

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO
SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TESIS

“Propuesta de Programa de Estrategias Metodológicas “Fomentando habilidades para la vida” en alumnos del I y II ciclo de la Escuela Profesional de Administración Hotelera Turismo y Eco Turismo de la Universidad Privada Juan Mejía Baca 2017”

Para obtener el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Docencia y Gestión Universitaria

Autor: Bach. Luna Mera, Luis Erasmo

Asesor: Dr. Guevara Servigón, Dante

Lambayeque – Perú

2019

“Propuesta de Programa de Estrategias Metodológicas “Fomentando habilidades para la vida” en alumnos del I y II ciclo de la Escuela Profesional de Administración Hotelera Turismo y Eco Turismo de la Universidad Privada Juan Mejía Baca 2017”

Bach. Luna Mera, Luis Erasmo
Autor

Dr. Guevara Servigón, Dante
Asesor

Tesis presentada para obtener el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Docencia y Gestión Universitaria

Dr. Felix Lopez Paredes
Presidente

Dr. Manuel Bances Acosta
Secretario

M.Sc. Evert Fernandez Vasquez
Vocal

ACTA DE SUSTENTACIÓN



Nº 000243

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



Siendo las 9.30 horas del día 11 de Eneso del año dos mil 19, en la Sala de Sustentaciones de la Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación de la Universidad Nacional "Pedro Ruiz Gallo" de Lambayeque, se reunieron los miembros del jurado, designados mediante Resolución N° 563-2018 UP-D-FACHSE, de fecha 28/10/18 conformado por:

Dr. Felix A. Lopez Perales PRESIDENTE(A)
Dr. Manuel A. Rojas Acosta SECRETARIO(A)
Msc. Evert Fernandez Vasquez VOCAL



con la finalidad de evaluar la tesis titulada Propuesta de programa de Estrategias metodológicas "Fortalecimiento de habilidades para la vida" en alumnos del I y II ciclo de la Carrera profesional de administración Hotelaria Turismo y Eco Turismo de la universidad privada Juan María Baca 217

presentado por el (la) / los (las) tesista(s) Luis Erasmo Luna Mera

Y asesorado por Dr. Dante Alfredo Guarara Servigin sustentación que es autorizada mediante Resolución N° 405-20 UP-D-FACHSE, de fecha 28/12/18

El Presidente del jurado autorizó el inicio del acto académico; producido y concluido el acto de sustentación de tesis, de conformidad con el Reglamento de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Artículos 97°, 97° 99°, 100°, 101°, 102°, y 103°; los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo una serie de preguntas y recomendaciones a ___ sustentante(s), quien(es) procedió (ieron) a dar respuesta a las interrogantes y observaciones, quien(es) obtuvo (obtuvieron) 72 puntos que equivale al calificativo de Bueno

En consecuencia el (la) / los (las) sustentante(s) queda(n) apto (s) para obtener el Grado Académico de Ciencias de la Educación en Mención en Docencia y Gestión Universitaria

Siendo las 10.30 horas del mismo día, se da por concluido el acto académico, firmando la presente acta.

[Firma]
PRESIDENTE

[Firma]
SECRETARIO

[Firma]
VOCAL

Observaciones: _____

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, **Bach. Luna Mera, Luis Erasmo**, Investigador Principal, y **Dr. Guevara Servigón, Dante**, Asesor del trabajo de investigación: **“Propuesta de Programa de Estrategias Metodológicas “Fomentando habilidades para la vida” en alumnos del I y II ciclo de la Escuela Profesional de Administración Hotelera Turismo y Eco Turismo de la Universidad Privada Juan Mejía Baca 2017”**, declaro bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrara lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiere lugar. Que puede conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, 11 de enero de 2019.

Bach. Luna Mera, Luis Erasmo
Autor

Dr. Guevara Servigón, Dante
Asesor

DEDICATORIA

A mi familia, mi esposa y mis hijos, mis padres y todos aquellos que de diferentes maneras han apoyado a seguir adelante en mi crecimiento intelectual y personal

AGRADECIMIENTO

Por la culminación de la tesis agradezco a todos aquellos profesionales, alumnos y demás personas que me ayudaron con las inquietudes de esta y a la institución que me brindo la información necesaria para hacer posible este proyecto, a mi asesor por la paciencia y todo el tiempo que dedicó al desarrollo de las misma.

ÍNDICE

ACTA DE SUSTENTACIÓN	iii
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE	vii
RESUMEN	x
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	14
CAPÍTULO I: PLAN DE INVESTIGACIÓN	17
1.1. Realidad Problemática	17
1.1.1 Análisis del Objeto De Estudio	17
1.2. Metodología de la Investigación.....	27
1.2.1. Diseño de la Investigación.....	27
1.2.2. Instrumentos de Recolección de Datos	29
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	31
2.1. Antecedentes del Problema	31
2.2. Bases Teórico – Científicas	37
2.2.1. Habilidad Social	40
2.2.1.1. Origen y desarrollo de las habilidades sociales	40
2.2.1.2. Importancia de las habilidades sociales y sus funciones	41
2.2.1.3. Modelos explicativos de las habilidades sociales.....	42
2.2.2. Teoría del aprendizaje social de Albert Bandura.....	42
2.2.3. Tipos de Habilidades Sociales.....	44
2.2.3.1. Grupo 1: Primeras habilidades sociales.....	45
2.2.3.2. Escuchar.....	45
2.2.3.3. Iniciar una conversación.....	45
2.2.3.4. Mantener una conversación.....	45
2.2.3.5. Formular una pregunta.....	45
2.2.3.6. Dar las gracias.....	45
2.2.3.7. Presentarse.....	45
2.2.3.8. Presentar a otras personas.....	45
2.2.3.9. Hacer un cumplido	45

2.2.3.10. Grupo 2: Habilidades sociales avanzadas.....	45
2.2.3.11. Grupo 3: Habilidades relacionadas con los sentimientos.....	45
2.2.3.12. Grupo 4: Habilidades alternativas a la agresión.....	46
2.2.3.13. Grupo 5: Habilidades para hacer frente al estrés.....	46
2.2.4. La asertividad.....	48
2.2.5. Factores de Riesgo.....	50
2.2.5.1. Factores de Riesgo Individuales.....	51
2.2.5.1.1. Habilidades o Recursos Sociales.....	52
2.2.5.1.2. Auto concepto y autoestima.....	53
2.2.5.1.3. Autocontrol.....	53
2.2.5.2. Factores de riesgo relacionales.....	55
2.2.5.2.1. El contexto educativo.....	55
2.2.5.2.2. El grupo de pares o grupo de amigos.....	56
2.2.5.2.3. Ocio, noche, fines de semana, diversión, dinero.....	56
2.2.5.2.4. La familia.....	57
2.2.6. Factores protectores.....	58
2.2.7. ¿Qué es desarrollo personal?.....	60
2.2.7.1. El cambio en el proceso de crecimiento personal.....	61
2.2.7.2. Sin metas no tiene sentido nuestra vida.....	62
2.2.7.3. Cómo hacer que desaparezca la sensación de fracaso.....	62
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	65
3.1. Análisis e Interpretación de los Datos.....	65
3.1.1. Fichas de Observación Aplicada a Estudiantes.....	65
3.2. Propuesta de Programa de Estrategias Metodológicas “Fomentando Habilidades para la vida” en alumnos del I y II ciclo de la Escuela Profesional de Administración Hotelera Turismo y Eco Turismo de la Universidad Privada Juan Mejía Baca 2017 ..	68
3.2.1. Presentación.....	68
3.2.2. Fundamentación:.....	69
3.2.3. Justificación.....	70
3.2.4. Objetivos.....	70
3.2.4.1. Generales.....	70
3.2.4.2. Específicos.....	70
3.2.5. Propuesta.....	71

3.2.5.1. Objetivos.....	71
3.2.5.2. Contenidos.....	71
3.2.5.3. Actividades.....	72
3.2.5.4. Metodología.....	73
3.2.5.5 MÓDULOS.....	73
3.2.5.5. EVALUACIÓN.....	74
CONCLUSIONES.....	77
RECOMENDACIONES.....	78
BIBLIOGRAFÍA.....	79
ANEXOS.....	82

RESUMEN

En la práctica pedagógica del quehacer educativo que sumerge al ser humano en la realidad alumno-docente, nos permite determinar que ésta se ha visto siempre en la necesidad de un cambio cuantitativo y cualitativo que le permita atender constantemente nuevas exigencias; así como, cubrir las expectativas de quienes deben enfrentar el mundo globalizado y competitivo.

En esta realidad por lo general encontramos en un aula de clase siempre experiencias de uno o más alumnos que después de haber dado instrucciones detalladas para todos; alguien pregunte, ¿qué es lo que hay que hacer? Ese o esos alumnos que, con frecuencia, se ve en problemas porque no puede realizar sus tareas o simplemente seguir las instrucciones para realizar un juego, es el que obtiene malos resultados académicos.

Normalmente no pueden realizar sus actividades que se le solicita. Aunque no necesariamente manifiesten deficiencias intelectuales, suelen tener rendimiento bajo o por debajo de lo esperado, debido a su déficit de atención. Esto es un problema que antiguamente era estudiado desde un enfoque totalmente médico; pero con el transcurso del tiempo, la investigación se fue cambiando hacia una mirada psicopedagógica.

Es preocupante el grado de déficit de habilidades para la vida y por ello es que urge darle prioridad en las actividades diarias de todo docente realiza al aplicar estrategias que permitan captar mayor tiempo la atención del estudiante.

Según la Asociación Peruana de Déficit de Atención manifiesta que en un salón de clases, tres de cada cinco estudiantes sufre de déficit de habilidades para la vida y que es más común en varones, que cuanto más pronto se le diagnostique se tome medidas correctivas, tanto mejores van a ser los resultados y que no siempre un estudiante con déficit de habilidades para la vida es hiperactivo. Por lo general el joven se concentra en lo que le interesa (televisión, videojuegos, etc.) desgraciadamente, la mayor parte del trabajo académico y de las demás obligaciones no está en el ámbito del interés del joven.

