

**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y  
EDUCACIÓN**

**UNIDAD DE POSGRADO**



**TESIS**

**Propuesta didáctica para desarrollar habilidades sociales en estudiantes del  
VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE. Cutervo. 2022**

Presentada para obtener el Grado Académico de Maestra en Ciencias de la  
educación con Mención en Docencia y Gestión Universitaria

**Investigadora:** Bach. Vásquez Cardozo, Elizabeth

**Asesora:** Dra. Peña Pérez, Bertha Beatriz

**Lambayeque - Perú**

**2022**

**Propuesta didáctica para desarrollar habilidades sociales en estudiantes del  
VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE. Cutervo. 2022.**

Tesis presentada para obtener el Grado Académico de Maestra en Ciencias de la  
educación con Mención en Docencia y Gestión Universitaria



---

Bach. Elizabeth Vásquez Cardozo  
Investigadora



---

Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos  
Presidente



---

Dra. María del Pilar Fernández Celis  
Secretario



---

Dra. Beldad Fenco Periche  
Vocal



---

Dra. Bertha Beatriz Peña Pérez  
Asesora

## RESULTADO DEL INFORME DE SIMILITUD DE TURNITIN

Propuesta didáctica para desarrollar habilidades sociales en  
estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE.  
Cutervo. 2022.

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>17%</b>	<b>17%</b>	<b>7%</b>	<b>7%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.unprg.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.uns.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>es.slideshare.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.uss.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.unh.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.unfv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

  
Dr. Juan Carlos Pardo Pardo  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL TAMBORA



## Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Elizabeth Vlasquez  
Título del ejercicio: asesorías  
Título de la entrega: Propuesta didáctica para desarrollar habilidades sociales en...  
Nombre del archivo: ciones\_Informe\_final\_correcto\_habilidades\_sociales\_Elizabet...  
Tamaño del archivo: 2.2M  
Total páginas: 156  
Total de palabras: 25,075  
Total de caracteres: 146,794  
Fecha de entrega: 23-abr.-2024 03:40a. m. (UTC-0500)  
Identificador de la entre... 2264517557



Dr. Roberto Pineda Pineda  
DIRECTOR  
ACADEMIA


## CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, **Bertha Beatriz Peña Pérez**; usuario revisor del documento titulado: **"Propuesta didáctica para desarrollar las habilidades sociales en estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE"** cuyo autor es, **Elizabeth Vásquez Cardozo**, identificados con documento de identidad N° **41617184** respectivamente; declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud de **...17...%**, verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

La suscrita analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecida en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque, diciembre del 2023.



---

**BERTHA BEATRIZ PEÑA PÉREZ**  
DNI: 16563385  
ASESORA

### **Constancia de Originalidad**

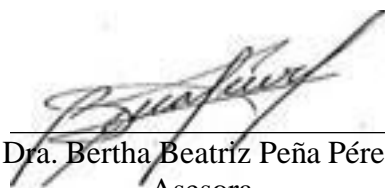
Yo, Elizabeth Vásquez Cardozo, investigadora principal, y Dra. Bertha Beatriz Peña Pérez, asesora del trabajo de investigación “Propuesta didáctica para desarrollar habilidades sociales en estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE. Cutervo. 2022” declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrara lo contrario, asumimos responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar, que pueda conducir a la anulación del grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, diciembre de 2023



---

Bach. Elizabeth Vásquez Cardozo  
Investigadora principal



---

Dra. Bertha Beatriz Peña Pérez  
Asesora

## ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO  
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN  
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS N° 133

Siendo las 09:30 horas, del día lunes 25 de marzo de 2022 en los Ambientes de la FACHSE: SLO11A14 O FACHSE, por mandato de la Resolución N° 0557-2024-V-D-FACHSE de fecha 19 de marzo de 2024 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 0105-2023-V-D-FACHSE de fecha 23 de enero de 2023; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a) : Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos  
Secretario(a) : Dra. María del Pilar Fernández Celis  
Vocal : Dra. Beldad Fenco Periche  
Asesor(es) : Dra. Bertha Beatriz Peña Pérez



Con la finalidad de evaluar la(el) Tesis titulada(o): "PROPUESTA DIDÁCTICA PARA DESARROLLAR HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL VIII CICLO DEL PROGRAMA LEMM-FACHSE. CUTERVO. 2022". Presentada por ELIZABETH VÁSQUEZ CARDOZO para obtener el Grado Académico de Maestra, en Ciencias de la Educación, mención: Docencia y Gestión Universitaria.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante(s), quien(es) respondió(eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, obteniendo el calificativo de 16 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de Buena. Siendo las 10:30 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos  
PRESIDENTE(A)

Dra. María del Pilar Fernández Celis  
SECRETARIO(A)

Dra. Beldad Fenco Periche  
VOCAL

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 20º, 33º, 46º, 54º o 66º del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio del 2023 y su modificatoria aprobada por Resolución N° 385-2023-CU de fecha 11 de diciembre del 2023) y por la Resolución N° 403-2023-CU de fecha 27 de diciembre de 2023, ésta última que amplía el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

## **DEDICATORIA**

A la memoria de mi padre y de mi madre que hoy está  
presente, por darme la vida, por inculcarme en todo momento  
responsabilidad, trabajo y estudio, para ser una persona de  
bien para mi familia y la sociedad



## **AGRADECIMIENTO**

A mi asesora, Dra. Bertha Beatriz Peña Pérez, por brindarme sus conocimientos y asesoría de manera acertada en el desarrollo de la presente investigación.

A la Unidad de Maestría de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo y su plana docente por permitirme seguir desarrollando mis capacidades profesionales y lograr nuestra realización como maestra y de esta forma brindar una enseñanza de calidad a los estudiantes

A la docente y estudiantes de VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Inicial del Programa LEMM de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo – Cutervo, por las facilidades brindadas y la predisposición mostrada para el desarrollo de la investigación, lo cual respercutirá en beneficio de los estudiantes.

A todas aquellas personas que de una u otra forma contribuyeron con su apoyo moral para investigar el presente estudio

## ÍNDICE

### Tabla de contenido

<i>Índice de tablas.....</i>	<i>10</i>
<i>Índice de figuras.....</i>	<i>11</i>
<i>Resumen/abstract.....</i>	<i>12</i>
<i>Introducción.....</i>	<i>14</i>
<i>Capítulo I: Diseño Teórico.....</i>	<i>19</i>
1.1 El Estado del Arte y bases epistemológicas.....	19
1.2 Antecedentes .....	24
1.3 Bases teóricas .....	30
1.3.1 Teoría del aprendizaje Social según Albert Bandura.....	30
1.3.2 Teoría del Pragmatismo de John Dewey.....	36
1.3.3 Habilidades Sociales según Arnold Goldstein .....	38
1.4 Bases Conceptuales.....	50
<i>Capítulo II.....</i>	<i>54</i>
2.1 Diseño metodológico.....	54
<i>Capítulo III Resultados .....</i>	<i>58</i>
3.1 Estadísticos.....	58
3.2 Baremos establecidos para la evaluación de las Habilidades Sociales.....	58
3.3 Tablas y Figuras.....	62

<i>Capítulo IV</i> .....	73
4.1 Discusión de resultados.....	73
<i>Capítulo V</i> .....	77
5.1 Propuesta de intervención:.....	77
<i>Conclusiones</i> .....	94
<i>Recomendaciones</i> .....	95
<i>Referencias</i> .....	96
<i>ANEXOS 1</i> .....	102
<i>Constancia de verificación de originalidad</i> .....	102
<i>ANEXO 2</i> .....	105
<i>Instrumento: Lista de Chequeo de Habilidades Sociales – A. Goldstein</i> .....	105
<i>ANEXO 3</i> .....	112
<i>Desarrollo de la Propuesta Didáctica: Actividades</i> .....	112
<i>ANEXOS 4</i> .....	151
<i>Validación a nivel de Expertos</i> .....	151

## Índice de tablas

Tabla 1 Baremos establecidos para desarrollar las Habilidades Sociales .....	59
Tabla 2 Primeras Habilidades Sociales .....	62
Tabla 3 <i>Habilidades Sociales avanzadas</i> .....	64
Tabla 4 <i>Habilidades relacionadas con los sentimientos</i> .....	65
Tabla 5 <i>Habilidades alternativas a la agresión</i> .....	67
Tabla 6 <i>Habilidades frente al estrés</i> .....	69
Tabla 7 <i>Habilidades de planificación</i> .....	71

## Índice de figuras

Figura 1 Primeras Habilidades Sociales.....	62
Figura 2 Habilidades sociales avanzadas .....	64
Figura 3 Habilidades relacionadas con los sentimientos .....	65
Figura 4 Habilidades alternativas a la agresión .....	67
Figura 5 Habilidades frente al estrés.....	69
Figura 6 Habilidades de planificación .....	71

## **Resumen/abstract**

La investigación llevada a cabo en el Programa LEMM de Cutervo se centró en las alumnas del VIII Ciclo de la Carrera Profesional de Educación Inicial, con el objetivo principal de diseñar una propuesta didáctica para el desarrollo de habilidades sociales. Inicialmente, se llevó a cabo una evaluación utilizando la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Arnold Goldstein, lo que proporcionó información crucial para la investigación. La propuesta didáctica se construyó considerando los postulados de la Teoría Cognitiva Social de Albert Bandura y la Teoría del Pragmatismo de John Dewey, además de tener en cuenta la clasificación de las Habilidades Sociales propuestas por Goldstein. Al ser una investigación de tipo descriptiva propositiva, la propuesta fue sometida a la evaluación por juicio de tres expertos, quienes, después de revisarla, validaron la propuesta indicando que es didáctica, pertinente y cumple con las condiciones necesarias para desarrollar habilidades sociales. Como resultado, se sugiere la aplicación de la propuesta junto con sus diversas actividades con el propósito de fomentar el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios. Esta recomendación respalda la relevancia y utilidad de la propuesta diseñada, respaldada por la validación de expertos en el campo. En este sentido, la investigación no solo presenta un diagnóstico inicial y una propuesta teórica, sino que también establece una base sólida para la implementación práctica en el contexto educativo específico del Programa LEMM de Cutervo.

Palabras claves: Propuesta Didáctica, Habilidades Sociales, Teoría Cognitiva Social y Teoría del Pragmatismo

## **Abstract**

The research carried out in the LEMM Program of Cutervo focused on the students of the VIII Cycle of the Professional Career in Early Childhood Education, with the main objective of designing a didactic proposal for the development of social skills. Initially, an assessment was conducted using Arnold Goldstein's Social Skills Checklist, which provided crucial information for the research. The didactic proposal was built considering the postulates of Albert Bandura's Social Cognitive Theory and John Dewey's Pragmatism Theory, in addition to taking into account the classification of Social Skills proposed by Goldstein. As a descriptive propositional type of research, the proposal underwent evaluation by three experts, who, after reviewing it, validated the proposal by indicating that it is didactic, relevant, and meets the necessary conditions for developing social skills. As a result, it is suggested to implement the proposal along with its various activities with the purpose of promoting the development of social skills in university students. This recommendation supports the relevance and usefulness of the designed proposal, endorsed by the validation of experts in the field. In this sense, the research not only presents an initial diagnosis and a theoretical proposal but also establishes a solid foundation for practical implementation in the specific educational context of the LEMM Program in Cutervo.

Key words: Didactic Proposal, Social Skills, Social Cognitive Theory, and Pragmatism Theory.

## **Introducción**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), como entidad coordinadora de la acción sanitaria y autoridad en el sistema de las Naciones Unidas, definió en 1999 las habilidades para la vida, también conocidas como competencias psicosociales, como la capacidad de una persona para enfrentar con éxito las demandas y desafíos cotidianos (UNICEF Venezuela, 2017, p. 3). Estas habilidades se adquieren a lo largo de la vida mediante entrenamiento intencional, experiencias directas o la observación de modelos a seguir.

Las habilidades para la vida, de manera flexible, permiten el desarrollo de hábitos adecuados y positivos, especialmente en las áreas emocionales, cognitivas y sociales, posibilitando afrontar diversas situaciones. Estas habilidades se cultivan en distintos espacios, incluyendo la familia, la escuela, clubes, grupos de amigos y universidades, abarcando cualquier entorno propicio para la interacción personal.

Este enfoque subraya la importancia de un aprendizaje continuo a lo largo de la vida, donde la adquisición de habilidades no se limita a contextos educativos formales, sino que se nutre de experiencias interpersonales en diversos ámbitos. Además, destaca la flexibilidad de estas habilidades para adaptarse a las demandas cambiantes de la vida cotidiana. La comprensión de estos conceptos proporciona una base sólida para diseñar estrategias de desarrollo personal y social, promoviendo un enfoque integral que trasciende las fronteras de la educación formal.

Debido a la pandemia y el confinamiento local, nacional e internacional conllevaron al cierre de las diversas instituciones educativas, no siendo ajena las diferentes universidades de todo el mundo, no siendo posible la asistencia presencial a las aulas, en la actualidad la



presencial en los claustros universitarios se han venido reanudando de manera total, parcial y en algunos casos aún manteniendo el desarrollo de clases on line. Para enero de 2022, según la Oficina de las naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC), afirma que:

Según la UNESCO, "258 millones de niños y jóvenes aún no asisten a la escuela; 617 millones de niños, niñas y adolescentes no saben leer ni hacer matemáticas básicas; menos del 40% de las niñas en el África subsahariana completan la escuela secundaria inferior y unos cuatro millones de niños y jóvenes refugiados no asisten a la escuela" (UNODC, 2022, párr. 4)

Esto implica que estos espacios formativos formales que a su vez se constituyen en espacios de desarrollo de habilidades sociales han sido cerrados o han pasado a un contacto no presencial, como consecuencia no sólo existe una afectación a los aprendizajes disciplinares sino también una repercusión posiblemente negativa en las habilidades sociales (HS); para tener una mejor visión de este aspecto es necesario desarrollar una evaluación del desarrollo de las mismas.

Existen diversos medios e instrumentos para evaluar las habilidades sociales, si se hace un poco de historia, se precisa que por los años 70 y los 80, surgen los primeros cuestionarios, existiendo varios instrumentos dirigidos a personas en edad adulta tales como la Escala Multidimensional de Expresión Social-Parte Cognitiva (EMES-C), Técnica de evaluación de la solución de problemas interpersonales (IPSAT), Escala Multidimensional de Expresión Social-Parte Motora (EMES-M), Test de Autoafirmaciones en la interacción Social (SISST), Escala de Habilidades Sociales (EHS). (Pérez et al., 1997).

La presente investigación centra su interés en un primer momento en determinar el nivel de desarrollo de las HS en los estudiantes del VIII Ciclo del Programa de Licenciatura en Educación Modalidad Mixta (LEMM), espacio de formación universitaria, para lo cual se ha seleccionado como instrumento de evaluación la Lista de chequeo de habilidades sociales propuesta en 1978 por Arnold Goldstein en su idioma natal, siendo traducida al español en 1983 por Rosa Vásquez y finalmente "... traducida y adaptada por Ambrosio Tomás entre 1994-95, quien además elaboró baremos aneatípicos provisionales para una muestra de ununiversitaria de estudiantes de psicología" (Tomas, 1995), con la finalidad de poder tener una idea amplia y total de la caracterización de nuestra muestra relacionada a las áreas: primeras habilidades sociales, Habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés así como también habilidades de planificación (Tomas, 1995, pp. 2-3).

En las estudiantes del VIII Ciclo se observa que algunos enfrentan dificultades para iniciar conversaciones y mantener relaciones interpersonales. Además, muestran desinterés en ayudar a los demás y en ser corteses. Se evidencia una limitación para influir en los demás, comprender sus debilidades y fortalezas, expresar sus emociones, manejar sus sentimientos, evitar conflictos, ser asertivos y mostrar intolerancia a la frustración. En algunos casos, también se nota una falta de organización para concluir proyectos en los plazos establecidos. A partir de estos resultados, se considera la elaboración de una propuesta didáctica basada en la Teoría Cognitiva Social de Bandura y la Teoría del Pragmatismo de John Dewey. Esta propuesta busca contribuir al desarrollo de HS de los estudiantes, especialmente en el contexto postpandémico en el que nos encontramos.

Por lo antes expuesto, se formula la siguiente interrogante del presente **problema de investigación**: ¿El diseño de una propuesta didáctica alternativa probablemente permitirá

desarrollar las HS en estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE. Cutervo. 2022?, planteando como **Hipótesis:** La propuesta didáctica basada en la Teoría Cognitiva Social de Bandura y la Teoría del Pragmatismo de John Dewey probablemente contribuirá al desarrollo de las HS en estudiantes del Programa LEMM-FACHSE. Cutervo. 2022. El **Objetivo General** es Diseñar una propuesta didáctica para desarrollar las HS en estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE. Cutervo. 2022 y los **objetivos específicos:** Identificar el desarrollo de las HS en estudiantes del Programa LEMM-FACHSE. Cutervo. 2022; Sustentar teóricamente la propuesta didáctica, en los postulados de la Teoría Cognitiva Social de Albert Bandura, Teoría del Pragmatismo de John Dewey y el enfoque de las HS según Goldstein; Elaborar un programa de entrenamiento que se constituya en la propuesta didáctica que permita probablemente desarrollar las HS y; Validar la propuesta didáctica, mediante juicio de expertos.

El presente trabajo de investigación está estructurado en cinco capítulos: en el primer Capítulo, se inicia con el Estado de Arte y las bases epistemológicas así como también los antecedentes de estudio relacionados a investigaciones realizadas con respecto a las HS, así mismo se realiza una abordaje de las bases teóricas como son la teoría del aprendizaje social, del Pragmatismo y las Habilidades Sociales, así como también las bases conceptuales acompañado del cuadro de categorización de variable. En el segundo capítulo se explica el enfoque descriptivo-propositivo y su esquema, Se detalla la población de estudio la misma que a su vez representa la muestra. Tanto las técnicas como los instrumentos se especifican así como los materiales a utilizar. En el tercer Capítulo, se presentan los resultados por medio de tablas y figuras que permiten visualizar al detalle los resultados obtenidos al aplicar la escala creada por Arnold Goldstein para medir las HS a las 27 alumnas de LEMM. En el cuarto Capítulo, se encuentra la comparación entre los resultados obtenidos en la

investigación y los encontrados en las diferentes investigaciones consultadas, pudiéndose determinar diferencias y similitudes. El quinto capítulo contiene la propuesta didáctica para desarrollar las HS, de manera estructural, la cual es desarrollada y adjuntada en los anexos. Se finaliza presentando las conclusiones a las que se ha llegado en la investigación, recomendaciones así como también se adjuntan documentos importantes que permiten complementar la investigación realizada.

## **Capítulo I: Diseño Teórico**

### **1.1 El Estado del Arte y bases epistemológicas**

Tendencias en la investigación sobre el desarrollo de HS en estudiantes universitarios:

Varias investigaciones han explorado la relación con el aprendizaje cooperativo. Estos estudios sugieren que existe una correlación significativa entre las HS y la efectividad del aprendizaje cooperativo. Esto indica la importancia de fomentar el desarrollo de HS en entornos educativos para mejorar la colaboración y el rendimiento académico.

Otra línea de investigación se centra en la influencia positiva de la acción tutorial, revelando correlaciones significativas. Esto subraya la importancia de programas de orientación y tutoría para mejorar las HS de los estudiantes, sugiriendo que la intervención tutorial puede desempeñar un papel crucial en el fortalecimiento de las HS en el ámbito universitario.

Se ha investigado la relación con las habilidades comunicativas en estudiantes universitarios. Estos estudios han encontrado una correlación significativa entre las HS y las habilidades comunicativas, lo que subraya la importancia de ambas habilidades en el contexto universitario y profesional.

Se examina la conexión con el aprendizaje cooperativo, explorando cómo el nivel de HS de los estudiantes se vincula con la eficacia del aprendizaje cooperativo. Se sugiere que las habilidades sociales desempeñan un papel crucial en la dinámica del trabajo en equipo y la calidad de la colaboración, resaltando la importancia de desarrollar y fomentar estas habilidades para mejorar la efectividad del aprendizaje cooperativo en entornos educativos.

Se ha investigado la influencia de la inteligencia emocional. Estos estudios indican que la capacidad de manejar las emociones está relacionada con la competencia en HS, lo que destaca la importancia de la educación emocional en la formación universitaria.

Algunas investigaciones se han centrado en la aplicabilidad de habilidades blandas, incluidas las HSs. Estos estudios sugieren que, en general, los estudiantes presentan un buen nivel de desarrollo de habilidades sociales, pero también destacan áreas que requieren fortalecimiento.

Se ha planteado la necesidad de enseñar HS de manera explícita a los estudiantes universitarios. Esto se basa en la idea de que estas habilidades pueden ser aprendidas y desarrolladas a lo largo de la educación superior, lo que puede preparar mejor a los estudiantes para el mercado laboral y la vida social.

A nivel internacional, se ha observado una demanda creciente de habilidades blandas en el mercado laboral, pero también una brecha en el dominio de estas habilidades por parte de los estudiantes universitarios. Esto sugiere la necesidad de implementar programas y talleres que fortalezcan estas habilidades en la educación superior.

Se puede decir que la investigación sobre el desarrollo de HS en estudiantes universitarios muestra una creciente conciencia de la importancia de estas habilidades en el entorno académico y laboral; se ha encontrado una correlación positiva entre las HS y diversos aspectos de la vida universitaria, incluido el aprendizaje cooperativo, la comunicación y el trabajo en equipo. Además, se ha resaltado la necesidad de enseñar y fortalecer estas habilidades durante la educación superior para preparar a los estudiantes de manera efectiva para los desafíos futuros.

### **El Aspecto Teórico de las investigaciones:**

Las investigaciones respaldan la relación positiva entre HS y aprendizaje cooperativo. La comunicación efectiva y la resolución de conflictos son cruciales en entornos colaborativos, respaldadas por teorías de psicología social y educación. Este enfoque destaca la importancia de HS en la interacción y aprendizaje (Guerrero, 2019; Ramos et al., 2020; Luque et al., 2021; Sánchez & Ñañez, 2022). Algunas investigaciones se basan en la teoría de inteligencia emocional, que enfatiza la comprensión y regulación emocional para el desarrollo de HS, estrechamente relacionadas con la competencia emocional (Barona, 2020). Otras investigaciones se apoyan en teorías de la educación que argumentan que las HS pueden ser enseñadas y desarrolladas en el transcurso de la vida, incluida la educación superior. Esto refuerza la idea de que las universidades pueden desempeñar un papel importante en la promoción de las habilidades sociales de los estudiantes (Cueva, 2021).

A nivel internacional, algunas investigaciones están vinculadas a teorías relacionadas con la empleabilidad y la demanda de habilidades blandas en el mercado laboral. Estas teorías subrayan lo importante que son las habilidades sociales en la búsqueda de empleo y el desempeño laboral exitoso (Hernández & Neri, 2020; Fuentes et al., 2021; Sánchez & Hernández, 2022).

### **Aspecto Metodológico:**

Las investigaciones presentadas utilizan una variedad de diseños de investigación, como cuantitativos, descriptivos, correlacionales y no experimentales. Estos diseños permiten a los investigadores abordar diferentes aspectos de las HS y su relación con otros factores (Guerrero, 2019; Ramos et al., 2020; Luque et al., 2021; Sánchez & Ñañez, 2022).

En la mayoría de los casos, se utilizan instrumentos de medición específicos, como cuestionarios y escalas, para evaluar las habilidades sociales de los estudiantes. Estos instrumentos están respaldados por investigaciones previas y proporcionan datos cuantitativos que permiten el análisis estadístico (Barona, 2020; Cueva, 2021; García & Matta, 2020; Vázquez et al., 2022).

Se ha considerado de suma importancia a la selección de muestras representativas de estudiantes universitarios en términos de programas académicos, género y nivel de estudios. Esto contribuye a la validez externa de los resultados y la generalización de los hallazgos (Guerrero, 2019; Hernández & Neri, 2020; Fuentes et al., 2021).

Las investigaciones utilizan análisis estadísticos apropiados, como correlaciones, pruebas t, ANOVA, entre otros, para analizar los datos recopilados y determinar relaciones significativas. Esto fortalece la validez interna de los estudios (Luque et al., 2021; Sánchez & Ñañez, 2022; Vázquez et al., 2022).

Algunos estudios incluyen enfoques mixtos y cualitativos para comprender mejor las experiencias y percepciones de los estudiantes con respecto a las HSciales. Esto enriquece la comprensión de los resultados cuantitativos (Barona, 2020).

