



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTORICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO
PROGRAMA DE MAESTRIA



PROPUESTA DE PROGRAMA DE DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES PARA SUPERAR LA TIMIDEZ DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 60594 “JOSE ABELARDO QUIÑONES GONZALES”, DEL CENTRO POBLADO MAYPUCO, DISTRITO URARINAS, PROVINCIA DE LORETO, DEPARTAMENTO DE LORETO, 2016.

TESIS

PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN PSICOPEDAGOGÍA COGNITIVA

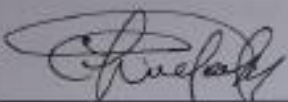
AUTORA: GELI MARNITH HIDALGO CHÁVEZ

ASESOR: Dr. DANTE GUEVARA SERVIGON

LAMBAYEQUE - PERU

2018

PROPUESTA DE PROGRAMA DE DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES
PARA SUPERAR LA TIMIDEZ DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 60594 "JOSE ABELARDO
QUIÑONES GONZALES", DEL CENTRO POBLADO MAYPUCO, DISTRITO
URARINAS, PROVINCIA DE LORETO, DEPARTAMENTO DE LORETO, 2016.



Br. GELI MARNITH HIDALGO CHAVEZ

AUTORA



Dr. DANTE GUEVARA SERVIGÓN

ASESOR

APROBADO POR:


Dr. JORGE CASTRO KIKUCHI
PRESIDENTE DEL JURADO
Dra. MARIA ELENA SEGURA SOLANO
SECRETARIO DEL JURADO
Dr. MIGUEL ALFARO BARRANTES
VOCAL DEL JURADO

DEDICATORIA

Con mucho amor y consideración a mi querido padre, Felipe Hidalgo Souza, por haberme inculcado valores en mi vida, sobre todo a ser perseverante.

A mi pequeño hijo, Adrián que es el motivo fundamental de mis logros y proyectos de vida.

A Dios por ser el que a lo largo de mis años me acompaña y me da las fuerzas necesarias para seguir logrando mis propósitos.

AGRADECIMIENTO

Agradezco de manera especial a Dios por renovar mis fuerzas cada día y por permitirme formar a nuevas generaciones.

A la Escuela de Post Grado de la Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación de la Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo”, por brindarme la oportunidad de seguir estudios de Maestría y así contribuir con mi crecimiento profesional.

A todos los señores catedráticos de la Universidad “Pedro Ruiz Gallo”, para aquellos vinieron a Iquitos a compartir conocimientos y experiencias; especialmente a la Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez, quien me orientó científicamente, para la ejecución de este estudio científico.

A mis queridos estudiantes de la I.E.P.P.S.M. N° 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales”, quienes fueron los protagonistas en todo el proceso y logros de los objetivos de este trabajo. Asimismo, al Director de la Institución Educativa, el Prof. José Julio Yahuarcani Ahuanari; por su comprensión y tolerancia para realizar mis estudios en estos dos años.

INDICE

RESUMEN	7
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I	13
I: ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO	14
1.1. UBICACIÓN	14
1.2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.2.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.2.2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.	20
CAPITULO II	21
II. MARCO TEÓRICO	22
2.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	22
2.2. BASE TEÓRICA	25
2.2.1. LA TIMIDEZ:	25
2.2.1.1. Aproximaciones conceptuales:	25
2.2.1.2. La sensación de timidez.	28
2.2.1.3. Orígenes de la timidez:	29
2.2.1.4. Factores que provocan la reacción de timidez.	32
2.2.1.5. Consecuencias de la timidez:	35
2.2.2. HABILIDADES SOCIALES.	37
2.2.2.1. DEFINICIONES CONCEPTUALES	38
2.2.2.2. CARACTERÍSTICAS DE LAS HABILIDADES SOCIALES	40
2.2.2.3. COMPONENTES DE LAS HABILIDADES SOCIALES:	42
2.2.2.4. TIPOS DE HABILIDADES SOCIALES:	43
2.2.2.5. MODELOS TEORICOS EXPLICATIVOS	47
2.2.2.6. FUNDAMENTOS TEORICOS	48
2.3. DELIMITACIONES CONCEPTUALES	53
CAPITULO III	54
III.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN	55
3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.	55

3.2. PROPUESTA DE PROGRAMA DE DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES PARA SUPERAR LA TIMIDEZ DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 60594 “JOSE ABELARDO QUIÑONES GONZALES”, DEL CENTRO POBLADO MAYPUCO, DISTRITO URARINAS, PROVINCIA DE LORETO, DEPARTAMENTO DE LORETO, 2016	62
3.2.1. PRESENTACIÓN:	62
3.2.2. FUNDAMENTACIÓN:	62
3.2.3. JUSTIFICACIÓN	64
3.2.4. OBJETIVOS:	65
3.2.5. PROPUESTA:	65
3.2.5.1. HABILIDADES.....	65
3.2.5.2. CONTENIDOS.....	66
3.2.5.3. ACTIVIDADES.....	66
3.2.5.4. METODOLOGÍA.	66
3.2.5.5. MÓDULOS:	67
3.2.5.6. EVALUACIÓN	67
CONCLUSIONES.....	69
RECOMENDACIONES.....	70
BIBLIOGRAFIA	71
ANEXOS	76

RESUMEN

En las últimas décadas se ha incrementado enormemente los comportamientos de estudiantes que distorsionan el ambiente dentro del aula, deteriorando las relaciones interpersonales lo cual dificulta el proceso de aprendizaje, son numerosas las conductas que observamos a diario en nuestra labor como docente, viviéndolas con ansiedad e impotencia, ya que no nos permite cumplir con nuestra tarea de manera eficiente y causando en el estudiante un bajo rendimiento escolar. Estos comportamientos inapropiados tienen relación con la timidez, la misma que se produce por la interacción alumno con su entorno familiar, ambiental y educativo entre otros, serán factores precisos de la evolución y desarrollo de esta conducta. Es vital optimizar las conductas en los alumnos, de forma que desarrollen sus potencialidades, adopten aptitudes, valores y habilidades sociales que les permita relacionarse de manera positiva. Para ello es necesario optar técnicas y estrategias innovadoras que permitan mejorar la situación. Se trabajaran de forma progresiva, hasta lograr que el alumno adopte un comportamiento poco tímido.

La timidez puede ser heredada, este puede ser modificado a partir de la interacción que el niño tenga con los otros. Las experiencias aprendidas modifican pautas de conducta genéticamente determinadas y numerosos comportamientos se pueden modificar a través del aprendizaje social mediante la observación de modelos (Cheek y Buss, 1981, Bandura 1987; citado en revista electrónica. No se ha podido identificar estudios a nivel latinoamericano, ni nacional respecto al tema; sin embargo es un problema latente en nuestra sociedad y agudizado en las zonas rurales.

El presente trabajo pretende solucionar el problema de timidez para desarrollar las habilidades sociales en los estudiantes y así darles la oportunidad de disfrutar de sus relaciones interpersonales al lograr que pierdan el sentimiento de incomodidad, inhibición y ansiedad ante las personas con las cuales deben relacionarse.

En este sentido y siguiendo la propuesta tenemos que el **problema** de la investigación ha quedado definido así: Se observa en el proceso docente educativo de los estudiantes de tercer año de educación secundaria de la institución educativa 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales.” del centro poblado Maypuco de la Urarinas provincia Loreto, departamento Loreto, timidez; esto se manifiesta en la incomodidad, inhibición y ansiedad ante la presencia de otros, lo que les impide disfrutar de sus relaciones, expresarse con naturalidad y soltura y sentirse seguros.

La presente investigación la abordamos en tres capítulos en el **capítulo I** hacemos una descripción del objeto de estudio y señalamos la metodología a seguir en la Investigación, en el **capítulo II** señalamos el marco teórico, en el mismo que sustentamos nuestro trabajo con las bases teóricas y conceptuales En el **capítulo III** se hace la interpretación de la información recogida, en el mismo que se plasma la propuesta de un programa de habilidades sociales para supera la timidez de los estudiantes de tercer año de educación secundaria de la institución educativa 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales.” del centro poblado Maypuco de la Urarinas provincia Loreto, departamento Loreto

PALABRAS CLAVE: aptitudes, valores, habilidades sociales

ABSTRACT

In the last decades the behavior of students that distort the environment inside the classroom has been greatly increased, deteriorating the interpersonal relationships which hampers the learning process, there are many behaviors that we observe daily in our work as a teacher, living them with anxiety and impotence, since it does not allow us to fulfill our task efficiently and causing the student a low school performance. These inappropriate behaviors are related to shyness, which is produced by the student interaction with their family environment, environmental and educational among others, they will be precise factors of the evolution and development of this behavior. It is vital to optimize behaviors in students, so that they develop their potential, adopt skills, values and social skills that allow them to relate in a positive way. For this it is necessary to opt for innovative techniques and strategies that allow improving the situation. They will work progressively, until the student adopts a little shy behavior.

The shyness can be inherited, this can be modified from the interaction that the child has with the others. The experiences learned modify genetically determined patterns of behavior and numerous behaviors can be modified through social learning through the observation of models (cheek and Buss, 1981, Bandura 1987, cited in an electronic journal.) It has not been possible to identify studies at a Latin American level, nor national on the subject, however it is a latent problem in our society and worsened in rural areas.

The present work aims to solve the problem of shyness to develop social skills in students and thus give them the opportunity to enjoy their interpersonal relationships by making them lose the feeling of discomfort, inhibition and anxiety to the people with whom they must relate.

In this sense and following the proposal we have that the problem of research has been defined as follows: It is observed in the educational process of the students of third year of secondary education of the educational institution 60594 "José Abelardo Quiñones Gonzales."

Of the populated center Maypuco de la Urarinas, Loreto province, Loreto department, timidity; This is manifested in discomfort, inhibition and anxiety in the presence of others, which prevents them from enjoying their relationships, expressing themselves naturally and fluently and feeling safe.

The present investigation is dealt with in three chapters in chapter I, we describe the object of study and we indicate the methodology to be followed in the investigation, in chapter II we indicate the theoretical framework, in which we sustain our work with the theoretical foundations and Conceptual In chapter III the interpretation of the collected information is done, in the same one that is reflected the proposal of a social skills program to overcome the shyness of the third year students of secondary education of the educational institution 60594 "José Abelardo Quiñones Gonzales. "From the town of Maypuco de la Urarinas, Loreto province, Loreto department.

KEY WORDS: skills, values, social skills

INTRODUCCIÓN

El trabajo desarrollado tiene por finalidad recoger seleccionar, y sistematizar los postulados que aparecen en la literatura pedagógica en relación con uno de los problemas más recurrentes en el quehacer educativo actual, nos referimos a los altos niveles de timidez , en este caso de los estudiantes del tercer año *de secundaria de la Institución Educativa N° 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales”, del centro poblado Maypuco, distrito Urarinas, provincia de Loreto, departamento de Loreto, 2016.*

Bajo esta óptica, el trabajo se orienta en torno a un objetivo que cumple el rol de eje de análisis en torno a discernir cuales son los factores que inciden en la alta timidez y en la búsqueda de elementos de juicio que permitan la formulación de alternativas de mejoramiento.

En lo específico se propone establecer las relaciones de interdependencia que caracterizan las habilidades comunicativas y los altos niveles de timidez, con la finalidad de sistematizar algunas de las estrategias metodológicas que se plantean en el programa para estimular el desarrollo de la modificación de la conducta.

Por lo expuesto, se debe entender este trabajo fundamentalmente como una investigación – propositiva tendiente a organizar una información existente, frente a la cual se pretende entregar una orientación que sirva de contexto al profesor y le permita comprender cuál es la verdadera relevancia de la modificación de las conductas en los procesos de formación de los alumnos.

El **objeto de estudio**, El proceso docente educativo de los estudiantes de tercer año de educación secundaria de la institución educativa 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales.” del centro poblado Maypuco de la Urarinas provincia Loreto, departamento Loreto **Y el campo de acción** El proceso de diseñar, elaborar y aplicar un programa de habilidades sociales para superar la timidez.

Objetivo general Diseñar, elaborar y aplicar un programa de habilidades sociales sustentado en teorías científicas de la psicopedagogía, la timidez para superar la timidez de los estudiantes de tercer año de educación secundaria de la Institución Educativa 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales.” del centro poblado Maypuco de la Urarinas provincia Loreto, departamento Loreto; de tal modo que manifiesten comodidad, desinhibición y tranquilidad ante la presencia de otros; por lo tanto disfruten de sus relaciones, se expresen con naturalidad y soltura y se sientan seguros. **Objetivos específicos** **Analizar los niveles de timidez** de los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa institución educativa 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales.” del centro poblado Maypuco de la Urarinas provincia Loreto, a través del siguiente indicador: A) comodidad ante la presencia de otros, B) desinhibición ante la presencia de otros, C) seguridad ante la presencia de otros. **Elaborar el marco teórico de la investigación** con las teorías científicas de la psicopedagogía cognitiva, la didáctica, las habilidades sociales y la timidez para describir y explicar el problema, analizar e interpretar los resultados de la investigación y elaborar la propuesta. **Diseñar, elaborar y proponer** un programa de habilidades sociales sustentado en las teorías científicas de la psicopedagogía cognitiva, la didáctica, las habilidades sociales y la timidez para superar la timidez de los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales.” del centro poblado Maypuco de la Urarinas provincia Loreto, departamento Loreto. Y se define la **hipótesis**, Si se diseña, elabora y aplica un programa de habilidades comunicativas sustentado en la teoría científica de la Psicopedagogía, la didáctica y la timidez; entonces se supera el alto grado de timidez de los estudiantes de tercer año de educación secundaria de la institución educativa 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales.” del centro poblado Maypuco de la Urarinas provincia Loreto, departamento Loreto; de tal modo que manifiestan comodidad, desinhibición y tranquilidad ante la presencia de otros; por lo tanto disfrutan de sus relaciones, se expresan con naturalidad y soltura y se sientan seguros ante la presencia de otros; de tal modo que logran una alta valoración de sí mismos, relaciones interpersonales y seguridad para resolver problemas; por lo tanto, reducir de manera significativa la timidez, conseguir seguridad y desarrollar la capacidad para la toma de decisiones.