Mientras más pronto se pueda ayudar a un estudiante que presente déficit habilidades, los resultados en su trabajo que realiza serán mejores. y en este sentido y siguiendo la propuesta tenemos que el **problema** de la investigación ha quedado definido así: ¿Qué efecto produce el programa de Estrategias Metodológicas “Fomentando Habilidades Para La Vida” en

alumnos del I y II ciclo de la Carrera Profesional de Administración Hotelera Turismo y Eco Turismo de la Universidad Privada Juan Mejía Baca de Chiclayo?, esto se manifiesta en la ausencia de las actividades de orientación, en la deficiencia del control y participación con otros procesos psicológicos, en la carencia de concentración en el trabajo; lo que genera, errores en las actividades académicas y lúdicas , dificultad en organizar sus actividades y bajo rendimiento académico.

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 hace la propuesta “Fomentando habilidades para la vida” sustentado en sustentado en las teorías para la conducta de riesgo y la teoría de los factores protectores.

PALABRAS CLAVES: Conducta Riesgo Habilidades, Actitud, Desarrollo Personal

ABSTRACT

In the pedagogical practice of the educational task that immerses the human being in the reality student teacher, allows us to determine that this has always been in need of a quantitative and qualitative change that allows it to constantly meet new demands; as well as, cover the expectations of those who must face the globalized and competitive world.

In this reality we usually find in a classroom always experiences of one or more students who after having given detailed instructions for all; someone ask, what is there to do? That or those students who, frequently, are in trouble because they cannot perform their tasks or simply follow the instructions to make a game, is the one that gets poor academic results.

Normally they cannot perform their activities as requested. Although they do not necessarily manifest intellectual deficiencies, they tend to have low or lower than expected performance, due to their attention deficit. This is a problem that was formerly studied from a medical approach; but with the passage of time, the research was changing towards a psych pedagogical view.

The degree of deficit of skills for life is worrisome and for that reason, it is urgent to give priority to the daily activities of every teacher carried out when applying strategies that allow capturing more time the attention of the student.

According to the Peruvian Association for Attention Deficit, it states that in a classroom, three out of every five students suffer from deficits in life skills and that it is more common in males, that the sooner they are diagnosed, corrective measures are taken, both the results will be better and that not always a student with a deficit of life skills is hyperactive. Usually the young person concentrates on what interests him (television, video games, etc.) Unfortunately, most of the academic work and other obligations are not in the scope of the young person's interest.

The sooner you can help a student, who has a deficit of skills, the better the results of their work will be. and in this sense and following the proposal we have the problem of research has been defined as follows: What effect does the program of Methodological Strategies "Fomented Skills for Life" in students of I and II cycle of the Professional Career Hotel Management Tourism and Eco Tourism of the Private University Juan Mejia Baca de Chiclayo ?, this is manifested in the absence of orientation activities, in the deficiency of

control and participation with other psychological processes, in the lack of concentration in the work; what it generates, errors in academic and recreational activities, difficulty in organizing their activities and low academic performance.

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 makes the proposal "Promoting skills for life" sustained in sustained in theories for risk behavior and the theory of protective factors.

KEY WORDS: Behavior Risk Skills, Attitude, Personal Development

INTRODUCCIÓN

Considerando las características de los estudiantes aspirantes a la universidad que están en pleno proceso de adaptación y en la búsqueda de la formación de su identidad, se ven expuestos a muchas amenazas especialmente problemas psicosociales a los cuales son susceptibles de convertirse en víctimas; razón por la cual, es necesario implementar actividades curriculares tendientes a desarrollar competencias, habilidades, para hacer frente a dichas amenazas, así como promover recursos para que el estudiante logre conocerse a sí mismo, realizar cambios en su forma de ser y enfrentarse a situaciones personales, familiares y académicas en la perspectiva de un sano desarrollo personal. En este sentido la presente propuesta está sustentada en la teoría de los factores de riesgo y factores protectores (T., Iraurgi, L, y Aróstegi, E. (2004)); entendiéndose que las circunstancias, características, condiciones y atributos que facilitan al individuo lograr la salud integral son denominados factores protectores. Estos pueden provenir de la familia, como características del grupo o comunidad al que pertenecen. Por otro lado, factores de riesgo son los atributos o cualidades de un sujeto o comunidad unidos a una mayor probabilidad de daño a la salud (Rojas, 2001). Estos últimos incrementan la probabilidad de conductas como el uso y abuso de drogas, consumo de alcohol, tabaco, delincuencia, deserción escolar y relación sexual precoz, debido a que los factores protectores y de riesgo están significativamente vinculados con la cultura, influyendo y viéndose influenciada por cada individuo de manera distinta (Silva y Pillón, 2004)

El trabajo que a continuación se presenta tiene por finalidad recopilar, seleccionar, revisar críticamente y sistematizar los postulados que aparecen en la literatura pedagógica en relación con uno de los problemas más recurrentes en el quehacer educacional actual, nos referimos al desarrollo de habilidades para la vida.

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 el acto de desarrollar habilidades para la vida bajo la mirada que ofrece la reforma educacional y en la búsqueda de elementos de juicio que permitan la formulación de alternativas de mejoramiento. Se propone establecer las relaciones de interdependencia que caracterizan el acto de aprender, precisar los factores que inciden en la deficiente atención y concentración, y a su vez en la comprensión, recopilar y sistematizar algunas de las estrategias metodológicas que los programas de estudio proponen para estimular esta área.

Por lo expuesto, se debe entender este trabajo fundamentalmente como una investigación Socio crítica – 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 atención y la concentración en los procesos de desarrollar habilidades para la vida.

El **objeto de estudio**, Es el proceso docente educativo de los alumnos del I y II ciclo de la Carrera Profesional de Administración Hotelera Turismo y Eco Turismo de la Universidad Privada Juan Mejía Baca de Chiclayo, **el campo de acción:** programa “fomentando habilidades para la vida, El desarrollo personal de los estudiante” La **hipótesis** se define de la siguiente manera: Si se diseña, formula y propone El Programa “Fomentando Habilidades para la Vida” entonces mejoraría el desarrollo personal de los estudiantes del I y II ciclo de la Carrera Profesional de Administración Hotelera Turismo y Eco Turismo de la Universidad Privada Juan Mejía Baca. 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 hace la propuesta del programa “fomentando habilidades para la vida” sustentado en las Teorías para la conducta de riesgo y la teoría de los factores protectores (T. Iraurgi, L, y Aróstegi, E. (2004)

CAPÍTULO I:
PLAN DE INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO I: PLAN DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad Problemática

1.1.1 Análisis del Objeto De Estudio

UBICACIÓN

Departamento de Lambayeque

Lambayeque es un departamento del Perú situado en la parte noroccidental del país. En su mayor parte corresponde a la llamada costa norte, pero abarca algunos territorios alto andino al noroeste. Su territorio se divide en tres provincias: Chiclayo, Lambayeque y Ferreñafe, siendo la primera la capital del departamento y sede del gobierno regional. Es la segunda circunscripción regional más densamente poblada del Perú, después de la Región Callao.

Por su extensión, 14,231.30 km², es el segundo departamento más pequeño de la república, después de Tumbes. Es ribereño del océano Pacífico por el suroeste y limita con los departamentos de Piura por el norte, Cajamarca por el este y La Libertad por el sureste.

El 7 de enero de 1872 el presidente José Balta proyectó la creación del departamento de Lambayeque por Decreto Supremo. El 1 de diciembre de 1874 por el dispositivo legal firmado por el Vicepresidente Manuel Costas se confirmó su creación.

Fundación

El 7 de enero de 1872 el presidente José Balta proyectó la creación del departamento de Lambayeque por Decreto Supremo del 7 de enero de 1872. El 1 de diciembre de 1874, durante el gobierno de Manuel Pardo y Lavalle, se confirmó su creación por el dispositivo legal firmado por el Vicepresidente Manuel Costas; en su origen sus provincias fueron Chiclayo y Lambayeque y su capital la ciudad de Chiclayo, ambas provincias desmembradas del departamento de Trujillo. El 17 de febrero de 1951, por ley N° 11590, se creó la provincia de Ferreñafe, desmembrándola de la provincia de Lambayeque.

Historia

Los inciertos orígenes de la civilización del Lambayeque, admirados por su orfebrería, se remontan hasta el legendario rey Naylamp, quien llegó por mar y decretó la adoración de Yampallec. Quizá la cultura Lambayeque o Sicán aparece cuando colapsa la cultura Moche debido a la intrusión de un nuevo concepto social, ideológico y estilístico llamado Wari. Siglos después fueron incorporados al reino Chimú, distinguiéndose por sus extraordinarias obras hidráulicas como el canal de Raca Rumi, que unía Chongoyape con la costa. Finalmente, en las luchas que abarcaron cuatro décadas, los incas sometieron a los chimús apenas un siglo antes de la invasión española.

Por su parte, la zona serrana de Lambayeque habría estado ocupada por grupos quechuas quienes mantuvieron una estrecha relación con los reinos costeños basada en el intercambio entre productos de la costa (sal, ají o algodón) a cambio de las aguas de las quebradas que nacen en sierra.

En las acciones por la Independencia del Perú se distinguió el prócer Juan Manuel Iturregui. Los marinos peruanos Elías Aguirre Romero y Diego Ferré pelearon en el "*Huáscar*" y murieron en el Combate Naval de Angamos durante la guerra con Chile.

El territorio de Lambayeque fue recortado por disposición del Gobierno Revolucionario de las FF.AA. presidida por el gobierno del General E.P. Juan Velasco Alvarado, en el distrito de Olmos cediéndola a Piura restándole a Lambayeque 1059 km². Ya en 1996 el distrito de Olmos cambió su configuración y la sub región II Lambayeque que a su vez integraba la Región Nor Oriental del Marañón en una línea transversal que dividía Lambayeque de Piura. En el gobierno del presidente Alejandro Toledo eliminó las regiones y como estaban configuradas y se volvió al esquema departamentos y se tomó como partida la demarcación hecha por el Gral. E.P. Juan Velasco Alvarado. Lambayeque es la tercera ciudad más poblada.

Superficie.