Varias investigaciones destacan la relevancia práctica de sus hallazgos al proponer recomendaciones y sugerencias para la mejora de programas educativos y prácticas en las instituciones académicas (Sánchez & Hernández, 2022).

### **Brechas Investigativas:**

A partir de las investigaciones presentadas sobre el desarrollo de las HS en personas universitarias, es posible identificar algunas brechas y vacíos investigativos que podrían ser objeto de futuras investigaciones. Estos vacíos incluyen:



La mayoría de las investigaciones son transversales o de corto plazo, lo que proporciona una instantánea de las HS en un momento determinado. Sería valioso llevar a cabo estudios longitudinales que sigan a los estudiantes a lo largo de su educación universitaria para examinar cómo se desarrollan y cambian sus HS con el tiempo.

Si bien algunas investigaciones mencionan la importancia de enseñarlas, sería útil investigar específicamente el impacto de intervenciones educativas diseñadas para mejorar estas habilidades. ¿Cómo responden los estudiantes a programas de desarrollo de HS?

Aunque algunas investigaciones sugieren diferencias de género en la aplicabilidad de las HS, podría ser interesante realizar estudios más detallados que comparen las experiencias de hombres y mujeres en cuanto al desarrollo de estas habilidades.

Si bien algunas investigaciones sugieren que el desarrollo de HS está relacionado con el rendimiento académico, sería importante investigar en profundidad cómo estas habilidades específicamente impactan en el éxito académico y cómo se pueden mejorar para beneficiar a los estudiantes.

Pocos estudios abordan cómo las instituciones educativas pueden integrar de manera efectiva el desarrollo de HS en el currículo académico. Investigaciones futuras podrían explorar estrategias y enfoques pedagógicos para lograr esto de manera más efectiva.

Sería interesante investigar cómo las HS desarrolladas en la educación universitaria se traducen en la práctica profesional y en el éxito laboral de los graduados.

La pandemia de COVID-19 ha cambiado drásticamente la forma en que se lleva a cabo la educación superior, predominando la educación en línea. Sería relevante investigar

cómo esta transición afecta el desarrollo de HS en universitarios y si se requieren estrategias específicas para abordar este cambio.

## **1.2 Antecedentes.**

A continuación, una compilación de estudios realizados sobre la investigación realizada:

### **Internacionales**

Esta investigación cuantitativa y transversal buscó analizar la percepción de estudiantes de ingeniería sobre la adquisición de habilidades blandas durante sus carreras. Utilizando un cuestionario con escala Likert de 18 enunciados, se evaluaron 3560 jóvenes de tres universidades públicas en México y España. Los resultados revelaron que los estudiantes del IPN empleados registraron más puntos en habilidades blandas, seguidos por los de la Escuela de Ingeniería de Bilbao. Esto sugiere que las instituciones mexicanas, especialmente en ingenierías como informática y tecnologías de la información y comunicación, deben fortalecer los conocimientos relacionados con habilidades blandas. Se concluyó que las instituciones educativas deberían implementar talleres para reforzar estas habilidades y mantener una conexión con el sector empresarial, fomentando las prácticas para fortalecer las competencias interpersonales de los estudiantes.(Hernández & Neri, 2020)

La investigación cuantitativa y descriptiva evaluó la prevalencia de habilidades blandas en estudiantes de UNIMINUTO en Colombia, específicamente en programas de psicología y administración en salud ocupacional en Bogotá sur y Zipaquirá. Con una muestra de 50 estudiantes, se destacó la escucha, la influencia y el trabajo en equipo como las

habilidades más prevalentes, señalando la necesidad de fortalecer la responsabilidad y el apoyo. Estos hallazgos reflejan la demanda del mercado laboral y sugieren oportunidades para integrar estas habilidades en el currículo, preparando a los estudiantes para el mundo profesional.(Fuentes et al., 2021)

La investigación cuantitativa y descriptiva examinó los efectos de un programa de entrenamiento en el desarrollo de HS en estudiantes universitarios. Utilizando un diseño experimental de campo y evaluando una muestra estratificada de 25 estudiantes, se encontró que el 100% experimentó un aumento en su nivel de HS tras el programa. Los estudiantes con deficiencias previas también adquirieron o descubrieron estas habilidades. Se concluyó que las habilidades sociales son enseñables y se destacó la necesidad de un continuo proceso de alfabetización emocional para mejorar la competencia emocional y el control emocional en las personas.(Rivera et al., 2019)

La investigación examinó la influencia de la inteligencia emocional en el desarrollo de HS en estudiantes de Psicopedagogía. Con un enfoque mixto, se utilizaron pruebas MMTS (IE) y de Habilidades Sociales (HS) en 82 estudiantes de primero y segundo semestre. Los resultados mostraron que los estudiantes tienen habilidades para manejar sus emociones y muestran preocupación por su bienestar emocional. Se concluyó que un porcentaje significativo de estudiantes valora las emociones en relación con las HS, lo que influye positivamente en su desarrollo. (Barona, 2020)

Esta investigación evaluó el desarrollo de HS en estudiantes nuevos de la Facultad de Educación en Santiago de Chile. Utilizando un enfoque cuantitativo y descriptivo, se aplicó el cuestionario "Cuestionario para evaluar el nivel de desarrollo de las HHSS de estudiantes

universitarios" en 46 estudiantes de 9 carreras. Los resultados indicaron que todos los estudiantes mostraron un buen nivel de habilidades sociales en todas las dimensiones del cuestionario, sin diferencias significativas según género, edad o vía de ingreso. Esto sugiere una homogeneidad en el desarrollo de habilidades sociales entre los estudiantes de la Facultad de Educación, lo cual podría tener implicaciones importantes para la enseñanza y el aprendizaje en el entorno universitario.(Rodriguez et al., 2019)

La investigación comparó la aplicabilidad de habilidades blandas entre estudiantes del TECNM de Coatzacoalcos según el género. Con un enfoque cuantitativo y un diseño transversal, se evaluaron 330 estudiantes usando la encuesta PEHABEU. Los resultados mostraron un alto nivel de aplicabilidad de habilidades blandas en general, destacando la motivación como la más aplicada. Se concluyó que las mujeres exhiben una aplicación más pronunciada de estas habilidades en comparación con los hombres. Las pruebas de hipótesis respaldaron diferencias significativas entre las muestras. Esto sugiere la importancia de considerar el género al abordar el desarrollo de habilidades blandas en el ámbito educativo.(Vázquez et al., 2022)

Esta investigación se propuso realizar una revisión exhaustiva sobre el dominio de habilidades blandas en universitarios en español y su relevancia en la búsqueda de empleo. Empleando una metodología de investigación bibliográfica centrada en publicaciones de los últimos 5 años, se analizaron 11 trabajos. Los resultados destacan una demanda significativa de habilidades blandas en los mercados laborales, pero también revelan un rezago considerable en su dominio. Se concluyó que se requieren acciones inmediatas para abordar la creciente demanda de habilidades blandas, considerándolas como un punto de partida crucial para la inserción laboral de los jóvenes graduados, reduciendo la brecha en el dominio de estas habilidades de alto valor.(J. Sánchez & Hernández, 2022)

## **Nacionales**

Esta investigación exploró la relación entre HS y aprendizaje cooperativo en estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal en Lima en 2017. Con un enfoque cuantitativo descriptivo y correlacional, se utilizó un diseño no experimental y transversal. Se aplicaron dos instrumentos: el cuestionario de percepción de habilidades sociales y el de aprendizaje cooperativo a 86 alumnos. Los resultados destacaron una relación significativa entre estas variables, resaltando la importancia de cultivar habilidades sociales para mejorar la dinámica del aprendizaje cooperativo. Esto sugiere que fortalecer estas habilidades puede enriquecer la experiencia educativa y promover una mejor interacción entre los estudiantes.(Guerrero, 2019)

La investigación exploró la relación entre la acción tutorial y HS en estudiantes de la Facultad de Tecnología de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle en 2019. Con una metodología cuantitativa aplicada y un enfoque descriptivo correlacional, se utilizó el Inventario de HS para evaluar a 284 estudiantes. Los resultados mostraron correlaciones significativas y positivas entre la acción tutorial y las HS de los estudiantes, así como entre las diversas dimensiones de estas habilidades. Estos hallazgos subrayan la importancia de la acción tutorial en el desarrollo de HS en el ámbito educativo universitario. Indican que el apoyo tutorial puede contribuir no solo al éxito académico, sino también al desarrollo integral de los estudiantes, fortaleciendo su capacidad para interactuar efectivamente en diferentes situaciones sociales.(Ramos et al., 2020)

Esta investigación se propuso determinar la relación entre las HS y las habilidades comunicativas de los estudiantes de una Universidad Pública en Lima, 2018. La metodología utilizada fue cuantitativa, de tipo sustantivo o de base, con un diseño descriptivo correlacional y un enfoque hipotético deductivo. Se emplearon dos instrumentos: un

cuestionario sobre HS y otro sobre habilidades comunicativas, mediante encuestas con preguntas cerradas de alternativa múltiple, evaluando a una muestra de 100 estudiantes. Los resultados indicaron una relación significativa entre las HS, tanto a nivel total como en las dimensiones básicas, avanzadas, alternativas y planificadas, y las habilidades comunicativas de los estudiantes de la Universidad Pública en Lima, 2018.(Miramira, 2019)

La investigación tuvo como propósito explorar la relación entre el nivel de aprendizaje cooperativo y el desarrollo de HS en estudiantes de Educación y Ciencias de la Comunicación en la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann-Tacna. Utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental descriptivo correlacional, se aplicaron encuestas mediante cuestionarios específicos para cada variable. Las HS se evaluaron en cuatro dimensiones: asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones. El aprendizaje cooperativo se midió en cinco dimensiones: habilidades sociales, procesamiento grupal, interdependencia positiva, interacción promotora y responsabilidad individual. La muestra incluyó a 93 estudiantes de quinto año, divididos entre la Escuela Profesional de Ciencias de la Comunicación y la de Educación. Los resultados revelaron un nivel regular de habilidades sociales en los estudiantes de ambas escuelas. Se concluyó que existe una relación directa entre las HS y el aprendizaje cooperativo observado en los estudiantes de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann-Tacna.(Luque et al., 2021)

La investigación buscaba determinar el impacto del aprendizaje cooperativo en las HS de los estudiantes de la Universidad César Vallejo de Trujillo en 2020. Utilizando un enfoque cuantitativo básico y un diseño no experimental transversal descriptivo correlacional causal, se emplearon encuestas virtuales para evaluar a una muestra de 149 estudiantes. Los cuestionarios utilizados fueron el "Cuestionario sobre el aprendizaje cooperativo" y el "Cuestionario sobre las habilidades sociales", este último compuesto por tres dimensiones:

conductual, cognitiva y situacional, con 24 ítems. La recolección de datos se realizó en una escala nominal y se reestructuró en una escala ordinal: deficiente, regular y bueno. Los resultados revelaron un nivel muy bueno en las habilidades sociales, con un 61.7%, seguido de un nivel bueno con un 37.6% y un nivel regular con un 7%. La conclusión principal fue que el aprendizaje cooperativo tuvo un impacto positivo y significativo en el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes universitarios.(Cueva, 2021)

La investigación se propuso explorar la relación entre el trabajo en equipo y las HS en estudiantes universitarios. Utilizando un enfoque cuantitativo, descriptivo, correlacional, no experimental y transversal, se emplearon dos escalas tipo Likert para evaluar a una muestra no probabilística e intencional de 73 varones y 83 mujeres. El instrumento de medición para la percepción de las habilidades sociales consistió en 20 ítems distribuidos en cuatro dimensiones: resolución de problemas, toma de decisiones, comunicación y liderazgo. Los resultados indicaron que los estudiantes percibían haber internalizado y desarrollado HS al participar en equipos, cumplir normas, involucrarse en actividades cooperativas y asumir responsabilidades para alcanzar objetivos comunes. La conclusión principal fue que existe una correlación positiva moderada entre el trabajo en equipo y las HS, especialmente en las dimensiones de liderazgo, comunicación, toma de decisiones y resolución de problemas. Se infiere que el trabajo en equipo contribuye al desarrollo y la práctica efectiva de HS.(R. Sánchez & Ñañez, 2022)

La investigación buscó determinar el nivel de HS en estudiantes de enfermería a través de un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal. Utilizando la técnica de encuesta y la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Elena Gismero Gonzáles, la muestra consistió en 486 estudiantes. Los resultados revelaron que el 82,1% de los estudiantes se ubicaron en un nivel medio de HS, indicando dificultades en expresar necesidades, sentimientos,

opiniones y comprender situaciones interpersonales. La conclusión principal resalta la limitada capacidad de los estudiantes para demostrar completamente sus HS. Como propuesta, se sugiere la implementación de asignaturas que aborden específicamente habilidades o competencias sociales para fortalecer la salud mental de los estudiantes. Este enfoque podría mejorar la capacidad de los estudiantes de enfermería para interactuar de manera más efectiva en situaciones interpersonales.(García & Matta, 2020)

### **1.3 Bases teóricas**

#### **1.3.1 Teoría del aprendizaje Social según Albert Bandura**

La teoría postula que el aprendizaje en los seres humanos se fundamenta en un proceso de imitación y observación, influenciado por factores cognitivos que guían la selección de lo que se imitará de lo observado. Conocida también como Teoría del Aprendizaje Social Cognitivo, esta perspectiva se ha convertido en un marco esencial para comprender cómo adquirimos nuevas habilidades y comportamientos a través de la observación y la imitación de otros. (Bandura & Walters, 1983)

Bandura (1983), afirma que el aprendizaje no se limita a la experiencia directa o al condicionamiento clásico, como propusieron algunas teorías conductistas tradicionales. Según Bandura, los individuos pueden aprender efectivamente al observar a otros, lo que él denomina "aprendizaje por observación" o "aprendizaje vicario". En este proceso, la observación de un modelo realizando una acción específica es el primer paso.



Destaca la importancia de la evaluación de las consecuencias de la acción del modelo en el segundo paso. El observador presta atención así el modelo es recompensado o castigado por su comportamiento, y esta evaluación se basa en factores cognitivos. Los "factores cognitivos seleccionan lo imitable de lo observado", lo que implica que el aprendizaje social no es automático, sino que depende de la percepción y la interpretación individual.

La Teoría del Aprendizaje Social Cognitivo, según Bandura (1983), resalta el papel crucial de la autoeficacia en el proceso de aprendizaje. La autoeficacia, dicha de otra manera en creer en la capacidad que uno tiene para realizar una tarea específica con éxito, influye en la decisión de imitar un comportamiento observado. Esta teoría tiene implicaciones significativas en la educación, enfatizando la importancia de proporcionar modelos de comportamiento positivo y fomentar un entorno propicio para la observación y el aprendizaje efectivo. Si un observador tiene una alta autoeficacia respecto a un comportamiento observado, es más probable que intente imitarlo y tenga éxito en su ejecución. En contraste, una baja autoeficacia disminuye la probabilidad de intentar el comportamiento y, si se intenta, reduce la probabilidad de éxito. Así, la teoría sugiere que la autoeficacia desempeña un papel crucial en la motivación y ejecución de comportamientos aprendidos a través de la observación y la imitación.

El aprendizaje por observación, según la Teoría del Aprendizaje Social Cognitivo de Albert Bandura (1983), consta de varios pasos. En primer lugar, un individuo observa a un modelo, que puede ser una figura de autoridad, un compañero, un miembro de la familia o incluso un personaje mediático. Esta observación puede ser directa a través de medios como la televisión o Internet. El segundo paso implica la evaluación de las consecuencias de la acción del modelo. El observador presta atención a si el modelo recibe recompensas o castigos por su comportamiento. Esta evaluación se basa en factores cognitivos, donde el

observador procesa la información mentalmente y decide si el comportamiento del modelo es digno de imitar. En este proceso, la percepción de las consecuencias influye en la decisión de replicar o no el comportamiento observado, destacando la importancia de la cognición en el aprendizaje social.

Si el observador percibe que el modelo ha sido recompensado por su acción, es más probable que desarrolle una respuesta similar cuando se le presente la oportunidad de realizar la misma acción. Por otro lado, si el modelo es castigado o no recibe ninguna recompensa, es menos probable que el observador imite el comportamiento.

Se destaca que los "factores cognitivos seleccionan lo imitable de lo observado", indicando que el aprendizaje social implica un proceso de filtrado y evaluación de la información observada. Contrariamente a la imitación ciega, los observadores utilizan su juicio cognitivo para discernir qué comportamientos son apropiados y valiosos para ellos, subrayando que el aprendizaje social no es automático, sino dependiente de la percepción y la interpretación individual.

La Teoría posee significativas implicaciones en la educación y el desarrollo humano. Destaca la relevancia de proporcionar modelos de comportamiento positivo en entornos educativos y en la sociedad en general. Los educadores, al desempeñar roles como modelos a seguir, juegan un papel crucial al fomentar un ambiente propicio para que observen y aprendan de manera efectiva. (Bandura & Walters, 1983)

Resalta la importancia de la autorreflexión y la autorregulación en el proceso de aprendizaje. A diferencia de una imitación ciega, los individuos no solo replican comportamientos, sino que deben ser capaces de evaluar críticamente lo observado y adaptarlo a sus propios valores y metas. Esta capacidad de reflexión y autorregulación se

convierte en un componente esencial para el aprendizaje significativo, permitiendo a los aprendices no solo imitar, sino también comprender, adaptar y aplicar lo aprendido de manera consciente. Estos aspectos enfatizan la complejidad y la necesidad de un enfoque cognitivo y reflexivo en el proceso educativo. (Pascual, 2009)

Bandura (1983) plantea los siguientes procesos para el modelado:

El papel de la **atención** en el aprendizaje, según la Teoría del Aprendizaje Social Cognitivo de Bandura, es fundamental. La atención es crucial, ya que si no prestamos atención a un estímulo o a la acción de un modelo, es improbable retener la información y, por ende, aprenderla. Bandura destaca la importancia de minimizar las distracciones y crear un entorno propicio para el aprendizaje. El autor también señala que cualquier elemento que compita por nuestra atención puede obstaculizar el aprendizaje. Tanto factores externos, como ruidos o interrupciones, como factores internos, como preocupaciones personales o falta de interés, pueden afectar nuestra capacidad de prestar atención y aprender de manera efectiva. Reconociendo la atención como componente esencial en el proceso de aprendizaje, se destaca la necesidad de mejorar la capacidad de concentración y minimizar distracciones. Esto, a su vez, facilita un aprendizaje más efectivo a través de la observación y la imitación, subrayando la importancia de un ambiente propicio para el desarrollo de estas habilidades cognitivas. (Bandura & Walters, 1983)

**La retención**, según la Teoría del Aprendizaje Social Cognitivo de Bandura (1983), es un paso crítico en el proceso de aprendizaje por observación. Este paso implica la capacidad de recordar lo que hemos observado y a lo que hemos prestado atención. Durante la retención, la mente almacena la información en forma de imágenes mentales o descripciones verbales. Estas representaciones mentales actúan como "archivos" que podemos acceder posteriormente cuando deseamos reproducir el comportamiento observado.

Este proceso de retención se beneficia enormemente de la imaginación y el lenguaje. Cuando observamos a alguien realizando una acción, nuestra mente crea una representación interna de esa acción, ya sea en forma de imágenes o palabras. Esta representación mental se convierte en un "modelo interno" que utilizamos más tarde para guiar nuestro propio comportamiento. Bandura (1983) destaca la importancia de la memoria y la capacidad de recuperar la información en la retención. Si no podemos recordar lo que hemos visto o lo que hemos observado, no podemos imitar o reproducir el comportamiento. Además, subraya la relevancia del lenguaje en el aprendizaje humano, ya que nos permite describir y comunicar nuestras experiencias, incluyendo observaciones y aprendizajes a través de la observación. El lenguaje también facilita la codificación y recuperación de información almacenada en la memoria. En resumen, la retención implica la capacidad de recordar lo observado, destacando la importancia de la memoria y el lenguaje en el aprendizaje a través de la observación y la imitación.

**La reproducción**, según la Teoría del Aprendizaje Social Cognitivo de Bandura (1983), se refiere a la capacidad de traducir las imágenes mentales o descripciones verbales de un comportamiento observado en una acción real. En este punto, estamos llevando a cabo lo que hemos almacenado en nuestra memoria y estamos reproduciendo el comportamiento observado. Este proceso es esencial, ya que la observación y la retención por sí solas no son suficientes para el aprendizaje. La reproducción puede compararse con "soñar despierto" en el sentido de que estamos imaginando y recreando activamente el comportamiento que hemos observado. Para llevar a cabo este proceso de manera efectiva, necesitamos convertir nuestras representaciones mentales en acción real. Sin embargo, la reproducción no siempre es fácil, ya que puede requerir la adquisición de nuevas habilidades motoras o cognitivas. Por ejemplo, si estamos observando a alguien tocar una canción en el piano, debemos desarrollar

la destreza para tocar esa misma canción, lo cual implica práctica, ensayo y error, y a veces puede llevar tiempo. La autoeficacia desempeña un papel crucial en la reproducción. La autoeficacia se refiere a la creencia en nuestra propia capacidad para llevar a cabo la acción. Si tenemos una alta autoeficacia en relación con el comportamiento que estamos intentando imitar, es más probable que lo reproduzcamos con éxito. En resumen, la reproducción implica la transformación de representaciones mentales en acciones reales y está influenciada por la autoeficacia y la adquisición de nuevas habilidades.

**La motivación** desempeña un papel esencial en el proceso de aprendizaje a través de la observación y la imitación, según la Teoría del Aprendizaje Social Cognitivo. Bandura (1983) identifica varios motivos que pueden impulsarnos a imitar un comportamiento observado. En primer lugar, el refuerzo pasado es un motivo importante. Este se refiere a las experiencias previas en las que hemos sido recompensados o castigados por un comportamiento similar. Si hemos experimentado resultados positivos en el pasado al realizar una acción similar a la observada, es más probable que estemos motivados para imitarla. Otro motivo es el refuerzo prometido o los incentivos. La promesa de una recompensa futura puede motivarnos a imitar un comportamiento. Por ejemplo, si se nos ofrece una recompensa por realizar una tarea específica de cierta manera, es más probable que sigamos ese modelo. Además, el refuerzo vicario es otro componente motivacional. Este tipo de motivación se relaciona con la capacidad de percibir al modelo como un reforzador. Si observamos que el modelo recibe recompensas o reconocimiento por su comportamiento, es más probable que nos motive a imitarlo. Bandura destaca que la motivación es un componente fundamental en el proceso de aprendizaje social. Sin una motivación adecuada, incluso si hemos prestado atención, retenido y reproducido un comportamiento, es poco probable que lo adoptemos en nuestro propio repertorio de comportamientos. La motivación puede variar de una persona a

otra y depende de factores como las experiencias pasadas y las metas personales (Pascual, 2009, p. 4). En resumen, la motivación desempeña un papel crucial en la internalización y aplicación de comportamientos observados en el aprendizaje social.

Los planteamientos de esta teoría se asumen para el entrenamiento de HS que plantea la presente investigación.

### **1.3.2 Teoría del Pragmatismo de John Dewey**

La teoría del pragmatismo, es una corriente filosófica y educativa que enfatiza la experiencia, la acción y la resolución de problemas como componentes esenciales del aprendizaje, centrándose en la práctica y en la experiencia como medios para determinar la verdad y el significado. Para Dewey, la verdad no es estática ni abstracta, sino que se encuentra en la experiencia práctica y en la acción efectiva. (Dewey, 1998)

Considera que la experiencia es central en el proceso de aprendizaje; que el conocimiento y la comprensión se derivan de la interacción activa con el entorno y la participación en situaciones auténticas y, por consiguiente, el aprendizaje se da a través de la acción y la resolución de problemas. Los individuos aprenden mejor cuando se involucran en tareas y actividades significativas en lugar de recibir pasivamente información.

Dewey (1998) conectó la filosofía pragmatista con la educación democrática. Creía que la educación debería preparar a los estudiantes para ser ciudadanos informados y participativos en una sociedad democrática. Abogaba por un enfoque educativo que promoviera la toma de decisiones y la participación activa en la comunidad. Promovía un currículo que estuviera basado en los intereses y las necesidades de los estudiantes. Argumenta que los estudiantes están más motivados y comprometidos cuando se encuentran

*involucrados en el aprendizaje* de temas que les interesa y que tienen relevancia para sus vidas.