CAPÍTULO I

I: ANÁLISIS DEL OBJETO DE ESTUDIO

1.1. UBICACIÓN

El presente trabajo de investigación pertenece al área curricular del área de Comunicación, la misma que forma parte del plan de estudios del nivel de secundaria y este se encuentra dentro del Diseño Curricular de Educación Básica de nuestro país, siendo una de las áreas básicas dentro de la formación integral de los estudiantes. Es en esta área de estudio que se desarrollará este trabajo de investigación, en la Institución Educativa Pública Primaria Secundaria de Menores N°60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales”, ubicado en la Av. José A. Quiñones Gonzales con la Calle Los Amautas de la localidad de Maypuco, distrito de Urarinas, provincia de Loreto y departamento de Loreto.

CONTEXTUALIZACIÓN DEL DISTRITO DE URARINAS- LORETO.

La Institución Educativa Pública Primaria Secundaria de Menores N° 64594 “José Abelardo Quiñones Gonzales”, se encuentra ubicado en la localidad de Maypuco, distrito de Urarinas, el cuál fue creado con fecha 02 de julio 1943, por iniciativa de un grupo de personas que se establecieron con fines agrícolas, siendo sus límites: al Norte con el distrito de Trompeteros y la provincia de Datem del Marañón, al Sur con la provincia de Requena, al Este con el distrito de Nauta y al Oeste con el distrito de Lagunas; siendo la localidad de Maypuco un pueblo que cuenta con instituciones de los tres niveles de estudios.

Maypuco tiene una altitud de 112 metros sobre el nivel del mar. Su suelo es llano, con una vasta selva con árboles maderables, frutales, medicinales.

El distrito de Urarinas tiene una superficie de 21,065 Km cuadrados, conformados con 63 comunidades destacando entre ellos por su desarrollo las comunidades de: San José de Saramuro, Reforma, Caimituyo y Concordia.

El río Marañón se extiende desde la unión del río Amazonas y Ucayali hasta la zona del Pastaza cuyas aguas varían en proporción, denominadas en el contexto como vaciante y creciente. La época de vaciante se da entre los meses mayo a octubre, época en la que abundan los peces y reptiles como: taricayas, charapas, mata matas y motelos; siendo los huevos de las taricayas un plato exquisito en la Amazonía. También se da la producción agrícola de: arroz, maíz, yuca, maní y otros productos. La época de creciente se da con la abundancia de aguas, cambio que afectó en sobremanera a toda la Amazonía tanto en los aspectos: social, cultural, económico y de salud.

Con el cambio de creciente a vaciante se evidencia uno de los problemas latentes en la localidad: el derrumbe del suelo que perjudica a los pobladores, quienes se ven en la necesidad de emigrar a otros espacios que a los años nuevamente se encuentran en riesgo; de tal manera que el pueblo no puede desarrollarse estéticamente por sus constantes amenazas del derrumbe. A causa de esto se perdieron locales educativos y sociales que eran utilizados para el bienestar de la población.

Pese a todo esto, los pobladores realizan diversas actividades económicas como: La agricultura (plátano, yuca, maíz, caña, etc), el pilado de arroz, elaboración de la farina y la preparación de alimentos para la venta en las motonaves que surcan y bajan por el río marañón; la tala de árboles maderables (Cedro, Caoba, Paliperro, Capirona, Catahua, Lupuna y otros).

Tiene como atractivo turístico la Laguna del Topal, que está ubicada al Norte del pueblo, es un lugar de esparcimiento social en la cual se observa un ambiente ecológico, asimismo tenemos la sacarita ubicada en la comunidad de Nueva Esperanza, por estos dos lugares se ingresa a la zona reservada de Pacaya Samiria.

CONTEXTUALIZACIÓN DE LA I.E.P.P.S.M. N°60594

La I.E.P.P.S.M. N° 60594, es una institución educativa creada en la localidad de Maypuco, distrito de Urarinas; tiene como finalidad desarrollar integralmente a los estudiantes del nivel primario y secundario, para que desarrollen habilidades que les ayuden a afrontar situaciones de la vida. Para ello la I.E. tiene establecido lo siguiente:

VISIÓN: “Al 2019 ser una institución que brinde una educación de calidad con profesores capacitados, que garanticen el aprendizaje significativo, y la formación integral de los educandos a través de la investigación, favoreciendo de manera permanente el fortalecimiento de su creatividad, con el apoyo de la ciencia y la tecnología orientando al aprovechamiento de sus recursos de manera racional y sostenida para generar productividad y trabajo en su comunidad; practicantes de valores para aprender a convivir en una sociedad pluricultural”

MISIÓN: Somos una Institución Educativa Primaria y Secundaria Estatal del ámbito rural que brinda a los estudiantes una educación integral. Promovemos la adquisición de conocimientos de acuerdo al DCN en donde se respeta la identidad de los educandos relacionando el trabajo pedagógico con el calendario de su comunidad, así mismo se respeta sus costumbres y el ambiente natural de su medio; con proyección social para construir al desarrollo de la nación.

En la I.E.P.S.M. N°60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales laboran un total de 24 personas, ocupando los siguientes cargos: 01 Director, 01 Sub-Director, 16 docentes nombrados, 05 contratados, 01 auxiliar y 03 personas que trabajan en convenio con el municipio.

La I.E. años atrás contaba con dos pabellones en el cual funcionaba primaria y secundaria en mismo turno, hoy sólo cuenta con un solo pabellón que se encuentra en un estado deteriorado como a consecuencia de los constantes derrumbes que se producen en la zona. Este pabellón cuenta con 15 ambientes: 10 aulas, 01 sala de dirección, 01 sala de sub-dirección, 01 sala de profesores y 02 ambiente de SSHH. A los cuales se adecúan los estudiantes y profesores en diferentes turnos. Ocupando los espacios de la Loza deportiva del pueblo y el campo deportivo para desarrollar las actividades del área de Educación Física. A pesar de esta realidad los docentes brindan una educación que fortalezca en los estudiantes las habilidades para enfrentarse a los retos de la vida.

La I.E.P.S.M. N°60594, se encuentra ubicado entre la Av. José Abelardo Quiñones Gonzales y la calle Los Amautas. En el año de 1978, se creó por Resolución Directoral N° 000696 de fecha 31 de mayo de 1978, bajo la dirección de la Profesora Zulema Araujo Guerra, funcionando hasta el tercer grado de Educación Secundaria, dando apertura al nuevo nivel de estudio y dando oportunidad a los estudiantes que estaban sin oportunidad de continuar sus estudios.

En el año de 1982, reemplaza en el cargo en forma encargada el Prof. Telésforo Arévalo Cachique, luego fue reemplazado Prof. Wilder Silva Portocarrero en el año de 1984. En 1987 fue reemplazado por el Prof. Alfonso Freitas Rodríguez, dejando el cargo por fallecimiento en el año de 1990; luego asumió el cargo el Prof. Alberto López Gonzales, luego la Dirección del colegio fue encargado por varios directores hasta 1993; en 1994 es asumido esa responsabilidad de un titular que es de la persona del Prof. José Julio Yahuarcani Ahuanari, quien viene laborando hasta la fecha.

El distrito de Urarinas, es considerada una zona de extrema pobreza y por ende los padres de familia, en su mayoría son de bajos recursos económicos, quienes tienen estudios primarios y algunos con estudios secundarios incompletos y completos.

En un mínimo porcentaje tienen estudios superiores. Ellos tratan de obtener sus ingresos económicos a través de la agricultura, la extracción de madera y otros trabajos eventuales; algunos trabajan como personal de la Municipalidad Distrital de Urarinas.

Con dicho ingreso tratan de cubrir con las necesidades básicas de sus menores hijos, y se evidencia el escaso acompañamiento que dan a sus hijos en sus tareas escolares y en la formación personal con valores morales y buenas actitudes, lo cual significa un gran problema para el desarrollo integral de los estudiantes.

En todos los grados de estudios, se evalúa la capacidad de actitud ante el área, que es un complemento de las demás capacidades de las diferentes áreas de estudio. Los docentes muchas veces no le dan la importancia debida a esta capacidad obstaculizando el desarrollo de este aspecto de la formación. A esto se suma la indiferencia de los padres con respecto a la formación personal de sus hijos. Entonces se fortalece este problema, lo cual necesita ser trabajado tanto desde la casa y la escuela.

Los estudiantes se ven influenciados por las malas actitudes de su entorno y al no tener desarrollado la inteligencia emocional no es capaz de equilibrar sus emociones optando por lo más razonable.

En la I.E.P.P.S.M. N° 60594 se evidenció actitudes negativas frente al área de comunicación como: rechazo por el área, desinterés por los temas, no se esfuerza por superar sus errores y limitada capacidad de opinión y consulta permanente; todo esto conlleva a la investigadora a aplicar el Programa de Inteligencia Emocional para desarrollar la capacidad de actitud ante el área de Comunicación

1.2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Teniendo en cuenta la hipótesis y los objetivos formulados para el presente trabajo de investigación, lo ubicamos en el Nivel de investigación aplicada de Tipo Socio Crítico Propositivo ya que analiza la realidad y propone cambiarla en beneficio de una mejor formación de los Estudiantes de Tercer año de Secundaria de la Institución Educativa N° 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales”, del centro poblado Maypuco, Distrito Urarinas, Provincia de Loreto, Departamento de Loreto, por lo que las técnicas utilizadas para la recolección y análisis de datos son cualitativas. El objeto de estudio que tiene relación con la persona que lo estudia y el grado de subjetividad se reducirá a lo máximo aplicando la rigurosidad científica.

El estudio ha tenido como guía la comprobación de la hipótesis en 22 alumnos del Tercer año de Secundaria de la Institución Educativa N° 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales”, del centro poblado Maypuco, Distrito Urarinas con la finalidad de superar la timidez en los alumnos del tercer año

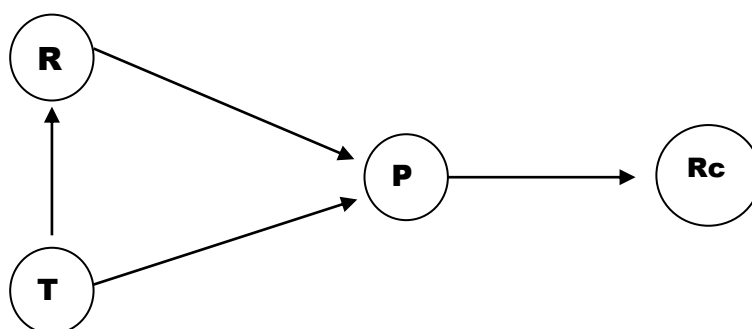
EL DISEÑO DE INVESTIGACIÓN es Socio crítico-propositivo, porque tiene como finalidad superar la timidez mediante La propuesta de programa de desarrollo de las habilidades sociales para superar la timidez de los estudiantes de tercer año de secundaria de la Institución Educativa N° 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales”, del centro poblado Maypuco, distrito Urarinas, provincia de Loreto, departamento de Loreto.

POBLACIÓN La población que se ha considerado para la presente investigación, está representada por todos los los estudiantes de tercer año de secundaria de la Institución Educativa N° 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales”, del centro poblado Maypuco, distrito Urarinas”

MUESTRA El tamaño de la muestra será de 22 alumnos del tercer año de Educación secundaria de la Institución Educativa N° 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales.

El diseño empleado en la investigación es el siguiente:

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:



Leyenda:

- R** : Diagnóstico de la realidad
- T** : Estudios teóricos o modelos teóricos
- P** : Propuesta
- Rc** : Realidad cambiada

1.2.2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

La recolección de la información se realizó mediante la aplicación de una ficha de observación: con un conjunto de preguntas con tres valoraciones respecto a las variables a medir.

CAPITULO II

II. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Habiendo realizado la búsqueda bibliográfica, presentamos los siguientes informes de investigación que se constituyen en nuestros antecedentes de estudio.

TITULO: Aspectos cognitivos, emocionales, genético y diferenciales de la timidez

Autor: Cano Vindel, A.; Pellejero, M.; Ferrer, M; Iruarrizaga, I. y Zuazo,A.

En una aproximación al concepto de timidez, afirma señalan la existencia de diferentes tipos o dimensiones de timidez. Dice que uno de los primeros en establecer una clasificación de los sujetos tímidos fue Zimbardo. El distinguió tres grupos:

- El primero incluye a aquellos individuos que no temen la interacción social, simplemente prefieren estar solos, sintiéndose más cómodos con sus ideas y sus objetos inanimados que con la gente.
- El segundo grupo hace referencia a aquellos sujetos con baja confianza en sí mismos, pobres habilidades sociales y sentimientos de vergüenza que hacen que eviten el contacto con los demás.
- El tercero integra a aquellos individuos que se sienten atemorizados ante la posible no consecución de sus expectativas sociales y culturales.

Afirma que Tradicionalmente, el concepto de timidez ha estado, y sigue estando, asociado a otros como la introversión y la inhibición comportamental. En este sentido, una correcta conceptualización de los mismos nos permitirá una mejor delimitación del concepto de timidez.