El territorio del departamento de Lambayeque es el segundo más pequeño de la República del Perú, después del Departamento de Tumbes. Está integrado por un sector continental y un sector insular.

La superficie del sector continental mide 14 213,30 km² y está conformada por las tres provincias de la Región. De ellos corresponden 3 161.48 km² a la Provincia de Chiclayo, 1 705.19 km² a la Provincia de Ferreñafe y 9 346.63 km² a la Provincia de Lambayeque.

La superficie del sector insular mide 18.00 km² y está conformada por dos islas: la Islas Lobos de Afuera (2.36 km²) y la Isla Lobos de Tierra (16.00 km²), que forman parte de la Provincia de Lambayeque.

La superficie total de todo el departamento de Lambayeque, sumados ambos sectores continental e insular hace un total de 14.231,30 km².

Relieve

Aproximadamente las 9 décimas partes del departamento corresponden a la región costa y yunga y la décima a la Sierra (Cañarís e Incahuasi).

La Costa o Chala, comprenden entre los cero metros hasta los 500 m.s.n.m.; está constituida por extensas planicies aluviales, unas surcadas por ríos y otras cubiertas de arena, estas planicies son mucho más extensas que la de los departamentos del Sur, se ven interrumpidas por cerros rocosos sin vegetación que pueden elevarse desde los 200 a los 1000 m.s.n.m.

Las serranías del departamento se encuentran en los contrafuertes de la cordillera occidental y llegan a los 3000 y 3500 m.s.n.m.

Climatología

El clima es semitropical; con alta humedad atmosférica y escasas precipitaciones en la costa sur. La temperatura máxima puede bordear los 35 °C (entre enero y abril) y la mínima es de 15 °C (mes de julio). La temperatura promedio anual de 22,5 °C.

En verano fluctúa entre 20 °C como mínimo y 35 °C como máximo; cuando el tiempo es caluroso, lo cual sucede de manera esporádica, la temperatura fluctúa entre 25-35 °C. En invierno la temperatura mínima es de 15 °C y máxima de 24 °C. Por lo general a medida que se aleja del mar avanzando hacia el este hasta los 500 msnm la temperatura se va elevando, sintiéndose principalmente a medio día un calor intenso, como se puede apreciar en Pucalá, Zaña, Chongoyape, Oyotún y Nueva Arica.

Hidrografía

La aguas de los ríos, cubre más del 95 % del agua utilizada en la agricultura, industria y uso doméstico. El agua subterránea es abundante pero poco empleada por el alto costo en la perforación de pozos tubulares y la falta de planificación de los cultivos.

Los principales ríos son:

- Río Chancay: Conocido con el nombre de río Lambayeque, es más importante. Su largo aproximado es 250 km, de sus aguas dependen las 3 capitales provinciales, más de 15 poblados menores, empresas agrícolas y medianas y pequeños productores individuales. Nace al oeste del asiento minero de Hualgayoc en las lagunas de Mishis y Yanahuanca a una altura de 4000 msnm, en sus orígenes se le conoce como río Quilcate, que va descendiendo al Oeste recibiendo otros pequeños tributarios, sin engrosar sus aguas debido a las filtraciones, las mismas que aparecen kilómetros abajo y al unirse con el río Samán ya recibe el nombre de río Chancay, sigue desplazándose al Oeste recibiendo las aguas del río Cumbil. A la altura de Racarumi, hay una toma de ese nombre que capta sus aguas para llevarlas al Reservorio de Tinajones, mismo que de nuevo vierte las aguas a su lecho, kilómetros abajo. En la Puntilla hay una obra de ingeniería que divide las aguas en dos partes, la del río Reque o Eten, y la de Lambayeque (canal Desaguadero), del que mediante otras compuertas se reparte el agua: para el Canal Taymi para el río Lambayeque.
- Río La Leche: Nace en las cumbres de Cañaris y Cachén a más de 3000 msnm tiene un volumen de agua muy irregular y por lo general no llega al mar, salvo

en épocas de abundantes lluvias. En periodos lluviosos y de abundancia de aguas este río inunda los poblados ribereños y las cementeras causando daños inmensos. En la parte baja se unen con el Motupe.

- Río Zaña: Nace en el Departamento de Cajamarca, al este de Niepos, en su desplazamiento y descenso hacia el oeste recibe las aguas de numerosos riachuelos, ya en la costa da sus aguas a los poblados de Oyotún, Nueva Arica, Zaña, Motupe y Lagunas. Sus aguas en determinadas épocas como en 1925 y 1983 han causado daños a Zaña y otros poblados ribereños. Al norte del Departamento en el distrito Olmos se encuentran los riachuelos: Cascajal, San Cristóbal, y Olmos, de recorrido muy corto, no llegan al mar, salvo en años de mucha lluvia.

Oceanografía

El mar de Grau o Pacífico peruano frente a las costas del departamento de Lambayeque tiene sus aguas templadas con temperatura medias de 19° C. a 20° C, debido a afloraciones de aguas que se producen frente al litoral y son transportadas por la Corriente de Humboldt. El Mar de Grau o Pacífico peruano, es muy rico en especies. La biomasa está constituida por peces pequeños, como la anchoveta y por peces medianos o grandes como las conchas de abanico, choros, caracoles, etc. También existen en pequeñas islas (Lobos de Tierra y Lobos de Afuera) y algunas puntas del litoral, aves guaneras en gran variedad.

División Administrativa

El Departamento de Lambayeque es jurisdicción del Gobierno Regional de Lambayeque y tiene sede en la ciudad de Chiclayo por ser la capital del Departamento. Es dirigida por un Presidente Regional (Jefe de Gobierno) y un Consejo Regional, los cuales sirven por un período de cuatro años.

Se divide en tres provincias: Chiclayo, Lambayeque y Ferreñafe.

Cada provincia es gobernada civilmente por una Municipalidad Provincial, encabezada por un alcalde, elegido por sufragio universal cada cuatro años, quien dirige la política provincial.

Provincia de Chiclayo

Chiclayo conocida como La ciudad de la amistad, se encuentra al norte de país. Su clima es templado y seco. La ciudad cuenta con el 70% de habitantes del departamento de Lambayeque, por lo cual es considerada una de las más pobladas del país. Por su ubicación es el centro importante de diversas vías de comunicación, además los departamentos convergen a su alrededor debido a su movimiento comercial.

- Chiclayo
- La Victoria
- Pátapo
- Puerto Eten
- Cayaltí
- Lagunas (Mocupe)
- Picsi
- Reque
- Chongoyape
- Monsefú
- Pimentel
- Santa Rosa
- Eten
- Nueva Arica
- Pomalca
- Tumán
- José Leonardo Ortiz
- Oyotún
- Pucalá
- Zaña

Provincia de Lambayeque

- Motupe
- Jayanca
- Pacora
- Lambayeque
- Mochumí
- Salas
- Chóchope
- Mórrope
- San José
- Íllimo
- Olmos
- Túcume

Provincia de Ferreñafe

- Ferreñafe
- Cañaris
- Incahuasi
- Mesones Muro
- Pítipo
- Pueblo Nuevo

Población

Según el censo del 21 de octubre de 2007, el departamento de Lambayeque tiene una población estimada de 1.112.868 de habitantes, de los cuales son varones 541.944 y mujeres 570.924. Su densidad poblacional es de 80,1 hbt/km² y su tasa de crecimiento anual es de 0.9 %. La población urbana equivale al 79.5% mientras que la población rural al 20.5% del total.

Economía

El Departamento de Lambayeque mostró gran dinamismo en los últimos años, llegando a cifras de crecimiento económico superiores al 10% en el 2007 y posicionando su aporte al PBI nacional en 3.44% debido al Boom exportador que sufre la costa norte peruana y del despegue de su agroindustria, minería, industria manufacturada por el incremento significativo de sus exportaciones. Además se han realizado importantes inversiones en todos los rubros, sobre todo en el de infraestructura que actualmente realizan grandes proyectos mineros, de regadío, carreteras, aeropuertos, puertos, entre otros. Durante los últimos años también se realizaron diferentes inversiones en turismo y hotelería que representan el 31% de las inversiones totales en el departamento ascendientes a 300 millones de dólares. Se concentra alrededor del 30% del comercio de la costa norte en Lambayeque. La actividad principal es la agroindustria seguido de la minería y la agricultura.

Educación

En la Región Lambayeque al igual que en el resto del país, el sistema educativo está dividido en tres niveles: la educación inicial, la educación primaria y la educación secundaria. Después viene la educación superior que puede ser universitaria, técnico productiva o tecnológica. La tasa de alfabetización es del 92.6%, la de escolaridad es de 85% y el logro educativo es de 90.1%.

Educación básica

Para impartir la educación básica la región cuenta con 1.561 centros educativos (públicos y privados). De ellos 426 son de educación inicial, 852 de educación primaria y 283 de educación secundaria.

Educación superior

Para la educación superior, la región alberga a las siguientes universidades:

- Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.
- Universidad San Martín de Porres.
- Universidad Señor de Sipán.
- Universidad de Chiclayo.
- Universidad de Lambayeque.
- Universidad César Vallejo.
- Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
- Universidad Alas Peruanas.
- Universidad Privada Juan Mejía Baca.

La Universidad Privada Juan Mejía está organizada como Sociedad Anónima Cerrada, bajo el Régimen del Decreto Legislativo N° 882 y la Ley de Creación del Consejo Nacional de Autorización y Funcionamiento de Universidades – CONAFU

Inició sus actividades académicas: 02 de Enero del 2009, con las carreras profesionales de:

- Ingeniería Comercial
- Administración Hotelera, Turismo, Ecoturismo y Gastronomía
- Ingeniería Teleinformática
- Psicología
- Educación

En la **Universidad Privada JUAN MEJÍA BACA** tienen la convicción de colaborar y desempeñar un papel más activo, desde la perspectiva educativa privada, en la formación de profesionales Chiclayanos y Lambayecanos de primer nivel, con visión universal, pero con capacidad de respuesta frente a la problemática nacional, regional y local, contribuyendo a generar una base de desarrollo interno más humano y eficiente con oportunidades para todos, convicción institucional que se concretiza sobre la base de una política de pensiones educativas cómodas y accesibles que implantará en favor de la mayoría de jóvenes estudiantes especialmente de Chiclayo y de la Región Lambayeque.