Fue un defensor del instrumentalismo, una perspectiva dentro del pragmatismo que considera que las ideas y las teorías son herramientas útiles para abordar problemas y desafíos prácticos. Las ideas no deben ser abstractas, sino útiles en la resolución de problemas reales, como es el caso de la presente investigación que persigue aportar con una solución al problema que presentan hoy en día las alumnas del Programa LEMM, sobre HS.

Percibe a la educación como un proceso de crecimiento y desarrollo, sosteniendo que la educación debe fomentar el crecimiento intelectual, emocional y social de los estudiantes, ayudándoles a convertirse en individuos más completos y capaces de contribuir positivamente a la sociedad.

Sostiene que el aprendizaje es altamente contextual y que el significado se deriva de la relación entre una experiencia y su contexto. Cada situación de aprendizaje es única y debe abordarse en su propio contexto, para lo cual promueve una visión holística de la educación que reconoce la interconexión entre diferentes áreas del conocimiento y la importancia de desarrollar la totalidad de la persona, incluyendo aspectos intelectuales, emocionales y sociales. (Dewey, 1998)

Argumenta que la experiencia por sí sola no garantizaba el aprendizaje significativo. *La reflexión crítica* y la contextualización eran necesarias para transformar la experiencia en aprendizaje auténtico; considerando a la reflexión como un componente esencial en el pragmatismo. Por lo que es fundamental que los individuos deban reflexionar sobre sus experiencias y acciones para comprender mejor el significado de lo que estaban aprendiendo. La reflexión promueve la toma de decisiones informadas. Así también, en su teoría sostiene

que la educación es un proceso que continua a lo largo de toda la vida del ser humano. La cual no se limita a la etapa escolar, sino que abarcaba toda la experiencia vital de una persona. Su enfoque en la experiencia, la acción, la comunidad y la participación activa ha influido significativamente en la teoría y la práctica educativa a lo largo del tiempo, logrando tener sus pensamientos, un gran impacto en la educación y en la pedagogía progresista. (Dewey, 1998)

### **1.3.3 Habilidades Sociales según Arnold Goldstein**

La Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Arnold Goldstein, creada en 1978 en Nueva York y traducida al español por Rosa Vásquez y Ambrosio Tomás, clasifica las HS en seis grupos. Este instrumento proporciona una evaluación estructurada que permite medir y categorizar diferentes aspectos del comportamiento social, facilitando así la identificación y comprensión de las habilidades sociales en contextos específicos. La adaptación al español amplía su accesibilidad y utilidad, permitiendo su aplicación en poblaciones de habla hispana para evaluar y mejorar el desarrollo de HS en diversos entornos. (Goldstein, Spranfkin, Gershaw y Klein, 1989)

**Primeras habilidades sociales (PHS).** Estas habilidades son fundamentales en la interacción social y forman la base para desarrollar relaciones efectivas con otros individuos. Dentro de este grupo se considera (Tomas, 1995):

- ✓ **Escuchar:** La habilidad de escuchar de manera activa es crucial para comprender a los demás. Implica prestar atención plena a lo que alguien está diciendo, sin interrupciones ni distracciones. Escuchar no solo se trata de oír palabras, sino de comprender el contenido y las emociones detrás de ellas. Cuando uno escucha



atentamente, muestra interés y empatía hacia el interlocutor, lo que fortalece las relaciones promoviendo la comunicación efectiva.

- ✓ **Iniciar una conversación:** Saber cómo comenzar una conversación de manera apropiada y agradable es el primer paso para establecer una conexión con alguien. Esta habilidad involucra romper el hielo, mostrar interés y crear un ambiente cómodo para la comunicación. Una introducción amigable y apropiada puede abrir puertas a relaciones significativas.
- ✓ **Mantener una conversación:** Una vez que se inicia una conversación, mantenerla de manera fluida y significativa es fundamental. Esto implica responder adecuadamente a lo que se está discutiendo, hacer preguntas de seguimiento y mostrar interés genuino en el tema y la otra persona.
- ✓ **Formular una pregunta:** Hacer preguntas adecuadas en una conversación es una habilidad clave para fomentar la comunicación y profundizar en las conversaciones. Las preguntas muestran interés y curiosidad, alientan la participación del interlocutor y permiten obtener más información.
- ✓ **Dar las gracias:** Expresar gratitud es una forma importante de mostrar aprecio y cortesía hacia los demás. Agradecer a alguien por su tiempo, ayuda o amabilidad fortalece las relaciones y crea un ambiente positivo.
- ✓ **Presentarse:** La habilidad de presentarse adecuadamente es esencial en situaciones sociales y profesionales. Proporcionar información básica sobre quién eres, como tu nombre y tal vez tu ocupación o lugar de origen, es un acto de cortesía que facilita la interacción con otros.

- ✓ Presentar a otras personas: Introducir a las personas de manera apropiada es una habilidad social clave que facilita la interacción entre grupos. Hacerlo de manera educada y amigable ayuda a que los demás se sientan cómodos y bienvenidos en una situación social. Esta habilidad es especialmente valiosa en eventos sociales o profesionales
- ✓ Hacer un cumplido: Es una habilidad que permite resaltar una cualidad positiva de otra persona, haciéndole sentir bien al escucharlo

Estas habilidades sociales son fundamentales en la vida cotidiana y pueden influir en el éxito en diversas áreas, como el trabajo, las relaciones personales y el desarrollo profesional. Al dominar estas habilidades, las personas pueden construir relaciones más sólidas, comunicarse de manera efectiva y establecer una base sólida para desarrollar habilidades sociales más avanzadas. Además, estas habilidades pueden aumentar la autoconfianza y la autoestima de una persona al sentirse más competente en situaciones sociales. En conjunto, estas primeras habilidades sociales son los pilares fundamentales para una interacción social saludable y efectiva.

**Habilidades sociales avanzadas (HSA):** son competencias cruciales en la interacción social y la comunicación efectiva. A continuación, analizaremos cada una de estas habilidades (Tomas, 1995):

- ✓ Pedir ayuda: Esta habilidad implica la capacidad de reconocer cuando se necesita asistencia y la confianza para solicitarla. Pedir muestra ayuda humildad y la disposición de aprender y mejorar.

- ✓ Participar: Participar activamente en conversaciones o actividades sociales es esencial para contribuir de manera significativa a un grupo. Esto implica compartir ideas, expresar opiniones y estar involucrado en discusiones y tareas grupales.
- ✓ Dar instrucciones: La habilidad de dar instrucciones de manera clara y efectiva es valiosa en situaciones donde se requiere liderazgo o dirección. Las instrucciones precisas facilitan la comprensión y la ejecución de tareas.
- ✓ Seguir instrucciones: Esta habilidad implica la capacidad de escuchar y comprender las instrucciones proporcionadas por otros y llevar a cabo las acciones requeridas de manera precisa y puntual.
- ✓ Disculparse: Reconocer y admitir cuando se ha cometido un error o se ha causado daño a otra persona es una muestra de responsabilidad y empatía. Pedir disculpas de manera sincera puede reparar relaciones y prevenir conflictos.
- ✓ Convencer a los demás: La capacidad de persuadir de manera efectiva a los demás implica presentar argumentos convincentes, comunicarse de manera persuasiva y negociar con éxito. Esta habilidad es útil en situaciones en las que se busca influir en las decisiones o puntos de vista de los demás.

La importancia de HSA en diversos ámbitos, subrayando su relevancia en entornos laborales, académicos y relaciones personales. Se resalta la competencia social a través de acciones como solicitar ayuda, participar activamente, dar y seguir instrucciones, disculparse y persuadir a los demás. Estas habilidades demuestran un alto grado de competencia y están interconectadas con la inteligencia emocional, destacando la importancia de la empatía, asertividad y resolución de conflictos. Se subraya que estas habilidades no solo son cruciales para el éxito en la vida personal y profesional, sino que también complementan las

habilidades sociales básicas. La capacidad de dominar estas habilidades avanzadas capacita a las personas para construir relaciones efectivas, comunicarse eficazmente y resolver conflictos de manera constructiva, permitiéndoles navegar exitosamente en la complejidad de las interacciones sociales.

**Las habilidades relacionadas con los sentimientos (HRS):** desempeñan un papel fundamental en la inteligencia emocional y la comunicación efectiva (Tomas, 1995):

- ✓ Conocer los propios sentimientos: Esta habilidad implica la capacidad de identificar y comprender las propias emociones. Reconocer lo que se siente es el primer paso para gestionar las emociones de manera efectiva y tomar decisiones informadas.
- ✓ Expresar los sentimientos: Saber expresar de manera adecuada las emociones es importante para comunicarse de manera efectiva con los demás. La expresión de los sentimientos permite compartir pensamientos y preocupaciones, lo que fortalece la comprensión mutua.
- ✓ Comprender los sentimientos de los demás: La empatía es una habilidad esencial que implica ponerse en el lugar de los demás y comprender sus emociones. Esta capacidad mejora la comunicación y fortalece las relaciones, ya que permite mostrar apoyo y comprensión.
- ✓ Enfrentarse con el enfado de otro: Saber cómo manejar las emociones intensas de los demás, como el enojo, es crucial para evitar conflictos y promover la resolución pacífica de disputas. Esta habilidad implica mantener la calma y escuchar de manera empática.

- ✓ Expresar afecto: Mostrar amor y aprecio hacia los demás es una habilidad que fortalece las relaciones personales. Expresar afecto puede ser a través de palabras, gestos o acciones que demuestren cariño y gratitud.
- ✓ Resolver el miedo: La capacidad de afrontar el miedo de manera efectiva es fundamental para superar obstáculos y desafíos en la vida. Esta habilidad implica identificar el miedo, comprender sus causas y tomar medidas para abordarlo de manera constructiva.
- ✓ Autorrecompensarse: Reconocer y recompensarse a uno mismo por los logros y esfuerzos es importante para mantener una motivación positiva y una autoestima saludable. Esta habilidad fomenta el autocuidado y la autovaloración.

Estas HRS son esenciales para la comunicación efectiva y la construcción de relaciones saludables. La inteligencia emocional, que incluye la capacidad de reconocer y gestionar las emociones propias y ajenas, es cada vez más valorada en la sociedad actual. Son particularmente importantes en situaciones de conflicto o tensión, ya que permiten la empatía y la comprensión mutua, lo que puede ayudar a resolver disputas de manera pacífica. Además, también son fundamentales en contextos profesionales, donde la capacidad de gestionar las emociones y mostrar empatía puede mejorar la colaboración y el liderazgo. Se encuentran relacionadas con los sentimientos son esenciales para el bienestar emocional y la interacción efectiva con los demás. Dominar estas habilidades, permite a las personas comprenderse a sí mismas ya los demás de manera más profunda, lo que contribuye a relaciones más sólidas ya una comunicación más efectiva en todas las áreas de la vida.

(Tomas, 1995)

**Las habilidades sociales alternativas (HSA)** son competencias que permiten a las personas abordar situaciones sociales y conflictos de manera positiva y constructiva. A continuación, se analizará cada una de estas habilidades (Tomas, 1995):

- ✓ **Pedir permiso:** Pedir permiso es una muestra de respeto hacia los demás y sus límites. Esta habilidad implica la capacidad de solicitar autorización antes de tomar acciones que puedan afectar a otros.
- ✓ **Compartir algo:** Compartir es una habilidad que fomenta la generosidad y la cooperación. Saber compartir recursos, tiempo o conocimientos contribuye a crear relaciones positivas.
- ✓ **Ayudar a los demás:** La capacidad de brindar ayuda a los demás demuestra empatía y solidaridad. Ofrecer apoyo en momentos de necesidad fortalece los lazos interpersonales.
- ✓ **Negociar:** La negociación es una habilidad crucial en la resolución de conflictos y la toma de decisiones. Implica encontrar soluciones mutuamente beneficiosas y llegar a acuerdos satisfactorios.
- ✓ **Emplear el autocontrol:** El autocontrol es fundamental para gestionar las emociones y los impulsos en situaciones sociales. Esta habilidad permite mantener la calma y tomar decisiones racionales en lugar de reaccionar impulsivamente.
- ✓ **Defender los propios derechos:** Saber defender los derechos personales de manera asertiva es importante para establecer límites y proteger el bienestar propio. Esto se hace sin ser agresivo ni pasivo, sino de manera equilibrada.

- ✓ Responder a las bromas: Manejar las bromas de manera adecuada es esencial para evitar conflictos y crear un ambiente social positivo. Saber cuándo reír y cuándo establecer límites es parte de esta habilidad.
- ✓ Evitar los problemas con los demás: La prevención de conflictos implica la capacidad de reconocer situaciones potencialmente problemáticas y tomar medidas para evitarlas de manera diplomática.
- ✓ No entrar en peleas: Evitar el conflicto innecesario y la agresión física o verbal es una habilidad que promueve la paz y la convivencia armoniosa. Esto implica la capacidad de resolver disputas de manera pacífica y comunicativa.

Estas habilidades alternativas son valiosas en situaciones que requieren diplomacia, colaboración y resolución de conflictos. Saber pedir permiso, compartir, ayudar, negociar y mantener el autocontrol contribuye a un ambiente social más armonioso y relaciones más sólidas, también son cruciales en el ámbito profesional, donde la capacidad de negociación, la asertividad y la gestión de conflictos son componentes esenciales del liderazgo y la colaboración efectiva, son esenciales para una comunicación efectiva y relaciones saludables, permite a las personas abordar situaciones sociales y conflictos de manera constructiva, lo que contribuye al bienestar personal y al éxito en diversos contextos sociales y profesionales.

**Las habilidades para hacer frente al estrés (HFE)**, son competencias vitales en la vida cotidiana, ya que permiten a las personas lidiar con situaciones difíciles y desafiantes de manera efectiva (Tomas, 1995):

- ✓ Formular una queja: Saber expresar de manera adecuada una queja o insatisfacción es importante para resolver problemas y mejorar las circunstancias. Esta habilidad implica comunicar preocupaciones de manera asertiva y constructiva.
- ✓ Responder a una queja: Saber manejar las quejas de los demás de manera empática y constructiva es esencial para evitar conflictos y encontrar soluciones mutuamente satisfactorias.
- ✓ Demostrar deportividad después de un juego: Mostrar respeto y deportividad después de una competición demuestra madurez emocional y ética. Esta habilidad es importante en el deporte y en la vida en general.
- ✓ Resolver la vergüenza: La capacidad de superar la vergüenza es fundamental para el bienestar emocional. Esto implica aceptar errores pasados y aprender de ellos en lugar de ser paralizado por la vergüenza.
- ✓ Arreglárselas cuando le dejan de lado: Saber cómo lidiar con la exclusión o la sensación de ser dejado de lado es importante para mantener la autoestima y encontrar apoyo en otros lugares.
- ✓ Defender a un amigo: Apoyar a un amigo en situaciones difíciles muestra lealtad y amistad. Esta habilidad implica intervenir de manera efectiva cuando sea necesario.
- ✓ Responder a la persuasión: Saber cómo manejar las tácticas persuasivas de otros es importante para tomar decisiones informadas y evitar la manipulación.
- ✓ Responder al fracaso: La resiliencia frente al fracaso es una habilidad clave para superar obstáculos y seguir adelante. Implica aprender de los errores y mantener una actitud positiva.



- ✓ Enfrentarse a los mensajes contradictorios: Saber cómo manejar la información contradictoria y evaluarla críticamente es importante en la toma de decisiones y la resolución de problemas.
- ✓ Responder a una acusación: Manejar acusaciones falsas o injustas de manera calmada y asertiva es esencial para mantener la integridad personal.
- ✓ Prepararse para una conversación difícil: Saber cómo abordar conversaciones difíciles con tacto y empatía es importante en relaciones personales y profesionales.
- ✓ Hacer frente a las presiones del grupo: Mantener la integridad personal y resistir la presión del grupo cuando es inapropiada es una habilidad esencial para tomar decisiones éticas.

Las HFE son valiosas en situaciones que requieren resolución de conflictos, toma de decisiones informadas y manejo de situaciones emocionales. Saber formular y responder a quejas, demostrar deportividad, manejar la vergüenza y otras habilidades relacionadas permite a las personas enfrentar situaciones difíciles con confianza y habilidad, son esenciales para el bienestar emocional y la resolución efectiva de problemas, permitiendo a las personas enfrentar desafíos de manera constructiva y mantener relaciones saludables en una variedad de contextos.

**Las habilidades de planificación (HP):** son esenciales para el éxito en la vida cotidiana y en la consecución de objetivos (Tomas, 1995):

- ✓ **Tomar iniciativas:** La iniciativa es la habilidad de comenzar tareas o proyectos de manera independiente y proactiva. Esta habilidad es esencial para el logro de metas personales y profesionales.
- ✓ **Discernir sobre la causa de un problema:** Identificar las causas subyacentes de un problema es fundamental para encontrar soluciones efectivas. Esta habilidad implica análisis crítico y pensamiento lógico.
- ✓ **Establecer un objetivo:** La capacidad de definir metas claras es crucial para la planificación a largo plazo y la motivación. Establecer objetivos proporciona dirección y propósito.
- ✓ **Determinar las propias habilidades:** Reconocer las fortalezas y debilidades personales es importante para tomar decisiones informadas y aprovechar las oportunidades de crecimiento.
- ✓ **Recoger información:** La recopilación de información relevante es fundamental para la toma de decisiones basada en datos. Esta habilidad implica investigar, analizar y sintetizar información.
- ✓ **Resolver los problemas según su importancia:** Priorizar problemas y tareas es esencial para la gestión eficaz del tiempo y los recursos. Esta habilidad implica tomar decisiones sobre qué problemas abordar primero.
- ✓ **Tomar una decisión:** La capacidad de tomar decisiones informadas y efectivas es una habilidad crucial en la vida cotidiana y profesional. Implica evaluar opciones y elegir la mejor alternativa.

- ✓ **Concentrarse en una tarea:** La concentración es fundamental para la productividad y la eficiencia. Esta habilidad implica mantener el enfoque en una tarea específica sin distraerse.

Las HP son fundamentales para el éxito en la vida cotidiana y en la consecución de objetivos personales y profesionales. Saber tomar iniciativas, definir objetivos, recopilar información y resolver problemas de manera efectiva son competencias esenciales en cualquier entorno. La capacidad de discernir sobre la causa de un problema y tomar decisiones informadas ayuda a abordar desafíos de manera eficaz. Además, la habilidad para concentrarse en una tarea es esencial en un mundo lleno de distracciones; son fundamentales para la toma de decisiones informadas, la gestión eficaz del tiempo y la consecución de objetivos. Dominar estas competencias permite a las personas planificar y ejecutar proyectos de manera exitosa en diversos ámbitos de la vida. (Tomas, 1995)

Goldstein propone una Lista de Chequeo, en la que se interpreta las habilidades sociales por grupo de la siguiente manera:

Grupo I: Primeras habilidades sociales (PHS), Sabe iniciar una conversación y mantener sus relaciones interpersonales.

Grupo II: Habilidades sociales avanzadas (HSA). Responsable, fácilmente ayuda al prójimo y es muy cortés.

Grupo III: Habilidades relacionadas con los sentimientos (HRS). Puede incluir en los demás, es emocionalmente estable, conoce sus debilidades y fortalezas y expresa sus sentimientos.

Grupo IV: Habilidades alternativas a la agresión (HAA). Sabe manejar sus emociones, evita conflictos, es asertivo.

Grupo V: Habilidades para hacer frente a estrés (HFE). Tolerante a la frustración, manejando por ejemplo un fracaso, tiene madurez afectiva lo que puede hacer que sepa tomar decisiones e incluso ser resiliente.

Grupo VI: Habilidades de planificación (HP). Plantearse objetivos, organizados, concluye proyectos, culmina sus trabajos para llegar a las metas trazadas. (Tomas, 1995)

## **1.4 Bases Conceptuales**

### **Habilidades sociales**

Según la OMS (UNICEF Venezuela, 2017), las HS se define como “... aquellas destrezas que nos llevan a resolver problemas, a comunicarnos efectivamente y poder expresar nuestros sentimientos, pensamientos y acciones de forma acertada, para poder garantizarnos relaciones estables y duraderas”.

### **Propuesta Didáctica**

Consiste en un programa constituido por una secuencia ordenada y sistemática de actividades didácticas vivenciales asumiendo lo planteado por la teoría cognitiva social, la Teoría del pragmatismo y la concepción de HS que permita mediante el modelado desarrollar HS. El procedimiento didáctico de todas las actividades planteadas es el siguiente: Introducción, Modelado, Ejercicios prácticos, Discusión de grupo y Evaluación.

*Categorización de variables*

VARIABLE	DIMENSIONES (Áreas)	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<b>Variable dependiente:</b> Habilidades Sociales	Grupo I: Primeras habilidades sociales (Tomas, 1995)	1. Escuchar 2. Iniciar una conversación 3. Mantener una conversación 4. Formular una pregunta 5. Dar las «gracias» 6. Presentarse 7. Presentar a otras personas 8. Hacer un cumplido (Tomas, 1995)	Técnica: Observación  Instrumento: Lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein
	Grupo II: Habilidades sociales avanzadas (Tomas, 1995)	9. Pedir ayuda 10. Participar 11. Dar instrucciones 12. Seguir instrucciones 13. Disculparse 14. Convencer a los demás (Tomas, 1995)	
	Grupo III: Habilidades relacionadas a los sentimientos (Tomas, 1995)	15. Conocer los propios sentimientos 16. Expresar los sentimientos 17. Comprender los sentimientos de los demás 18. Enfrentarse con el enfado de otro 19. Expresar afecto 20. Resolver el miedo 21. Autorrecompensarse (Tomas, 1995)	
	Grupo IV: Habilidades alternativas a la agresión (Tomas, 1995)	22. Pedir permiso 23. Compartir algo 24. Ayudar a los demás 25. Negociar 26. Emplear el autocontrol 27. Defender los propios derechos	

		28. Responder a las bromas 29. Evitar los problemas con los demás 30. No entrar en peleas (Tomas, 1995)	
	Grupo V: Habilidades para hacer frente al estrés (Tomas, 1995)	31. Formular una queja 32. Responder a una queja 33. Demostrar deportividad después de un juego 34. Resolver la vergüenza 35. Arreglárselas cuando le dejan de lado 36. Defender a un amigo 37. Responder a la persuasión 38. Responder al fracaso 39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios 40. Responder a una acusación 41. Prepararse para una conversación difícil 42. Hacer frente a las presiones del grupo (Tomas, 1995)	
	Grupo VI: Habilidades de planificación (Tomas, 1995)	43. Tomar iniciativas 44. Discernir sobre la causa de un problema 45. Establecer un objetivo 46. Determinar las propias habilidades 47. Recoger información 48. Resolver los problemas según su importancia 49. Tomar una decisión 50. Concentrarse en una tarea (Tomas, 1995)	
	Descripción	- La descripción de la propuesta didáctica es clara	
	Conceptualización	- La conceptualización de la propuesta didáctica es adecuada	

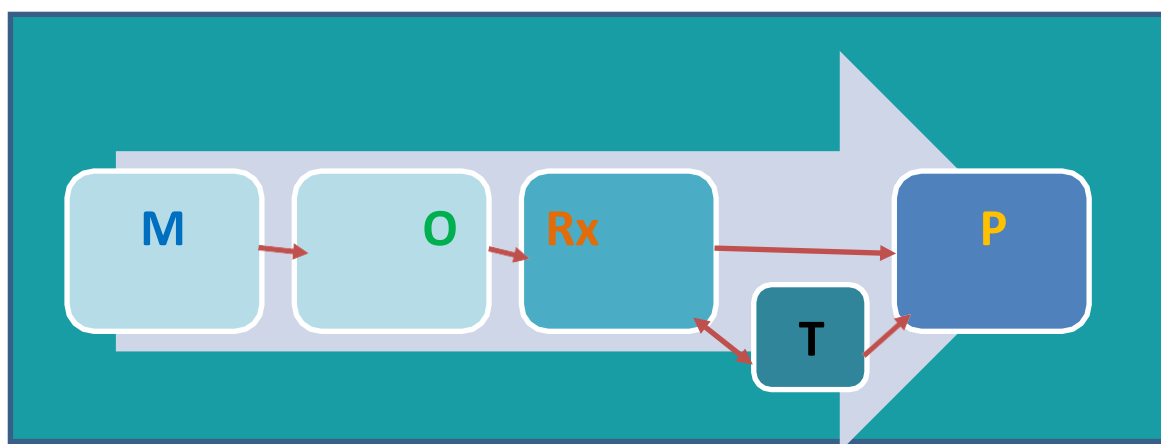
<p><b>Variable Independiente:</b> Propuesta didáctica</p> <p>Conjunto de actividades didácticas vivenciales, ordenadas y sistemáticas con recursos que ayudan a desarrollar habilidades sociales</p>	Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La formulación de los objetivos es pertinente</li> <li>- La formulación de los objetivos guarda relación con el problema a solucionar</li> </ul>	<p>Técnica: Análisis documental</p> <p>Instrumento: Ficha de análisis</p>
	Fundamentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las teorías planteadas son pertinentes a la propuesta didáctica</li> <li>- La fundamentación contiene los postulados básicos de la teoría que sustenta la propuesta didáctica</li> </ul>	
	Metodología	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las estrategias metodológicas contribuyen con el logro de los objetivos</li> <li>- Las actividades didácticas tienen una secuencia lógica</li> </ul>	
	Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los criterios de evaluación planteados guardan relación con los objetivos formulados</li> </ul>	
	Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los materiales educativos contribuyen al desarrollo de los contenidos</li> </ul>	

## Capítulo II

### 2.1 Diseño metodológico.

#### 2.1.1 Diseño de la investigación

La investigación se enmarca en un nivel descriptivo propositivo, de tipo "no experimental". Descriptivo, ya que busca caracterizar el nivel de desarrollo de habilidades sociales en estudiantes del Programa LEMM-FACHSE en Cutervo en 2022, utilizando la Lista de Chequeo de las Habilidades Sociales (LCHHS) de Arnold Goldstein. Además, es propositiva, pues busca ofrecer una solución a la situación identificada mediante una propuesta didáctica fundamentada en la Teoría Cognitiva Social de Albert Bandura y la Teoría del Pragmatismo de John Dewey. Esta metodología permite no solo describir el fenómeno estudiado, sino también proponer acciones concretas para abordarlo, proporcionando un enfoque integral que combina la comprensión teórica con la aplicación práctica para mejorar el desarrollo de HS en los estudiantes.