TITULO: Aspectos cognitivos, emocionales, genético y diferenciales de la timidez

Autor: Cano Vindel, A.; Pellejero, M.; Ferrer, M; Iruarrizaga, I. y Zuazo,A.

En su estudio sobre la heredabilidad versus aprendizaje de la timidez, afirma que en relación con la etiología de la timidez tradicionalmente han existido dos posturas contrapuestas (aquella que defiende una supuesta base hereditaria y la que enfatiza el factor aprendizaje como determinante en el desarrollo de la misma) que, a su vez, han ido entroncándose a medida que ha avanzado la investigación en este ámbito afirma que ha avanzado la investigación en este ámbito.

Algunos autores sugieren la existencia de correlatos neurobiológicos para la timidez. Posteriormente, a partir de investigaciones realizadas con gemelos un vitelinos y bivitelinos, diversos autores apoyan también la hipótesis de una transmisión genética de la timidez (Torgensen, 1979; Cheek y Zonderman, 1983 y Plomin y Daniels, 1986).

Otros autores proponen también que, aunque el rasgo de timidez pueda ser heredado, este puede ser exacerbado o modificado a partir de las interacciones que el niño tenga con los otros (Emde, Robert, Plomin, Robinson, Corley, DeFries, Fulker, Reznick, Campos, Kagan y Zahn-Waxler, 1992 y Robinson, Kagan, Reznick y Corley, 1992), pero que, aun cuando los niños puedan aprender un comportamiento social adecuado a través del modelado de interacciones sociales por parte de sus padres, solamente un escaso número de niños etiquetados como tímidos en su primer año de vida será capaz de llegar a convertirse en sujetos extravertidos a la edad de 7 años (Kagan, 1989 y Galvin, 1992).

En esta línea, las experiencias sociales aprendidas modifican pautas de conducta genéticamente determinadas (Cheek y Buss, 1981) y numerosos comportamientos se pueden adquirir a través del aprendizaje social mediante la observación de modelos (Bandura, 1987), de forma que padres extravertidos pueden modelar conductas exitosas socialmente en sus hijos tímidos y padres tímidos o poco sociables pueden provocar que sus hijos desarrollen conductas de timidez. Así mismo, otras experiencias pueden incidir en el origen y mantenimiento de la timidez, por ejemplo, el sentirse rechazado por los compañeros puede originar comportamientos de timidez en el niño o el padecimiento de enfermedades o anomalías que afecten a la imagen física también pueden determinar el surgimiento de la timidez (Echeburúa, 1993).

TITULO: El niño tímido

Autor: Philip Zimbardo

Define la timidez como una actitud mental que predispone a las personas a una extrema preocupación por la manera como son evaluadas socialmente por los otros. En ese sentido, genera una aguda sensibilidad a las señales de rechazo. El tímido trata de evitar a las personas y situaciones en las que su aspecto o conducta pudieran ser objeto de crítica. Esto significa que tiende mucho a no iniciar acciones que puedan atraer la atención sobre su persona.

Asimismo identifica los factores que provocan la reacción de timidez:

- En relación a terceros (en orden de su potencial para provocar la timidez) aquí el aspecto subyacente es que la timidez es suscitada sobre todo por las personas a quienes el sujeto percibe como diferentes o relativamente poderosas, o por aquellas que controlan recursos que él desea...

- En relación a situaciones (en orden de su potencial para provocar la timidez), aquí las personas se angustian cuando deben desempeñarse en situaciones novedosas en las que son objeto de atención y evaluación crítica por terceros

TITULO: Timidez

Autor: Gabriela pino, Cecilia Martínez, Elena Lara y Karin Penroz

Concluye que existen distintos elementos que coinciden entre los diversos conceptos de timidez: la incomodidad y la inhibición ante la presencia de otros que se constituye en un rasgo de personalidad que lleva a repuestas de ansiedad, excitación y reticencia frente a una percepción de amenaza en la interacción social.

TITULO: Validación de la Timidez

Autor: Olaya Quilez Fèlez

El objetivo central de este estudio consistió en la construcción y validación de un cuestionario para la construcción y validación del constructo psicológico timidez. Dicho cuestionario estaba formado por 32 ítems agrupados en cuatro factores: relaciones interpersonales, introversión, miedo escénico y un cuarto factor de deseabilidad social para evitar engaños en la contestación de los sujetos.

2.2. BASE TEÓRICA

BASES TEÓRICO CIENTÍFICAS

2.2.1. LA TIMIDEZ:

2.2.1.1. Aproximaciones conceptuales:

La timidez es una actitud que predispone a las personas a una extrema preocupación por la manera como son evaluadas socialmente por los otros.

En ese sentido, genera una aguda sensibilidad a las señales de rechazo. La tímida trata de evitar a las personas y situaciones en las que su aspecto o conducta pudieran ser objeto de crítica. Esto significa que tiende mucho a no iniciar acciones que puedan atraer la atención sobre su persona.

Su mecanismo natural de defensa, una reserva de sensatez que nos permite evaluar una nueva vivencia antes de abordarla.

Esta actitud cautelosa se acentúa en presencia de personas desconocidas (sobre todo si parecen personas distintas a nosotros) o en situaciones en las cuales desconocemos, o conocemos mal, las reglas del juego. (Zimbardo,p.19)

La timidez es una fobia social cuyo rasgo esencial “es el temor persistente e irracional a aquellas situaciones en las cuales el individuo pueda quedar expuesto a las miradas escrutadoras de las demás, y el deseo compulsivo de evitar dichas situaciones. El individuo también tiene temor de actuar en forma tal de quedar expuesto a la humillación o la vergüenza” (manual de diagnóstico psiquiátrico,1980; citado por Zimbardo p.20)

La timidez es un constructo psicológico que se puede definir como una sensación de incomodidad que experimenta una persona cada vez que se expone a situaciones sociales impidiéndole disfrutar de sus relaciones sociales y poder desarrollar sus habilidades interpersonales.

En el Diccionario de términos psicológicos fundamentales se describe el constructo timidez como la tendencia por parte de la persona a sentirse incómodo, inhibido, torpe y muy consciente de sí mismo en presencia de otras personas. Esto produce incapacidad para participar en la vida social, aunque se desee hacerlo y se sepa cómo (Olaya Quílez Fèlez)

Es una sensación de impotencia para actuar en presencia de otra persona. Es un miedo crónico a hacer algo que procede de la falta de confianza en sí mismo y en lo demás.

El tímido no se presenta tal como es por medio a crear una opinión no favorable de su persona, la timidez consiste en el desdoblamiento del yo entre un actor y un observador, proyecta en los demás el concepto que el mismo tiene de él, esta mirada se encuentra cargada de ironía y amenaza.

Algunos llegan a definir la timidez como la inseguridad provocada por la mirada. La timidez puede ser o proceder del miedo al fracaso. (<http://www.monografias.com/trabajos/timidez/timidez.shtml>).

Se define, también, como incomodidad e inhibición en presencia de otros, y deriva directamente desde la naturaleza interpersonal de la situación más que de otras fuentes de amenaza e incomodidad, que no son esencialmente interpersonales, aun cuando ocurren en presencia de otro, como por ejemplo amenaza de daño o dolencia física (Jones y cols, 1986; citado en (www.robertexto.com)).

Es la tendencia a evitar interacciones sociales y a fracasar a la hora de participar apropiadamente en situaciones sociales (Pilkones, 1977^a, p.585); ansiedad y disconfor con situaciones sociales, particularmente en aquellas que implican evaluación por parte de la autoridad, “auto-observación de sí mismo, infelicidad, inhibición, preocupación sobre sí mismo” (Crozier, 1979, p. 121); reacción de tensión, preocupación, sentimientos de incomodidad y disconfor e inhibición, y respuestas de ansiedad, auto-observación de sí mismo, y reticencia en presencia de los otros (Jones, Briggs y Smith, 1985) (citados por Cano Vindel, A., Pellejero, M; Ferre, M...en <http://reme.uji.es/articulos/acanoa5610802100/texto.html>).

2.2.1.2. La sensación de timidez.

Existe una gama de reacciones y la intensidad de los sentimientos que caracterizan a la persona tímida.

Algunas personas solo experimentan un bajo grado de timidez, son vacilantes e inseguras en sus relaciones sociales o se avergüenzan fácilmente.

Pero en el extremo de la escala existe un miedo crónico a la gente que inhibe a la persona tímida de entablar cualquier tipo de relación social.

Los cuatro miedos predominantes son: miedo de ser evaluado negativamente por las personas que uno no conoce; miedo de no saber cómo actuar en sociedad (no saber que decir o hacer, “trabársele la lengua”); miedo de ser rechazado por una persona estimada o de quien depende la obtención de algo deseado; miedo de la intimidad (de revelar su “verdadero ser” y los “Sentimientos íntimos” ante otra persona en privado).

Estos miedos provocan una fuerte excitación física con secreción de adrenalina, aceleración del pulso, palpitaciones, sudoración profusa y rubor. Mientras el cuerpo tímido se agita, la mente tímida se agita aún más. La embargan pensamientos y sensaciones desagradables. El individuo se siente apocado, excesivamente preocupado por lo mal que maneja la situación y por como lo evalúan los demás participantes, y es presa de pensamientos negativos de todo tipo.

Muchas personas tímidas son conscientes no solo de sus temores y ansiedades, sino también de su falta de habilidad para desenvolverse en sociedad. Les falta la destreza verbal necesaria para participar en una conversación. Carecen de la firmeza de carácter necesaria para manejar conflictos interpersonales y actuar en beneficio propio.

Son incapaces de aprender los matices de conducta social necesarios para atraer la atención de alguien, terciar en una conversación, intercambiar cumplidos o aprovechar una oportunidad antes de que pase el momento justo, entre otras cosas.

2.2.1.3. Orígenes de la timidez:

Algunos autores señalan un factor genético en la timidez. Ya en la primera semana de vida aparecen diferencias emocionales entre los bebés; algunos lloran más que otros y se angustian fácilmente.

Además, los pequeños muestran en su vida social diferencias de temperamento que podrían evolucionar hasta convertirse en pautas cristalizadas de conducta social. De acuerdo con esta teoría, aquellos cuyo sistema nervioso es más “susceptible” reaccionarían desmedidamente ante las amenazas. Estos niños adoptarían actitudes cautelosas y de veloz retirada ante las situaciones sociales amenazantes como mecanismo para dominar su mayor grado de ansiedad.

Las pruebas a favor del origen hereditario de la timidez son indirectas y no muy concluyentes. Es verdad que los bebés muestran distinta sensibilidad emocional y social, pero no se ha demostrado que los más “susceptibles” se convierten en niños o adultos tímidos. La teoría del factor genético en la timidez responde al difundido concepto de que la timidez es un rasgo hereditario. En verdad, existen pruebas de que la timidez viene de familia. Sin embargo en esas familias puede haber niños no tímidos. La dificultad consiste en diferenciar el componente de propensión heredada a la timidez, de las consecuencias aprendidas de las vivencias familiares, escolares, laborales y culturales que generan timidez independientemente de la herencia.

Las investigaciones de Zimbardo demuestran que existen numerosas fuentes de timidez en las vivencias de la temprana infancia y en el modo como el individuo percibe y elabora dichas vivencias. Algunos niños tímidos mencionan fracasos específicos en marcos sociales, problemas en la escuela, comparación desfavorable con hermanos mayores, parientes o compañeros.

Cuando los padres constituyen modelos deficientes para aprender las alegrías de la sociabilidad y adquirir las habilidades esenciales para una interacción efectiva, lo más probable es que esas “desventajas sociales” se traduzcan en timidez en sus hijos.

La mera falta de vivencias sociales acrecienta la timidez. La vida en regiones aisladas o la crianza en ambientes restringidos que impiden el acceso a las distintas vivencias sociales generan torpeza y miedo a lo desconocido.

Otro factor que disminuye la autoestima e inclina hacia la timidez es la vergüenza. La lista de cosas que provocan vergüenza es interminable: mal aspecto personal, malos hábitos, etc. La vergüenza significa que hay algo que ocultar, algo que cohibe.

Por su parte Cano Vindel en su estudio titulado “Aspectos cognitivos, emocionales, genéticos y diferencias de la timidez” cita que ya en 1967 Eysenck señaló la posible existencia de una posible base biológica para la introversión, relacionada con el sistema reticular y el sistema límbico. Posteriormente, Kagan (1989) sugirió la posibilidad de que pudieran existir genes responsables de un patrón de respuestas típico del individuo introvertido ante los estímulos novedosos. (Es preciso mencionar que según lo expuesto, el introvertido compartiría muchas de sus características con el tímido.)

En el reportaje “La timidez aparece en la infancia y se mantiene durante la vida adulta” publicado en la pg.<http://servicios.laverdad.es/panorama/reportaje240603-2.htm>, se afirma que La timidez o el carácter extrovertido dependen de diferentes reacciones cerebrales que se dan desde la infancia, tal y como concluye un estudio que se publica en la revista Science. Según ha podido comprobar un grupo de científicos encabezado por el doctor Carl E. Schwartz, del Hospital General de Massachussets y la Escuela Médica de Harvard, los adultos que han sido niños con un temperamento inhibido muestran una mayor actividad en una parte del cerebro llamada complejo amigdalino cuando se encuentran en presencia de desconocidos o se enfrentan a situaciones nuevas.

Por su parte el Dr. dominicano Felix Larocca, en su artículo titulado “la timidez en el ser humano “comenta que algunos autores de corte biologista valoran la posibilidad de que las manifestaciones psicósomáticas propias de la timidez tengan su origen en la función de las glándulas de secreción interna como la hipófisis o las suprarrenales. Otros, más absolutistas, consideran la timidez como una característica hereditaria.