Responde en definitiva a la necesidad de contar en la Región Lambayeque, con una Universidad Privada, que como centro generador y de aplicación de conocimientos, tenga el compromiso estratégico de brindar educación superior de gestión privada con calidad y equidad, a efectos de contribuir desde la sociedad civil con la igualdad de oportunidades para todos los sectores sociales lambayecanos, que con una gestión eficaz y eficiente, aseguran el sostenimiento y calidad educativa de la Universidad. También recoge el requerimiento regional del mercado ocupacional, para ofrecer carreras profesionales innovadoras con menciones de especialización, cubriendo así las necesidades específicas actuales y futuras de las organizaciones empresariales e instituciones activas principalmente del mercado lambayecano y del norte del país.

En la era del conocimiento y de la información, la Universidad Privada Juan Mejía Baca, considera que la excelencia y competitividad de la formación profesional universitaria, es un compromiso que asumimos basándonos en los siguientes principios:

1. La calidad de los procesos universitarios: formación profesional, investigación científica y proyección social y extensión universitaria.
2. La equidad, como imperativo de justicia social.
3. Funcionalidad y pertinencia en la formación integral de competencias profesionales, con una estrecha relación de educación – empleo, con mentalidad exitosa y emprendedora.

4. Eficacia y transparencia en las decisiones, con plena participación de los estamentos estudiantil y docente, en armonía con el colectivo empresarial que la promueve.
5. La cooperación regional, nacional e internacional, para promoción de una eficiente “diplomacia académica”.
6. La contribución a la gobernabilidad de nuestra región y el país, promoviendo los valores democráticos, la afirmación de la libertad como fundamento de la dignidad de la persona humana y la solidaridad como fuente de amor a nosotros mismos y a nuestro prójimo.
7. La responsabilidad social: por el desarrollo sostenible.

La Carrera profesional de Administración Hotelera, Turismo, Ecoturismo y Gastronomía es una atractiva carrera profesional que estudia la organización empresarial de la hotelería, el turismo y el ecoturismo y el modo como se gestionan los recursos, procesos y resultados de sus actividades.

Aplica proceso de dirección y conducción de todo o parte de una organización empresarial, a través de aprovechamiento de los recursos humanos, financieros, físicos, ambientales y ecológicos, destinados al logro del bienestar y el confort humano.

El Licenciado en Administración Hotelera, Turismo, Ecoturismo y Gastronomía, es un profesional conocedor de los aspectos geográficos, históricos y culturales del Perú y del mundo, de los instrumentos de comunicación de relaciones humanas de contabilidad, administración, gerencia, mercado, turismo, ecoturismo, hotelería y gastronomía; lo que le permite generar, organizar, administrar servicios turísticos y hoteleros con niveles de excelencia y rentabilidad, con reconocimiento y gestión nacional e internacional. Al concluir la carrera el estudiante se gradúa como Bachiller en Administración Hotelera, Turismo y Gastronomía, obteniendo luego el título profesional de licenciado en Administración Hotelera, Turismo y Gastronomía

1.2. Metodología de la Investigación

1.2.1. Diseño de la Investigación

Teniendo en cuenta la hipótesis Si se diseña, formula y propone El Programa “Fomentando Habilidades para la Vida” sustentada en la teoría de los factores de riesgo y los factores protectores de (T., Iraurgi, L, y Aróstegi, E. (2004)); entonces mejorará el desarrollo personal de los alumnos del I y II ciclo de la escuela profesional de administración hotelera turismo y eco turismo de la universidad privada juan mejía baca, y los objetivos formulados para el presente trabajo de investigación, **General** Fomentar el desarrollo de habilidades para la vida en el desarrollo personal de los estudiantes del I y II ciclo de la Carrera Profesional de Administración Hotelera Turismo y Eco Turismo de la Universidad Privada Juan Mejía Baca. **Específicos:** Identificar la actitud hacia el desarrollo personal en los estudiantes del I y II ciclo de la Carrera Profesional de Administración Hotelera Turismo y Eco Turismo de la Universidad Privada Juan Mejía Baca. Elaborar el marco teórico del programa: “Fomentando habilidades para la vida” orientado a promover el desarrollo personal en los estudiantes del I y II ciclo de la Carrera Profesional de Administración Hotelera Turismo y Eco Turismo de la Universidad Privada Juan Mejía Baca. Planificar, diseñar y elaborar el Programa “Fomentando habilidades para la vida” para incentivar un óptimo desarrollo personal. en los estudiantes del I y II ciclo de la Carrera Profesional de Administración Hotelera Turismo y Eco Turismo de la Universidad Privada Juan Mejía Baca, lo ubicamos en la investigación de Tipo Socio crítico Propositiva ya que analiza la realidad y propone cambiarla en beneficio de una mejor formación de estudiantes del I y II ciclo de la Carrera Profesional de Administración Hotelera Turismo y Eco Turismo de la Universidad Privada Juan Mejía Baca 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 al máximo aplicando la rigurosidad científica.

El estudio ha tenido como guía la comprobación de la hipótesis en 50 estudiantes del I y II ciclo de la Carrera Profesional de Administración Hotelera Turismo y

Eco Turismo de la Universidad Privada Juan Mejía Baca con la finalidad de mejorar el desarrollo personal.

EL DISEÑO DE INVESTIGACIÓN es Socio Descriptivo-propositivo, porque tiene como finalidad mejorar el desarrollo personal mediante La propuesta “Fomentando Habilidades para la Vida” en el desarrollo personal de los estudiantes del I y II ciclo de la Carrera Profesional de Administración Hotelera Turismo y Eco Turismo de la Universidad Privada Juan Mejía Baca.

POBLACIÓN La población que se ha considerado para la presente investigación, está representada por 200 estudiantes del I y II ciclo de la Carrera Profesional de Administración Hotelera Turismo y Eco Turismo de la Universidad Privada Juan Mejía Baca.

MUESTRA El tamaño de la muestra será 50 estudiantes del I y II ciclo de la Carrera Profesional de Administración Hotelera Turismo y Eco Turismo de la Universidad Privada Juan Mejía Baca.

La presente investigación se centra en el propósito de proponer el

Programa “Fomentando habilidades para la vida” para superar el desarrollo personal de los estudiantes del I y II ciclo de la Carrera Profesional de Administración Hotelera Turismo y Eco Turismo de la Universidad Privada Juan Mejía Baca

El diseño empleado en la investigación es el siguiente:

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

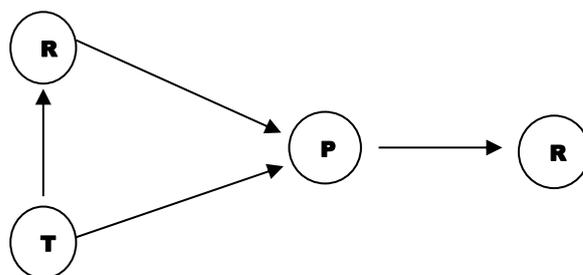
Leyenda:

Rx : 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.

INDEPENDIENTE: (V.I.)

Programa “Fomentando Habilidades para la Vida”

DEPENDIENTE (V.D.)

Desarrollo Personal

CAPÍTULO II:
MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Problema

TITULO

“Fortalecimiento de la autoestima mediante un taller de desarrollo de habilidades de vida”.

Autores: Sánchez y Tayub (2010)

Una investigación pre-experimental con utilización de pre y post test con un solo grupo. La muestra estuvo conformada por 10 adolescentes de 15 a 16 años cuyo objetivo fue fortalecer la autoestima de los adolescentes de una escuela secundaria mediante un taller de desarrollo de habilidades de vida. Los resultados arrojan las siguientes conclusiones:

- El taller de habilidades de vida efectivamente fortalece la autoestima de los adolescentes de educación secundaria siendo una herramienta facilitadora del conocimiento de sí mismo y para la incorporación de nuevas habilidades que le permitieron establecer un proceso de crecimiento personal.
- Con respecto a la participación de los alumnos en las actividades del proceso, conforme el grupo fue integrándose, al abrirse y compartir su aprendizaje, mostraron mayor disposición al trabajo haciendo su intervención más activa, con mayor soltura y confianza.
- Los adolescentes como resultado de su participación activa, ampliaron su autoconocimiento, al descubrir sus cualidades y limitaciones, aprendieron a confiar en sí y en sus ideas así como a escuchar y respetar las de las personas con las cuales convive mejorando así sus relaciones interpersonales.
- Los adolescentes comprendieron la relevancia del trabajo de grupo y aprendieron a valorar los aportes de sus pares al proceso de aprendizaje grupal favoreciendo la conciencia de los derechos y responsabilidades propias y de los demás.
- Los adolescentes desarrollaron su estudio de pertenencia al grupo al mejorar la capacidad de comunicación, de pensamientos y sentimientos lo que los llevó a conocer y reconocer sus capacidades y las de sus compañeros.

- En conjunto, al desarrollar sus habilidades de vida los adolescentes tomaron conciencia de sus características personales, habilidades y defectos; así como también se facilitó la posibilidad de cambiar positivamente lo cual llevó a un incremento de la autoestima y una concepción de la autoimagen más positiva.

TITULO

“Grupos de autoconocimiento: recurso para favorecer el desarrollo personal.”