Donde:

**M:** Muestra

**O:** Caracterización de la muestra



**Rx:**Diagnóstico, resultado al aplicarse la LCHHS de Goldstein

**T:** Fundamentación teórica

**P:** Propuesta didáctica (posible solución al problema)

### **2.1.2 Población**

Siendo la Población pequeña, no se optó por realizar un muestreo estratificado, sino muy por el contrario considerarlo como muestra al total de alumnas que conforman el VIII Ciclo.

Se ha considerado el total de estudiantes, conformada por 27 estudiantes del Programa LEMM – FACHSE, de la ciudad de Cutervo, que nos permitirá obtener la información para la presente investigación.

### **2.1.3 Técnicas, instrumentos, equipos y materiales:**

#### **Técnicas:**

Técnica de Observación

Técnica de análisis documental

#### **Método de validación:**

Juicio de Expertos

#### **Instrumentos:**

- ✓ Para la recolección de datos de la variable dependiente de la presente investigación, se utiliza la LCHHS dada por Arnold Goldstein, cuyo objetivo

es determinar las deficiencias y competencias que presenta una persona con relación a las HS de manera precisa y específica. El presente instrumento cuenta con 50 ítems, clasificados en 6 áreas, distribuidos según detalle:

ÁREAS	ÍTEMS
Grupo I: PHS	01 -08
Grupo II: HSA	09 -14
Grupo III: HRS	15 -21
Grupo IV: HAA	22 -30
Grupo V: HFE	31 -42
Grupo VI: HP	43 -50

Cada ítem se evaluó siguiendo los siguientes criterios de valoración:

Nunca usa la habilidad	= 1
Rara vez usa la habilidad	= 2
A veces usa la habilidad	= 3
A menudo usa la habilidad	= 4
Siempre usa la habilidad	= 5

Los mismos que mediante baremos para cada HS, se pudieron determinar los niveles de desarrollo alcanzados Se aplicó de manera individual a cada una de las 27 alumnas de la carrera profesional de educación inicial.

- ✓ Aplicando el método de Juicio de Expertos, los cuales utilizaron la técnica del análisis documental utilizaron el instrumento Ficha de Análisis que

comprende 7 dimensiones tales como: descripción, conceptualización, objetivos, fundamentación, metodología, evaluación y recursos, con sus respectivos ítems, para validar la propuesta.

Cada ítem es evaluado en una escala de Licker:

Muy apropiado

Apropiado

Medianamente apropiado

Poco apropiado

Inapropiado

**Equipos y materiales:**

Material didáctico

## **Capítulo III Resultados**

### **3.1 Estadísticos**

A continuación, se muestran los resultados que se obtuvieron al aplicar el instrumento de evaluación a las 27 alumnas pertenecientes al Programa LEMM-FACHSE de Cutervo, se procede a presentar considerando las seis HS establecidas.

### **3.2 Baremos establecidos para la evaluación de las Habilidades Sociales**

La parte fundamental de este estudio es la evaluación de las HS de las participantes, para lo cual se han establecido baremos que permiten clasificar y analizar los niveles de competencia en diferentes áreas de HS.

#### ***a) Criterios de valoración:***

Para evaluar las habilidades sociales de los participantes, se utilizaron criterios de valoración específicos. Cada ítem de la LCHHS, basada en la escala proporcionada por Arnold Goldstein, fue calificado en una escala del 1 al 5, donde 1 corresponde a "Nunca usa la habilidad" y 5 corresponde a "Siempre usa la habilidad".

#### ***b) Método de establecimiento de baremos:***

Los baremos se establecieron mediante un procesamiento estadístico de los datos obtenidos de las alumnas. Los porcentajes de los niveles de habilidad social (Inicial, Básico, Intermedio, Avanzado, Experto) se calcularon en base a los puntajes totales obtenidos por

los participantes en cada área de habilidades sociales, según la cantidad de ítems correspondientes a cada una de las habilidades establecidas en el instrumento de evaluación.

**c) Baremos establecidos:**

A continuación se presentan los baremos establecidos para cada área de HS, junto con los criterios de valoración y los porcentajes utilizados para cada nivel:

**Tabla 1 Baremos establecidos para desarrollar las Habilidades Sociales**

GRUPO	HABILIDADES SOCIALES	ÍTEMS	NIVEL INICIAL	NIVEL BÁSICO	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO	NIVEL EXPERTO
<b>Grupo I</b>	Primeras habilidades sociales	DESDE 1 HASTA 8	Puntuación total de 0 a 16	Puntuación total de 17 a 24	Puntuación total de 25 a 32	Puntuación total de 33 a 39	Puntuación total de 40
<b>Grupo II</b>	Habilidades sociales avanzadas	DESDE 9 HASTA 14	Puntuación total de 0 a 12	Puntuación total de 13 a 18	Puntuación total de 19 a 24	Puntuación total de 25 a 28	Puntuación total de 29 a 30
<b>Grupo III</b>	Habilidades relacionadas con los sentimientos	DESDE 15 HASTA 21	Puntuación total de 0 a 14	Puntuación total de 15 a 21	Puntuación total de 22 a 28	Puntuación total de 29 a 32	Puntuación total de 33 a 35
<b>Grupo IV</b>	Habilidades alternativas a la agresión	DESDE 22 HASTA 30	Puntuación total de 0 a 18	Puntuación total de 19 a 26	Puntuación total de 27 a 34	Puntuación total de 35 a 40	Puntuación total de 41 a 45
<b>Grupo V</b>	Habilidades para hacer frente al estrés	DESDE 31 HASTA 42	Puntuación total de 0 a 24	Puntuación total de 25 a 36	Puntuación total de 37 a 48	Puntuación total de 49 a 54	Puntuación total de 55 a 60
<b>Grupo VI</b>	Habilidades de planificación	DESDE 43 HASTA 50	Puntuación total de 0 a 16	Puntuación total de 17 a 24	Puntuación total de 25 a 32	Puntuación total de 33 a 36	Puntuación total de 37 a 40

*Nota:* Elaboración propia

Los baremos establecidos permiten clasificar de manera efectiva los niveles de HS de los participantes en cada área evaluada. Los resultados obtenidos a partir de estos baremos proporcionan información valiosa sobre el desarrollo y la competencia en

habilidades sociales de los estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE en Cutervo.

***d) Escala de niveles de desarrollo de Habilidades Sociales:***

A continuación se precisan los criterios de valoración, los cuales fueron seleccionados para reflejar una progresión natural en el desarrollo de cada una de ellas, desde un nivel inicial hasta un nivel de dominio experto.

*Inicial:* Sugiere un comienzo en el desarrollo. Las personas en este nivel pueden estar en las primeras etapas de adquirir y practicar HS, demostrando un entendimiento básico pero limitado de cómo interactuar y comunicarse efectivamente con los demás.

*Básico:* Las personas han comenzado a establecer una base sólida en sus HS. Pueden demostrar un conocimiento fundamental de las normas sociales y habilidades básicas de comunicación, aunque todavía pueden carecer de confianza y experiencia en situaciones sociales más complejas.

*Intermedio:* Las personas en este nivel han progresado más allá de lo básico y ahora son capaces de manejar una variedad de situaciones sociales de manera competente. Pueden demostrar habilidades intermedias en la comunicación, resolución de conflictos y trabajo en equipo, mostrando un mayor nivel de confianza y habilidad en su interacción con los demás.

*Avanzado:* Las personas han alcanzado un alto grado de competencia en sus habilidades sociales. Son capaces de manejar eficazmente una amplia gama de situaciones sociales, mostrando habilidades avanzadas en la comunicación, empatía, asertividad y resolución de problemas. Pueden adaptarse fácilmente a diferentes contextos sociales y trabajar de manera efectiva con una variedad de personas.

*Experto:* Es el nivel más alto de la escala, las personas son consideradas expertas en habilidades sociales. Son altamente competentes y hábiles en todas las áreas de la interacción social, mostrando un dominio excepcional en la comunicación, liderazgo, negociación y construcción de relaciones. Pueden influir positivamente en su entorno social y actuar como modelos a seguir para los demás.

### 3.3 Tablas y Figuras

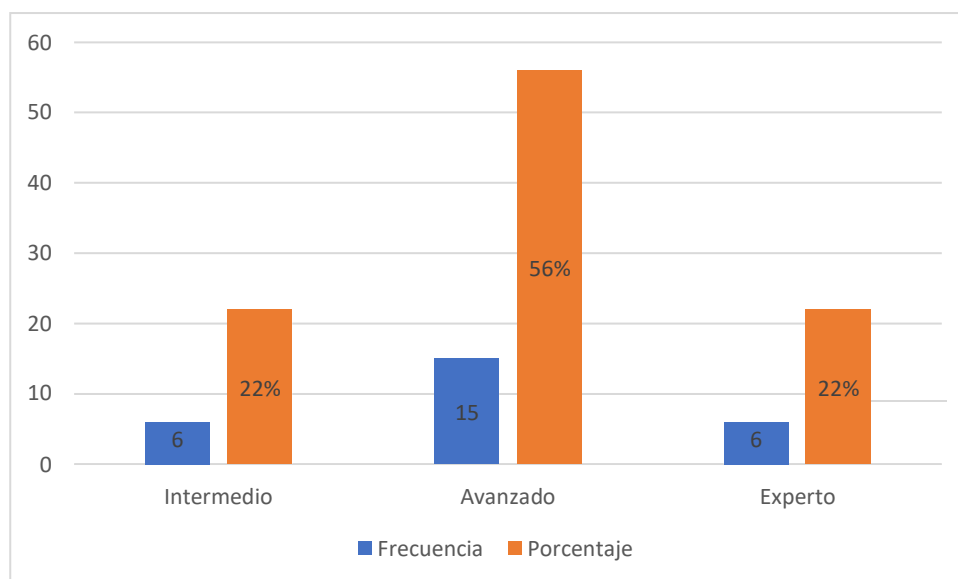
Los baremos establecidos permiten clasificar de manera efectiva los niveles de los participantes en cada área evaluada. Los resultados obtenidos a partir de estos baremos proporcionan información valiosa sobre el desarrollo y la competencia en HS de los estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE en Cutervo.

**Tabla 2 Primeras Habilidades Sociales**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Intermedio	6	22	22	22
	Avanzado	15	56	56	78
	Experto	6	22	22	100,0
	Total	27	100,0	100,0	

*Nota: Lista de Chequeo de Habilidades Sociales Arnold Goldstein aplicada a los estudiantes del Programa LEMM-Cutervo*

**Figura 1 Primeras Habilidades Sociales**





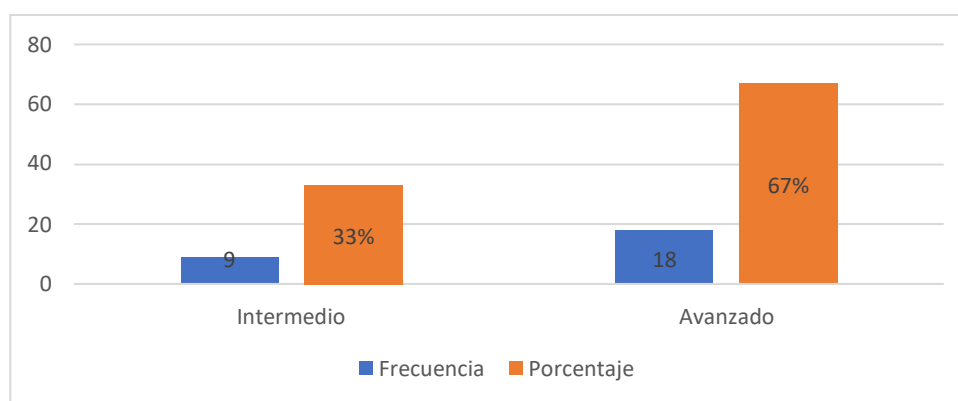
Tanto la Tabla 2 como la Figura 1 muestran el resultado del desarrollo de las primeras habilidades sociales, destacando la importancia de ciertas habilidades. Se señala que la capacidad de escuchar y presentarse a sí mismo y a los demás son habilidades fundamentales. Se destaca la relevancia de la atención al hablar y comprender el mensaje, pero se observa una falta de iniciativa para entablar y mantener conversaciones, hacer nuevas amistades y presentar personas a otras. Algunas de ellas omiten el agradecimiento, lo cual se interpreta como una falta de reconocimiento hacia los demás. Si bien es cierto todas las alumnas no se encuentran en un nivel óptimo, sin embargo los resultados muestran que están en un nivel aceptable, oscilando entre el nivel intermedio (22%), avanzado (56%) y experto(22%).

**Tabla 3 Habilidades Sociales avanzadas**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Intermedio	9	33	33	33
	Avanzado	18	67	67	100,0
	Total	27	100,0	100,0	

*Nota: Lista de Chequeo de Habilidades Sociales Arnold Goldstein aplicada a los estudiantes del Programa LEMM-Cutervo*

**Figura 2** Habilidades sociales avanzadas



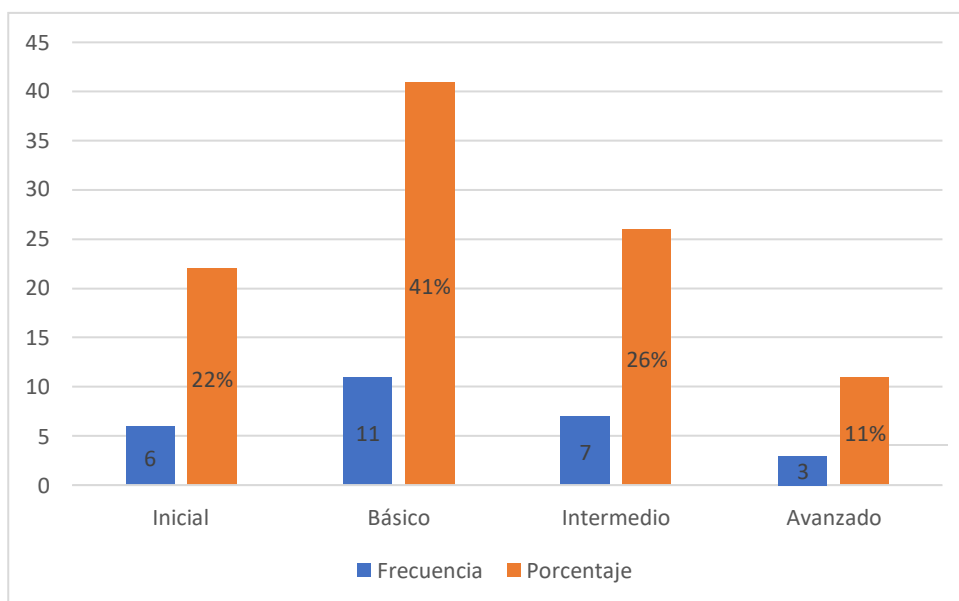
Se puede determinar en base a las respuestas en Lista de Chequeo, enfocándose en las HSA de las 27 estudiantes. Se destaca que la mayoría puede seguir instrucciones, aunque muestran ausencia de iniciativa para participar espontáneamente. Además se observa una tendencia a evitar confrontaciones o ignorarlas. La habilidad de convencer a los demás se identifica como subdesarrollada, atribuyéndolo a posibles carencias en argumentación o falta de confianza para expresar sus opiniones. Aunque las estudiantes pueden seguir instrucciones, existen áreas de mejora en habilidades sociales como la escucha activa, participación espontánea, manejo de confrontaciones y capacidad persuasiva, teniendo como resultado que el 67% se ubica en un nivel avanzado, mientras que el 33% en un nivel intermedio.

**Tabla 4** *Habilidades relacionadas con los sentimientos*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicial	6	22	22	22
	Básico	11	41	41	63
	Intermedio	7	26	26	89
	Avanzado	3	11	11	100,0
	Total	27	100,0	100,0	

*Nota: Lista de Chequeo de Habilidades Sociales Arnold Goldstein aplicada a los estudiantes del Programa LEMM-Cutervo*

**Figura 3** *Habilidades relacionadas con los sentimientos*



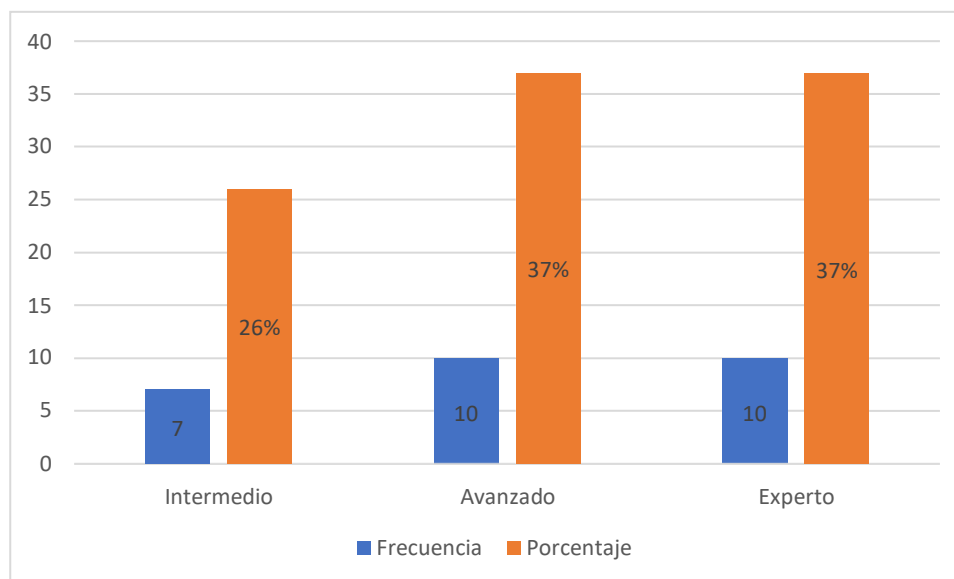
En la presente Tabla 4 y Figura 3 se describen las habilidades sociales relacionadas con las emociones, que comprende: la capacidad de sentir las propias emociones, permitir que los demás sepan que le interesa o se preocupa por ellos, recompensarse a sí mismo, expresar la ira a los demás e intentar comprender el enfado de las otras personas, comprender las emociones de los demás, resolver problemas, expresar el miedo y el amor significativamente y de que conozcan lo que están sintiendo. Se observa que la mayor habilidad en apariencia no está relacionada con la expresión del amor. La mayoría de las estudiantes manifestaron que tienen problemas para abrazar o consolar a los demás cuando lo necesitan. o de recompensarse a sí mismo y enfrentarse a los demás; en este caso, la capacidad de confrontar a los demás puede estar relacionada con una débil capacidad de disculparse, ya que según los resultados, es un grupo que evita la confrontación o no admiten que se han equivocado, así como también cuando sienten miedo, piensan porqué lo sienten, y luego intentar hacer algo para disminuirlo. Habilidades relacionadas con los sentimientos, son unas de las que menos desarrolladas presentan las estudiantes, evidenciándose según los resultados el 63% de ellas se encuentran entre los niveles de inicial o básico, mientras que tan sólo un 26% en un nivel intermedio y un 11% en un nivel avanzado.

**Tabla 5** *Habilidades alternativas a la agresión*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Intermedio	7	26	26	26
	Avanzado	10	37	37	63
	Experto	10	37	37	100,0
	Total	27	100,0	100,0	

*Nota: Lista de Chequeo de Habilidades Sociales Arnold Goldstein aplicada a los estudiantes del Programa LEMM-Cutervo*

**Figura 4** *Habilidades alternativas a la agresión*



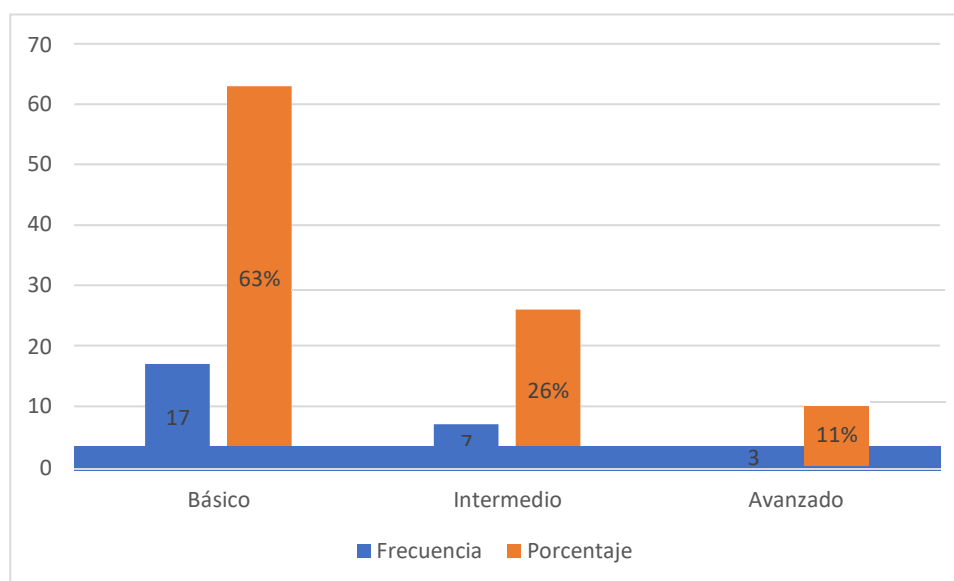
En la Tabla 5 y Figura 4 hacen referencia a las habilidades alternativas a la agresión, se puede notar que entre las que más se repitieron en un nivel normal o bueno tienen que ver con compartir; según lo indicado en la Lista de Chequeo, manifiestan de que prefieren tratar de ser mediadores para evitar problemas con los demás, o fomentar la participación de todos y si está en sus manos evitar molestar a alguien. Otra de las habilidades específicas que se evaluó fue acerca de hacer bromas, respondiendo muchas veces de manera agresiva o defendiéndose cuando las bromas a su parecer resultaban siendo agresiones verbales, aunque a su vez manifiestan que una de las maneras de iniciar o mantener una conversación es por medio de las bromas. Por otra parte, la habilidad del auto control según lo manifestado no lo utilizan con mucha frecuencia, debido a que prefieren evitar que sucedan los problemas optando de mantenerse al margen de las situaciones conflictivas. En relación a las habilidades de negociar, emplear el autocontrol y pedir permiso no se presentaron de manera consistente. La negociación surgió en ocasiones, pero en muchos casos se experimentó más como imposición que como un proceso de negociación efectivo. Los niveles alcanzados en esta habilidad fueron de un 26% en el nivel intermedio, 37% en nivel avanzado y 37% en el nivel experto.