Un ejemplo de ello son los estudios realizados en la Universidad de Harvard en los Estados Unidos quienes con el objetivo de comprobar la no mediatización de la personalidad y del aprendizaje en el comportamiento inhibido, hicieron un análisis de las reacciones de un grupo de niños enfrentados a situaciones nuevas y extrañas, donde obtuvieron como resultado: en unos, reacciones de silencio y variación del ritmo cardíaco, mientras que los otros no experimentaron variación alguna en su respuesta, es decir, que no sintieron miedo. Esta investigación los condujo a la conclusión de que los tímidos no habían adquirido ese comportamiento sino que lo habían heredado.

El Proyecto de Adopción de Colorado (C.A.P) estudió longitudinalmente 182 familias adoptivas y 164 familias no adoptivas, comparando niños adoptados y no adoptados entre los 12 y 14 meses. Los resultados del C.A.P. indican una influencia hereditaria y del ambiente familiar. La interacción ambiente-genotipo sugiere la posibilidad de que factores ambientales afecten a los niños diferencialmente como función de su predisposición genética. Esto no significa que las diferencias individuales en los tímidos sean inmutables debido a la herencia, sino que los efectos genéticos implican una propensión de esta naturaleza y no de una predeterminación, por lo tanto los cambios en las personas tímidas son perfectamente posibles.

Aparte de los factores biológicos predisponentes, existen otros de corte psicológico, como la vulnerabilidad y habituación al estrés que determinan diferencias individuales respecto a la activación o "arousal". Eysenck, en 1970, se refiere al nivel de neuroticismo, intensidad y persistencia de la reacción frente a estímulos externos como un factor predisponente de personalidad. Un alto nivel de neuroticismo implica una reacción demasiado intensa y persistente ante estímulos fuertes.

Existen una serie de factores ambientales que también pueden considerarse como predisponentes, dentro de los que se encuentran: características de ciertos sistemas familiares, condiciones socioeconómicas y culturales, etc.

2.2.1.4. Factores que provocan la reacción de timidez.

Según la psicóloga colombiana Victoria Guzmán, en su artículo "Factores implicados en la timidez", afirma que son varios los factores que pueden estar implicados en la forma de comportarse, pensar y sentir de alguien con timidez.

Baja autoestima y miedo a una evaluación negativa:

Una persona con baja autoestima se caracteriza por tener una imagen negativa de sí misma alejada de su imagen ideal, muestra poca confianza en sí misma, se siente inferior a los demás y suele centrar su atención en las experiencias negativas y no atender, e incluso, no valorar las positivas. Por otra parte, el miedo a la evaluación negativa está muy asociado con la baja autoestima. Una persona que tiene poca confianza en sí misma suele estar muy pendiente de los demás y de sus reacciones, llegando incluso a depender de la opinión de estos para evaluarse a sí misma. Teme la evaluación que realicen los otros, el ser rechazada, así como cumplir con las expectativas de los otros, no gustar, hacer el ridículo, etc.

Consecuencia de todo ello es que no se considera capaz de enfrentarse adecuadamente a las situaciones sociales.

Déficit de habilidades sociales:

¿Sabes cómo iniciar y mantener una conversación?, ¿Expresas y defiendes tus opiniones e ideas?, ¿Dices “no” ante determinadas peticiones que no son de tu agrado? Existen personas que carecen de estas habilidades. No saben cómo tienen que comportarse en determinadas situaciones y ante determinadas personas, lo que les lleva a tener dificultades para establecer y mantener relaciones adecuadas con los demás.

Ansiedad excesiva ante los encuentros sociales:

Una persona tímida puede disponer de las habilidades necesarias y suficientes para relacionarse adecuadamente con los demás, y sin embargo, no lograr enfrentarse a este tipo de situaciones porque experimenta un elevado nivel de ansiedad ante las mismas. Esto hace que cuando debe enfrentarse a situaciones sociales su actuación no sea muy afortunada.

Además de mantener el temor a las situaciones sociales, esto está contribuyendo a que la persona prefiera evitarlas a enfrentarse a ellas.

Para Zimbardo, así como la propensión a la timidez reconoce causas diversas, existen muchas situaciones específicas que provocan la reacción tímida. Podemos hacer una lista sintética de las clases de personas y situaciones sociales que suscitan esta reacción:

Terceros (en orden de su potencial para provocar la timidez)

1. extraños
2. autoridades en virtud de sus conocimientos
3. personas del sexo opuesto
4. autoridades en virtud de su rol
5. parientes y extranjeros
6. ancianos (en el caso de los jóvenes)
7. amigos
8. niños (en el caso de las personas mayores)
9. padres
10. hermanos (raramente)

En apariencia, el principio subyacente es que la timidez es suscitada sobre todo por las personas a quienes el sujeto percibe como diferentes o relativamente poderosas, o por aquellas que controlan recursos que él desea, o que lo tratan y conocen lo bastante como para juzgarlo críticamente.

Situaciones (en orden de su potencial para provocar la timidez)

1. cuando soy el centro de atención en un grupo numeroso (por ejemplo, cuando debo pronunciar un discurso)
2. cuando mi status es inferior
3. cuando se requiere firmeza de carácter

4. novedosas, en general
5. cuando se me evalúa
6. cuando soy vulnerable (necesito ayuda)
7. relación individual con una persona del otro sexo
8. sociales, en general
9. cuando soy el centro de la atención en un grupo pequeño
10. cuando formo parte d un equipo de trabajo

Las personas tímidas se angustian cuando deben desempeñarse en situaciones novedosas en las que son objeto de atención y evaluación crítica de terceros que poseen autoridad o son exigentes.

En semejantes circunstancias, aun la persona confiada y agresiva sufre tensión, pero en su caso la ansiedad es un estímulo que lo hace esforzarse más a fin de que el medio sirva a sus propósitos. Asimismo para el atleta, el flujo de adrenalina antes de la carrera es un acicate para esforzarse más en la competencia, no un estado de ansiedad ante la perspectiva de un posible fracaso. Otro factor de timidez es la manera inadecuada en que interpretamos nuestras reacciones ante situaciones que solemos tergiversar.

2.2.1.5. Consecuencias de la timidez:

La timidez tiene malas consecuencias para todas las personas, jóvenes y mayores. Según Zimbardo las consecuencias son:

- Es difícil conocer gente o gozar de vivencias potencialmente positivas
- Impide reivindicar los propios derechos y expresar opiniones y valores.

- Los tímidos son más conformistas y tienen poca tendencia a enfrentar la opresión, provenga de normas injustas o de autoridades abusivas.
- Impide la evaluación positiva de las propias virtudes por parte de terceros.
- La timidez inhibe el pensamiento y la comunicación, lo cual causa dificultades en el aprendizaje en los niños.
- La timidez viene acompañada de estados de ánimo negativos tales como: depresión, ansiedad, baja autoestima, y soledad.
- Las personas tímidas son más vulnerables a las presiones de sus pares y más dependientes de ellas. en los jóvenes los hace más susceptibles a los hábitos de fumar, beber, consumir drogas, caer en la promiscuidad sexual, aun indeseada, e incluso ingresar a sectas religiosas.
- Los tímidos tienden a reservar sus sentimientos, lo cual no solo los priva del contacto humano tan necesario para todos, sino que en ocasiones los lleva a reprimir sus ira hasta que explota... a veces en forma violenta.
- Los niños tímidos son renuentes a hacer preguntas, pedir aclaraciones o solicitar ayuda en la escuela cuando lo necesitan.
- Las personas tímidas son frecuentemente objeto de incomprensión. Como dijo el poeta Tennyson; "Era tímida y yo creí que era fría". Pueden parecer indiferentes cuando se les habla, u hoscas, o no dignas de confianza debido a su incapacidad para mirar a los demás a los ojos. Si la persona tímida es, además, atractiva, los demás pueden considerarla fría y vanidosa.
- Cuando los síntomas se manifiestan en toda su fuerza, la persona temida se avergüenza al recordar situaciones pasadas. Prevé gaffes futuras y siente ansiedad. Desaparece el presente y la posibilidad de gozar el momento. Casi el 10 por ciento de los tímidos lo son incluso cuando están solos.

- Presas de la angustia, los tímidos no prestan atención a lo que sucede en el momento y, por consiguiente, suele sucederles que no escuchan bien.

Buen ejemplo de ello es el hecho de que suelen olvidar los nombres de las personas a quienes son presentados. La incapacidad de concentrarse en el presente y mantenerse al tanto de quien dice qué, inhibe la capacidad de pensamiento y expresión.

- La amistad de los compañeros no solo es agradable: la investigación demuestra que es un componente vital de la evolución emocional y la salud del niño. La timidez, cuando le impide tener amigos- cosa que sucede con frecuencia-, daña la salud emocional del niño.

2.2.2. HABILIDADES SOCIALES.

Hoy en día, la sociedad valora muchísimo a aquellas personas socialmente efectivas. Cuanto más eficaces seamos en el trabajo, en la pareja, en la familia, en nuestro grupo de amigos, con nuestros vecinos, mejor.

Por eso, cobra una especial importancia aprender aquellas pautas de comportamiento que nos faciliten desenvolvernos satisfactoriamente en estas situaciones.

Sabemos que ser socialmente *hábil* se aprende y, cuanto antes sea más positivo será para la persona. Afrontar situaciones conflictivas lo tenemos que hacer desde que nacemos, por lo que cobra un especial interés el que todos /as los/as educadores/as contribuyan de un modo eficaz al aprendizaje de las *habilidades sociales*.

2.2.2.1. DEFINICIONES CONCEPTUALES

Cuando se habla de habilidades decimos que una persona es capaz de ejecutar una conducta; si hablamos de habilidades sociales decimos que la persona es capaz de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables, entiéndase favorable como contrario de destrucción o aniquilación.

El termino habilidad puede entenderse como destreza, diplomacias, capacidad, competencia, aptitud. Su relación conjunta con el termino social nos revela una impronta de acciones de uno con los demás y de los demás para con uno (intercambio).

La capacidad de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables (habilidades sociales) entraña una serie de factores, se refiere a la capacidad de ejecutar la conducta, la conducta en sí, el resultado y lo favorable de esta. La capacidad de ejecutar la conducta supone la posibilidad de realizar una acción, esta acción; que se revierte en la posibilidad de construir hechos se traduce en la persona en lo que constantemente llamamos actos.

De alguna manera ello implica y considera ser humano como generador de actos propios o una voluntad de acciones. La acción de la persona se determina en una o varias conductas interpersonales relacionadas entre sí (intercambio), siendo la conducta empleada un medio para alcanzar una meta que intenta resolver el conflicto entre el yo y la circunstancias o viceversa. Si el resultado o la consecuencia de la conducta obtenida la conformidad del yo y de la circunstancia, entonces se ha resuelto favorablemente el conflicto.

La habilidad social debe considerarse dentro de un marco determinado, esto se debe a las marcadas diferencias que establece cada país, donde existen sistemas de comunicación distintivos, que van a tipificar la cultura: los hábitos, costumbres y la propia idiosincrasia crea con el pasar de los años, e influenciados por las situaciones externas (Caballo, 1997: 12; citado en <http://habilidades.blogspot.com/2009/03/marco-teorico.html>)

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

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

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

Phillips, 1978: "Grado en que una persona se puede comunicar con los demás de manera que satisfaga los propios derechos, necesidades, placeres u obligaciones hasta un grado razonable sin dañar los derechos, necesidades, placeres u obligaciones similares de la otra persona y los comparta con los demás en un intercambio libre y abierto"

Caballo, 1986: "Conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación, mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas"

En el plan de acción tutorial Gades se citan las siguientes definiciones:

“Es la capacidad para comportarse de una forma que es recompensada y de no comportarse de forma que uno sea castigado o ignorado por los demás.”(Libet y Lewinsohn, 1973)

“Es la capacidad para interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente y, al mismo tiempo, personalmente beneficioso, mutuamente beneficioso, o principalmente beneficioso para los demás”. (Combs y Slaby, 1977).

“Son un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas” (Caballo, 1993).

2.2.2.2. CARACTERÍSTICAS DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Definir las habilidades sociales se ha convertido en una cuestión de valoración en sí misma. Aunque todavía no se ha concebido una definición de las habilidades sociales que sea generalmente aceptada, presentamos las siguientes características básicas para la comprensión de las habilidades sociales (Jorge L Arnao, 2004.)

- Son conductas o repertorios de conductas adquiridas principalmente a través del aprendizaje (por ej. Mediante la observación, la imitación, el ensayo y la información), siendo una variable importante en el entorno interpersonal en el que se desarrolla y aprende el niño.