Autores: Muñoz y Morales (2008)

En esta investigación se trabajó con dos grupos cerrados de estudiantes ingresantes en la Universidad, la investigación se llevó a cabo en tres instancias: primero se aplicó el Pre-test, luego se utilizó de recursos facilitadores de autoconocimiento y finalmente se aplicó el Post test, el objetivo de este trabajo fue indagar si los grupos de autoconocimiento y desarrollo personal favorecen el mejoramiento de estilos funcionales y adaptativos de la personalidad y si posibilitan el incremento de la esperanza y la autoestima en jóvenes universitarios, para la cual se aplicó el Inventario Millón de Estilos de Personalidad, el test de Esperanza-Desesperanza de Pereyra y el Cuestionario de autoestima de Rosenberg, la cual llegaron a las siguientes conclusiones:

- En el grupo la persona se encuentra expuesta a diversos niveles de vivencia en una situación peculiar: las vivencias de sí mismo y de su interacción con otros. En cada uno de esos niveles el individuo encuentra desafíos y límites reales que son reproducción de los límites y dificultades que encuentra en su vida cotidiana.
- En el grupo encuentra, además, un ambiente de sostén y comprensión que le procura apoyo y estímulos naturales para explorar y hacer frente a las dificultades. En cada integrante del grupo se produce un proceso de ampliación de la conciencia de sí y de sus necesidades y la ampliación de la conciencia de sus potenciales recursos para satisfacerlas. El grupo se transforma para la persona en un laboratorio experiencial de sí mismo, donde puede vivenciarse en forma concreta y en modos alternativos de ser y actuar; facilita un espacio interactivo entre los miembros, que favorece la actualización de los problemas que cada uno de ellos atraviesa en la vida cotidiana, sobre los que esperan obtener cambios significativos. El grupo mismo, como la

aplicación de técnicas específicas de intervenciones terapéuticas, sirve como instrumento de cambio.

- En el trabajo en grupo utilizando los recursos facilitadores de autoconocimiento seleccionados, propició un incremento en el grado de esperanza en las jóvenes participantes, modificaciones en estilos de personalidad considerada funcional o adaptativos, y un notable incremento en su autoestima.
- No obstante los resultados positivos del trabajo en grupo, se considera pertinente realizar una tarea de seguimiento de los sujetos que participaron en esta experiencia, a fin de detectar si los cambios observados se mantienen con el paso del tiempo.

TITULO

“Eficacia del programa de Habilidades para la vida en Adolescentes Escolares de Huancavelica Perú”.

Autores: Choque y Chirinos (2006)

En esta investigación cuasi experimental, comprueba y pos prueba, con grupo de comparación. Fueron estudiadas 284 estudiantes de educación secundaria entre las edades de 13-16 años, las variables analizadas fueron comunicación, autoestima, asertividad, toma de decisiones, sexo, edad y metodología educativa. Cuyo objetivo fue determinar la eficacia de un programa educativo de habilidades para la vida en el aprendizaje de las habilidades de comunicación, autoestima, asertividad y toma de decisiones, en los adolescentes escolares de una institución del distrito de Huancavelica en el año escolar 2006. Llegaron a las siguientes conclusiones:

- En la evaluación del programa educativo de habilidades para la vida, se encontró un incremento significativo en las habilidades de asertividad y comunicación, en los estudiantes pertenecientes al grupo experimental, respecto al grupo control que no recibió la intervención.
- Se encontró que no existe una diferencia estadísticamente significativa en el aprendizaje de las habilidades para la vida en relación a las variables de sexo y edad.

- Se encontró que hay un incremento estadísticamente significativo en la aplicación de la metodología participativa en las sesiones educativas de tutoría escolar.

TITULO

“Habilidades sociales, clima social familiar y Rendimiento académico en estudiantes universitarios”.

Autores: García y Núñez (2005)

Estudio descriptivo que tuvo como muestra a 205 estudiantes universitarios mayores de 16 años de edad del I ciclo de la especialidad de Psicología de la Universidad Particular de San Martín de Porres y de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Cuyo objetivo fue establecer la relación entre las habilidades sociales y el clima social familiar con el rendimiento académico en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

- Los resultados arrojaron una correlación positiva y significativa entre habilidades sociales y clima social en la familia, encontrándose también que no existe estadísticamente una correlación significativa entre habilidades sociales y clima social en la familia con el rendimiento académico, además que en la relación con las variables habilidades sociales y clima social en la familia más del 50% de los alumnos de la muestra total se ubicaron en el nivel promedio y en el rendimiento académico solo un porcentaje bajo de alumnos obtuvo notas desaprobatorias.

TITULO

“Habilidades sociales en enfermería: Propuesta de un programa de intervención.”.

Autor: Pades (2003)

Un estudio cuasi experimental con un diseño de grupo control con medidas pre y post tratamiento en el que se estudian cuatro grupos con una muestra total de 377 sujetos, dirigido a alumnos/as del tercer curso de enfermería de la Universidad De Les Illes Balears de Palma de Mallorca España, cuyo objetivo es evaluar la eficacia del programa EHS (Entrenamiento en Habilidades Sociales), para la cual utilizó la “Escala de habilidades sociales EHS” de Gismero; arriba a las siguientes conclusiones:

- El apoyo social y los recursos con los que cuente la persona (alumno/a) son importantes y determinantes tanto a nivel preventivo como paliativo ante la respuesta de estrés y los problemas derivados de las relaciones interpersonales.
- Los resultados indican que sólo los sujetos sometidos a condiciones de EHS (alumnado) mejoran sus ejecución como lo demuestra las respuestas a la escala utilizada. Por lo tanto se corroboró la hipótesis de que el tratamiento para el alumnado era eficaz para incrementar las HH. SS. en quienes estaban expuestos a la intervención.
- En relación al efecto del EHS sobre la HH. SS. este efecto puede resumirse que el alumnado que ha recibido intervención ha mostrado una mejora significativa para todos los factores de HH.SS. sin embargo las variaciones sufridas por el alumnado control no son significativas en ningún caso.
- Del análisis de los resultados, se puede concluir que el EHS parece haber sido efectivo de manera significativa para el colectivo alumnado con intervención, por lo que es idóneo poder incorporarlo dentro de la programación y cronograma de asignaturas en las instituciones formativas.
- El Entrenamiento en Habilidades Sociales son procedimientos altamente prometedores, por la variedad de aplicaciones que tienen y por ser sugerentes procedimientos preventivos.

TITULO

“Jóvenes y competencia social: un programa de intervención.”.

Autores: López, Garrido, Rodríguez y Paíno (2002)

La presente Investigación se trabajó con una muestra de 275 estudiantes en situaciones de riesgo, quienes están distribuidos en cuatro grupos de alumnos de 4º de ESO pertenecientes a tres Institutos de Enseñanza Secundaria Valencianos y a cinco grupos de estudiantes de cinco Institutos de la Comunidad Autónoma del Principado de Asturias, pretenden estudiar el impacto del modelo de pensamiento pro social en su adaptación a jóvenes en la prevención del fracaso social y escolar, para la cual se utilizaron los siguientes instrumentos Escala de Afrontamiento para adolescentes

(ACS) de Frydenberg y Lewis, La Batería de Socialización 3 (BAS 3) de Silva y Martorell, El Inventario de Adaptación de Conducta (IAC) y El Test Cognitivo -Visual de Garrido y Gómez; llegaron a las siguientes conclusiones:

- Se ha podido verificar a través de la presente intervención, que han logrado fomentar la creación de un ambiente para una intervención global y comunitaria; como alternativa a la violencia en las aulas de enseñanza, con una clara mejoría a nivel de clima escolar lo que ha incrementado el desarrollo de conductas reflexivas y de cooperación.
- La aplicación del Programa del Pensamiento Pro social para jóvenes ha logrado unas mejoras significativas pero modestas en los alumnos. Parecen ahora más capaces de pensar en alternativas, y en general buscan estrategias de resolución más eficaces que antes. También parece que son más críticos y más exigentes respecto a la valoración de su escuela y su sociedad.
- El programa debe estar bien integrado en la dinámica del curso escolar en las diferentes instituciones donde se vaya a aplicar; además debe estar contemplado como una metodología radicalmente distinta a la convencional académica, incorporando una gran cantidad de métodos de intervención, como instrucción verbal, modelado, refuerzo positivo, juego de roles, discusión de grupo, feedback, auto instrucción, que supongan una participación activa.
- Se debe enseñar a los jóvenes una actitud responsable y realista ante los problemas, un modo nuevo de acercarse al mundo, y un conjunto de pautas y contenidos distintos de comunicación consigo mismos y los demás. Así mismo deben modelarse actitudes positivas hacia el cambio y desarrollo personal, hacia el control de la propia vida y el análisis crítico de los problemas, vincularse con ellos estrechamente, participar en sus problemas y mostrar interés, al mismo tiempo que se debe optimizar la consecución de una mayor competencia personal y social.
- Se concluye que si el escolar considera que dispone de las habilidades sociales, cognitivas y conductuales necesarias para actuar como se espera de él, si experimenta las oportunidades para demostrarlo, y si es reforzado consistentemente por su desempeño correcto, entonces, desarrollará una relación positiva y fructífera con su entorno que favorecerá su integración social.

2.2. Bases Teórico – Científicas

El estudio científico y teórico de las Habilidades sociales se inicia alrededor de 1960 y desde un enfoque teórico conductual, principalmente, relacionado con el aprendizaje asociativo del condicionamiento clásico de Pavlov, asociación de estímulos que provocan una respuesta condicionada-aprendida ante un conjunto de estímulos.

Desde el campo de las habilidades sociales se considera que el primer libro que trata directamente el tema de la competencia social es el de Alberti, R. E. y Emmons, M.L. *Your perfect right*, San Luis Obispo. California. Impact, 1970.

Este libro representa a nivel simbólico el interés general por las habilidades sociales y por la elaboración de programas de entrenamiento social, a partir de este momento se desata un interés general por el tema de las habilidades sociales.

A finales de los años sesenta surgen numerosos trabajos de investigación aplicada al campo de las habilidades, dentro de un marco teórico práctico, cuyo máximo representante es Argyle (1967).

Los nombres que se han utilizado para referirse a las habilidades sociales, a este nuevo campo de estudio de relaciones interpersonales sociales son muchos, pero los más conocidos y utilizados han sido y son: Comportamiento asertivo, efectividad social, coaching, habilidades empáticas, habilidades emocionales, habilidades sociales, entrenamiento asertivo, competencia social, entre otros.

Finalmente, a partir de los años noventa el término que se utiliza con mayor consenso y de forma general para definir este campo de estudio dentro de la psicología social es el de habilidades sociales.

Al principio, los términos de competencia y habilidades sociales se referían a un mismo concepto, se utilizaban como sinónimos, posteriormente y con el aumento de trabajos de investigación aplicada, estos términos han dejado de ser sinónimos para denominar diferentes aspectos dentro de la conducta social, o de las interrelaciones personales.