**Tabla 6** *Habilidades frente al estrés*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo Nivel	17	63	63	63
	Normal	7	26	26	89
	Bueno	3	11	11	100,0
	Total	27	100,0	100,0	

*Nota: Lista de Chequeo de Habilidades Sociales Arnold Goldstein aplicada a los estudiantes del Programa LEMM-Cutervo*

**Figura 5** *Habilidades frente al estrés*



Se presenta los resultados referentes a las habilidades sociales relacionadas con el manejo del estrés. Estas incluyen expresar descontento no de manera clara y enojada, escuchar imparcialmente las quejas de otros, no afrontar situaciones vergonzosas o incómodas como exclusiones en actividades o defender a amigos cuando perciben tratos injustos. Con respecto a habilidades más reflexivas, como considerar la perspectiva de los demás antes de tomar decisiones, comprender el motivo de los fracasos, resolver la confusión causada por la discrepancia entre palabras y acciones, y planificar cómo exponer puntos de vista antes de conversaciones difíciles, no es lo que más dominan. Así también, se observa una carencia en la respuesta al fracaso y la expresión de quejas cuando se trata de ellas. Las estudiantes muestran fortalezas en escasas habilidades sociales para enfrentar el estrés, como se puede apreciar en los resultados obtenidos al ser evaluadas por medio de la lista de chequeo, donde se aprecia que el 63% muestran un bajo básico, el 26% un nivel intermedio y un pequeño 11% en un nivel avanzado, siendo estas habilidades una de las menos desarrolladas por las 27 estudiantes.

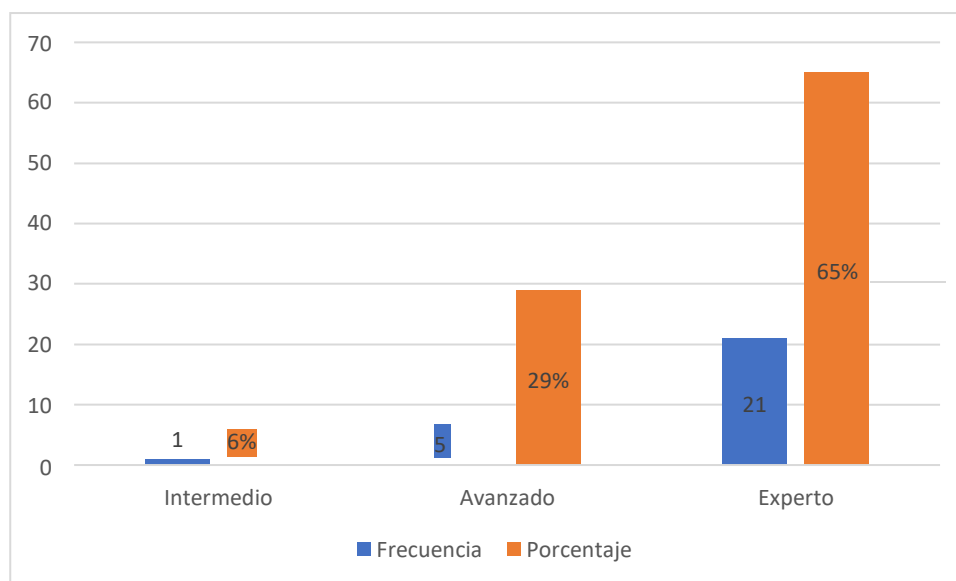


**Tabla 7 Habilidades de planificación**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Intermedio	1	6	6	6
	Avanzado	5	29	29	35
	Experto	21	65	65	100,0
	Total	27	100,0	100,0	

*Nota: Lista de Chequeo de Habilidades Sociales Arnold Goldstein aplicada a los estudiantes del Programa LEMM-Cutervo*

**Figura 6 Habilidades de planificación**



En la Tabla 7 y Figura 6, se aprecia lo referente a las habilidades sociales relacionadas con la planificación, abordando aspectos como buscar actividades interesantes en momentos de aburrimiento, identificar la causa de problemas, tomar decisiones realistas antes de comenzar una tarea, determinar qué información es necesaria y cómo obtenerla, analizar diversas opciones antes de elegir, y concentrarse en una tarea a pesar de distracciones. Se resalta que de las 27 estudiantes, el 65% de ellas toman iniciativa y pueden establecer objetivos, especialmente cuando se les pide participar en actividades o finalizar tareas. Esto sugiere una capacidad de planificación y toma de decisiones, así como un grado de autoeficacia al establecer metas y cumplirlas.

Las estudiantes muestran un desarrollo significativo en las primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades alternativas a la agresión y habilidades de planificación, mientras que muestran un bajo nivel de desarrollo en habilidades frente al estrés y habilidades relacionadas con los sentimientos. Se propone una propuesta didáctica para abordar y fortalecer estas habilidades, proporcionando a las estudiantes herramientas adicionales para aplicarlas en diversas situaciones de su vida cotidiana. Esto indica un enfoque proactivo para mantener y mejorar las habilidades existentes, así como para desarrollar aquellas que aún no han sido completamente identificadas.

## **Capítulo IV**

### **4.1 Discusión de resultados**

Al aplicar la LCHHS de Goldstein para evaluar el nivel de desarrollo de HS en las 27 alumnas del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE de Cutervo, se observan diversas tendencias en las HSB, HSA, HRS, HA, HFE y HP.

En cuanto a las habilidades sociales básicas, los resultados indican que la mayoría de las estudiantes destacan en habilidades como escuchar y presentarse (Goldstein, 2018). Sin embargo, se observa una falta de expresión de agradecimiento, lo cual podría interpretarse como una falta de reconocimiento hacia los demás. Además, se evidencia una limitación en la iniciativa para hacer nuevas amistades y presentar personas a otros, sugiriendo una posible falta de deseo de integrarse socialmente.

En relación con las habilidades sociales avanzadas, se destaca que la mayoría de las estudiantes pueden seguir instrucciones, pero la habilidad de escucha podría ser pasiva en algunos casos. Además, se señala una ausencia de disculpas y una baja participación espontánea, indicando una posible falta de iniciativa para involucrarse sin ser instigadas.

Las habilidades relacionadas con los sentimientos revelan que las estudiantes muestran facilidad para abrazar o consolar a los demás, sugiriendo una expresión de afecto a través del contacto físico. Sin embargo, otras habilidades emocionales, como recompensarse a sí mismas o enfrentarse a los demás, aparecen con menor frecuencia.

En el ámbito de las habilidades alternativas a la agresión, destaca la frecuencia de habilidades como compartir, mediar para evitar problemas y fomentar la participación de todos. Sin embargo, se observa una tendencia a responder de manera agresiva ante bromas, lo que podría afectar la calidad de las interacciones sociales.

Las habilidades para afrontar el estrés revelan que las estudiantes pueden expresar sus desacuerdos de manera clara pero no enojada. También muestran la capacidad de comprender el punto de vista de los demás antes de decidir qué hacer. Sin embargo, algunas habilidades, como reconocer y resolver la confusión causada por la discrepancia entre palabras y acciones, parecen menos desarrolladas.

En cuanto a las habilidades de planificación, se destaca la iniciativa y la capacidad para establecer objetivos. Las estudiantes muestran habilidades para determinar qué les gusta hacer y cómo conseguir la información necesaria. Esto sugiere un buen nivel de desarrollo en la capacidad de organización y planificación.

Estos resultados se relacionan con la literatura existente, donde investigaciones como la de Luque et al. (2021) sugieren que las habilidades sociales se relacionan directamente con el aprendizaje cooperativo en estudiantes universitarios. Además, la investigación de Sánchez y Ñañez (2022) destaca la correlación positiva moderada entre el trabajo en equipo y las HS, apoyando la idea de que estas habilidades son fundamentales en la interacción grupal, por lo que la propuesta didáctica apunta a realizar diversas actividades en las que realicen trabajos grupales.

Los resultados obtenidos en este estudio coinciden con investigaciones anteriores, como la de Guerrero (2019), que identifica la relación entre HS y aprendizaje cooperativo.

Además, la investigación de García y Matta (2020) resalta la importancia de fortalecer las habilidades sociales en estudiantes de enfermería para mejorar la salud mental.

Se puede observar que la falta de expresión de agradecimiento encontrada en este estudio se alinea con las observaciones de Smith y Johnson (2017), quienes señalan que las manifestaciones de gratitud son indicadores clave de HS maduras. Asimismo, la baja participación espontánea encontrada en las habilidades sociales avanzadas es consistente con la investigación de Brown et al. (2019), quienes sugieren que la participación activa está relacionada con niveles más altos de HS.

En cuanto a las habilidades relacionadas con los sentimientos, los resultados corroboran la investigación de Chen y Wang (2018), quienes destacan la importancia de la empatía y la expresión emocional en el desarrollo de HS. Sin embargo, las limitaciones en habilidades como recompensarse a sí mismas se alinean con los hallazgos de Jones y Miller (2020), quienes sugieren que el auto-reconocimiento emocional puede ser subdesarrollado en ciertos grupos demográficos.

Si bien las estudiantes muestran un desarrollo significativo en varias habilidades sociales, con la propuesta se fortalecerá áreas como la expresión de agradecimiento, la iniciativa para hacer nuevas amistades y la participación espontánea, con actividades que fomenten estas habilidades, promoviendo la interacción, el reconocimiento mutuo y la resolución de conflictos.

Es importante señalar las limitaciones del estudio, como el tamaño de la muestra y la posible influencia de factores externos no controlados. Estas limitaciones podrían afectar la generalización de los resultados a otros contextos educativos.

Este estudio proporciona una visión detallada del nivel de desarrollo de HS en estudiantes universitarios de la carrera profesional de Inicial del Programa LEMM, destacando áreas específicas que podrían beneficiarse de intervenciones educativas adicionales. La implementación de la propuesta didáctica podría ser clave para fortalecer estas habilidades y preparar a las estudiantes para enfrentar desafíos sociales y profesionales en su futuro.

## **Capítulo V**

### **5.1 Propuesta de intervención:**

#### **I. Datos generales**

**Título:** “Propuesta didáctica para desarrollar habilidades sociales”

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII ciclo de la carrera profesional de Educación Inicial, del Programa LEMM

**Institución:** Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo - Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación

**Lugar:** Cutervo

**Duración:** 5 meses

#### **II. Propuesta didáctica**

##### **2.1 Descripción**

Es un programa constituido por una secuencia ordenada y sistemática de actividades didácticas vivenciales asumiendo lo planteado por la teoría cognitiva social, la Teoría del pragmatismo y la concepción de HS de Goldstein que permita mediante el modelado desarrollar las distintas áreas de las habilidades sociales

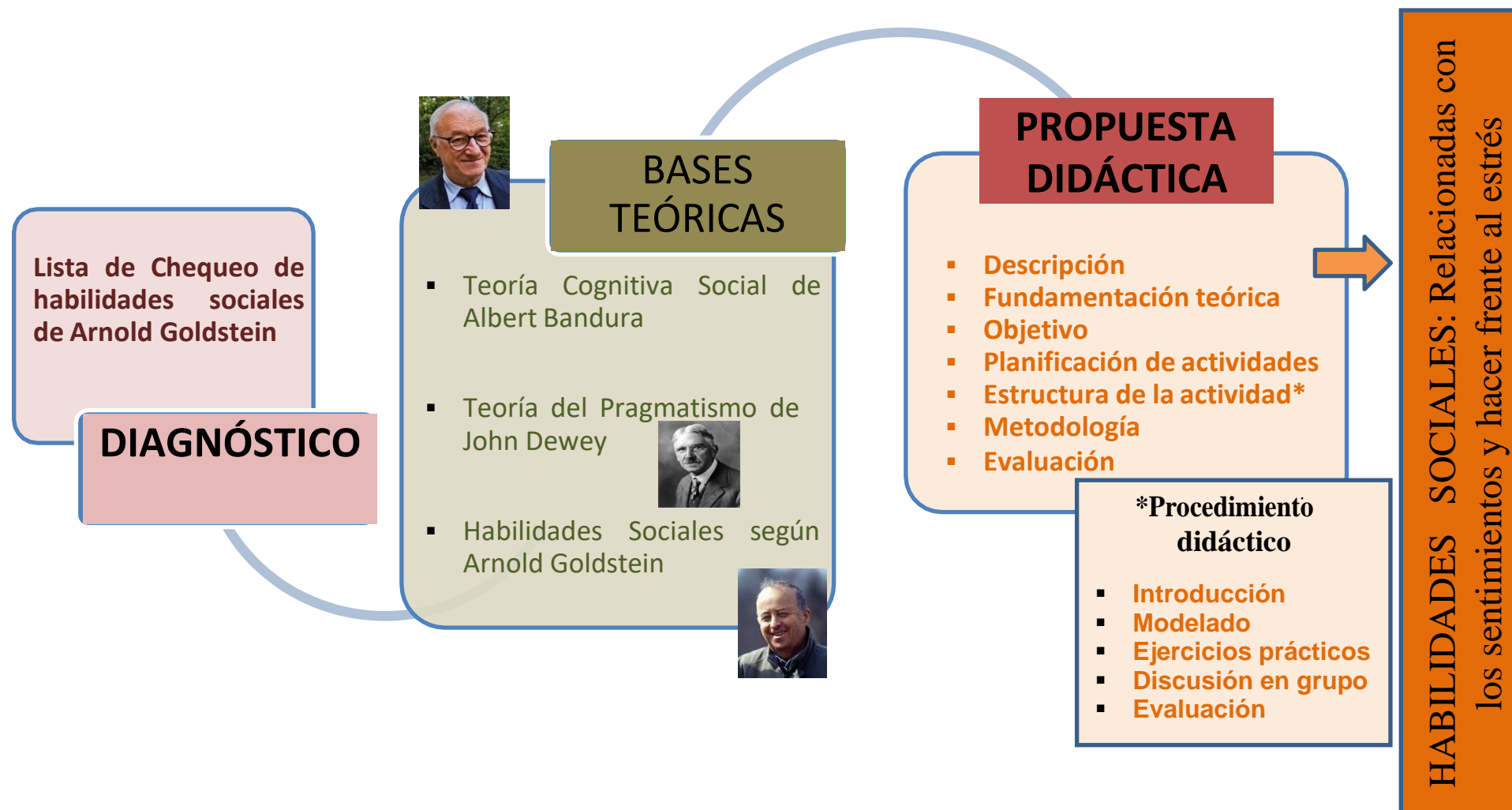
Es el conjunto de actividades didácticas propuestas que siguen una secuencia estructurada sustentada en la teoría cognitiva social de Bandura, que enfatiza el aprendizaje a través del modelado de comportamientos observados. También incorpora elementos de la

teoría del pragmatismo de Dewey, que destaca la importancia de la experiencia práctica en el aprendizaje y la reflexión. Además, menciona la concepción de HS de Goldstein, que categoriza estas habilidades en diferentes áreas, considerándose en la propuesta las habilidades relacionadas a los sentimientos y habilidades para hacer frente al estrés. En conjunto, la propuesta didáctica busca desarrollar las HS de los participantes a través de la observación dada en la introducción, modelado, ejercicios prácticos, la reflexión dada en la discusión en grupo y la evaluación, siguiendo un enfoque sistemático, basado en teorías educativas y psicológicas antes mencionadas.





3 “Propuesta didáctica para desarrollar habilidades sociales en estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE. Cutervo. 2022”



### **3.1 Fundamentación teórica**

#### **Teoría Cognitiva Social de Albert Bandura:**

La Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura (1983) se basa en la idea de que las personas adquieren nuevas habilidades y comportamientos al observar a otros en su entorno. Los procesos clave para este modelado incluyen:

*Atención:* Para aprender de un modelo, primero debemos prestar atención a su comportamiento. Esto implica enfocar nuestra observación en los detalles relevantes y significativos de la acción del modelo.

*Retención:* Después de prestar atención, debemos ser capaces de recordar lo que hemos observado. Esto implica la retención de la información en nuestra memoria, ya sea en forma de imágenes mentales o descripciones verbales.

*Reproducción:* Una vez que hemos retenido la información, debemos ser capaces de reproducir el comportamiento observado. Esto requiere habilidades motoras y cognitivas para traducir la observación en acción.

*Motivación:* Aún con la capacidad de reproducir el comportamiento, es esencial estar motivado para hacerlo. La motivación puede provenir de recompensas pasadas, incentivos anticipados o la percepción de que el comportamiento observado es relevante y beneficioso.

Estos procesos de modelado son fundamentales para entender cómo las personas aprenden comportamientos nuevos a través de la observación y cómo la motivación juega un papel crucial en este proceso. La Teoría del Aprendizaje Social de Bandura ha tenido un impacto significativo en la educación al destacar cómo las interacciones sociales y la

observación de otros influyen en la adquisición de habilidades y comportamientos (Bandura, & Walters, 1983)

### **Teoría del Pragmatismo de John Dewey**

El pragmatismo, según Dewey (1998), enfatiza la importancia de la experiencia, el aprendizaje a través de la acción y la reflexión como pilares fundamentales para la adquisición de conocimiento y la toma de decisiones. En esta perspectiva, la verdad no es una entidad abstracta y estática, sino que se deriva de la utilidad y la eficacia de una creencia o acción en un contexto específico.

La experiencia desempeña un papel central en el pragmatismo, ya que considera que el conocimiento se construye a través de la interacción activa con el entorno. La acción y la experimentación son vías cruciales para comprender y resolver problemas. Sin embargo, la mera acción no es suficiente; la reflexión sobre esas experiencias es igualmente esencial.

El aprendizaje pragmático implica la capacidad de adaptar y aplicar el conocimiento en situaciones prácticas y en constante evolución. La reflexión crítica sobre las experiencias pasadas guía la toma de decisiones informadas y la mejora continua, aboga por un enfoque práctico y orientado a la acción en la búsqueda del conocimiento, donde la experiencia y la reflexión se entrelazan para promover un pensamiento crítico y la resolución efectiva de problemas en la vida cotidiana. (Dewey, 1998)

### **Enfoque de habilidades Sociales de Goldstein:**

El enfoque de HS de Arnold Goldstein (1989) abarca una amplia gama de habilidades que son esenciales para el funcionamiento efectivo en la sociedad. Además de

las habilidades relacionadas con los sentimientos y las habilidades para hacer frente al estrés, Goldstein identificó y desarrolló habilidades en varios otros dominios clave. Algunas de estas habilidades sociales incluyen a las primeras habilidades sociales; habilidades avanzadas; habilidades relacionadas a los sentimientos; habilidades alternativas a la agresión; habilidades para hacer frente al estrés y, habilidades de planificación.

Para la presente propuesta didáctica de todas las habilidades establecidas por Goldstein, se considerarán dos tipos :

*Habilidades relacionadas con los sentimientos:*

Las cuales implica Conocer los Propios Sentimientos, esta habilidad implica la capacidad de reconocer y comprender nuestras emociones. Cuando somos conscientes de lo que sentimos, podemos abordar de manera más efectiva nuestras necesidades emocionales; Expresar los Sentimientos, saber cómo comunicar nuestras emociones de manera adecuada es esencial. Esto incluye expresar tanto emociones positivas como negativas de manera respetuosa y constructiva; Comprender los Sentimientos de los Demás: La empatía es una habilidad crucial que nos permite ponerse en el lugar de los demás y comprender sus sentimientos. Esto fortalece nuestras relaciones interpersonales; Enfrentarse con el Enfado de Otro: Saber cómo manejar el enojo de los demás y responder de manera calmada y asertiva es esencial para evitar conflictos y promover una comunicación saludable; Expresar Afecto: Mostrar amor y aprecio hacia los demás es una habilidad que fortalece las relaciones y contribuye a un ambiente emocionalmente positivo; Resolver el Miedo: Aprender a enfrentar y superar el miedo es crucial para la autorrealización. Esto implica desarrollar la valentía y la resiliencia emocional y; Autorrecompensarse: Reconocer y celebrar los logros

personales y los momentos de felicidad es una parte importante de mantener un equilibrio emocional y un alto nivel de motivación.

*Habilidades para hacer frente al estrés:*

Comprende la Tolerancia a la Frustración, esta habilidad implica la capacidad de lidiar con situaciones frustrantes sin reaccionar de manera excesiva o destructiva. La paciencia y la autodisciplina son clave aquí; Manejo de la Presión, aprender a trabajar bajo presión y mantener la calma en situaciones estresantes es esencial en la vida laboral y cotidiana; Toma de Decisiones Bajo Estrés, la habilidad para tomar decisiones informadas y efectivas en momentos de estrés puede marcar la diferencia en los resultados; Madurez Afectiva, esto implica la capacidad de manejar las emociones de manera madura y equilibrada, evitando respuestas impulsivas.

Resiliencia: La resiliencia es la capacidad de recuperarse de adversidades y traumas. Implica adaptarse y crecer a pesar de las dificultades; Relajación y Gestión del Tiempo, saber cómo relajarse y gestionar el tiempo de manera eficiente puede reducir el estrés cotidiano; Red de Apoyo, buscar apoyo emocional en amigos, familiares o profesionales de la salud mental es una habilidad importante para lidiar con el estrés.

Estas habilidades no solo mejoran la calidad de vida individual, sino que también fortalecen las relaciones personales y profesionales. La práctica regular y el desarrollo de estas habilidades pueden ayudar a las personas a enfrentar desafíos con mayor confianza y resiliencia emocional (Goldstein, Spranfkin, Gershaw y Klein, 1989)

### 2.3 Objetivo

Desarrollar habilidades sociales mediante la aplicación de actividades didácticas basadas en la Teoría Cognitiva Social de Albert Bandura, Teoría del pragmatismo de John Dewey y el Enfoque de habilidades Sociales de Goldstein

### 2.4 Planificación de actividades

<b>HABILIDAD</b>	<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Habilidades relacionadas con los sentimientos</b>	<i>Conocer los propios sentimientos</i>	<i>70 minutos</i>
	<i>Expresar los sentimientos</i>	<i>70 minutos</i>
	<i>Comprender los sentimientos de los demás</i>	<i>70 minutos</i>
	<i>Enfrentarse con el enfado del otro</i>	<i>70 minutos</i>
	<i>Expresar afecto</i>	<i>70 minutos</i>
	<i>Resolver el miedo</i>	<i>70 minutos</i>
	<i>Autorrecompensarse</i>	<i>70 minutos</i>
<b>Habilidades para hacer frente al estrés</b>	<i>Formular una queja de manera constructiva</i>	<i>70 minutos</i>
	<i>Responder a una queja de manera empática y constructiva</i>	<i>70 minutos</i>
	<i>Demostrar deportividad después de un juego</i>	<i>70 minutos</i>
	<i>Resolver la vergüenza de manera saludable</i>	<i>70 minutos</i>
	<i>Afrontar el sentimiento de ser dejado de lado</i>	<i>70 minutos</i>
	<i>Defender a un amigo y promover relaciones saludables</i>	<i>70 minutos</i>
	<i>Responder a la persuasión de manera asertiva</i>	<i>70 minutos</i>
	<i>Responder al fracaso y convertirlo en oportunidad de aprendizaje</i>	<i>70 minutos</i>
	<i>Enfrentarse a los mensajes contradictorios de manera constructiva</i>	<i>70 minutos</i>

	<i>Responder a una acusación de manera constructiva</i>	<i>70 minutos</i>
	<i>Prepararse para una conversación difícil de manera efectiva</i>	<i>70 minutos</i>
	<i>Hacer frente a las presiones del grupo de manera asertiva</i>	<i>70 minutos</i>

### 3.5 Estructura de la actividad

<b>ACTIVIDAD DIDÁCTICA N°</b>	
<b>❖ DATOS GENERALES</b>	
<i>Denominación</i> <i>Habilidad a desarrollar</i> <i>Justificación</i> <i>Objetivos</i> <i>Duración</i> <i>Beneficiarios</i> <i>Docente responsable</i>	
<b>❖ DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA</b>	
<i>Breve descripción de la actividad, detallando el propósito de la misma</i>	
<b>❖ PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO</b>	
<i>Introducción</i> <i>Modelado</i> <i>Ejercicios prácticos</i> <i>Discusión en grupo</i> <i>Evaluación</i>	
<b>❖ RECURSOS</b>	
<i>Se especifican todos aquellos recursos humanos y materiales necesarios e idóneos para el desarrollo de la actividad, los cuales deben de responder al contenido a desarrollar</i>	



### **3.6 Metodología**

El rol que desempeña la docente en la intervención es de guiar el desarrollo de las habilidades relacionadas con los sentimientos y para hacer frente al estrés, iniciando cada sesión con una introducción y posteriormente proporcionando un modelo de comportamiento relacionado directamente a la habilidad social a tratar, adaptando el proceso a las necesidades e intereses individuales de las estudiantes universitarias y permitirles avanzar a su propio ritmo. Además, distribuye los contenidos, que se plasman en “Actividades didácticas”, lo que indica una planificación estructurada y detallada para el desarrollo de las habilidades sociales. Enfatiza la importancia de la organización y planificación en la intervención. La docente debe definir objetivos específicos para cada sesión, basándose en las habilidades a abordar. Además, debe preparar los materiales y recursos necesarios. Es esencial considerar las necesidades y limitaciones individuales de las universitarias para adaptar la propuesta didáctica y priorizar su desarrollo.