- Las habilidades sociales contienen componentes conductuales (verbales y no verbales), cognitivos y emocionales.
- Las habilidades sociales son respuestas específicas a situaciones específicas. La efectividad de la conducta social depende del contexto concreto de interacción y de los parámetros de la situación específica.
- Depende de las personas que intervienen (sexo, edad, objetivos, relaciones, intereses) y de la situación en que tiene lugar (colegio, barrio, iglesia, espacio de diversión, familia, etc.)
- Debe tenerse muy en cuenta el contexto en el que se realicen ya que pocos comportamientos sociales son apropiados a través de todas las situaciones, ya que las normas sociales varían y están determinadas por factores situacionales y culturales.
- Las habilidades sociales se pone en juego siempre en contextos interpersonales. Las interacciones sociales son bidireccionales, interdependientes y reciprocas por naturaleza. Por ello son elementos a tener en cuenta: el propio sujeto, otra u otras personas, la situación y al tarea o la actividad social.
- Las habilidades sociales se consideran componentes de la competencia social, aspecto clave de la personalidad que incluye la capacidad de control emocional y que implica un juicio valorativo (personal y social) de la adecuación de dicho comportamiento, y siempre en referencia al contexto cultural en que se desarrolla.
- Toda habilidad social es un tipo de comportamiento o tipo de pensamiento que lleva a resolver una situación social de manera afectiva, es decir, aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en que está.
- Son comportamientos observables y evaluables externamente, por técnicas socio métricas y cuestionarios; y las habilidades internas: pensamientos y sentimientos (empatía, ponerse en el punto de vista del otro)

2.2.2.3. COMPONENTES DE LAS HABILIDADES SOCIALES:

A continuación se nombran los tres componentes de las habilidades sociales, planteados por Caballo (2000), a partir de la revisión realizada por el autor acerca de 90 estudios realizados entre los años 1970 y 1986 sobre las Habilidades Sociales:

AREAS Y COMPONENTES CONDUCTUALES:

a. Comunicación No Verbal:

Expresión Facial, mirada, gestos, auto manipulaciones, proximidad, orientación, tono postural y apariencia

b. Comunicación Paralingüística:

Volumen de voz, inflexiones, tono, claridad, ritmo, fluidez y perturbaciones del habla

c. Comunicación Verbal:

Duración, generalidad, formalidad, variedad, humor y turnos de palabras.

AREAS Y COMPONENTES COGNITIVOS

a. Percepciones sobre el ambiente de Comunicación:

Percepciones de formalidad, percepciones de un ambiente cálido, percepciones del ambiente privado, percepciones de restricción y percepciones de la distancia

b. Variables Cognitivas del individuo:

Competencias cognitivas, estrategias de codificación y constructos personales, expectativas, valores subjetivos de los estímulos y sistemas y planes de autorregulación.

COMPONENTES FISIOLÓGICOS

La tasa cardiaca, la presión sanguínea, el flujo sanguíneo, las respuestas electros dermales, las respuestas biográficas y la respiración.

En el momento de elegir cuáles son los componentes más adecuados para el entrenamiento de habilidades sociales, no se ha considerado importante la presencia de los componentes fisiológicos ya que tal como afirma Caballo, la probabilidad de ocurrencia de cualquier habilidad en cualquier situación crítica está determinada mayoritariamente por factores cognitivos y conductuales de la persona en interacción con el ambiente (Caballo, 2000). En cuanto a las implicaciones del entrenamiento, el entrenar una habilidad conlleva al entrenamiento de todos los demás componentes.

2.2.2.4. TIPOS DE HABILIDADES SOCIALES:

El Fondo Social Europeo en su manual didáctico indica que las Habilidades Sociales se pueden clasificar en los siguientes grupos:

GRUPO I: Primeras habilidades sociales:

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

GRUPO II: Habilidades sociales avanzadas:

- 9. Pedir ayuda.
- 10. Participar.
- 11. Dar instrucciones.
- 12. Seguir instrucciones.
- 13. Disculparse.
- 14. Convencer a los demás.

GRUPO III: Habilidades relacionadas con los sentimientos:

- 15. Conocer los propios sentimientos.
- 16. Expresar los sentimientos.
- 17. Comprender los sentimientos de los demás.
- 18. Enfrentarse con el enfado del otro.
- 19. Expresar afecto.
- 20. Resolver el miedo.
- 21. Auto-recompensarse.

GRUPO IV: Habilidades alternativas a la agresión:

- 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.

GRUPO V. Habilidades: para hacer frente al estrés:

- 31. Formular una queja.
- 32. Responder a una queja.
- 33. Demostrar deportividad después del 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 de grupo.

GRUPO VI: Habilidades de planificación:

- 43. Tomar iniciativas.
- 44. Discernir sobre la causa de un problema.
- 45. Establecer un objetivo.
- 47. Recoger información.
- 48. Resolver los problemas según su importancia.
- 49. Tomar una decisión.
- 50. Concentrarse en una tarea.

Según José Arnao Marciani, (2004) hay dos investigaciones particularmente interesantes (Zalaquett, 1995, Zalaquett y Turner, 1997) las cuales tratan de contestar a la siguiente pregunta: ¿Qué habilidades necesitaran los jóvenes para tener éxito en este milenio?

Lo interesante de este estudio es que para ello se invitó a cincuenta y cinco personas, percibidas como exitosas en sus respectivos campos de trabajo, a participar en este estudio. Un total de 28 respuestas (tasa de retorno = 50.9%) fueron recibidas. Estas incluyeron las respuestas de 17 psicólogos, especializados en psicología social, organizacional, comunitaria, clínica, y biopsicología; 10 miembros de agencias gubernamentales y personeros de la educación, y 1 neurocientista.

Los resultados concluyeron que las habilidades que los adolescentes y jóvenes deben desarrollar para enfrentar con más éxito su futuro son:

- Comunicación: entendida como el intercambio de pensamientos e ideas a través del lenguaje hablado o escrito.
- Conocimiento multicultural: la habilidad de entender y trabajar con grupos con patrones culturales diferentes.
- Multilingüismo: la habilidad para comunicarse en otros idiomas.
- Liderazgo: la habilidad para organizar a otras personas con el fin de llevar a cabo varias iniciativas. Capacidad para resolver conflictos entre otras personas.
- Trabajo en equipo/ cooperación: esfuerzo cooperativo, dentro de un grupo, para alcanzar un objetivo o meta. Sinergia de esfuerzos.
- Creatividad: uso de habilidades imaginativas o artísticas, así como la habilidad para encontrar soluciones nuevas a problemas.
- Adaptación: la habilidad para cambiar y aceptar nuevas situaciones.
- Empatía: la habilidad para entender las ideas y emociones de otra persona.
- Manejo de estrés: control sobre los “estresores” que enfrenta cada persona, y sus efectos.
- Ética de trabajo: principios de conducta correctos o buenos que conducen a lograr un nivel de integridad y efectividad en el campo laboral.
- Autodisciplina: control sobre la propia conducta para mejorar personalmente, así como habilidad para postergar el placer inmediato por metas a largo plazo.
- Responsabilidad: el deseo de alcanzar responsabilidad personal.
- Pensamiento discriminativo: habilidad para discernir información verdadera de información sesgada.
- Habilidades gramaticales: uso eficaz de reglas gramaticales y pautas para expresar ideas en forma correcta.

- Razonamiento analítico: habilidad para utilizar los principios de la lógica y usar efectivamente el pensamiento abstracto para aprender o comprender.
- Economía/ negocio: uso de los principios que gobiernan los negocios y las relaciones económicas.
- Habilidades matemáticas: habilidad para utilizar y aplicar las teorías básicas de las propiedades asociativas y uso de números y comprensión básica de las matemáticas y su uso.
- Manejo de aspectos computacionales: habilidad para usar la tecnología de la computadora efectivamente, incluyendo procesadores de palabras y hoja de datos, actualización constante en diversos programas de computación.
- Telecomunicaciones: comunicación que ocurre entre dos o más fuentes distantes (máquinas de facsímil, Internet, cable, etc.)

2.2.2.5. MODELOS TEORICOS EXPLICATIVOS

Modelo de déficit de habilidades sociales:

Explica que hay una carencia de un repertorio conductual y se utilizan respuestas inadecuadas porque no se han aprendido o se han hecho inadecuadamente. Aquí están incluidos los componentes verbales y no verbales que caracterizan la conducta socialmente habilidosa.

Modelo de inhibición por ansiedad:

Plantea que las personas cuentan con conductas habilidosas en su repertorio, pero están inhibidas o distorsionadas por la ansiedad ante las situaciones sociales resultante del condicionamiento clásico.

Modelo de inhibición mediatizada:

Plantea que la inhibición está influenciada por aspectos cognitivos: evaluaciones distorsionadas, estándares perfeccionistas y autoexigentes de evaluación, auto instrucciones inadecuadas y expectativas y creencias irracionales. Plantea entonces como necesario la reestructuración cognitiva.

Modelo de apreciación social:

Se atribuye la incompetencia a la falla en la discriminación de las situaciones específicas en que una conducta es adecuada o no. Se debe tener solo el repertorio sino el conocimiento de cómo y cuándo una conducta puede emitirse. Deben existir además determinadas habilidades socio cognitivas que permitan interpretar adecuadamente las señales y mensajes del emisor.

2.2.2.6. FUNDAMENTOS TEORICOS**A. La teoría del aprendizaje social (Bandura)**

Albert Bandura es creador de la teoría social del aprendizaje, que se centra en los conceptos de refuerzo y observación. Sostiene que los humanos adquieren destrezas y conductas de modo operante e instrumental y que entre la observación y la imitación intervienen factores cognitivos que ayudan al sujeto a decidir si lo observado se imita o no. En los niños, afirma Bandura, la observación e imitación se da a través de modelos que pueden ser los padres, educadores, amigos y hasta los héroes de la televisión.

La imitación puede darse por los siguientes factores:

- **Por instinto:** Las acciones observadas despiertan un impulso instintivo por copiarlas.

- **Por el desarrollo:** Los niños imitan las acciones que se ajustan a sus estructuras cognoscitivas.
- **Por condicionamiento:** Las conductas se imitan y refuerzan por moldeamiento.
- **Conducta instrumental:** La imitación de vuelve un impulso secundario, por medio de refuerzo repetido de las respuestas que igualan las de los modelos. La imitación reduce los impulsos.

Los factores cognitivos se refieren concretamente a la capacidad de reflexión y simbolización, así como a la prevención de consecuencias basadas en procesos de comparación, generalización y autoevaluación. En definitiva, el comportamiento depende del ambiente, así como de los factores personales (motivación, retención y producción motora).

1. Interacciones recíprocas:

Bandura analiza la conducta dentro del marco teórico de la reciprocidad triádica, las interacciones recíprocas de conductas, variables ambientales y factores personales como las cogniciones. Según la postura cognoscitiva social, la gente no se impulsa por fuerzas internas ni es controlada y moldeada automáticamente por estímulos externos. El funcionamiento humano se explica en términos de un modelo de reciprocidad triádica en el que la conducta, los factores personales cognoscitivos y acontecimientos del entorno son determinantes que actúan con otros.

2. Aprendizaje en acto y vicario:

En la teoría cognoscitiva social, el aprendizaje es con mucho una actividad de procesamiento de la información en la que los datos acerca de la estructura de la conducta y de los acontecimientos de entorno se transforman en representaciones simbólicas que sirven como lineamientos para la acción (Bandura, 1986).

El aprendizaje ocurre en acto, consistente en aprender de las consecuencias de las propias acciones, o en modo vicario, por la observación del desempeño de modelos.

3. Aprendizaje y desempeño:

El tercer supuesto de la teoría cognoscitiva social se refiere a la distinción entre el aprendizaje y la ejecución de las conductas aprendidas. Al observar a los modelos, el individuo adquiere conocimientos que quizá no exhiba en el momento de aprenderlos. Los estudiantes adquieren conocimientos declarativos (acontecimientos históricos) y fragmentos organizados (poemas, canciones), conocimientos de procedimiento (conceptos, reglas, algoritmos); así como conocimientos condicionales (cuando emplear las formas de los conocimientos declarativos o de procedimiento y porque hacerlo así). Cualquiera de estas formas son conocimientos adquiridos no demostrados en el momento.

4. Principios de la teoría cognitivo social:

Algunos principios a tenerse en cuenta derivados de la teoría cognoscitiva social son: Ofrece a los pequeños modelos adecuados que obtengan consecuencias positivas por las conductas deseables. En el área de las comunicaciones, se podría analizar la vida de algunos periodistas destacados y compararlos con los de ahora.

5. Procesos de modelamiento:

El modelamiento, componente crucial de la teoría cognoscitiva social, consistente en un término general que se refiere a los cambios conductuales, cognoscitivos y afectivos que derivan de observar a uno o más modelos.

6. Teoría observacional:

Bandura refuerza su interés por el aprendizaje observacional, a través del cual ha demostrado que los seres humanos adquieren conductas nuevas sin un reforzado obvio y hasta cuando carecen de la oportunidad para aplicar el conocimiento. El único requisito para el aprendizaje puede ser que la persona observe a otro individuo, o modelo, llevar a cabo una determinada conducta. El comportamiento no se desarrolla exclusivamente a través de lo que aprende el individuo directamente por medio del acondicionamiento operante y clásico, sino que también a través de lo que aprende indirectamente (vicariamente) mediante la observación y la representación simbólica de otras personas y situaciones.

B. Desarrollo como aprendizaje (John Watson):

Watson fue una de las figuras más representativas del conductismo. El enfoque conductista le llevo a formular una teoría psicológica en términos de estímulo- respuesta.

Según esta teoría, todas las formas complejas de comportamiento como las emociones, los hábitos, e incluso el pensamiento y lenguaje, se analizan como cadenas de repuestas simples musculares o glandulares que pueden ser medidas y observadas.

Watson insistió en la importancia de las variables ambientales, en este caso analizadas como estímulos progresivamente asociadas por condicionamiento a diferentes repuestas que se aprenden y modelas al recibir refuerzos positivos (recompensa) o negativos (castigo) o simplemente desaparecen por la ausencia de refuerzos tras su ejecución.

Esta perspectiva, que tuvo en la década de los 1950 un gran impacto en las investigaciones, negaba casi totalmente la influencia de variables biológicas o predisposiciones innatas.

De esta manera la mente del recién nacido era una especie de hoja en blanco en la que los diferentes comportamientos vendrían determinados por las circunstancias ambientales de determinadas experiencias, por lo que las diferencias entre los distintos individuos sería fruto únicamente esas experiencias.