A partir de los años ochenta, un grupo de investigadores de las habilidades sociales propone la diferenciación de los términos competencia y habilidad, entre cuyos representante está McFall, R. M. (1982), "A Review and reformulation of the concept

of social skills” (Behavioral Assessment, 4; pp 1-33) que propone diferenciar los conceptos de competencia y habilidad, separando así dos conceptos que antes eran considerados sinónimos dentro de los enfoques de habilidades sociales. La competencia hace referencia a la calidad requerida en la ejecución de una conducta. Mientras que la habilidad es un término que se utiliza para referirse a las capacidades específicas que requiere una tarea para poder ser ejecutada de forma competente.

Las habilidades en este sentido, son capacidades que se necesitan para poder realizar una tarea determinada, y pueden ser innatas o aprendidas. Y se reserva el término de competencia para la ejecución, o la puesta en funcionamiento de estas capacidades o habilidades. Podemos decir, simplificando, que la habilidad es la capacidad que permite una conducta social, y la competencia es aplicación de esa habilidad, lo que nos permite observar y evaluar la calidad de la misma y la adecuación a las circunstancias o contextos sociales.

Esta diferenciación teórica es básica para poder afrontar la valoración de las capacidades específicas que se precisan para llevar a cabo una tarea social y su entrenamiento o aprendizaje. Conocer las habilidades específicas que componen una tarea permite conocer si el sujeto posee esas habilidades específicas que requiere una tarea o cuáles posee, y entrenarle para ser competente en ese tipo de conductas sociales, especialmente en aquellas conductas que se consideran básicas para desenvolverse en sociedad.

Las habilidades sociales se consideran un campo de investigación relativamente nuevo, aunque sus orígenes remotos se sitúen dentro de las investigaciones relacionadas con el estudio de la conducta social de principios del siglo XX, desde los estudios de las vinculaciones afectivas-emocionales y las relaciones de apego hasta los estudios que observaban la conducta social infantil. Si bien los estudios de principios del siglo XX sobre la conducta social pueden entrar en el campo amplio de la psicología social, no son en sí mismos estudios sobre el ámbito concreto de las habilidades sociales tal como actualmente las entendemos. Ya que esas investigaciones sobre el desarrollo de la conducta social se centraron en los factores descriptivos principalmente y en factores explicativos, principalmente ambientales y diádicos de la conducta social temprana.

Actualmente el estudio de las habilidades sociales es un campo de investigación centrado en las relaciones interpersonales, en las múltiples variables que interaccionan

en las conductas sociales. Es un campo de investigación, relativamente nuevo, en el que aún quedan muchos problemas teóricos y prácticos por resolver a pesar de la gran demanda que ha ido surgiendo desde contextos tan diversos como el de las relaciones laborales, educativas o clínicas.

"La ausencia de una teoría general que abarque, en la práctica, la evaluación y el entrenamiento de las habilidades sociales es quizá una de las principales lagunas del tema que tratamos. La carencia de una definición universalmente aceptada, una variedad de dimensiones que no acaban de quedar establecidas, unos componentes seleccionados según la intuición de cada investigador y la falta de un modelo que guíe la investigación sobre las habilidades sociales (HHSS), son problemas actuales que todavía no han sido resueltos. Aunque el entrenamiento en habilidades sociales (EHS) se lleva a cabo hoy en día con un notable grado de satisfacción entre los profesionales del área.

No es ningún secreto que una de las partes más importantes de nuestra vida son las relaciones sociales. En cada una de las cosas que hacemos hay un componente de relaciones con los demás que determina en gran medida (facilitando o entorpeciendo) nuestra búsqueda de la felicidad.

Es creencia común que la simpatía y el atractivo social de algunas personas es innato. Sin embargo, está claro que es algo que se adquiere a través de experiencias que los van modelando hasta hacerlos expertos en estas habilidades.

Raramente en nuestra vidas vamos a poder escapar de los efectos de las relaciones sociales, ya sea en nuestro lugar de trabajo, de estudios, nuestros ratos de ocio o dentro de nuestra propia familia. Una interacción placentera en cualquiera de éstos ámbito nos hace sentirnos felices, desarrollando nuestras tareas con mayor eficacia. De hecho, una baja competencia en las relaciones con los demás puede llevar al fracaso en un trabajo, los estudios o en la familia. Un ejemplo: Muchas veces la gente que atiende al público expresa respuestas que resultan totalmente inhabilidosas y que pueden enfadar al consumidor en perjuicio de la empresa. Sin embargo, las habilidades sociales son algo que por suerte se pueden aprender.

2.2.1. Habilidad Social

Las **habilidades sociales** no tienen una definición única y determinada, puesto que existe una confusión conceptual a este respecto, ya que no hay consenso por parte de la comunidad científica; sin embargo pueden ser definidas según sus principales características, y éstas son que las habilidades sociales son un conjunto de conductas aprendidas de forma natural (y por tanto, pueden ser enseñadas) que se manifiestan en situaciones interpersonales, socialmente aceptadas (implica tener en cuenta normas sociales y normas legales del contexto sociocultural en el que tienen lugar, así como criterios morales), y orientadas a la obtención de reforzamientos ambientales (refuerzos sociales) o auto-refuerzos.

No en vano, también son conductas asociadas a los animales, puestas de manifiesto en las relaciones con otros seres de la misma especie. En el caso de las personas, estas dotan a la persona que las posee de una mayor capacidad para lograr los objetivos que pretende, manteniendo su autoestima sin dañar la de las personas que la rodean. Estas conductas se basan fundamentalmente en el dominio de las habilidades de comunicación y requieren de un buen autocontrol emocional por parte del individuo. En muchas enfermedades mentales el área de las habilidades sociales es una de las más afectadas, por lo que su trabajo en la rehabilitación psicosocial es importantísimo.

2.2.1.1. Origen y desarrollo de las habilidades sociales

Aunque la dimensión relacionada con el comportamiento de lo social ha preocupado siempre, no fue hasta mediados de los años 70 cuando el campo de las habilidades sociales consiguió su mayor difusión y, en la actualidad sigue siendo objeto de estudio e investigación. Los orígenes de las habilidades sociales se remontan a Salter, hacia 1949, que es considerado uno de los padres de la [terapia de conducta](#), y desarrolló en su libro *Conditioned Reflex Therapy*, seis técnicas para habilidades. Nacieron así diversos estudios basados en los inicios de la denominada terapia de conducta de Salter.

Estas fuentes anteriormente citadas se desarrollaron en los Estados Unidos, mientras en Europa, los ingleses Argyle y Kendon (1967) relacionaron el término de habilidad social con la psicología social, definiéndola como "una actividad organizada, coordinada, en relación con un objeto o una situación, que implica una cadena de mecanismos sensoriales, centrales y motores. Una de sus características principales es que la actuación, o secuencia de actos, se halla continuamente bajo el control de la entrada de información sensorial".

2.2.1.2. Importancia de las habilidades sociales y sus funciones

Las habilidades sociales están cobrando especial relevancia en diferentes ámbitos, por razones como:

- La existencia de una importante relación entre la competencia social de la infancia y la adaptación social y psicológica. Kelly (1987) expresa que la competencia social se relaciona con un mejor y posterior ajuste psicosocial del niño en el grupo -clase y en el grupo-amigos, y en una mejor adaptación académica. La baja aceptación personal, el rechazo o el aislamiento social son consecuencias de no disponer de destrezas sociales adecuadas.
- Argyle (1983) y otros especialistas como Gilbert y Connolly (1995) opinan que los déficits en habilidades sociales podrían conducir al desajuste psicológico y conlleva a que la persona emplee estrategias desadaptativas para resolver sus conflictos. La competencia social adquirida previamente garantiza una mayor probabilidad de superar trastorno.
- Las habilidades sociales correlacionan positivamente con medidas de popularidad, rendimiento académico y aumento de la autoestima. Las habilidades sociales se forman en el hogar e influyen en la escuela.
- En el ámbito de la pedagogía de la salud, se aplican para el tratamiento y prevención de la presión, alcoholismo, esquizofrenia, etcétera.

- La carencia de habilidades sociales favorece el comportamiento disruptivo, lo que dificulta el aprendizaje.

Según Gil y León (1995), las habilidades sociales permiten desempeñar las siguientes funciones:

- Son reforzadores en situaciones de interacción social.
- Mantienen o mejoran la relación interpersonal con otras personas. Una buena relación y comunicación son puntos base para posteriores intervenciones con cualquier tipo de colectivo.
- Impiden el bloqueo del reforzamiento social de las personas significativas para el sujeto.
- Disminuye el estrés y la ansiedad ante determinadas situaciones sociales.
- Mantiene y mejora la autoestima y el auto concepto.

2.2.1.3. Modelos explicativos de las habilidades sociales

Las habilidades sociales son estrategias aprendidas de forma natural. Existen varias teorías al respecto, de entre las cuales destaca la teoría del aprendizaje social y la psicología social industrial de Argyle y Kendon.

2.2.2. Teoría del aprendizaje social de Albert Bandura

La teoría del aprendizaje social, de Albert Bandura, está basada en los principios del condicionamiento operante desarrollados por Burrhus Frederic Skinner (1938), quien parte de que la conducta está regulada por las consecuencias del medio en el que se desarrolla dicho comportamiento. El esquema de cómo aprendemos según este modelo es el siguiente:

- *ESTÍMULO -> RESPUESTA -> CONSECUENCIA (positiva o negativa).*

Con base en este esquema, nuestra conducta está en función de ciertos antecedentes y consecuencias que, en caso de ser positivas, refuerzan el comportamiento. Las habilidades sociales se adquieren mediante:

- reforzamiento positivo y directo de las habilidades
- aprendizaje vicario o aprendizaje observacional, mediante el desarrollo de expectativas cognitivas respecto a las situaciones interpersonales
- retroalimentación interpersonal

Estos cuatro principios del aprendizaje social permiten estructurar el entrenamiento en habilidades sociales, de manera que éste cumpla las siguientes condiciones:

- que sepamos qué conductas nos demanda una situación concreta;
- que tengamos oportunidad de observarlas y de ejecutarlas;
- que tengamos referencias acerca de lo efectivo o no de nuestra ejecución (retroalimentación);
- que mantengamos los logros alcanzados (reforzamiento);
- que las respuestas aprendidas se hagan habituales en nuestro repertorio (consolidación y generalización).