El rol que desempeña el alumnado es fundamental, el cual consiste en observar detenidamente el comportamiento del modelo, retener lo observado para luego ser capaz de reproducir dicho comportamiento sintiéndose motivado a hacerlo. Es el pilar de la propuesta didáctica, quien participa activamente durante el desarrollo de las actividades didácticas y a partir de su experiencia y la reflexión logra adquirir el conocimiento relacionado a las habilidades sociales y toma decisiones sobre las mismas.

Las actividades didácticas: diseñadas para trabajar de manera secuencial, cada uno de los aspectos a tratar, enfocándose en una habilidad específica en cada actividad. Su estructura flexible permite adaptarla a diferentes estudiantes, lo que facilita una intervención personalizada en el desarrollo social.

Las actividades didácticas consta de tres partes principales: descripción de la actividad, procedimiento didáctico y recursos necesarios. En la descripción, se detalla el propósito de la actividad. El procedimiento didáctico se compone de una introducción, modelado, ejercicios prácticos, discusión en grupo y evaluación, lo que sugiere un enfoque completo de enseñanza. Los recursos, tanto humanos como materiales, deben ser adecuados y alineados con el contenido a tratar. En conjunto, este enfoque estructurado busca proporcionar una experiencia de aprendizaje efectiva y bien planificada para los participantes.

Evaluación: se utiliza la LCHHS de Goldstein. al inicio para determinar el nivel de desarrollo así como también determinar el tipo de habilidades sociales que presentan debilidad para poder abordarlas en la propuesta

Se propone una evaluación sólo de las habilidades sociales abordadas en la propuesta.

### 3.7 Evaluación de las actividades de la Propuesta Didáctica

OBJETIVO GENERAL	DIMENSIONES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESCALA DE VALORACIÓN
	Habilidades relacionadas a los Sentimientos	. Comprender la importancia del autoconocimiento emocional.	. Conocer los propios sentimientos	Técnica: Observación	1 <b>(Nunca)</b>
		. Comprender la importancia de expresar los sentimientos de manera saludable.	. Expresar los sentimientos		
		. Comprender la importancia de la empatía y la comprensión de los sentimientos de los demás.	. Comprender los sentimientos de los demás	Instrumento:	2 <b>(Muy pocas veces)</b>  3 <b>(Algunas veces)</b>
		. Comprender la importancia de	. Enfrentarse con el		

		enfrentarse al enojo de los demás de manera constructiva.	enfado de otro	Lista de chequeo	4 <b>(A menudo)</b>  5 <b>(Siempre)</b>
		. Comprender la importancia de expresar afecto de manera adecuada.	. Expresar afecto		
		. Comprender la importancia de manejar el miedo de manera efectiva.	. Resolver el miedo		
		. Comprender la importancia de autorrecompensarse de manera saludable.	. . Autorrecompensarse		
		. Comprender la importancia de expresar quejas de manera constructiva.	. Formular una queja		1

<p>Desarrollar habilidades sociales mediante la aplicación de actividades didácticas basadas en la Teoría Cognitiva Social de Albert Bandura, Teoría del pragmatismo de John Dewey y el Enfoque de</p>	<p>Habilidades para hacer frente al</p>	<p>. Comprender la importancia de responder a las quejas de manera empática.</p>	<p>. Responder a una queja</p>	<p>Técnica: Observación</p>	<p><b>(Nunca)</b></p>
		<p>. Comprender la importancia de la deportividad en el contexto deportivo y más allá.</p>	<p>. Demostrar deportividad después de un juego</p>		<p>2 <b>(Muy pocas veces)</b></p>
		<p>. Comprender qué es la vergüenza y cómo se manifiesta.</p>	<p>. Resolver la vergüenza</p>		<p>3 <b>(Algunas veces)</b></p>
		<p>. Comprender el impacto emocional de sentirse dejado de lado.</p>	<p>. Arreglárselas cuando le dejan de lado</p>		<p>4 <b>(A menudo)</b></p>
		<p>. Comprender la importancia de defender a un amigo en situaciones</p>	<p>. Defender a un amigo</p>		<p>5 <b>(Siempre)</b></p>

habilidades Sociales de Goldstein	Estrés	apropiadas.		Instrumento:  Lista de chequeo	
		. Comprender la importancia de responder a la persuasión de manera asertiva.	.Responder a la persuasión		
		. Comprender la importancia de responder al fracaso como una oportunidad de aprendizaje.	. Responder al fracaso		
		. Comprender la naturaleza de los mensajes contradictorios y sus efectos.	. Enfrentarse a los mensajes contradictorios		
		. Comprender la importancia de responder a una acusación de manera calmada y constructiva.	. Responder a una acusación		

		. Comprender la importancia de la preparación previa a una conversación difícil.	. Prepararse para una conversación difícil		
		. Comprender la naturaleza de las presiones del grupo y sus efectos.	. Hacer frente a las presiones del grupo		

## **Conclusiones**

- Se diseñó la propuesta didáctica basada en la Teoría Cognitiva Social de Albert Bandura, Teoría del Pragmatismo de John Dewey y el enfoque de las Habilidades Sociales según Goldstein, para desarrollar las habilidades sociales en estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE. Provincia de Cutervo. Región de Cajamarca, en el año 2022.
- Se identificó el desarrollo de habilidades sociales en las estudiantes del Programa LEMM-FACHSE, por medio de la Lista de Chequeo de habilidades sociales tomado de Goldstein, cuyos resultados indican que las estudiantes en mención presentan mayor dificultad en las habilidades para hacer frente al estrés y habilidades relacionadas con los sentimientos.
- Se sustentó teóricamente la propuesta didáctica, considerando los postulados de la Teoría Cognitiva Social, Teoría del Pragmatismo y el enfoque de las Habilidades Sociales.
- Se elaboró la propuesta didáctica planificada en actividades didácticas, la cual cuenta con tres partes como son la descripción de la actividad, procedimiento didáctico y recursos necesarios, enfocándose específicamente en las habilidades relacionadas con los sentimientos y habilidades para hacer frente al estrés.
- Se validó la propuesta didáctica, mediante juicio de tres expertos.



### **Recomendaciones**

- Se recomienda a los directivos del Programa LEMM, capacitar a los docentes en la implementación de la propuesta didáctica de manera efectiva, lo cual redundará en beneficio de las alumnas de la carrera profesional de inicial en el contexto de post pandemia COVID-19.
- Determinar si el resto de estudiantes del Programa LEMM requieren de una intervención similar, con la finalidad de aplicar la propuesta didáctica de la presente investigación.

## Referencias

Acevedo, L., Solís, R., Caballero, S., Bustamante, R., Bocanegra, M., Espinoza, L., & García, A. (2007). Habilidades sociales en la formación profesional del docente. *II*(20).

Bandura, A. & Walters, R. (1983). Aprendizaje social y desarrollo de la personal. Ed. Alianza, 7ma Edición. España.

Barona, E. (2020). Repositorio Universidad Técnica de Ambato: La inteligencia emocional en el desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes de primero y segundo semestre de la carrera psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato. *Repositorio - UTA*. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/32629>

Cáceres Ruiz, C. R., & Gonzales Gonzales, S. P. (2018). Habilidades Sociales en el ejercicio académico del estudiante de enfermería de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo de Lambayeque, 2016-2017. <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/1562>

Cueva, J. (2021). El aprendizaje cooperativo en el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios, Trujillo 2020. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/69450>

Delgado, A. E., Escurra, L., Atalaya, M. C., Pequeña-Constantin, J. o, Cuzcano, A., Rodríguez, R. E., & Álvarez, D. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Persona*, 019, Art. 019. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.971>

Dewey. J. (1998). Democracia y educacion: una introduccion a la filosofia de la educacion (1a. ed., 1a. reimp.). Madrid

Fuentes, G., Moreno, L., Rincón, D., & Silva, M. (2021). Evaluación de las habilidades blandas en la educación superior. *Formación universitaria*, 14(4), 49-60. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062021000400049>

García, D., & Matta, H. (2020). Habilidades sociales en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima Norte. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 4(1), 16-19.

Goldstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, J. y Klein, P. (1989). Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de entrenamiento. (2ª ed.). Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca, S.A.

Guerrero, R. (2019). Las habilidades sociales y el aprendizaje cooperativo en alumnos de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima, 2017. *Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Escuela de Posgrado. Repositorio Institucional Digital – UNE*. <http://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/3340>

Hernández, C., & Neri, J. (2020). Las habilidades blandas en estudiantes de ingeniería de tres instituciones públicas de educación superior. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 10(20). <https://doi.org/10.23913/ride.v10i20.678>

Jiménez, A. P. (2003). *Habilidades sociales en enfermería: Propuesta de un programa de intervención*. 457.

Lázaro, S. M. (2019). *Desarrollo de Habilidades Sociales y de Trabajo en Equipo en el contexto universitario: Aprendizaje Cooperativo y Entrenamiento en Habilidades*

*Sociales*. 290.

Luque, A., Pérez, I., Aguilar, J., & Rozas, M. (2021). Aprendizaje cooperativo y habilidades sociales: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. *Horizonte de la Ciencia*, 11(21), 239-254. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2021.21.909>

Miramira, B. (2019). Habilidades Sociales y Habilidades Comunicativas de los Estudiantes de una Universidad Pública, Lima 2018. *Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle*. <http://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/4156>

Pascual, P. (2009). *Teorías de Bandura aplicadas al aprendizaje*.

Pérez, N., Filella, G., & Soldevila, A. (1997). *Competencia emocional y habilidades sociales en estudiantes universitarios*. XIII(34). <http://reme.uji.es/articulos/numero34/article1/texto.html>

Ramos, F., Tazzo, M., & Cochachi, Á. (2020). La acción tutorial y su relación con las habilidades sociales en la universidad nacional de educación Enrique Guzmán y Valle, de Perú. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(2), 424-429.

Rivera, J., Moreno, M. E., Perez, A., Lay, N., Rocha, G., Parra, M., Duran, S. E., Garcia, J., Redondo, O., & Torres Rivas, E. (2019). Programa de entrenamiento para desarrollar habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*. <https://hdl.handle.net/11323/7334>

Rodriguez, E., Vidal, R., & Cossio, M. (2019). Desarrollo de las habilidades sociales de estudiantes que ingresan a la universidad. *Centro de Estudios Interdisciplinarios en Etnolingüística y Antropología Socio-Cultural*, 37. [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1852-](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1852-)

Sánchez, J., & Hernández, G. (2022). Desarrollo de habilidades blandas como estrategia para la colocación laboral de los universitarios. *Sinapsis: La revista científica del ITSUP*, 21. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8627131>

Sánchez, R., & Ñañez, M. (2022). Percepción del trabajo en equipo y de las habilidades sociales en estudiantes universitarios. *PURIQ*, 4, e265. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.265>

Tomas, A. (1995). Manual de calificación y diagnóstico de la Lista de Chqueo de Habilidades Sociales de Goldstein. [file:///Users/berthapenaperez/Desktop/MANUAL\\_DE\\_CALIFICACION\\_Y\\_DIAGNOSTICO\\_DE.pdf](file:///Users/berthapenaperez/Desktop/MANUAL_DE_CALIFICACION_Y_DIAGNOSTICO_DE.pdf)

UNICEF Venezuela. (2017, mayo). Habilidades para la vida. Herramientas para el #BuenTrato y la prevención de la violencia. <https://www.unicef.org/venezuela/informes/habilidades-para-la-vida-herramientas-para-el-buentrato-y-la-prevenci%C3%B3n-de-la-violencia>

UNODC. (2022, enero). La educación y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales previenen el uso de sustancias, dice la UNODC. Naciones Unidas : Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. <https://www.unodc.org/unodc/es/listen-first/success-stories/2022/january/education-and-social-and-emotional-skill-development-prevents-substance-use-says-uns-office-on-drugs-and-crime.html>

Vázquez, L., Clara, M., Céspedes, S., Ceja, S., & Pacheco, E. (2022). Estudio sobre habilidades blandas en estudiantes universitarios: El caso del TECNМ Coatzacoalcos. *IPSA*

*Scientia, revista científica multidisciplinaria*, 7(1), Article 1.

<https://doi.org/10.25214/27114406.1311>

# **ANEXOS**

## **ANEXO 2**

**Instrumento: Lista de Chequeo de Habilidades Sociales – A. Goldstein**



**Lista de Chequeo de habilidades sociales**  
**(Tomado de Goldstein et. Al. 1,980)**

EDAD.....

SEXO.....

**Instrucciones**

Estimada estudiante del VIII Ciclo de la Carrera Profesional de Educación Inicial, Sede Cutervo, a continuación, encontrará una lista de habilidades sociales que usted puede poseer en mayor o menor grado. Deberá calificar sus habilidades marcando cada una, de acuerdo a los siguientes puntajes.

Marca 1 si nunca utiliza bien la habilidad

Marca 2 si utiliza muy pocas veces la habilidad

Marca 3 si utiliza alguna vez bien la habilidad

Marca 4 si utiliza a menudo bien la habilidad

Marca 5 si utiliza siempre bien la habilidad

INDICADORES	Nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	Siempre
<b>GRUPO I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES</b>					
1.- Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están	1	2	3	4	5

diciendo					
2.- Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento	1	2	3	4	5
3.- Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos	1	2	3	4	5
4.- Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada	1	2	3	4	5
5.- Dices a los demás que estas agradecidas(o) con ellos por algo que hicieron por ti	1	2	3	4	5
6.- Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa	1	2	3	4	5
7.- Presentas a nuevas personas con otros(as)	1	2	3	4	5
8.- Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen	1	2	3	4	5
<b>GRUPO II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS</b>					
9.- Pides ayuda cuando la necesitas	1	2	3	4	5
10.- Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad	1	2	3	4	5
11.- Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica	1	2	3	4	5
12.- Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente	1	2	3	4	5

13.- Pides disculpas a los demás cuando haz echo algo que sabes que está mal	1	2	3	4	5
14.- Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas	1	2	3	4	5
<b>GRUPO III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS</b>					
15.- Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas	1	2	3	4	5
16.- Permites que los demás conozcan lo que sientes	1	2	3	4	5
17.- Intentas comprender lo que sienten los demás	1	2	3	4	5
18.- Intentas comprender el enfado de las otras personas	1	2	3	4	5
19.- Permites que los demás sepan que tu te interesas o te preocupas por ellos	1	2	3	4	5
20.- Cuando sientes miedo, piensas porqué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo	1	2	3	4	5
21.- Te das a ti misma una recompensa después de hacer algo bien	1	2	3	4	5
<b>GRUPO IV: HABILIDADES ALTERNATIVAS</b>					
22 - Sabes cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo	1	2	3	4	5

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

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

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

***Muchas gracias por su colaboración!!!!***

### **ANEXO 3**

#### **Desarrollo de la Propuesta Didáctica: Actividades**

**Investigadora:** Vásquez Cardozo, Elizabeth

**Asesora:** Dra. Bertha Beatriz Peña Pérez

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 01

### ❖ *DATOS GENERALES*

**Denominación:** “Conocer los propios sentimientos”

**Habilidad a desarrollar:** Habilidades relacionadas con sentimientos

**Justificación:** El autoconocimiento emocional es fundamental para el bienestar emocional y las relaciones interpersonales saludables. Esta sesión se centra en ayudar a los estudiantes a comprender y gestionar sus propios sentimientos.

**Objetivos:**

Comprender la importancia del autoconocimiento emocional.

Aprender estrategias para identificar y expresar sus propios sentimientos.

**Duración:** 70 minutos

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE

**Docente responsable:** Elizabeth Vásquez Cardozo

### ❖ *DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA*

Se enfoca en ayudar a las estudiantes a comprender la importancia de conocer sus propios sentimientos y a practicar esta habilidad. Les brinda las herramientas para mejorar su inteligencia emocional y sus relaciones interpersonales.



## ❖ *PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO*

<i>FASES</i>	<i>ESTRATEGIAS</i>	<i>TIEMPO APROXIMADO</i>
<i>Introducción</i>	<p>Resaltar la importancia de conocer y comprender los propios sentimientos.</p> <p>Discutir por qué el autoconocimiento emocional es crucial en la vida personal y social.</p>	<i>10´</i>
<i>Modelado</i>	<p>Presentar un video que ilustre cómo alguien identifica y expresa sus sentimientos de manera saludable.</p> <p>Analizar las estrategias utilizadas en el video para el autoconocimiento emocional.</p>	<i>20´</i>
<i>Ejercicios prácticos</i>	<p>Proporcionar situaciones en las que las estudiantes practiquen la identificación y expresión de sus propios sentimientos.</p> <p>Trabajar en grupos pequeños, aplicando las estrategias aprendidas del modelado.</p> <p>De manera individual, las estudiantes escriben en un diario de emociones, registrando sus sentimientos a lo largo del día y reflexionando sobre las situaciones que los desencadenaron.</p> <p>Se enfatiza la importancia de la autoaceptación emocional.</p> <p>En parejas comparten lo escrito en su diario</p>	<i>25´</i>
<i>Discusión en grupo</i>	<p>Facilitar una discusión grupal donde las estudiantes compartan sus experiencias durante los ejercicios.</p> <p>Identificar las estrategias más efectivas para conocer y expresar sus propios sentimientos y cómo pueden aplicar esta habilidad en su vida cotidiana.</p>	<i>15´</i>
<i>Evaluación</i>	<p>Se evalúa la capacidad de las estudiantes para identificar y expresar sus sentimientos durante los ejercicios prácticos y su participación en la discusión.</p>	Permanent e

## ❖ *RECURSOS*

Video o simulación, pizarra, marcadores, diarios de emociones

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA N°02

### ❖ *DATOS GENERALES*

**Denominación:** “Expresar los sentimientos”

**Habilidad a desarrollar:** Habilidades relacionadas con sentimientos

**Justificación:** Aprender a expresar los sentimientos de manera adecuada es esencial para comunicar de manera efectiva y mantener relaciones saludables.

**Objetivos:**

Comprender la importancia de expresar los sentimientos de manera saludable.

Aprender estrategias para expresar los sentimientos de manera asertiva y respetuosa.

**Duración:** 70 minutos

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE

**Docente responsable:** Elizabeth Vásquez Cardozo

### ❖ *DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA*

Se centra en ayudar a las estudiantes a comprender la importancia de expresar sus sentimientos de manera saludable y a practicar esta habilidad. Les brinda las herramientas para comunicarse de manera más efectiva y mantener relaciones interpersonales saludables.

## ❖ *PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO*

<i><b>FASES</b></i>	<i><b>ESTRATEGIAS</b></i>	<i><b>TIEMPO</b></i>
<i><b>Introducción</b></i>	Resaltar la importancia de expresar los sentimientos de manera adecuada.  Discutir por qué algunas personas pueden tener dificultades para expresar sus sentimientos.	<i><b>10'</b></i>
<i><b>Modelado</b></i>	Presentar una simulación que ilustre cómo alguien expresa sus sentimientos de manera asertiva y respetuosa.  Analizar las estrategias utilizadas en la simulación para la expresión emocional.	<i><b>20'</b></i>
<i><b>Ejercicios prácticos</b></i>	Proporcionar situaciones en las que las estudiantes practiquen cómo expresar sus sentimientos de manera efectiva anotándolas en hojas de ejercicios de expresión emocional.  Trabajar en parejas aplicando las estrategias aprendidas del modelado.  Las estudiantes participan en forma grupal, en un ejercicio de comunicación donde practican la expresión de sus sentimientos en situaciones simuladas.  Se enfatiza la importancia de utilizar "yo" en lugar de "tú", y de ser honestos y directos.	<i><b>25'</b></i>
<i><b>Discusión en grupo</b></i>	Facilitar una discusión grupal donde las estudiantes compartan sus experiencias durante los ejercicios.  Identificar las estrategias más efectivas para expresar los sentimientos de manera saludable y cómo pueden aplicar esta habilidad en sus relaciones personales y sociales.	<i><b>15'</b></i>
<i><b>Evaluación</b></i>	Se evalúa la capacidad de las estudiantes para expresar sus sentimientos de manera asertiva durante los ejercicios prácticos y su participación en la discusión.	Permanente

## ❖ *RECURSOS*

Simulación, pizarra, marcadores, hojas de ejercicios de expresión emocional.

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA N°03

### ❖ *DATOS GENERALES*

**Denominación:** “Comprender los sentimientos de los demás”

**Habilidad a desarrollar:** Habilidades relacionadas con sentimientos

**Justificación:** La empatía y la comprensión de los sentimientos de los demás son fundamentales para las relaciones interpersonales exitosas.

**Objetivos:**

Comprender la importancia de la empatía y la comprensión de los sentimientos de los demás.

Aprender estrategias para desarrollar la empatía y comprender los sentimientos de los demás.

**Duración:** 70 minutos

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE

**Docente responsable:** Elizabeth Vásquez Cardozo

### ❖ *DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA*

Persigue ayudar a las estudiantes a comprender la importancia de desarrollar empatía y comprender los sentimientos de los demás. Les brinda las herramientas para mejorar sus habilidades de comunicación y fortalecer sus relaciones interpersonales.

## ❖ **PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO**

<b>FASES</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Introducción</b>	Introducir la sesión resaltando la importancia de la empatía y la comprensión de los sentimientos de los demás.  Discutir por qué algunas personas pueden tener dificultades para comprender los sentimientos de los demás.	<b>10´</b>
<b>Modelado</b>	Presentar un video que ilustre cómo alguien demuestra empatía y comprende los sentimientos de los demás.  Analizar las estrategias utilizadas en el video para la comprensión emocional.	<b>20´</b>
<b>Ejercicios prácticos</b>	Proporcionar situaciones en las que las estudiantes practiquen cómo desarrollar la empatía y comprender los sentimientos de los demás.  Trabajar en grupos pequeños, aplicando las estrategias aprendidas del modelado.  Las estudiantes en pareja, participan en un ejercicio de escucha activa, donde practican escuchar atentamente a un compañero y validar sus sentimientos.  Se enfatiza la importancia de la empatía y el no juicio.	<b>25´</b>
<b>Discusión en grupo</b>	Facilitar una discusión grupal donde las estudiantes compartan sus experiencias durante los ejercicios.  Identificar las estrategias más efectivas para desarrollar la empatía y comprender los sentimientos de los demás y cómo pueden aplicar esta habilidad en sus relaciones interpersonales, anotándolas en hojas de ejercicios de desarrollo de empatía. .	<b>15´</b>
<b>Evaluación</b>	Evaluar la capacidad de los estudiantes para desarrollar empatía y comprender los sentimientos de los demás durante los ejercicios prácticos y su participación en la discusión.	Permanente

## ❖ **RECURSOS**

Video o simulación, pizarra, marcadores, hojas de ejercicios de desarrollo de empatía.

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA N°04

### ❖ *DATOS GENERALES*

**Denominación:** “Enfrentarse con el enfado del otro”

**Habilidad a desarrollar:** Habilidades relacionadas con sentimientos

**Justificación:** Saber cómo manejar y responder al enojo de los demás es crucial para evitar conflictos y mantener relaciones saludables.

**Objetivos:**

Comprender la importancia de enfrentarse al enojo de los demás de manera constructiva.

Aprender estrategias para lidiar con el enojo de los demás de manera efectiva.

**Duración:** 70 minutos

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE

**Docente responsable:** Elizabeth Vásquez Cardozo

### ❖ *DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA*

Busca ayudar a las estudiantes a comprender la importancia de enfrentarse al enojo de los demás de manera constructiva y a practicar esta habilidad. Les brinda las herramientas para evitar conflictos innecesarios y mantener relaciones saludables.