C. El desarrollo como una interacción con el medio (Urie Bronfenbrenner):

Esta teoría al paradigma ecológico integrado por un medio de vida que implica a organismos vivos y objetos que se inter influyen entre ellos y que existe un carácter dinámico en donde cada elemento es a la vez origen y objeto de influencia por vía de reciprocidad. En el enfoque ecológico se pretende comprender el comportamiento definiéndolo como resultante de un intercambio mutuo y reciproco entre el organismo y medio.

D. teoría de la pedagogía afectiva (Miguel de Zubiria):

La teoría de la pedagogía afectiva se centra en la inteligencia afectiva la cual es definida como la capacidad para conocer, expresar y controlar el pensamiento y la afectividad, sobre todo los sentimientos, las emociones, las pasiones y las motivaciones.

Es importante considerar que esta teoría está compuesta de tres competencias:

- **Competencia cognitiva:** capacidad para utilizar el pensamiento de forma eficaz y constructiva. Incluye los procesos mentales de comprensión, razonamiento, abstracción, aprendizaje de la experiencia y adaptación al entorno.
- **Capacidad afectiva:** es la capacidad para reconocer, expresar y canalizar la vida emocional. Adquiere especial importancia el equilibrio personal, la empatía y la autoestima.

Este componente se refiere a las habilidades que tiene el sujeto para comprender la afectividad, y en consecuencia, enriquecer la propia vida.

- **Competencia conductual:** Son las acciones que realiza el estudiante a partir de su pensamiento y afectividad. A estructura cognitivo-emocional equilibrada y rica libera de la robotización y facilita la aparición de conductas positivas a nivel personal, escolar, profesional, social, etc.

2.3. DELIMITACIONES CONCEPTUALES

a. Timidez.- Es la reacción de incomodidad e inhibición en presencia de otros, y deriva directamente desde la naturaleza interpersonal de la situación más que de otras fuentes de amenaza e incomodidad, que no son esencialmente interpersonales, aun cuando ocurren en presencia de otro, como por ejemplo amenaza de daño o dolencia física.

b. Habilidades sociales: Es el Conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación, mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

CAPITULO III

III.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.

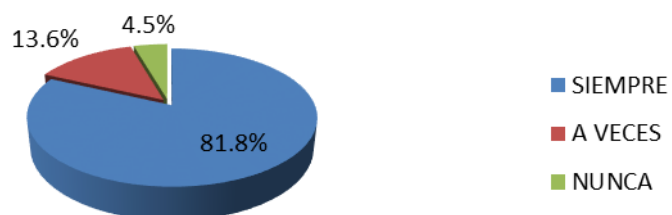
CUADRO Nº 01
INCOMODIDAD EN PRESENCIA DE OTRO

Nº	PREGUNTA	CRITERIO						TOTAL	
		SIEMPRE		A VECES		NUNCA			
		ni	%	ni	%	ni	%	ni	%
01	Me asusta mucho que me critiquen	18	81,8	03	13,6	01	04,5	22	100
02	Me da vergüenza estar rodeado de personas que no conozco	17	77,2	03	13,6	02	09,0	22	100
03	me pongo nervioso cuando me presentan a personas desconocidas	18	81,8	02	09,0	02	09,0	22	100
04	me preocupa no gustar a los demás	17	77,2	03	13,6	02	09,0	22	100
05	siento palpitaciones cardiacas cuando estoy con gente desconocida	18	81,8	02	09,0	02	09,0	22	100
06	me tiemblan las manos y la voz cuando tengo que hablar ante el publico	18	81,8	02	09,0	02	09,0	22	100

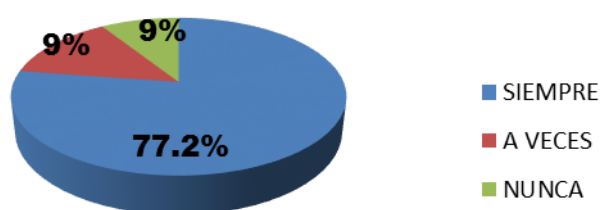
FUENTE *estudiantes de tercer año de secundaria de la institución educativa N° 60594 "José Abelardo Quiñones Gonzales", del centro poblado Maypuco, distrito Urarinas, provincia de Loreto*

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN; Luego de aplicados las fichas de observación en el ítem incomodidad en presencia de otros, ente la pregunta si le asusta que lo critiquen, el 81,8% dice que siempre, el 13,6% responde que a veces y el 4,5% responde que nunca le asusta que lo critiquen, el 77,2% siempre le da vergüenza estar rodeado de personas que no conocen, el 13,6% dice que a veces le pasa y el 9% dice que siempre, 18 alumnos observados lo que equivale al 81,8% de los 22 de la muestra siempre se ponen nerviosos cuando le presentan a personas desconocidas, el 09% responde que a veces y el mismo porcentaje dice que nunca, sobre si le preocupa no gustar a los demás el 77,2% dice que siempre le preocupa, el 13,6% dice que a veces y el 9% responde que nunca, ante las preguntas siento palpitaciones cardiacas cuando estoy con gente desconocida y me tiemblan las manos y la voz cuando tengo que hablar ante el público, el 81,8% dice que siempre, el 9% responde que a veces y el 9% dice que nunca. Por los resultados obtenidos podemos afirmar que los alumnos observados sienten incomodidad en presencia de otros.

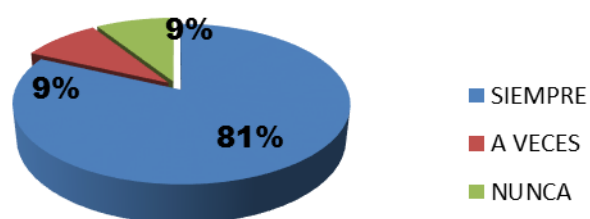
Me asusta mucho que me critiquen



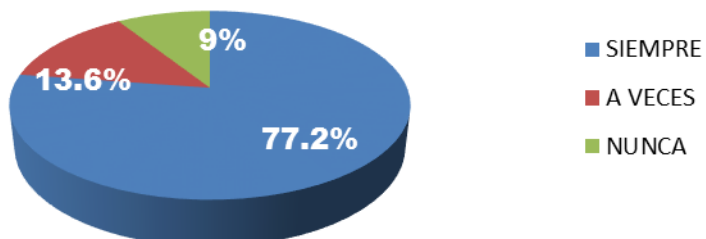
Me da vergüenza estar rodeado de personas que no conozco

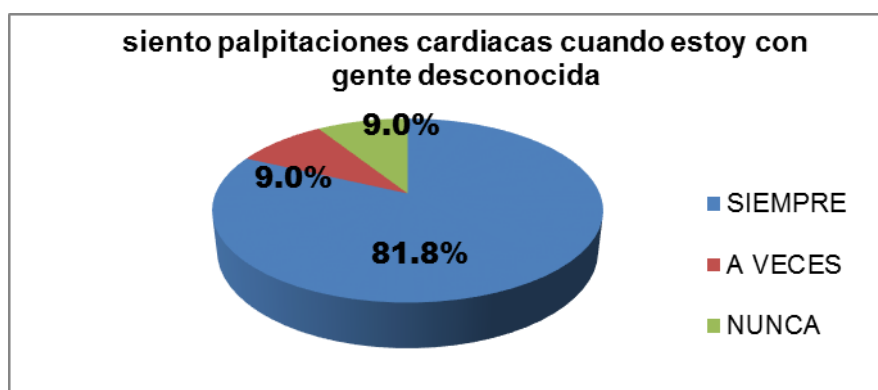


Me pongo nervioso cuando me presentan a personas desconocidas



Me preocupa no gustar a los demás



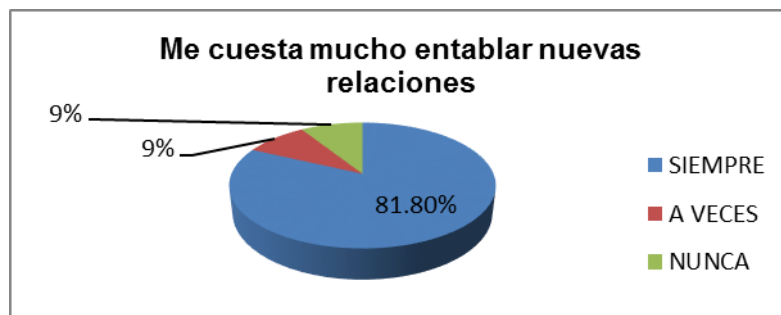


CUADRO Nº 02
INHIBICIÓN EN PRESENCIA DE OTROS

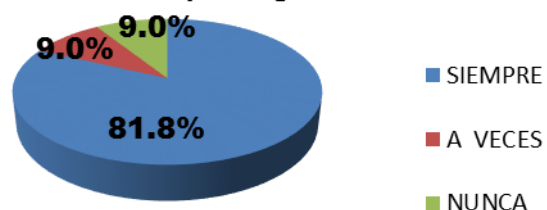
Nº	PREGUNTA	CRITERIO						TOTAL	
		SIEMPRE		A VECES	NUNCA				
		ni	%	ni	%	ni	%	ni	%
01	Me cuesta mucho entablar nuevas relaciones.	18	81,8	02	09,0	02	09,0	22	100
02	Estoy más cómodo/a solo/a o con alguna persona de confianza, que conociendo a gente nueva.	17	77,2	03	13,6	02	09,0	22	100
03	Cuando estoy expuesto/a un grupo de personas, pienso que están pendiente de todo lo que hago.	18	81,8	02	09,0	02	09,0	22	100
04	Prefiero quedarme en casa que salir a fiestas.	18	81,8	02	09,0	02	09,0	22	100
05	Me siento incomodo cuando estoy entre gente que no conozco.	18	81,8	03	13,6	01	04,5	22	100
06	Creo que los demás tienen habilidades y cualidades superiores a mí.	18	81,8	03	13,6	01	04,5	22	100

FUENTE estudiantes de tercer año de secundaria de la institución educativa Nº 60594 "José Abelardo Quiñones Gonzales", del centro poblado Maypuco, distrito Uruará, provincia de Loreto

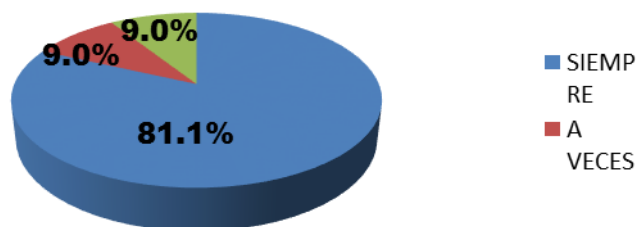
En el ítem inhibición en presencia de otros cuando se le pregunta de les cuesta mucho entablar nuevas relaciones el 81,8% responde que siempre, 02 de los alumnos de 22 de la muestra lo que equivale al 9% responde que nunca, el mismo porcentaje responde que nunca cuando se les pregunta si esta cómodo/a solo/a o con alguna persona de confianza, que conociendo a gente nueva, el 13,6% responde que a veces y el 77,2% dice que siempre, el 81,8% dice que siempre a la pregunta Cuando estoy expuesto/a a un grupo de personas, pienso que están pendiente de todo lo que hago, el 9% responde que a veces y el mismo porcentaje dice que nunca, el 4,5% responde que nunca se siente incómodo cuando esta entre gente que no conoce, el 13,6% dice que a veces y el 81,8% responde que siempre, los mismos porcentajes se presentan en los diferentes criterios cuando se les pregunta si Creen que los demás tienen habilidades y cualidades superiores a las de él. Por los resultados obtenidos se puede afirmar que los alumnos de la muestra observados tienen problemas de inhibición en presencia de otros.



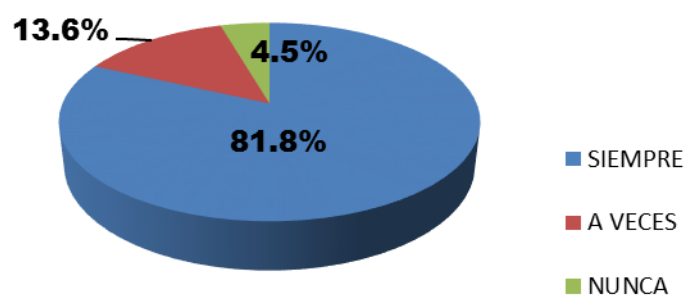
Quando estoy expuesto/a a un grupo de personas, pienso que están pendiente de todo lo que hago



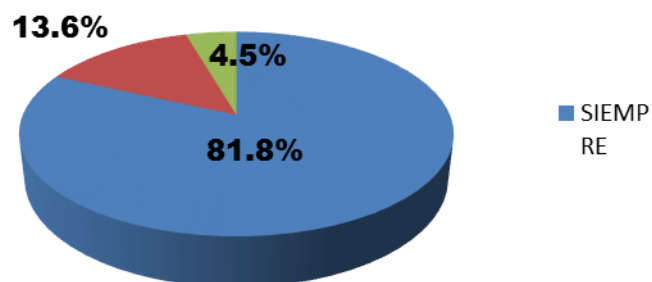
Prefiero quedarme en casa que salir a fiestas.



Me siento incomodo cuando estoy entre gente que no conozco



Creo que los demás tienen habilidades y cualidades superiores a mí.