Análisis experimental de la ejecución social (Argyle y Kendon, 1967)

Michael Argyle y Adam Kendon elaboraron un modelo explicativo del funcionamiento de las habilidades sociales cuyo elemento principal es el rol, en el cual se integran las conductas motoras, los procesos perceptivos y los mecanismos cognitivos.¹ Las semejanzas entre la interacción social y las habilidades motrices configuran cada uno de los elementos de este modelo.

- Fase 1: Fines de la actuación hábil. Se trata de conseguir objetivos o metas bien definidos.

- Fase 2: Percepción selectiva de las señales.

- Fase 3: Procesos centrales de traducción:

Asignación de significado a la información percibida

Generación de alternativas

Selección y planificación de la alternativa más eficaz y menos costosa

- Fase 4: Respuestas motrices o actuación. Ejecución por parte del sujeto de la alternativa de respuesta considerada como más adecuada.

- Fase 5: Retroalimentación y acción correctiva. La reacción del interlocutor proporciona información social a la persona sobre lo eficaz (o no) de su actuación. En este momento puede darse por terminado el circuito de la interacción o bien iniciarse una nueva acción (vuelta al paso 2).

Según García y Saiz y Gil (1992), este modelo explica los déficits en habilidades sociales como errores producidos en algún punto del mismo que termina por provocar un "corto circuito" en la interacción social.

2.2.3. Tipos de Habilidades Sociales

Se pueden dividir las habilidades sociales en distintos tipos según el criterio de clasificación que se utilice. Mediante una ordenación temática clásica, aparecen 5 grupos:

2.2.3.1. Grupo 1: Primeras habilidades sociales

2.2.3.2. Escuchar.

2.2.3.3. Iniciar una conversación.

2.2.3.4. Mantener una conversación.

2.2.3.5. Formular una pregunta.

2.2.3.6. Dar las gracias.

2.2.3.7. Presentarse.

2.2.3.8. Presentar a otras personas.

2.2.3.9. Hacer un cumplido .

2.2.3.10. Grupo 2: Habilidades sociales avanzadas

- Pedir ayuda.
- Participar.
- Dar instrucciones.
- Seguir instrucciones.
- Disculparse.
- Convencer a los demás.
- Dar tu opinión sobre lo que piensas al respecto

2.2.3.11. Grupo 3: Habilidades relacionadas con los sentimientos

- Conocer los propios sentimientos.
- Expresar los sentimientos.
- Comprender los sentimientos de los demás.

- Enfrentarse con el enfado del otro.
- Expresar afecto.
- Resolver el miedo.
- Auto-recompensarse.

2.2.3.12. Grupo 4: Habilidades alternativas a la agresión

- Pedir permiso.
- Compartir algo.
- Ayudar a los demás.
- Negociar.
- Empezar el autocontrol.
- Defender los propios derechos.
- Responder a las bromas.
- Evitar los problemas a los demás.
- No entrar en peleas.

2.2.3.13. Grupo 5: Habilidades para hacer frente al estrés

- Formular una queja
- Responder a una queja.
- Demostrar deportividad después de un juego.
- Resolver la vergüenza.
- Arreglárselas cuando le dejan a uno de lado.
- Defender a un amigo.

- Responder a la persuasión.
- Responder al fracaso.
- Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
- Responder a una acusación.
- Prepararse para una conversación difícil.
- Hacer frente a las presiones del grupo.

En todos estos tipos de habilidades sociales generalmente se definen la asertividad y empatía como los ejes centrales. Ambas pueden afectar de forma notable las habilidades para relacionarse socialmente.

Según Caballo (1986): "La conducta socialmente habilidosa es ese 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."

De aquí podemos sacar varias ideas de gran interés para la vida diaria:

1. **Contexto interpersonal:** Hay que examinar el contexto, con quién, cuando cómo se emiten las respuestas habilidosas.
2. **Respetando las conductas de los demás:** Tan habilidoso es expresar un cumplido como aceptarlo de la forma adecuada. La forma como reaccionamos a las conductas de los demás tiene siempre sus consecuencias.
3. **Resuelve y minimiza problemas:** Las habilidades sociales están orientadas a un objetivo. Estos objetivos pueden ser de varios tipos:
 - a) Objetivos materiales - Efectividad en los objetivos (Ej. conseguir que nos suban el sueldo).

- b) Objetivos de mantener o mejorar la relación - Efectividad de la relación (Ej. no tener un conflicto con el jefe).
- c) Objetivo de mantener la autoestima - Efectividad en el respecto a uno mismo (Ej. no sentirnos inferiores si no nos lo conceden ni criticarnos por ello)

2.2.4. La asertividad

Hay quienes consideran que asertividad y habilidades sociales son términos sinónimos. Sin embargo, vamos a considerar que la asertividad es solo una parte de las habilidades sociales, aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.

Como cualquier otra habilidad humana, la asertividad es susceptible de aprenderse, entrenarse y mejorarse. Esto se consigue mediante las Técnicas denominadas Entrenamiento Asertivo (o también Entrenamiento en Habilidades sociales, aunque esto engloba un mayor número de competencias).

Las habilidades sociales y más concretamente la asertividad son habilidades básicas para nuestro desenvolvimiento en la vida diaria. Las personas tenemos intereses y formas distintas de ver el mundo, por lo cual el conflicto interpersonal está a la orden del día. Cuando estas habilidades no están lo suficientemente desarrolladas o se emplean de forma equivocada surge la frustración y la insatisfacción. Con respecto a la salud mental es una técnica que se ha demostrado efectiva en el tratamiento de la depresión, ansiedad y estrés provocados por las relaciones interpersonales. Nos ayuda a respetar a los demás, y por ende a nosotros mismos.

Entre otros podemos considerar los siguientes métodos de Entrenamiento Asertivo

1. Identificar los estilos básicos de la conducta interpersonal: Estilo agresivo, pasivo y agresivo. La función de esta etapa es distinguir entre cada uno de los

estilos, reconociendo la mejor forma de actuar de acorde con el estilo asertivo. Nos ayudará también a reconocer nuestros errores en este ámbito

2. Identificar las situaciones en las cuales queremos ser más asertivos. Se trata de identificar en qué situaciones fallamos, y cómo deberíamos actuar en un futuro. Se analiza el grado en que nuestra respuesta a las situaciones problemáticas puede hacer que el resultado sea positivo o negativo.
3. Describir las situaciones problemáticas. Se trata de analizar las situaciones en términos de quién, cuando, qué y cómo interviene en esa escena, identificando nuestros pensamientos negativos y el objetivo que queremos conseguir.
4. Escribir un guión para el cambio de nuestra conducta. Es un plan escrito para afrontar la conducta de forma asertiva. Aquí se intenta poner por escrito las situaciones problema y clarificar lo que queremos conseguir. El entrenador moldea junto al paciente el guión para que este sea expresado de forma específica.
5. Desarrollo de lenguaje corporal adecuado. Se dan una serie de pautas de comportamiento en cuanto a lenguaje no verbal (la mirada, el tono de voz, la postura, etc.), y se dan las oportunas indicaciones para que la persona ensaye ante un espejo.
6. Aprender a identificar y evitar las manipulaciones de los demás. Las demás personas utilizan estrategias para manipularle, haciéndole sentir culpable, evadiéndose de la conversación o victimizándose. Se dan una serie de técnicas para resistirnos al influjo de los demás

Otra manera de propiciar y favorecer el proceso de desarrollo personal es crear las condiciones y facilitar en los jóvenes aspirantes a la universidad el conocimiento de sus potencialidades y de sus limitaciones; para ello es necesario incrementar en cada uno de ellos su autoconocimiento y su auto aceptación, como punto de partida, además de ello será necesario desarrollar y potenciar sus competencias comunicativas, que aprendan a tomar decisiones acertadas y asuman el liderazgo en cada una de sus actuaciones. También es imprescindible que tomen consciencia de las amenazas psicosociales y asuman una actitud

crítica al momento de afrontarlo. Por tanto, para lograr el objetivo planteado se considera fundamental abordar el análisis de la autoestima. Desde la perspectiva de Carl Rogers (1966) la autoestima implica el conocimiento, la aceptación y el aprecio de características personales, y se relaciona estrechamente con la posibilidad de desarrollar las propias potencialidades. Frank (1988) considera que la autoestima se basa en la percepción y convicción de que se es capaz de controlar los propios estados internos y moderar, en alguna medida, las relaciones con los otros. En la tarea que estamos abocados se pone especial énfasis en el potencial humano, en la necesidad de que las personas encuentren caminos para manejar sus propias experiencias. Cuando pueden aceptarse y desplegar sus potenciales encuentran el sentido de su propia existencia y se genera en ellas una actitud esperanzadora acerca del futuro.

2.2.5. Factores de Riesgo

En esencia, un factor de riesgo “es una característica interna y/o externa al individuo cuya presencia aumenta la probabilidad o la predisposición de que se produzca un determinado fenómeno” (Luengo y otros, 1999).

Sin embargo, hay que tener en cuenta que no es necesaria la presencia de todos y cada uno de los factores de riesgo para que se produzca el comportamiento desviado, de la misma forma que la aparición de uno de ellos no determina necesariamente la ocurrencia del mismo de forma casual.

Los factores de riesgo interactúan entre sí influyéndose y son de carácter probabilístico, es decir, su presencia aumenta la probabilidad de que se dé una conducta.

Varias teorías, como el Modelo de desarrollo social, la Teoría para la conducta de riesgo de los adolescentes de Jessor (1991) Citado por Laespada, Iraurgi y Aróstegi (2004) han dado gran relevancia a los factores de riesgo y de protección a la hora de predecir la aparición y el desarrollo de la conducta problema. Pero, sin duda, todas ellas coinciden en señalar a la adolescencia como un momento clave en la adquisición de tales conductas.

