el desarrollo de comportamientos saludables (higiene, ambiente, alimentación, actividad física, salud sexual y reproducción).

El desarrollo de las habilidades sociales de asertividad, comunicación, tomas de decisiones y autoestima en los adolescentes es importante debido a que permitirá el logro de las metas propuestas dentro del plan de vida de cada individuo, ya que este

será capaz de afrontar las frustraciones, comunicarse efectivamente, canalizando de manera adecuada sus impulsos y en base a todo lo señalado con antelación tomar las riendas de su destino y de este modo pueda obtener una mejor calidad de vida, pues se debe tener en consideración que lo acompañará en el transcurso de la misma.

Las Habilidades Sociales no son innatas, por ello una de las causas de la carencia de habilidades sociales o su deficiente desarrollo es haber crecido en un ambiente solitario, donde las oportunidades para aprender a calibrar el comportamiento de los demás, así como las respuestas asertivas es casi nula; otro de los factores que influye en el deficiente desarrollo de habilidades sociales es la baja autoestima, pues cuando las personas no se encuentran conformes con quienes son, empiezan a preocuparse por lo que los demás piensen de ellos, es así que las causas principales son relacionadas directamente con el primer grupo con el cual el adolescente ha tenido contacto y este grupo es la familia, lo cual se va complementado con los amigos o conocidos conforme van avanzando en edad.

Dentro de las consecuencias encontradas devinientes del inadecuado desarrollo de las habilidades sociales se tiene en cuenta que: su deficiente desarrollo provocará que la persona no logre desarrollar relaciones interpersonales o que el intentar forjarlas provoquen un grado de estrés, además de problemas psicológicos, pudiendo ser estos depresión y ansiedad, dañando su salud.

5. REFERENCIAS

Andina Agencia Peruana de Noticias (2018). *INEI: El 13.4% de adolescentes en Perú quedó embarazada durante el 2017*. Recuperado de https://andina.pe/agencia/noticia-inei-134-adolescentes-peru-quedo-embarazada-durante-2017 714189.aspx#:~:text=Durante%20el%20a%C3%B1o%202017%2C%20el,del%20Instituto%20Nacional%20de%20Estad%C3%ADstica

Báez, H. & Gutiérrez L. (2009). *Adolescencia -Programa de Ciencias 6to Grado*. Recuperado de https://es.slideshare.net/hbaezandino/adolescencia-1076513.

Betina, A. & Contini, N. (2011). *Las Habilidades Sociales en Niños y Adolescentes. Su Importancia en la Prevención de Trastornos Psicopatológicos.* Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf.

Caballo, V. (2000). *Manual de Evaluación y Entrenamiento de Habilidades Sociales. Madrid*. Siglo XXI.

Cabanillas- Rojas W. (2020). *Consumo de alcohol y género en la población adolescente escolarizada del Perú: evolución y retos de intervención.* Rev Peru Med Exp Salud Pública. 2020;37(1):148-54. doi: https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.371.5151

Carrillo, L. (2009). *La familia la Autoestima y el Fracaso Escolar del Adolescente*. Recuperado de https://hera.ugr.es/tesisugr/17811089.pdf.

Congreso de la República (2000). *Código de los niños y adolescentes-Ley N° 27337*. Sistema Peruano de Información Jurídica.

Gobierno Regional de Cajamarca (2019). *Cajamarca registró el 19,9% de embarazo adolescente en 2018.* Recuperado de https://www.regioncajamarca.gob.pe/portal/noticias/det/368

Gonzáles, M. *Trabajamos las Habilidades Sociales*. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_26/M_ANGELES_GONZALEZ_LUQUE.pdf

González, M. & Soler, M. (2009). *El proceso de toma de decisiones profesionales a través del coaching*. Electronic Journal of Research in Educational Psychology. Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/2931/293121945014.pdf.

Güell M. y Muñoz J. (2000). *Desconócete a ti mismo*. Programa de Alfabetización Emocional. Barcelona. Paidós.

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2020). *Informe Técnico Estadísticas de Seguridad Ciudadana.* Recuperado de http://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin-de-seguridad-ciudadana.pdf

Kelly, J. (2002). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Bilbao: D.D.B.

Lamas, D. (2007). *Para Comprender la Adolescencia Problemática*. Barcelona.

León, G. (2006). *Déficit de Socialización por Habilidades Sociales*. Recuperado de http://200.23.113.51/pdf/23711.pdf

Mansilla, M. (2000). *Etapas del Desarrollo Humano*. Revista de Investigación en Psicología, 3(2), 109. Recuperado de https://afa54b83-a-62cb3a1a-s-sites.googlegroups.com/site/jramirezbarboza/home/entradasintitulo-2/ETAPAS%20DEL%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf?attachauth=ANoY7coLqZrrCm8L4v50sanV_4EaqpN2QERiBtC7NSCs4iveENGcLPuoolMgE6n43MDG-xweMdaF4O0va4qukN4LK4lJLSf0yt61NPxryNM2lmouWcl84wRMvmXeN7hJIYgu62FWwfafj5l6gHQpvfuKOYDe27TMow-6m8ERBFn4_eanMdkCi4Adu2PuJB-QV6BgrPGHITQmGYrY9f9xMTJxb4CFKHJhuYMmOzqxU93icKR7Q_lMjBWDaN4lEF6pXJ-_j6gZSPZ5P-ToF-mIx8JSThrle2SbQ%3D%3D&attredirects=0

Ministerio de Salud (2005). *Manual de Habilidades Sociales en Adolescentes Escolares.* Perú.

Monjas, I. (2000). *Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS) Para Niños y Niñas en Edad Escolar*. Madrid, España: CEPE.

Olivares, M.; Sequeira, N.; Solano, M. & Vargas, R (1997). *Programa de Orientación Personal para el Fortalecimiento de la Autoestima en Docentes.* Universidad San José de Costa Rica. Costa Rica.

Ortega, M. (2015). *Las Habilidades Sociales en la Familia*. Recuperado de https://prezi.com/qauwbcfo7usi/las-habilidades-sociales-en-la-familia.

Organización Mundial de la Salud (2019). *Salud de la Madre, el Recién Nacido, del Niño y del Adolescente*. Recuperado de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Organización Mundial de la Salud (2020). *El Embarazo en la Adolescencia*. Recuperado de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy

Roca, E. (2014). *Como Mejorar tus Habilidades Sociales*. Valencia. ACDE Ediciones.

Ruíz, M., Vega, L., & Poncelis, F. (2011). *Estrategias de Promoción para las Habilidades de Interacción Social (EPHIS)*. México. Puentes para Crecer.

Vite, A., y Pérez, M. (2014). *Mediación de los esquemas cognitivos maternos y estilos de parentales*. Avances En Psicología Latinoamericana. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4798451.pdf