CUADRO N° 03

ANSIEDAD EN PRESENCIA DE OTROS

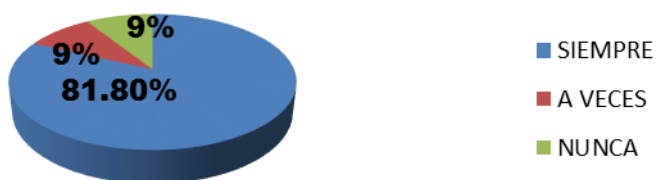
Nº	PREGUNTA	CRITERIO						TOTAL	
		SIEMPRE		A VECES	NUNCA				
		ni	%	ni	%	ni	%	ni	%
01	me resulta difícil expresar mis opiniones	18	81,8	02	09,0	02	09,0	22	100
02	me gusta mucho hablar en publico	17	77,2	03	13,6	02	09,0	22	100
03	siempre intento evitar tener que hablar delante de un grupo de gente	18	81,8	02	09,0	02	09,0	22	100
04	me cuesta mucho comenzar una conversación	18	81,8	02	09,0	02	09,0	22	100
05	prefiero permanecer callado y no expresar mi opinión	18	81,8	03	13,6	01	04,5	22	100
06	Doy mi opinión sin importar lo que opinen los demás.	18	81,8	03	13,6	01	04,5	22	100
07	Si algo me molesta expresé mi disconformidad.	02	09,0	02	09,0	18	81,8	22	100

FUENTE estudiantes de tercer año de secundaria de la institución educativa N° 60594 "José Abelardo Quiñones Gonzales", del centro poblado Maypuco, distrito Urarinas, provincia de Loreto

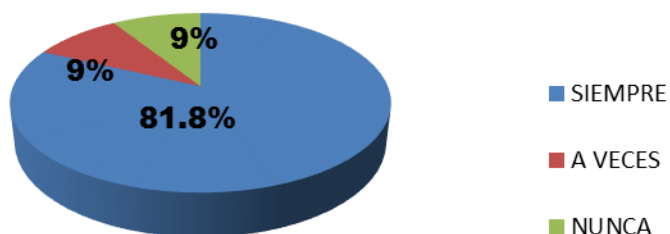
En el ítem ansiedad en presencia de otros, ante la pregunta le resulta difícil expresar sus opiniones, el 9% responde que nunca, el 9% responde que a veces y el 81,8% dice que nunca, el 77,2% dice que siempre le gusta hablar en público, el 13,6% dice que a veces y el 9% dice que nunca, los mismos porcentaje a se repiten para los criterios de a veces y nunca cuando se les pregunta si intenta evitar tener que hablar delante de un grupo de gente y el 81,8% responde que siempre, el 18,8% dice que siempre prefiere esta callado y no expresar su opinión, el 13,6% responde que a veces y el 4,5% dice que nunca, los mismos porcentaje se encuentran en los diferentes criterios cuando se quiere saber si dan su opinión sin importar lo que opinen los demás, el 9% dice que siempre expresa su disconformidad si algo le molesta , el 9% que a veces y el 81,8% nunca expresa su disconformidad. Los alumnos observados presentan ansiedad en presencia de otros.

De acuerdo a los resultados obtenidos en cada uno de los ítems podemos considerar que se hace necesario proponer la formulación de un programa de habilidades sociales para superar la timidez de los estudiantes del tercer año de secundaria de la I. E. 80542 Jorge Basadre G.

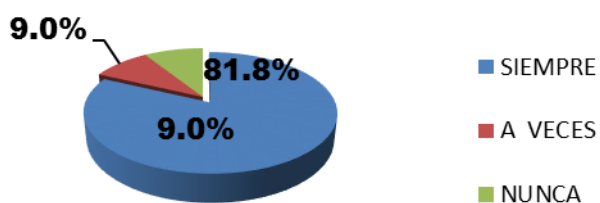
me resulta difícil expresar mis opiniones



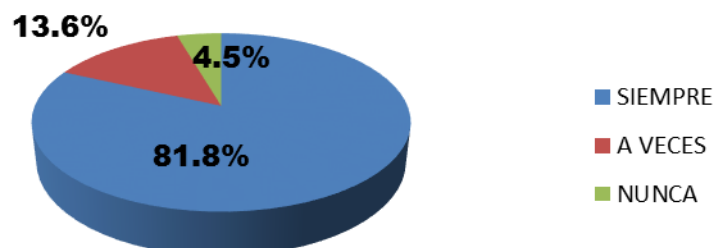
me gusta mucho hablar en publico



**siempre intento evitar tener que hablar
delante de un grupo de
gente**



**prefiero permanecer callado y no expresar mi
opinión**



3.2. PROPUESTA DE PROGRAMA DE DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES PARA SUPERAR LA TIMIDEZ DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 60594 “JOSE ABELARDO QUIÑONES GONZALES”, DEL CENTRO POBLADO MAYPUCO, DISTRITO URARINAS, PROVINCIA DE LORETO, DEPARTAMENTO DE LORETO, 2016

3.2.1. PRESENTACIÓN:

La presente propuesta resulta de la necesidad de superar los niveles de timidez en los estudiantes de tercer año de secundaria de la Institución Educativa N° 60594 “José Abelardo quiñones Gonzales”, del centro poblado Maypuco, distrito Urarinas, provincia de Loreto, departamento de Loreto, 2016

3.2.2. FUNDAMENTACIÓN:

La timidez es una actitud que predispone a las personas a una extrema preocupación por la manera como son evaluadas socialmente por los otros. En ese sentido, genera una aguda sensibilidad a las señales de rechazo. La tímida trata de evitar a las personas y situaciones en las que su aspecto o conducta pudieran ser objeto de crítica. Esto significa que tiende mucho a no iniciar acciones que puedan atraer la atención sobre su persona.

Su mecanismo natural de defensa, una reserva de sensatez que nos permite evaluar una nueva vivencia antes de abordarla. Esta actitud cautelosa se acentúa en presencia de personas desconocidas (sobre todo si parecen personas distintas a nosotros) o en situaciones en las cuales desconocemos, o conocemos mal, las reglas del juego. (Zimbardo,p.19)

La timidez es una fobia social cuyo rasgo esencial “es el temor persistente e irracional a aquellas situaciones en las cuales el individuo pueda quedar expuesto a las miradas escrutadoras de las demás, y el deseo compulsivo de evitar dichas situaciones.

El individuo también tiene temor de actuar en forma tal de quedar expuesto a la humillación o la vergüenza” (manual de diagnóstico psiquiátrico,1980; citado por Zimbardo p.20)

La timidez es un constructo psicológico que se puede definir como una sensación de incomodidad que experimenta una persona cada vez que se expone a situaciones sociales impidiéndole disfrutar de sus relaciones sociales y poder desarrollar sus habilidades interpersonales.

En el Diccionario de términos psicológicos fundamentales se describe el constructo timidez como la tendencia por parte de la persona a sentirse incómodo, inhibido, torpe y muy consciente de sí mismo en presencia de otras personas. Esto produce incapacidad para participar en la vida social, aunque se desee hacerlo y se sepa cómo (Olaya Quílez Fèlez)

Es una sensación de impotencia para actuar en presencia de otra persona. Es un miedo crónico a hacer algo que procede de la falta de confianza en sí mismo y en lo demás.

El tímido no se presenta tal como es por medio a crear una opinión no favorable de su persona, la timidez consiste en el desdoblamiento del yo entre un actor y un observador, proyecta en los demás el concepto que el mismo tiene de él, esta mirada se encuentra cargada de ironía y amenaza.

Algunos llegan a definir la timidez como la inseguridad provocada por la mirada. La timidez puede ser o proceder del miedo al fracaso.

Se define, también, como incomodidad e inhibición en presencia de otros, y deriva directamente desde la naturaleza interpersonal de la situación más que de otras fuentes de amenaza e incomodidad, que no son esencialmente interpersonales, aun cuando ocurren en presencia de otro, como por ejemplo amenaza de daño o dolencia física (Jones y cols, 1986; citado en (www.robertexto.com)).

Es la tendencia a evitar interacciones sociales y a fracasar a la hora de participar apropiadamente en situaciones sociales (Pilkones, 1977^a, p.585); ansiedad y disconfor con situaciones sociales, particularmente en aquellas que implican evaluación por parte de la autoridad, “auto-observación de sí mismo, infelicidad, inhibición, preocupación sobre sí mismo” (Crozier, 1979, p. 121); reacción de tensión, preocupación, sentimientos de incomodidad y disconforme e inhibición, y respuestas de ansiedad, auto-observación de sí mismo, y reticencia en presencia de los otros (Jones, Briggs y Smith, 1985) (citados por Cano Vindel, A., Pellejero, M; Ferre, M

3.2.3. JUSTIFICACIÓN

Consideramos que al implementar el Programa de Desarrollo de las Habilidades Sociales para superar la Timidez de los estudiantes de tercer año de secundaria de la Institución Educativa N° 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales”, del centro poblado Maypuco, distrito Urarinas, provincia de Loreto, Departamento de Loreto, 2016, nos permitirá concentrar múltiples estrategias que serán mediadas a partir de las funciones comunicativas, ya que éstas permiten además del control de sus impulsividades, de sus respuestas, de que puedan establecer un comportamiento planificado y exploratorio, entre otras, además se podrá concretar en los el dialogo entre pares, la mediación que permitirá una mejor relación entre ellos.

3.2.4. OBJETIVOS:

GENERAL:

Superar la timidez de los estudiantes de tercer año de educación secundaria de la institución educativa 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales.” del centro poblado Maypuco de la Urarinas provincia Loreto, departamento Loreto; mediante la aplicación de un programa de habilidades sociales de tal modo que manifiesten comodidad, desinhibición y tranquilidad ante la presencia de otros; por lo tanto disfruten de sus relaciones, se expresen con naturalidad y soltura y se sientan seguros.

ESPECÍFICOS

- Desarrolla estrategias cognitivas para evaluar la capacidad para mostrar seguridad al hablar en público.
- Desarrolla estrategias cognitivas de aprendizaje para Optimiza el dominio del saber desenvolverse frente a un grupo de personas
- Desarrolla estrategias cognitivas para supera el poco dominio del saber expresar con naturalidad y facilidad sus opiniones

3.2.5. PROPUESTA:

3.2.5.1. HABILIDADES

- Evalúa la poca capacidad para mostrar seguridad para hablar en público
- Optimiza el dominio del saber desenvolverse frente a un grupo de personas
- Da muestras de sentirse cómodo y a gusto expresando con naturalidad y facilidad sus opiniones

3.2.5.2. CONTENIDOS.

- Desarrolla estrategias cognitivas para Evaluar la capacidad para mostrar seguridad al hablar en público.
- Desarrolla estrategias cognitivas de aprendizaje para Optimiza el dominio del saber desenvolverse frente a un grupo de personas.
- Desarrolla estrategias cognitivas para supera el poco dominio del saber expresar con naturalidad y facilidad sus opiniones.

3.2.5.3. ACTIVIDADES.

- Brindar al estudiante la oportunidad de plantearse interrogantes y trate de buscar sus propias respuestas para sentirse seguro al hablar en público.
- Propiciar experiencias que permitan al estudiante Optimiza el dominio del saber desenvolverse frente a un grupo de personas.
- Orientar la consecución de estrategias cognitivas para mejorar el dominio del saber sentirse cómodo y a gusto con otras personas al expresar con naturalidad y facilidad sus opiniones

3.2.5.4. METODOLOGÍA.

- Participa activamente de las actividades programadas para plantearse interrogantes y tratar de buscar sus propias respuestas para sentirse seguro al hablar en público.
- Participa activamente en actividades que le permita al estudiante optimizar el dominio del saber, buscar sus propias respuestas para percibirse como persona, saber desenvolverse frente a un grupo de personas.

- Trabaja cooperativamente para Orientar la consecución de estrategias cognitivas para mejorar el dominio del saber sentirse cómodo y a gusto con otras personas al expresar con naturalidad y facilidad sus opiniones.

3.2.5.5. MÓDULOS:

- Estrategias cognitivas para desarrollar la capacidad de sentirse seguro al hablar en público.
- Estrategias cognitivas de aprendizaje para desenvolverse frente a un grupo de personas.
- Desarrolla estrategias cognitivas de creatividad para saber sentirse cómodo y a gusto al expresar con naturalidad y facilidad sus opiniones.

3.2.5.6. EVALUACIÓN

A los participantes:

- De entrada.
- De proceso.
- De salida

MODULO 01: Estrategias cognitivas para desarrollar la capacidad de sentirse seguro al hablar en público.