## ❖ **PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO**

<b>FASES</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Introducción</b>	Resaltar la importancia de enfrentarse al enojo de los demás de manera constructiva.  Discutir por qué algunas personas pueden tener dificultades para lidiar con el enojo de los demás.	<b>10´</b>
<b>Modelado</b>	Presentar un video que ilustre cómo alguien maneja el enojo de los demás de manera efectiva.  Analizar las estrategias utilizadas en el video para enfrentar el enojo de manera constructiva.	<b>20´</b>
<b>Ejercicios prácticos</b>	Proporcionar situaciones en las que las estudiantes practiquen cómo lidiar con el enojo de los demás de manera efectiva.  En parejas, aplicar las estrategias aprendidas del modelado y consignarlas en hojas de ejercicios de manejo del enojo ajeno.  En grupos pequeños, participan en un rol-play donde practican cómo responder al enojo de un compañero de manera calmada y comprensiva.  Se enfatiza la importancia de la escucha activa y la empatía.	<b>25´</b>
<b>Discusión en grupo</b>	Facilitar una discusión grupal donde los estudiantes compartan sus experiencias durante los ejercicios.  Identificar las estrategias más efectivas para enfrentar el enojo de los demás de manera constructiva y cómo pueden aplicar esta habilidad en sus relaciones personales y sociales.	<b>15´</b>
<b>Evaluación</b>	Evaluación de la capacidad de las estudiantes para lidiar con el enojo de los demás de manera efectiva durante los ejercicios prácticos y su participación en la discusión.	Permanente

## ❖ **RECURSOS**

Video o simulación, pizarra, marcadores, hojas de ejercicios de manejo del enojo ajeno.

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA N°05

### ❖ *DATOS GENERALES*

**Denominación:** “Expresar afecto”

**Habilidad a desarrollar:** Habilidades relacionadas con sentimientos

**Justificación:** Expresar afecto de manera apropiada es esencial para fortalecer las relaciones personales y crear conexiones emocionales.

**Objetivos:**

Comprender la importancia de expresar afecto de manera adecuada.

Aprender estrategias para expresar afecto de manera sincera y respetuosa.

**Duración:** 70 minutos

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE

**Docente responsable:** Elizabeth Vásquez Cardozo

### ❖ *DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA*

Por medio de la presente actividad, se pretende ayudar a las estudiantes a comprender la importancia de expresar afecto de manera adecuada y a practicar esta habilidad. Les brinda las herramientas para fortalecer sus relaciones personales y crear conexiones emocionales más profundas.



❖ **PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO**

<b>FASES</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Introducción</b>	Resaltar la importancia de expresar afecto de manera adecuada.  Discutir por qué algunas personas pueden tener dificultades para expresar afecto.	<b>10'</b>
<b>Modelado</b>	Presentar un video que ilustre cómo alguien expresa afecto de manera sincera y respetuosa.  Analizar las estrategias utilizadas en el video para la expresión de afecto.	<b>20'</b>
<b>Ejercicios prácticos</b>	Proporcionar situaciones en las que las estudiantes practiquen cómo expresar afecto de manera efectiva.  En parejas, aplican las estrategias aprendidas del modelado.  Las estudiantes participan en un ejercicio donde deben expresar afecto a un ser querido de manera sincera y específica.  Se enfatiza la importancia de la autenticidad y la conexión emocional en la expresión de afecto.	<b>25'</b>
<b>Discusión en grupo</b>	Facilitar una discusión grupal donde compartan sus experiencias durante los ejercicios.  Identificar las estrategias más efectivas para expresar afecto de manera sincera y respetuosa, y cómo pueden aplicar esta habilidad en sus relaciones personales y sociales.	<b>15'</b>
<b>Evaluación</b>	Evaluar la capacidad de los estudiantes para expresar afecto de manera sincera y respetuosa durante los ejercicios prácticos y su participación en la discusión.	Permanente

❖ **RECURSOS**

Video, pizarra, marcadores, hojas de ejercicios de expresión de afecto.

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA N°06

### ❖ *DATOS GENERALES*

**Denominación:** “Resolver el miedo”

**Habilidad a desarrollar:** Habilidades relacionadas con sentimientos

**Justificación:** Aprender a manejar y resolver el miedo es esencial para superar desafíos y evitar la parálisis emocional.

**Objetivos:**

Comprender la importancia de manejar el miedo de manera efectiva.

Aprender estrategias para enfrentar y superar el miedo.

**Duración:** 70 minutos

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE

**Docente responsable:** Elizabeth Vásquez Cardozo

### ❖ *DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA*

Busca ayudar a las estudiantes a comprender la importancia de manejar el miedo de manera efectiva y a practicar esta habilidad. Les brinda las herramientas para superar desafíos y avanzar en sus vidas personales y académicas.

❖ **PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO**

<b>FASES</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Introducción</b>	<p>Resaltar la importancia de manejar el miedo de manera efectiva.</p> <p>Discutir por qué algunas personas pueden sentir dificultades para enfrentar el miedo.</p>	<b>10'</b>
<b>Modelado</b>	<p>Presentar un video que ilustre cómo alguien enfrenta y supera el miedo en una situación desafiante.</p> <p>Analizar las estrategias utilizadas en el video para manejar el miedo.</p>	<b>20'</b>
<b>Ejercicios prácticos</b>	<p>Proporcionar situaciones en las que las estudiantes practiquen cómo enfrentar y superar el miedo.</p> <p>Trabajar en grupos, aplicando las estrategias aprendidas del modelado.</p> <p>Las estudiantes, en parejas, participan en un ejercicio donde deben enfrentar un temor específico que han identificado previamente anotado en hojas de ejercicios de manejo del miedo.</p> <p>Se enfatiza la importancia de la autoafirmación y la búsqueda de apoyo.</p>	<b>25'</b>
<b>Discusión en grupo</b>	<p>Facilitar una discusión grupal donde los estudiantes compartan sus experiencias durante los ejercicios.</p> <p>Identificar las estrategias más efectivas para manejar el miedo y cómo pueden aplicar esta habilidad en diversas situaciones.</p>	<b>15'</b>
<b>Evaluación</b>	Evaluación de la capacidad de los estudiantes para enfrentar y superar el miedo durante los ejercicios prácticos y su participación en la discusión.	Permanente

❖ **RECURSOS**

Video, pizarra, marcadores, hojas de ejercicios de manejo del miedo.

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA N°07

### ❖ *DATOS GENERALES*

**Denominación:** “Autorrecompensarse”

**Habilidad a desarrollar:** Habilidades relacionadas con sentimientos

**Justificación:** Aprender a recompensarse a uno mismo de manera apropiada es esencial para mantener la motivación y el bienestar emocional.

**Objetivos:**

Comprender la importancia de autorrecompensarse de manera saludable.

Aprender estrategias para establecer recompensas efectivas para uno mismo.

**Duración:** 70 minutos

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE

**Docente responsable:** Elizabeth Vásquez Cardozo

### ❖ *DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA*

Persigue ayudar a las estudiantes a comprender la importancia de autorrecompensarse de manera adecuada y a practicar esta habilidad. Les brinda las herramientas para mantener la motivación y el bienestar emocional a medida que trabajan hacia sus metas personales y académicas.

## ❖ **PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO**

<b>FASES</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Introducción</b>	Resaltar la importancia de autorrecompensarse de manera adecuada.  Discutir por qué algunas personas pueden tener dificultades para recompensarse a sí mismas.	<b>10´</b>
<b>Modelado</b>	Presentar una historia que ilustre cómo alguien se autorrecompensa de manera efectiva después de alcanzar una meta o logro.  Analizar las estrategias utilizadas en la historia para la autorrecompensa.	<b>20´</b>
<b>Ejercicios prácticos</b>	Proporcionar situaciones en las que las estudiantes practiquen cómo establecer recompensas efectivas para sí mismos.  En grupos pequeños, aplican las estrategias aprendidas del modelado.  Crean una lista de metas personales y académicas y luego diseñan recompensas apropiadas para celebrar sus logros, escribiéndolas en hojas de ejercicios de autorrecompensa.  Se enfatiza la importancia de ser realistas y mantener un equilibrio en las recompensas.	<b>25´</b>
<b>Discusión en grupo</b>	Facilitar una discusión grupal donde los estudiantes compartan sus planes de autorrecompensa y cómo planean implementarlos.  Identificar las estrategias más efectivas para autorrecompensarse y cómo pueden aplicar esta habilidad en su vida cotidiana.	<b>15´</b>
<b>Evaluación</b>	Se evalúa la capacidad de las estudiantes para establecer recompensas efectivas para sí mismos durante los ejercicios prácticos y su participación en la discusión.	Permanente

## ❖ **RECURSOS**

Video o simulación, pizarra, marcadores, hojas de ejercicios de autorrecompensa.

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA N°08

### ❖ *DATOS GENERALES*

**Denominación:** “Formular una queja de manera constructiva”

**Habilidad a desarrollar:** Habilidades para hacer frente al estrés

**Justificación:** Aprender a expresar quejas de manera constructiva es esencial para abordar problemas y conflictos de manera efectiva sin dañar las relaciones interpersonales.

**Objetivos:**

Comprender la importancia de expresar quejas de manera constructiva.

Aprender a comunicar quejas de manera respetuosa y efectiva.

**Duración:** 70 minutos

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE

**Docente responsable:** Elizabeth Vásquez Cardozo

### ❖ *DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA*

Diseñada para ayudar a las estudiantes universitarias a desarrollar habilidades para expresar quejas de manera constructiva, lo que les permitirá abordar problemas y conflictos de manera efectiva sin dañar las relaciones interpersonales.

## ❖ **PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO**

<b>FASES</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Introducción</b>	Introducir la sesión destacando la relevancia de expresar quejas de manera constructiva en la vida personal y académica.  Discutir por qué algunas personas pueden tener dificultades para comunicar sus quejas.	<b>10´</b>
<b>Modelado</b>	Presentar ejemplos utilizando diapositivas, de cómo expresar quejas de manera constructiva, centrándose en la comunicación asertiva y el uso de "yo" en lugar de "tú".  Mostrar cómo evitar la confrontación y la agresión en la comunicación de quejas.	<b>20´</b>
<b>Ejercicios prácticos</b>	Proporcionar a los estudiantes escenarios hipotéticos en los que deben practicar la comunicación de quejas de manera constructiva.  Las estudiantes trabajan en parejas, representando situaciones de quejas y practicando la comunicación asertiva.  Participan en un ejercicio donde deben expresar una queja legítima a un compañero de clase, utilizando técnicas de comunicación asertiva.  Se enfatiza la importancia de escuchar la respuesta del receptor y buscar soluciones mutuamente aceptables.	<b>25´</b>
<b>Discusión en grupo</b>	Facilitar una discusión en grupo donde compartan sus experiencias y reflexiones sobre la comunicación de quejas.  Destacar la importancia de mantener el respeto y la empatía al expresar preocupaciones.	<b>15´</b>
<b>Evaluación</b>	Evaluación de la capacidad de las estudiantes para comunicar quejas de manera constructiva durante los ejercicios prácticos y su participación en la discusión.	Permanente

## ❖ **RECURSOS**

Presentación de diapositivas, pizarra, escenarios hipotéticos de quejas, hojas de ejercicios de comunicación asertiva

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA N°09

### ❖ *DATOS GENERALES*

**Denominación:** “Responder a una queja de manera empática y constructiva”

**Habilidad a desarrollar:** Habilidades para hacer frente al estrés

**Justificación:** Aprender a responder a las quejas de manera empática y constructiva es esencial para mantener relaciones saludables y resolver conflictos de manera efectiva.

**Objetivos:**

Comprender la importancia de responder a las quejas de manera empática.

Aprender a comunicarse de manera efectiva al responder a las quejas de otros.

**Duración:** 70 minutos

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE

**Docente responsable:** Elizabeth Vásquez Cardozo

### ❖ *DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA*

Tiene como propósito, ayudar a las estudiantes universitarias a desarrollar habilidades para responder a las quejas de manera empática y constructiva, lo que les permitirá mantener relaciones saludables y resolver conflictos de manera efectiva.



## ❖ **PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO**

<b>FASES</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Introducción</b>	Introducir la sesión destacando la relevancia de responder a las quejas de manera empática y constructiva.  Discutir por qué algunas personas pueden tener dificultades para responder adecuadamente a las quejas.	<b>10´</b>
<b>Modelado</b>	Presentar ejemplos de cómo responder a las quejas de manera empática y constructiva.  Mostrar cómo evitar respuestas defensivas o confrontarías.	<b>20´</b>
<b>Ejercicios prácticos</b>	Proporcionar a las estudiantes, por medio de diapositivas, escenarios hipotéticos en los que deben practicar la respuesta empática a las quejas.  Trabajan en parejas, representando situaciones de quejas y practicando la empatía en sus respuestas.  Participan en un ejercicio donde deben responder empáticamente a una queja legítima de un compañero de clase.  Se enfatiza la importancia de validar los sentimientos del quejoso y buscar soluciones juntos.	<b>25´</b>
<b>Discusión en grupo</b>	Facilitar una discusión en grupo donde los estudiantes compartan sus experiencias y reflexiones sobre cómo responder a las quejas de manera empática.  Destacar la importancia de escuchar activamente y ofrecer apoyo emocional.	<b>15´</b>
<b>Evaluación</b>	Evaluación de la capacidad de las estudiantes para responder a las quejas de manera empática durante los ejercicios prácticos y su participación en la discusión.	Permanente

## ❖ **RECURSOS**

Presentación de diapositivas, pizarra, escenarios hipotéticos de quejas, hojas de ejercicios de empatía.

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA N°10

### ❖ *DATOS GENERALES*

**Denominación:** “Demostrar deportividad después de un Juego”

**Habilidad a desarrollar:** Habilidades para hacer frente al estrés

**Justificación:** La deportividad es una parte importante de cualquier competencia deportiva o juego. Aprender a demostrar deportividad después de un juego es esencial para mantener relaciones positivas y respetuosas con los compañeros de equipo y oponentes.

**Objetivos:**

Comprender la importancia de la deportividad en el contexto deportivo y más allá.

Aprender cómo demostrar deportividad después de un juego, independientemente del resultado.

**Duración:** 70 minutos

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE

**Docente responsable:** Elizabeth Vásquez Cardozo

### ❖ *DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA*

Esta actividad ayuda a las estudiantes universitarias a comprender la importancia de la deportividad y a aprender cómo demostrarla después de un juego o competencia deportiva, promoviendo relaciones positivas y respetuosas con los demás.

## ❖ **PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO**

<b>FASES</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Introducción</b>	<p>Introducir la sesión resaltando la importancia de la deportividad en las competencias deportivas y en la vida en general.</p> <p>Discutir por qué la deportividad es valiosa tanto en la victoria como en la derrota.</p>	<b>10´</b>
<b>Modelado</b>	<p>Presentar ejemplos de cómo demostrar deportividad después de un juego, incluyendo el respeto por el oponente, la aceptación del resultado y el comportamiento adecuado.</p> <p>Mostrar cómo evitar comportamientos antideportivos o desagradables.</p>	<b>20´</b>
<b>Ejercicios prácticos</b>	<p>Proporcionar escenarios hipotéticos, por medio de diapositivas, en los que las estudiantes practiquen la demostración de deportividad.</p> <p>Trabajan en grupos pequeños para discutir cómo reaccionarían en situaciones específicas.</p> <p>Participan en un ejercicio donde deben escribir una carta de agradecimiento y respeto a un equipo contrario después de un juego, independientemente del resultado.</p> <p>Se enfatiza la importancia de reconocer el esfuerzo y la habilidad del oponente.</p>	<b>25´</b>
<b>Discusión en grupo</b>	<p>Facilitar una discusión en grupo donde las estudiantes compartan sus experiencias y reflexiones sobre la deportividad.</p> <p>Destacar cómo pueden aplicar estos principios no solo en el deporte, sino también en su vida cotidiana.</p>	<b>15´</b>
<b>Evaluación</b>	Evaluación de la capacidad de los estudiantes para demostrar deportividad en situaciones hipotéticas durante los ejercicios prácticos y su participación en la discusión.	Permanente

## ❖ **RECURSOS**

Presentación de diapositivas, pizarra, escenarios hipotéticos de deportividad, hojas de ejercicios de reflexión.

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA N°11

### ❖ *DATOS GENERALES*

**Denominación:** “Resolver la vergüenza de manera saludable”

**Habilidad a desarrollar:** Habilidades para hacer frente al estrés

**Justificación:** La vergüenza es una emoción poderosa que puede tener un impacto significativo en la autoestima y el bienestar emocional. Aprender a resolver la vergüenza de manera saludable es esencial para mantener una buena salud mental.

**Objetivos:**

Comprender qué es la vergüenza y cómo se manifiesta.

Aprender estrategias para resolver la vergüenza de manera saludable.

**Duración:** 70 minutos

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE

**Docente responsable:** Elizabeth Vásquez Cardozo

### ❖ *DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA*

La presente actividad está diseñada para ayudar a las estudiantes universitarias a comprender y abordar la vergüenza de manera saludable, lo que contribuirá a una mejor salud mental y bienestar emocional.

## ❖ *PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO*

<i>FASES</i>	<i>ESTRATEGIAS</i>	<i>TIEMPO</i>
Introducción	<p>Introducir la sesión explicando qué es la vergüenza y por qué es relevante.</p> <p>Discutir ejemplos de situaciones que pueden causar vergüenza.</p>	10´
Modelado	<p>Presentar información sobre los síntomas y efectos de la vergüenza en la salud mental.</p> <p>Mostrar cómo la vergüenza puede llevar a comportamientos evitativos o autocríticos.</p>	20´
Ejercicios prácticos	<p>Proporcionar ejercicios, por medio de diapositivas, en los que las estudiantes practiquen identificar y expresar la vergüenza de manera abierta.</p> <p>Llevan a cabo ejercicios de escritura para explorar sus propias experiencias de vergüenza.</p> <p>Participan en un ejercicio de escritura reflexiva donde describen una situación en la que sintieron vergüenza y cómo la abordaron.</p> <p>Se enfatiza la importancia de la autoaceptación y el perdón en la resolución de la vergüenza.</p>	25´
Discusión en grupo	<p>Facilitar una discusión en grupo donde los estudiantes compartan sus experiencias y reflexiones sobre la vergüenza.</p> <p>Destacar la importancia de buscar apoyo emocional y de aprender a perdonarse a uno mismo.</p>	15´
Evaluación	Evaluación de la capacidad de las estudiantes para identificar y expresar la vergüenza de manera saludable durante los ejercicios prácticos y su participación en la discusión.	Permanente

## ❖ *RECURSOS*

Presentación de diapositivas, pizarra, hojas de ejercicios de reflexión sobre la vergüenza.

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA N°12

### ❖ *DATOS GENERALES*

**Denominación:** “Afrontar el sentimiento de ser dejado de lado”

**Habilidad a desarrollar:** Habilidades para hacer frente al estrés

**Justificación:** El sentimiento de ser dejado de lado puede generar estrés emocional y afectar la autoestima. Aprender a afrontar esta experiencia de manera efectiva es importante para el bienestar emocional.

**Objetivos:**

Comprender el impacto emocional de sentirse dejado de lado.

Aprender estrategias para afrontar y superar este sentimiento.

**Duración:** 70 minutos

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE

**Docente responsable:** Elizabeth Vásquez Cardozo

### ❖ *DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA*

Permite ayudar a las estudiantes universitarias a comprender y afrontar el sentimiento de ser dejados de lado, promoviendo un mejor manejo del estrés emocional y una autoestima saludable.

❖ **PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO**

<b>FASES</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Introducción</b>	Introducir la sesión destacando la importancia de abordar el sentimiento de ser dejado de lado.  Discutir cómo esta experiencia puede afectar la autoestima y la salud emocional.	<b>10´</b>
<b>Modelado</b>	Presentar información sobre los posibles desencadenantes y síntomas del sentimiento de ser dejado de lado.  Mostrar ejemplos de cómo esta experiencia puede manifestarse en diferentes contextos.	<b>20´</b>
<b>Ejercicios prácticos</b>	Proporcionar ejercicios en los que las estudiantes practiquen estrategias para afrontar el sentimiento de ser dejados de lado.  Los estudiantes participan en un ejercicio de autorreflexión donde identifican situaciones en las que se han sentido dejados de lado y reflexionan sobre cómo han afrontado esas experiencias.  Se enfatiza la importancia de construir una autoimagen saludable y buscar el apoyo de amigos y familiares.	<b>25´</b>
<b>Discusión en grupo</b>	De manera grupal, comparten sus experiencias y reflexiones sobre cómo afrontar el sentimiento de ser dejados de lado, destacando la importancia de la autorreflexión y el autocuidado.	<b>15´</b>
<b>Evaluación</b>	Se evalúa la capacidad de las estudiantes para identificar estrategias efectivas para afrontar el sentimiento de ser dejados de lado durante los ejercicios prácticos y su participación en la discusión.	Permanente

❖ **RECURSOS**

Presentación de diapositivas, pizarra, hojas de ejercicios de autorreflexión.

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA N°13

### ❖ *DATOS GENERALES*

**Denominación:** “Defender a un amigo y promover relaciones saludables”

**Habilidad a desarrollar:** Habilidades para hacer frente al estrés

**Justificación:** Saber cómo defender a un amigo en situaciones de conflicto o injusticia es importante para mantener relaciones saludables y fomentar un ambiente de apoyo mutuo.

**Objetivos:**

Comprender la importancia de defender a un amigo en situaciones apropiadas.

Aprender estrategias para respaldar y defender a un amigo de manera efectiva.

**Duración:** 70 minutos

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE

**Docente responsable:** Elizabeth Vásquez Cardozo

### ❖ *DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA*

Persigue ayudar a las estudiantes universitarias a comprender la importancia de defender a un amigo en situaciones apropiadas y a aprender estrategias para hacerlo de manera efectiva, promoviendo relaciones saludables y un ambiente de apoyo mutuo.



## ❖ *PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO*

<i><b>FASES</b></i>	<i><b>ESTRATEGIAS</b></i>	<i><b>TIEMPO</b></i>
<i><b>Introducción</b></i>	Introducir la sesión resaltando la relevancia de defender a un amigo en situaciones apropiadas.  Discutir por qué algunas personas pueden sentirse renuentes a intervenir en conflictos ajenos.	<i><b>10´</b></i>
<i><b>Modelado</b></i>	Presentar ejemplos de situaciones en las que es importante defender a un amigo.  Mostrar cómo se pueden abordar estas situaciones de manera respetuosa y efectiva.	<i><b>20´</b></i>
<i><b>Ejercicios prácticos</b></i>	Proporcionar escenarios hipotéticos en los que las estudiantes practiquen defender a un amigo.  Trabajan en parejas representando situaciones de conflicto.  Participan en un ejercicio donde deben intervenir de manera apropiada cuando presencian una injusticia o conflicto que involucra a un amigo.  Se enfatiza la importancia de la comunicación asertiva y el apoyo emocional.	<i><b>25´</b></i>
<i><b>Discusión en grupo</b></i>	En grupo, las estudiantes comparten sus experiencias y reflexiones sobre cómo defender a un amigo en situaciones apropiadas.  Destacar la importancia de la empatía y el respeto por todas las partes involucradas.	<i><b>15´</b></i>
<i><b>Evaluación</b></i>	Se evalúa la capacidad de identificar y aplicar estrategias efectivas para defender a un amigo durante los ejercicios prácticos y su participación en la discusión.	Permanente

## ❖ *RECURSOS*

Presentación de diapositivas, pizarra, escenarios hipotéticos de defensa de un amigo, hojas de ejercicios de reflexión.

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA N°14

### ❖ *DATOS GENERALES*

**Denominación:** “Responder a la persuasión de manera asertiva”

**Habilidad a desarrollar:** Habilidades para hacer frente al estrés

**Justificación:** Saber cómo responder a la persuasión de manera asertiva es esencial para mantener límites saludables y tomar decisiones informadas en situaciones de influencia.

**Objetivos:**

Comprender la importancia de responder a la persuasión de manera asertiva.

Aprender estrategias para mantener límites personales y tomar decisiones informadas al enfrentar la persuasión.

**Duración:** 70 minutos

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE

**Docente responsable:** Elizabeth Vásquez Cardozo

### ❖ *DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA*

En la presente actividad, las estudiantes universitarias comprenden la importancia de responder a la persuasión de manera asertiva y aprenden estrategias para mantener límites saludables y tomar decisiones informadas en situaciones de influencia.