HABILIDADES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	DURACIÓN
Evalúa la poca capacidad para mostrar seguridad para hablar en público	Desarrolla estrategias cognitivas para Evaluar la capacidad para mostrar seguridad al hablar en publico	Brindar al estudiante la oportunidad de plantearse interrogantes y trate de buscar sus propias respuestas para sentirse seguro al hablar en publico	Participa activamente de las actividades programadas para plantearse interrogantes y tratar de buscar sus propias respuestas para sentirse seguro al hablar en publico	cuatro semanas

MODULO 02: estrategias cognitivas de aprendizaje para desenvolverse frente a un grupo de personas

HABILIDADES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	DURACIÓN
Optimiza el dominio del saber desenvolverse frente a un grupo de personas	Desarrolla estrategias cognitivas de aprendizaje para Optimiza el dominio del saber desenvolverse frente a un grupo de personas	Propiciar experiencias que permitan al estudiante Optimiza el dominio del saber desenvolverse frente a un grupo de personas	Participa activamente en actividades que le permita al estudiante Optimiza el dominio del saber buscar sus propias respuestas para percibirse como persona. saber desenvolverse frente a un grupo de personas	cuatro semanas

MODULO 03 Desarrolla estrategias cognitivas de creatividad para saber sentirse cómodo y a gusto al expresar con naturalidad y facilidad sus opiniones

HABILIDADES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	DURACIÓN
Desarrolla estrategias cognitivas de creatividad para saber sentirse cómodo y a gusto al expresar con naturalidad y facilidad sus opiniones	Desarrolla estrategias cognitivas para supera el poco dominio del saber expresar con naturalidad y facilidad sus opiniones	Orientar la consecución de estrategias cognitivas para mejorar el dominio del saber sentirse cómodo y a gusto con otras personas al expresar con naturalidad y facilidad sus opiniones	Trabaja cooperativamente para Orientar la consecución de estrategias cognitivas para mejorar el dominio del saber sentirse cómodo y a gusto con otras personas al expresar con naturalidad y facilidad sus opiniones	Cuatro semana

CONCLUSIONES

- Los estudiantes de tercer año de secundaria de la Institución Educativa N° 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales”, del centro poblado Maypuco, distrito Urarinas, provincia de Loreto, departamento de Loreto, tienen altos niveles de timidez cuyas características señalamos con los siguientes indicadores
 - a) No se sienten seguros de sí mismos.
 - b) Tiene un bajo autoconcepto
 - c) Poco desarrollo de su sentido de pertenencia e integración
 - d) Poca seguridad para modificar un comportamiento determinado
 - e) Ausencia de desarrollo de la capacidad de aprender permanentemente.
- Se cumplió con elaborar el marco teórico de la investigación con las teorías científicas de la psicopedagogía cognitiva, la didáctica, las habilidades sociales y la timidez para describir y explicar el problema, analizar e interpretar los resultados de la investigación y elaborar la propuesta.
- Se elaboró el programa de habilidades sociales sustentado en las teorías científicas de la psicopedagogía cognitiva, la didáctica, las habilidades sociales y la timidez para superar la timidez de los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales.” del centro poblado Maypuco de la Urarinas provincia Loreto, departamento Loreto.

RECOMENDACIONES

- Es necesario implementar estrategias didácticas sustentadas, en las teorías científicas de la Psicopedagogía, la didáctica y la timidez para superar la timidez de los estudiantes de tercer año de educación secundaria de la Institución Educativa 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales.” Del centro poblado Maypuco de la Urarinas provincia Loreto, departamento Loreto.
- Proponemos la aplicación del programa de habilidades sociales, sustentadas, en las teorías científicas de la Psicopedagogía, la didáctica y la timidez para superar la timidez de los estudiantes de tercer año de educación secundaria de la Institución Educativa 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales.” Del centro poblado Maypuco de la Urarinas provincia Loreto, departamento Loreto.

BIBLIOGRAFIA

1. Acevedo, L.M. (2008). *La conducta asertiva y el manejo de emociones y sentimientos en la formación universitaria de docentes. Investigación Educativa* 12, 127 – 139.
2. Alonso, J. y Román, J. M. (2005). Estilos educativos familiares y autoestima de los hijos de 4 y 5 años. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58 (1), 101-114.
3. Batista-Foguet, J. M., Coenders, G. y Alonso, J. (2004). Análisis factorial confirmatorio. Su utilidad en la validación de cuestionarios relacionados con la salud. *Medicina Clínica*, 122 (1), 21-27.
4. Bernet, J. T. y Cámara, A. N. (2011). Participación, democracia y formación para la ciudadanía. Los consejos de infancia. *Revista de educación*, 1, 23-43.
5. Blasco, J. E., López, A. y Mengual, S. (2010). Validación mediante el método Delphi de un cuestionario para conocer las experiencias e interés hacia las actividades acuáticas con especial atención al windsurf. *Ágora para la educación física y le deporte*, 12 (1), 75-96.
6. Boersma, F. J. y Chapman, J. W. (1985). *Manual of the Student's Perception of Ability Scale*. Edmonton. Canada: University of Alberta.
7. Boza, Á. y Méndez, J. M. (2013). Aprendizaje motivado en alumnos universitarios: validación y resultados generales de una escala. *Revista de Investigación Educativa*, 31 (2), 331-347.
8. Brill, J. M., Bishop, M. J. y Walker, A. E. (2006). The competencies and characteristics required of an effective project manager: A web-based Delphi study. *Educational Technology Research and Development*, 54 (2), 115-140.
9. Caballo, V. (1983). *Asertividad: definiciones y dimensiones. Estudios de psicología*, 13, 53 – 60.
10. Caballo, V. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Madrid: Siglo XXIO*.

11. Cabero, J. y Barroso, J. (2013). La utilización del juicio de experto para la evaluación de TIC: el coeficiente de competencia experta. *Bordón*, 65 (2), 25-38.
12. Caso, J y Hernández, L. (2007). *Variables que inciden en el rendimiento académico de adolescentes mexicanos. Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, 487-501.
13. Castejón, J.L. y Pérez A. M. (1998). *Un Modelo Causal-explicativo sobre la influencia de las variables psicosociales en el rendimiento académico. Bordón*, 50, 171-185.
14. Cicchetti, D. V. (1994). Guidelines, criteria, and rules of thumb for evaluating normed and standardized assessment instruments in psychology. *Psychological Assessment*, 6, 284-290.
15. Codoche, L. (2007). *Habilidades sociales y rendimiento en un entorno de aprendizaje cooperativo. Facultad de Ciencias Veterinarias. Universidad Nacional del Litoral. Argentina*, 31 – 36.
16. Colegio Oficial de Psicólogos (1987). Código deontológico. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos.
17. Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: W. H. Freeman and Company.
18. Cotterell, J. (1996). *Social networks and social influences in adolescence*. London: Routledge. 160 Rosario Mérida, Antonio Serrano y Carmen Tabernero RIE, 2015, 33(1), 149-162
19. Crocker, L. y Algina, J. (1986). *Introduction to classical and modern test theory*. New York, NY: Holt, Rinehart and Winston.
20. Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of Psychological Testing* (5th Ed.). New York, NY: Harper and Row.
21. Erwin, P. (1998). *Friendship in childhood and adolescence*. London: Routledge.

22. Ecurra, L.M., Delgado, A., Guevara G., Torres, M., Quezada, R., Morocho, J., Riva, G. y Santos J. (2005). *Relación entre el auto concepto de las competencias y el rendimiento en los alumnos universitarios de la ciudad de Lima*, 8, 87 – 106.
23. Estévez, E., Martínez, B., Moreno, D. y Musitu, G. (2006). Relaciones familiares, rechazo entre iguales y violencia escolar. C y E: Cultura y Educación, 18 (3), 335-344.
24. Fernández, S. e Iglesias, M. T. (1997). Una aplicación de Técnica Delphi a la valoración de consenso sobre estándares profesionales de integración laboral de personas con discapacidad. Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 8 (13), 45-65.
25. Fernández-Ballesteros, R. (1995). Cuestiones conceptuales básicas en valuación de programas. En R. Fernández-Ballesteros (Ed.), Evaluación y programas. Una guía práctica en ámbitos sociales, educativos de salud (pp. 21-47). Madrid: Síntesis. Fitts, W.H. (1965).
26. Gallardo, B. (2006, noviembre). Autoconcepto y rendimiento académico en estudiantes universitarios. XXV Seminario Interuniversitario de teoría de la Educación “Las emociones y la formación de la identidad humana”. Universidad de Salamanca. Salamanca: España.
27. García Gómez, A. G. (2001). Desarrollo y validación de un cuestionario multidimensional de autoconcepto. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica, 11 (1), 29-54.
28. García, C. (2005). *Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Liberabit*, 11, 63-74.
29. García, L. y Fernández, S. J. (2008). Procedimiento de aplicación del trabajo creativo en grupo de expertos. Ingeniería Energética, 29 (2), 46-50.
30. García, M. D. M., González, I. y Mérida, R. (2011). Validación del cuestionario de evaluación ACOES. Análisis del trabajo cooperativo en educación superior. Revista de Investigación Educativa, 30 (1), 87-109.

31. González-Pienda, J. A. y Núñez, J. C. (1993). Autoconcepto y dificultades de aprendizaje. En J. Beltrán, Líneas actuales en la intervención psicopedagógica, II: Variables personales y psicosociales, 823-839. Madrid: Universidad Complutense.
32. González-Pienda, J. A., Núñez Pérez, J. A., Álvarez, L., González-Pumariega, S., Roces, C., González, P., Muñiz, R. y Bernardo, A. (2002). Inducción parental a la autorregulación, autoconcepto y rendimiento académico. *Psicothema*, 14, 853-860.
33. Grandmontagne, A. G. y Fernández, A. R. (2004). Eating disorders, sport practice and physical self- concept in adolescents. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 32, 29-36.
34. Hidalgo, N. y Abarca, C. (1990). *Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios. Revista latinoamericana de Psicología*, 22, 265 – 282.
35. León, A., Rodríguez, C., Ferre, F. y Ceballos, G. (2009). *Asertividad y autoestima en estudiantes de primer semestre de la facultad de ciencias de la salud de una universidad pública de la ciudad de santa Marta (Colombia)*, 24, 91 – 105.
36. Novaez, M. (1986). *Psicología de la actividad escolar. México. Iberoamericana*.
37. Palacio, J., Martínez, Y. (2007). *Relación del rendimiento académico con la salud mental en jóvenes universitarios. Revista Psicogente*, 10, 113 – 128.
38. Palacio, J., Martínez, Y., Ochoa, N. y Tirado, E. (2006). *Relación del rendimiento académico con las aptitudes mentales, salud mental, autoestima y relaciones de amistad en jóvenes universitarios de atlántico y bolívar. Revista Psicogente*, 9, 11-31
39. Pérez, A, Rodríguez, M, Borda, M. y Del Río, C. (2003). *Estrés y rendimiento a. Psiquiatría de Enlace*, 67, 26-33.

40. *Ramírez, M. C. (2005). Conceptualización y medición de las habilidades sociales en un contexto universitario mexicano. II Encuentro Nacional de Orientadores, 502 – 511.*
41. *Reyes, Y.N. (2003). Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el auto concepto y la asertividad en estudiantes de primer año de Psicología de UNMS. Tesis de pregrado en Psicología de UNMS. Facultad de Psicología, Lima-Perú 219*

DIRECCIONES ELECTRÓNICAS.

- <http://www.tarea.org.pe/aspecode/www.consortio.org>.
- **¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.**
- <http://www.unesco.org/delegate/colombia/expriencia4-htm>.
- <http://contexto-educativocom.ar/2002/3/nota-04.htm>.
- www.gestionhumana.com.
- www.gestionhumana.com.
- <http://www.sht.com.ar/archivo/temas/sigha.htm#Autor>. Consultado
- <http://www.monografias.com/trabajos11/desdo/desdo.shtml>
- www.metodologiadela.com.

ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN

SECCION DE POST GRADO

FICHA DE OBSERVACIÓN

CUADRO N° 01
INCOMODIDAD EN PRESENCIA DE OTRO

Nº	PREGUNTA	CRITERIO						TOTAL	
		SIEMPRE		A VECES		NUNCA			
		ni	%	ni	%	ni	%	ni	%
01	Me asusta mucho que me critiquen	18	81,8	03	13,6	01	04,5	22	100
02	Me da vergüenza estar rodeado de personas que no conozco	17	77,2	03	13,6	02	09,0	22	100
03	me pongo nervioso cuando me presentan a personas desconocidas	18	81,8	02	09,0	02	09,0	22	100
04	me preocupa no gustar a los demás	17	77,2	03	13,6	02	09,0	22	100
05	siento palpitaciones cardiacas cuando estoy con gente desconocida	18	81,8	02	09,0	02	09,0	22	100
06	me tiemblan las manos y la voz cuando tengo que hablar ante el publico	18	81,8	02	09,0	02	09,0	22	100

FUENTE estudiantes de tercer año de secundaria de la institución educativa N° 60594 "José Abelardo Quiñones Gonzales", del centro poblado Maypuco, distrito Urarinas, provincia de Loreto

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN
SECCION DE POST GRADO
FICHA DE OBSERVACIÓN

CUADRO N° 02
INHIBICIÓN EN PRESENCIA DE OTROS

Nº	PREGUNTA	CRITERIO						TOTAL	
		SIEMPRE		A VECES	NUNCA				
		ni	%	ni	%	ni	%	ni	%
01	Me cuesta mucho entablar nuevas relaciones.								
02	Estoy más cómodo/a solo/a o con alguna persona de confianza, que conociendo a gente nueva.								
03	Cuando estoy expuesto/a un grupo de personas, pienso que están pendiente de todo lo que hago.								
04	Prefiero quedarme en casa que salir a fiestas.								
05	Me siento incomodo cuando estoy entre gente que no conozco.								
06	Creo que los demás tienen habilidades y cualidades superiores a mí.								

FUENTE *estudiantes de tercer año de secundaria de la institución educativa N° 60594 “José Abelardo Quiñones Gonzales”, del centro poblado Maypuco, distrito Urarinas, provincia de Loreto*

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN

SECCION DE POST GRADO

FICHA DE OBSERVACIÓN

Nº	PREGUNTA	CRITERIO						TOTAL	
		SIEMPRE		A VECES	NUNCA				
		ni	%	ni	%	ni	%	ni	%
01	me resulta difícil expresar mis opiniones								
02	me gusta mucho hablar en publico								
03	siempre intento evitar tener que hablar delante de un grupo de gente								
04	me cuesta mucho comenzar una conversación								
05	prefiero permanecer callado y no expresar mi opinión								
06	Doy mi opinión sin importar lo que opinen los demás.								
07	Si algo me molesta expresé mi disconformidad.								

FUENTE *estudiantes de tercer año de secundaria de la institución educativa N° 60594 "José Abelardo Quiñones Gonzales", del centro poblado Maypuco, distrito Urarinas, provincia de Loreto.*