## ❖ *PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO*

<i><b>FASES</b></i>	<i><b>ESTRATEGIAS</b></i>	<i><b>TIEMPO</b></i>
<i><b>Introducción</b></i>	Resaltar la relevancia de responder a la persuasión de manera asertiva.  Discutir por qué algunas personas pueden sentirse presionadas para ceder ante la persuasión.	<i><b>10´</b></i>
<i><b>Modelado</b></i>	Presentar ejemplos de situaciones en las que es importante responder a la persuasión de manera asertiva.  Mostrar cómo se pueden establecer límites de manera respetuosa.	<i><b>20´</b></i>
<i><b>Ejercicios prácticos</b></i>	Proporcionar a las estudiantes escenarios hipotéticos en los que practiquen responder a la persuasión de manera asertiva.  Trabajan en parejas, representando situaciones de persuasión, participando en un ejercicio donde deben mantener límites personales al enfrentar la persuasión de un amigo o compañero.  Se enfatiza la importancia de la comunicación clara y el respeto por las decisiones personales.	<i><b>25´</b></i>
<i><b>Discusión en grupo</b></i>	Facilitar una discusión en grupo donde las estudiantes compartan sus experiencias y reflexiones sobre cómo responder a la persuasión de manera asertiva.  Destacar la importancia de tomar decisiones informadas y sentirse cómoda al expresar los propios límites.	<i><b>15´</b></i>
<i><b>Evaluación</b></i>	Se evalúa la capacidad de las estudiantes para identificar y aplicar estrategias efectivas para responder a la persuasión durante los ejercicios prácticos y su participación en la discusión.	Permanente

## ❖ *RECURSOS*

Presentación de diapositivas, pizarra, escenarios hipotéticos de persuasión, hojas de ejercicios de reflexión.

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA N°15

### ❖ *DATOS GENERALES*

**Denominación:** “Responder al fracaso y convertirlo en oportunidad de aprendizaje”

**Habilidad a desarrollar:** Habilidades para hacer frente al estrés

**Justificación:** El fracaso es una parte inevitable de la vida, pero aprender a responder de manera positiva y constructiva es esencial para el crecimiento personal y profesional.

**Objetivos:**

Comprender la importancia de responder al fracaso como una oportunidad de aprendizaje.

Aprender estrategias para afrontar y superar el fracaso de manera constructiva.

**Duración:** 70 minutos

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE

**Docente responsable:** Elizabeth Vásquez Cardozo

### ❖ *DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA*

Las estudiantes universitarias lograrán comprender la importancia de responder al fracaso como una oportunidad de aprendizaje y a desarrollar habilidades para afrontar y superar el fracaso de manera constructiva.

## ❖ *PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO*

<i><b>FASES</b></i>	<i><b>ESTRATEGIAS</b></i>	<i><b>TIEMPO</b></i>
<i><b>Introducción</b></i>	Introducir la sesión destacando la relevancia de responder al fracaso de manera positiva.  Discutir cómo el miedo al fracaso puede obstaculizar el crecimiento.	<i><b>10´</b></i>
<i><b>Modelado</b></i>	Presentar ejemplos de situaciones en las que se ha experimentado el fracaso y cómo se ha convertido en una oportunidad de aprendizaje.  Mostrar cómo se puede cambiar la perspectiva sobre el fracaso.	<i><b>20´</b></i>
<i><b>Ejercicios prácticos</b></i>	Proporcionar ejercicios en los que las estudiantes practiquen la reflexión sobre sus propios fracasos y cómo podrían haberlos abordado de manera diferente.  Los estudiantes pueden llevar a cabo ejercicios de escritura reflexiva.  Participan en un ejercicio de escritura donde describen una experiencia de fracaso personal y cómo la han utilizado como oportunidad de aprendizaje.  Se enfatiza la importancia de la resiliencia y la autocompasión.	<i><b>25´</b></i>
<i><b>Discusión en grupo</b></i>	Facilitar una discusión en grupo donde los estudiantes compartan sus experiencias y reflexiones sobre cómo responder al fracaso de manera positiva.  Destacar la importancia de la perseverancia y el desarrollo personal.	<i><b>15´</b></i>
<i><b>Evaluación</b></i>	Evaluación de la capacidad de las estudiantes para identificar y aplicar estrategias efectivas para responder al fracaso de manera constructiva durante los ejercicios prácticos y su participación en la discusión.	Permanente

## ❖ *RECURSOS*

Presentación de diapositivas, pizarra, hojas de ejercicios de reflexión sobre el fracaso.

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA N°16

### ❖ *DATOS GENERALES*

**Denominación:** “Enfrentarse a los mensajes contradictorios de manera constructiva”

**Habilidad a desarrollar:** Habilidades para hacer frente al estrés

**Justificación:** En la vida cotidiana, las personas a menudo enfrentan mensajes contradictorios de diferentes fuentes. Aprender a manejar y procesar estos mensajes de manera constructiva es esencial para la toma de decisiones informadas y la gestión del estrés.

**Objetivos:**

Comprender la naturaleza de los mensajes contradictorios y sus efectos.

Aprender estrategias para enfrentarse a los mensajes contradictorios de manera constructiva.

**Duración:** 70 minutos

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE

**Docente responsable:** Elizabeth Vásquez Cardozo

### ❖ *DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA*

La actividad permitirá ayudar a las estudiantes universitarias a comprender cómo enfrentarse a los mensajes contradictorios de manera constructiva, promoviendo la toma de decisiones informadas y la gestión efectiva del estrés.

## ❖ **PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO**

<b>FASES</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Introducción</b>	Introducir la sesión resaltando la importancia de enfrentarse a los mensajes contradictorios.  Discutir cómo los mensajes contradictorios pueden generar confusión y estrés.	<b>10´</b>
<b>Modelado</b>	Presentar ejemplos de situaciones en las que las personas pueden recibir mensajes contradictorios.  Mostrar cómo se pueden analizar y evaluar estos mensajes de manera crítica.	<b>20´</b>
<b>Ejercicios prácticos</b>	Proporcionar ejercicios en los que las estudiantes practiquen analizar y procesar mensajes contradictorios.  En grupos pequeños, discuten y comparten sus observaciones.  Participan en ejercicios donde analizan noticias o anuncios publicitarios que contienen mensajes contradictorios.  Se les pide que identifiquen las posibles motivaciones detrás de estos mensajes y cómo podrían afectar sus decisiones.	<b>25´</b>
<b>Discusión en grupo</b>	Facilitar una discusión en grupo donde los estudiantes compartan sus experiencias y reflexiones sobre cómo enfrentarse a los mensajes contradictorios.  Destacar la importancia del pensamiento crítico y la búsqueda de información confiable.	<b>15´</b>
<b>Evaluación</b>	Evaluar la capacidad de las estudiantes para analizar y procesar mensajes contradictorios de manera constructiva durante los ejercicios prácticos y su participación en la discusión.	Permanente

## ❖ **RECURSOS**

Presentación de diapositivas, pizarra, ejemplos de mensajes contradictorios, hojas de ejercicios de reflexión.

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA N°17

### ❖ *DATOS GENERALES*

**Denominación:** “Responder a una acusación de manera constructiva”

**Habilidad a desarrollar:** Habilidades para hacer frente al estrés

**Justificación:** Justificación: Saber cómo responder a una acusación de manera constructiva es importante para mantener relaciones saludables y resolver conflictos de manera efectiva.

**Objetivos:**

Comprender la importancia de responder a una acusación de manera calmada y constructiva.

Aprender estrategias para abordar acusaciones de manera efectiva y respetuosa.

**Duración:** 70 minutos

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE

**Docente responsable:** Elizabeth Vásquez Cardozo

### ❖ *DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA*

La presente actividad, ayuda a las estudiantes universitarias a comprender la importancia de responder a una acusación de manera constructiva y a desarrollar habilidades para abordar conflictos y mantener relaciones saludables.



## ❖ **PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO**

<b>FASES</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Introducción</b>	Introducir la sesión resaltando la importancia de responder a una acusación de manera constructiva.  Discutir cómo las respuestas impulsivas pueden empeorar la situación.	<b>10´</b>
<b>Modelado</b>	Presentar ejemplos de situaciones en las que alguien podría enfrentar una acusación y cómo responder de manera efectiva.  Mostrar cómo se pueden mantener la calma y comunicarse de manera respetuosa.	<b>20´</b>
<b>Ejercicios prácticos</b>	Proporcionar escenarios hipotéticos en los que las estudiantes practiquen responder a una acusación de manera constructiva.  Trabajar en parejas, representando situaciones de conflicto.  Las estudiantes participan en un ejercicio donde practican responder a una acusación injusta o equivocada de un compañero.  Se enfatiza la importancia de la empatía y la escucha activa	<b>25´</b>
<b>Discusión en grupo</b>	Facilitar una discusión en grupo donde las estudiantes compartan sus experiencias y reflexiones sobre cómo responder a una acusación de manera constructiva.  Destacar la importancia de la comunicación efectiva y la resolución de conflictos.	<b>15´</b>
<b>Evaluación</b>	Evaluación de la capacidad de las estudiantes para aplicar estrategias efectivas para responder a una acusación de manera constructiva durante los ejercicios prácticos y su participación en la discusión.	Permanente

## ❖ **RECURSOS**

Presentación de diapositivas, pizarra, escenarios hipotéticos de acusación, hojas de ejercicios de reflexión.

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA N°18

### ❖ *DATOS GENERALES*

**Denominación:** “Prepararse para una conversación difícil de manera efectiva”

**Habilidad a desarrollar:** Habilidades para hacer frente al estrés

**Justificación:** Las conversaciones difíciles pueden ser estresantes y desafiantes, pero la preparación adecuada puede ayudar a abordarlas de manera más efectiva y constructiva.

**Objetivos:**

Comprender la importancia de la preparación previa a una conversación difícil.

Aprender estrategias para prepararse de manera efectiva para conversaciones complicadas.

**Duración:** 70 minutos

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE

**Docente responsable:** Elizabeth Vásquez Cardozo

### ❖ *DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA*

Esta sesión tiene como objetivo ayudar a las estudiantes universitarias a comprender la importancia de la preparación previa a una conversación difícil y a desarrollar habilidades para abordar estas situaciones de manera efectiva y constructiva.

## ❖ **PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO**

<b>FASES</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Introducción</b>	Introducir la sesión resaltando la relevancia de la preparación antes de una conversación difícil.  Discutir cómo la falta de preparación puede llevar a malentendidos y conflictos.	<b>10´</b>
<b>Modelado</b>	Presentar ejemplos de situaciones en las que es crucial estar preparado antes de una conversación difícil.  Mostrar cómo se pueden establecer objetivos claros y expectativas realistas.	<b>20´</b>
<b>Ejercicios prácticos</b>	Proporcionar escenarios hipotéticos de conversaciones difíciles en los que las estudiantes practiquen la preparación previa.  Trabajan en grupos pequeños para planificar estrategias.  Las estudiantes participan en un ejercicio donde deben prepararse para una conversación difícil, como una discusión de evaluación de desempeño con un supervisor.  Se enfatiza la importancia de la empatía y la claridad en la comunicación.	<b>25´</b>
<b>Discusión en grupo</b>	Facilitar una discusión en grupo donde las estudiantes compartan sus experiencias y reflexiones sobre cómo prepararse para conversaciones difíciles.  Destacar la importancia de la escucha activa y la adaptabilidad.	<b>15´</b>
<b>Evaluación</b>	Se evalúa la capacidad de las estudiantes para planificar y prepararse de manera efectiva para conversaciones difíciles durante los ejercicios prácticos y su participación en la discusión.	Permanente

## ❖ **RECURSOS**

Presentación de diapositivas, pizarra, escenarios hipotéticos de conversaciones difíciles, hojas de ejercicios de planificación.

## ACTIVIDAD DIDÁCTICA N°19

### ❖ *DATOS GENERALES*

**Denominación:** “Hacer frente a las presiones del grupo de manera asertiva”

**Habilidad a desarrollar:** Habilidades para hacer frente al estrés

**Justificación:** En situaciones de grupo, a menudo se enfrenta a presiones para conformarse o actuar en contra de los propios valores. Aprender a hacer frente a estas presiones de manera asertiva es esencial para mantener la integridad personal y tomar decisiones informadas.

**Objetivos:**

Comprender la naturaleza de las presiones del grupo y sus efectos.

Aprender estrategias para hacer frente a las presiones del grupo de manera asertiva y respetuosa.

**Duración:** 70 minutos

**Beneficiarios:** Estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE

**Docente responsable:** Elizabeth Vásquez Cardozo

### ❖ *DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DIDÁCTICA*

Su objetivo es ayudar a las estudiantes universitarias a comprender la importancia de hacer frente a las presiones del grupo de manera asertiva y a desarrollar habilidades para mantener sus valores personales y tomar decisiones informadas en situaciones de grupo.

## ❖ **PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO**

<b>FASES</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Introducción</b>	<p>Resaltar la relevancia de hacer frente a las presiones del grupo de manera asertiva.</p> <p>Discutir cómo estas presiones pueden afectar la toma de decisiones.</p>	<b>10´</b>
<b>Modelado</b>	<p>Por medio de diapositivas, se presentan ejemplos de situaciones en las que las personas pueden enfrentar presiones del grupo.</p> <p>Mostrar cómo se pueden mantener límites y valores personales de manera asertiva.</p>	<b>20´</b>
<b>Ejercicios prácticos</b>	<p>Se proporciona a las estudiantes escenarios hipotéticos en los que practiquen hacer frente a las presiones del grupo de manera asertiva.</p> <p>En parejas representan situaciones de presión grupal.</p> <p>Las estudiantes participan en un ejercicio donde deben tomar una decisión que va en contra de las presiones del grupo y comunicar su elección de manera asertiva.</p> <p>Se enfatiza la importancia de la autoafirmación y la comunicación efectiva.</p>	<b>25´</b>
<b>Discusión en grupo</b>	<p>Facilitar una discusión en grupo donde las estudiantes compartan sus experiencias y reflexiones sobre cómo hacer frente a las presiones del grupo de manera asertiva.</p> <p>Destacar la importancia de mantener valores personales y la autoestima.</p>	<b>15´</b>
<b>Evaluación</b>	Se evalúa la capacidad de las estudiantes para aplicar estrategias efectivas para hacer frente a las presiones del grupo de manera asertiva durante los ejercicios prácticos y su participación en la discusión.	Permanente

## ❖ **RECURSOS**

Diapositivas, pizarra, escenarios hipotéticos de presiones del grupo, hojas de ejercicios de reflexión.

## **ANEXOS 4**

### **Validación a nivel de Expertos**

#### **“PROPUESTA DIDÁCTICA PARA DESARROLLAR HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL VIII CICLO DEL PROGRAMA LEMM-FACHSE. CUTERVO. 2022”**

#### **INSTRUMENTO PARA JUICIO DE EXPERTO**

Estimado Experto, el instrumento que se le presenta tiene por objetivo:

Recoger opinión y valoración a nivel de juicio de experto para validar “Propuesta didáctica para desarrollar habilidades sociales en estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE. Cutervo. 2022”

El instrumento de evaluación se divide en cuatro partes fundamentales. En *la primera parte*, se proporciona información esencial para comprender el contexto. La *segunda parte* se centra en la identificación del experto, incluyendo detalles cruciales como sus grados académicos y experiencia profesional. La *tercera parte* es la parte central, donde se encuentran los criterios, indicadores, preguntas y la escala de evaluación que el experto utilizará para validar el modelo. Finalmente, en la *cuarta parte*, se solicita al experto que complete una constancia de validación, certificando su compromiso con la evaluación. Agradecemos sinceramente la valiosa contribución que el experto brindará en este proceso de validación. Su experiencia y conocimiento son fundamentales para garantizar la calidad y la fiabilidad de la Propuesta didáctica.

## **1.-ASPECTOS INFORMATIVOS**

- **TITULO**

“Propuesta didáctica para desarrollar habilidades sociales en estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE. Cutervo. 2022”

- **PERSONAL INVESTIGADOR:**

**AUTORA:**

Elizabeth Vásquez Cardozo

**ASESORA:**

Dra. Bertha Beartriz Peña Pérez

- **TIPO DE INVESTIGACIÓN:**

Descriptivo Propositivo

- **MAESTRÍA EN:**

Ciencias de la Educación con Mención en Docencia y Gestión Universitaria

- **LOCALIDAD E INSTITUCIÓN DONDE SE DESARROLLARÁ EL PROYECTO:**

Programa LEMM-FACHSE. Cutervo.

- **OBJETIVO DE LA PROPUESTA:**

Desarrollar habilidades sociales mediante la aplicación de actividades didácticas basadas en la Teoría Cognitiva Social de Albert Bandura, Teoría del pragmatismo de John Dewey y la clasificación de habilidades Sociales de Arnold Goldstein

### CONSTANCIA DE JUICIO DE EXPERTO

Yo, Carlos Ulices Vásquez crisanto, con documento de identidad N°16698092, certifico que realicé el juicio de experto, con la finalidad de **VALIDAR** la **"Propuesta didáctica para desarrollar habilidades sociales en estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE. Cutervo. 2022"**, diseñada por Elizabeth Vásquez Cardozo, con la asesoría de la Dra. Bertha Beatriz Peña Pérez, como parte de la investigación de tesis para obtener el grado académico de Maestría en Ciencias De La Educación con mención en Docencia y Gestión Universitaria, en la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo de Lambayeque – Perú.

Fecha de validación: Agosto, 2023

Ciudad: Chiclayo

País: Perú

  
**CARLOS ULICES VÁSQUEZ CRISANTO**  
Nombre y firma del Experto



## 2.-DATOS DEL EXPERTO

2.1. Apellidos y Nombres: Carlos Ulises Vásquez Crisanto

2.2. Nacionalidad: PERUANO

2.3. Grado académico: Doctor en Educación

2.4. Años de experiencia en educación superior: 29 años

2.5. Universidad(es) donde labora: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo

## 3.-TERCERA PARTE: COMPONENTE, INDICADORES, ITEMS Y ESCALA DE EVALUACIÓN

VARIABLE	INDICADOR	ITEM	MUY APROPIADO	APROPIADO	MEDIANAMENTE APROPIADO	POCO APROPIADO	INAPROPIADO
PROPUESTA DIDÁCTICA	Descripción	La Descripción de la Propuesta Didáctica es clara	x				
	Conceptualización	La Conceptualización de la Propuesta Didáctica es adecuada	x				
	Objetivos	La formulación de los objetivos es pertinente	x				
		La formulación de los objetivos guarda relación con el problema a solucionar	x				
	Fundamentación	Las teorías planteadas son pertinentes a la Propuesta Didáctica	x				
		La fundamentación contiene los postulados básicos de la teoría que sustenta la propuesta	x				

	Metodología	Las estrategias metodológicas contribuyen con el logro de los objetivos	x				
		Las actividades didácticas tienen una secuencia lógica	x				
	Evaluación	Los criterios de evaluación planteados guardan relación con los objetivos formulados	x				
	Recursos	Los materiales educativos contribuyen al desarrollo de los contenidos	x				
Comentarios o recomendaciones generales: ..... La Propuesta es pertinente para desarrollar las habilidades sociales .....							
.....							
.....							

  
**Dr. CARLOS ULICES VÁSQUEZ CRISANTO**  
 Doctor en Educación

## CONSTANCIA DE JUICIO DE EXPERTO


Yo, ~~.....~~, con documento de identidad N° ~~16624003~~ <sup>16624003</sup> certifico que realicé el juicio de experto, con la finalidad de **VALIDAR** la "Propuesta didáctica para desarrollar habilidades sociales en estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE. Cutervo. 2022", diseñada por Elizabeth Vásquez Cardozo, con la asesoría de la Dra. Bertha Beatriz Peña Pérez, como parte de la investigación de tesis para obtener el grado académico de Maestría en Ciencias De La Educación con mención en Docencia y Gestión Universitaria, en la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo de Lambayeque – Perú,

Fecha de validación: Agosto, 2023

Ciudad: Chiclayo

País: Perú

Nombre y firma del Experto

  
Joreg Mox Mordaca Monta  
DNI 16624003

## 2.-DATOS DEL EXPERTO

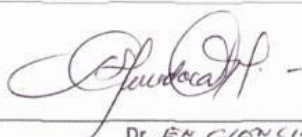
2.1. Apellidos y Nombres: **MUNDACA MONTA JORGE MAX**  
 2.2. Nacionalidad: **PERUANA**  
 2.3. Grado académico: **DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
 2.4. Años de experiencia en educación superior: **37 años**  
 2.5. Universidad(es) donde labora: **UNIVERSIDAD DE CHICLAYO**

## 3.-TERCERA PARTE: COMPONENTE, INDICADORES, ITEMS Y ESCALA DE EVALUACIÓN

VARIABLE	INDICADOR	ITEM	MUY APROPIADO	APROPIADO	MEDIANAMENTE APROPIADO	POCO APROPIADO	INAPROPIADO
PROPUESTA DIDÁCTICA	Descripción	La Descripción de la Propuesta Didáctica es clara		X			
	Conceptualización	La Conceptualización de la Propuesta Didáctica es adecuada		X			
	Objetivos	La formulación de los objetivos es pertinente		X			
		La formulación de los objetivos guarda relación con el problema a solucionar		X			
	Fundamentación	Las teorías planteadas son pertinentes a la Propuesta Didáctica		X			
		La fundamentación contiene los postulados básicos de la teoría que sustenta la propuesta		X			

	Metodología	Las estrategias metodológicas contribuyen con el logro de los objetivos		X			
		Las actividades didácticas tienen una secuencia lógica		X			
	Evaluación	Los criterios de evaluación planteados guardan relación con los objetivos formulados		X			
	Recursos	Los materiales educativos contribuyen al desarrollo de los contenidos		X			

Comentarios o recomendaciones generales: .....



Dr. EN CIENCIAS  
 Doctor en Educación  
 DNI 16624003

### CONSTANCIA DE JUICIO DE EXPERTO

Yo, Percy Carlos Morante Gamarra, con documento de identidad N° 17539240 certifico que realicé el juicio de experto, con la finalidad de **VALIDAR** la **"Propuesta didáctica para desarrollar habilidades sociales en estudiantes del VIII Ciclo del Programa LEMM-FACHSE. Cutervo. 2022"**, diseñada por Elizabeth Vásquez Cardozo, con la asesoría de la Dra. Bertha Beatriz Peña Pérez, como parte de la investigación de tesis para obtener el grado académico de Maestría en Ciencias De La Educación con mención en Docencia y Gestión Universitaria, en la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo de Lambayeque – Perú.

Fecha de validación: Agosto, 2023

Ciudad: Chiclayo

País: Perú



**PERCY CARLOS MORANTE GAMARRA**  
Nombre y firma del Experto

## 2.-DATOS DEL EXPERTO

2.1. Apellidos y Nombres: Percy Carlos Morante Gamarra

2.2. Nacionalidad: PERUANO

2.3. Grado académico: Doctor en Educación


2.4. Años de experiencia en educación superior: 25 años

2.5. Universidad(es) donde labora: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo

## 3.-TERCERA PARTE: COMPONENTE, INDICADORES, ITEMS Y ESCALA DE EVALUACIÓN

VARIABLE	INDICADOR	ITEM	MUY APROPIADO	APROPIADO	MEDIANAMENTE APROPIADO	POCO APROPIADO	INAPROPIADO
PROPUESTA DIDÁCTICA	Descripción	La Descripción de la Propuesta Didáctica es clara	x				
	Conceptualización	La Conceptualización de la Propuesta Didáctica es adecuada	x				
	Objetivos	La formulación de los objetivos es pertinente	x				
		La formulación de los objetivos guarda relación con el problema a solucionar	x				
	Fundamentación	Las teorías planteadas son pertinentes a la Propuesta Didáctica	x				
		La fundamentación contiene los postulados básicos de la teoría que sustenta la propuesta	x				

	Metodología	Las estrategias metodológicas contribuyen con el logro de los objetivos	x				
		Las actividades didácticas tienen una secuencia lógica	x				
	Evaluación	Los criterios de evaluación planteados guardan relación con los objetivos formulados	x				
	Recursos	Los materiales educativos contribuyen al desarrollo de los contenidos	x				
Comentarios o recomendaciones generales: ..... La Propuesta cumple con las condiciones para desarrollar las habilidades sociales .....							
.....							
.....							

  
**Dr. Percy Carlos Morante Gamarra**  
 Doctor en Educación