Consideramos que la etapa de la adolescencia, como etapa evolutiva, es un período significativo en relación a involucrarse en conductas de riesgo. Una serie de cambios cognitivos, personales y psicosociales hacen a los adolescentes más vulnerables a las conductas problemáticas, ya que les sitúan más cerca de la influencia de tres grupos principales de factores de riesgo:

- Factores de riesgo individuales: Hacen referencia a las características internas del individuo, a su forma de ser, sentirse y comportarse. La edad, la personalidad, los recursos sociales de que dispone, las actitudes, los valores, la autoestima, etc. conforman un sujeto único.
- Factores de riesgo relacionales: Son aquellos aspectos relativos al entorno más próximo de la persona. La interacción específica de cada sujeto con la familia, los amigos y el contexto escolar determina una situación peculiar.
- Factores de riesgo sociales: Hacen referencia a un entorno social más amplio. La estructura económica, normativa, la accesibilidad al consumo, la aceptación social del mismo y las costumbres y tradiciones imprimen unas características que diferencian a unas culturas de otras y por tanto afectan a la conducta del individuo.

2.2.5.1. Factores de Riesgo Individuales

La adolescencia es el período de transición entre la niñez y la edad adulta. Su inicio es perceptible debido a una serie de cambios fisiológicos, psicológicos y socioculturales, mientras que su fin, que tiene como objetivo el ingreso en el período de adultez, varía de unos sujetos a otros al venir determinado por la adquisición de una serie de capacidades. La forma personal en que cada sujeto asimile dichos cambios determinará el logro de un mayor o menor nivel de independencia y autonomía.

El adolescente, protegido hasta ese momento en y por el grupo familiar, empieza a anhelar mayores cotas de libertad, comienza a cuestionarse los valores adquiridos en este seno y pretende encontrar un sentido de

vida propio basado en el conocimiento de sí mismo, de sus gustos, actitudes, limitaciones y preferencias. La mayor o menor adquisición de determinadas características personales, recursos, etc. hará que éstos actúen como factores de riesgo o como factores de protección. Los principales factores de riesgo a nivel individual son los siguientes:

2.2.5.1.1. Habilidades o Recursos Sociales

Es otro conjunto de variables que ha despertado gran interés en relación a los individuos que incurren en conductas desviadas.

Las habilidades sociales son capacidades de interacción social, recursos para establecer relaciones adecuadas y adaptadas a la realidad, expresando las propias opiniones y sentimientos.

Justamente, es en la adolescencia en donde se pone de manifiesto la competencia social, ya que su interacción es más activa, por lo que no es infrecuente encontrar dificultades en su interacción cotidiana. De tal manera que un estudiante que manifiesta dificultades para expresar sinceramente sus opiniones o para desenvolverse apropiadamente en su entorno será más vulnerable a una conducta de riesgo. Las personas con pocas habilidades sociales, con poca asertividad, tendrá más dificultades para resistirse a la presión de sus compañeros, mientras que sucederá lo contrario en el individuo que posea un buen repertorio de conductas sociales.

2.2.5.1.2. Auto concepto y autoestima

Ambos conceptos están íntimamente relacionados. El primero hace referencia a la imagen que cada persona tiene de sí misma y es el resultado de la suma, tanto de la percepción del sujeto sobre sí mismo como de la de los demás sobre él. Por otro lado, el grado de autoestima viene determinado por la relación entre la imagen que cada uno tiene de sí y la que le gustaría para sí en términos de imagen ideal. El sentimiento de autoestima será mayor en la medida en que este ajuste sea mejor.

Autoconcepto y autoestima son conceptos dinámicos, es decir, se hallan en continuo cambio a lo largo de la vida, pero la adolescencia es una etapa decisiva para la formación de los mismos. Ambos están relacionados con el bienestar y el ajuste psicológico del sujeto.

Branden (1997) han señalado que una baja autoestima, una pobre autovaloración etc. están en la base de las conductas desviadas. Las personas con un autoconcepto positivo muestran menos vulnerabilidad ante situaciones de riesgo o individuos influyentes que las que carecen de este rasgo psicológico. Un bajo nivel de autoestima hace al sujeto sentirse incompetente para resolver situaciones o problemas y esto provoca frustración.

2.2.5.1.3. Autocontrol

Es la capacidad del ser humano para dirigir y controlar su propia conducta y sus sentimientos. El autocontrol está muy relacionado con el autoconcepto y la autoestima ya que “una persona que tiene una idea de sí misma coherente con su verdadera forma de ser manifestará unos sentimientos

positivos hacia su persona, conocerá sus propios límites y poseerá un nivel aceptable de control sobre lo que hace y sobre las consecuencias que de ello se derivan” (Vallés, 1996).

En este sentido, un buen nivel de autocontrol permitirá al sujeto rechazar comportamientos que a pesar de permitirle obtener consecuencias positivas inmediatas repercuten negativamente a largo plazo; también le permitirá planificar objetivos, ejecutarlos con estrategias adecuadas y obtener con ello recompensas personales.

Con respecto al autocontrol emocional, el esfuerzo de adaptación que debe realizar el adolescente para integrarse en el mundo de los adultos es, a menudo, una fuente de malestar psicológico caracterizado por la aparición de ansiedad, estrés, etc. y, desde ahí, relacionado con la aparición de problemas de conducta.

La impulsividad, el “no pararse a pensar”, es la otra cara del autocontrol. Con esta denominación se conjugan aspectos como la dificultad para valorar las consecuencias de la propia conducta, un estilo rápido y poco meditado a la hora de tomar decisiones sin considerar alternativas y una resolución de problemas poco efectiva, sin planificar el propio comportamiento y sin capacidad para ejercer autocontrol sobre él.

La impulsividad, probablemente, está relacionada con la necesidad del sujeto de obtener una gratificación inmediata. Demorar la gratificación implica una capacidad para pensar en el futuro y para renunciar a lo inmediato. Una persona con dificultades para posponer el refuerzo, con excesiva focalización en el presente, preferirá involucrarse en conductas que le proporcionan recompensas inmediatas,

minimizando las consecuencias que dicha conducta pueda acarrear a medio o largo plazo.

2.2.5.2. Factores de riesgo relacionales.

La familia, la escuela y el grupo de pares contribuyen a la socialización del adolescente. Son instancias que influyen en su desarrollo y le condicionan en la medida en que son el ámbito en el que se desarrolla su vida, su entorno más próximo.

2.2.5.2.1. El contexto educativo

Oñate (1987) Citado por La espada, Iraurgi y Aróstegi (2004) manifiesta que el contexto escolar se constituye como un agente educativo y de socialización prioritario. Es el lugar donde, entre otros objetivos, se persigue el cultivo y la promoción de aquellas dimensiones que más se relacionan con la aparición o la ausencia de los factores que están a la base de las conductas marginales. También aborda el fomento de aquellas condiciones que favorecen al adolescente en su progresiva maduración y autonomía desde un marco flexible, a la vez que autoritario.

Sin embargo, no todos los jóvenes establecen una buena relación con el medio escolar. El desenvolvimiento en este contexto hará que se desarrollen actitudes positivas o negativas hacia él, determinadas por los logros académicos, por el aprecio de sus compañeros, así como por los refuerzos y el reconocimiento de padres y profesores por su implicación escolar.

2.2.5.2.2. El grupo de pares o grupo de amigos

Es un elemento imprescindible para comprender la actitud y los comportamientos de los jóvenes ya que el grupo de compañeros va sustituyendo progresivamente a la familia como referencia y las relaciones más importantes del adolescente se desplazan hacia los compañeros de similar edad e intereses.

Por ser la adolescencia una época en la que el sujeto intenta encontrar una identidad, el grupo proporciona al sujeto un modelo, unas claves y puntos de referencia para organizar su vida y organizarse a sí mismo, moldeando actitudes, adoptando hábitos, definiéndose por gustos, etc. Por otra parte, la aceptación por parte del grupo pasa a ser una necesidad prioritaria que condiciona las relaciones del joven con los demás, así como su comportamiento.

El grupo proporciona sensación de pertenencia, comprensión, reconocimiento, etc., por lo que se constituye como un foco de grandes influencias. Los compañeros proporcionan información directa o indirecta sobre aquellas conductas que son aceptadas y reconocidas en determinadas situaciones sociales, diferentes a las que el sujeto vive en su medio familiar. El grupo establece sus propias normas y el sujeto que pertenece al grupo debe adoptarlas para ser valorado.

2.2.5.2.3. Ocio, noche, fines de semana, diversión, dinero

Según una reciente publicación (Laespada, 2004), para los adolescentes el tiempo libre y el tiempo de ocio es un espacio donde pueden practicar libremente actividades diferentes a las realizadas el resto de la semana, las cuales

se caracterizan por ser actividades obligatorias, estructuradas por horarios y normas. Además, este ocio les permite disponer de un espacio de diferenciación con el mundo de los adultos en el que son ellos los que marcan los horarios fuera del control paterno y adulto. No es extraño por tanto, que el tiempo libre sea considerado como uno de los valores más apreciados entre los jóvenes.

La noche de los fines de semana es el espacio temporal preferente entre los iguales, y las fiestas, el alcohol, entre otras sustancias, forma parte del ocio de los jóvenes y del ambiente nocturno. Los jóvenes buscan en la noche un espacio propio y diferente y el alcohol ayuda a la formación de espacios diferenciados de los adultos y favorece identidades y pautas propias.

2.2.5.2.4. La familia

El entorno familiar es el primer contexto social en el que se desenvuelve una persona, desde el nacimiento hasta que en la adolescencia el sujeto va tomando como referencia al grupo de iguales en mayor medida, la familia ejerce la tarea de socializar a sus miembros y dotarles de una estructura personal que condicionará su desarrollo. En este sentido, la familia es un ámbito privilegiado de formación de actitudes, habilidades y valores que permitan, posteriormente, que el sujeto afronte una etapa vital tan decisiva como es la adolescencia. Durante una serie de años la socialización ejercida por la escuela y el grupo de amigos estará controlada y filtrada por la institución familiar, que seleccionará las experiencias vitales de sus miembros.

Los factores más influyentes del funcionamiento familiar son:

- ✓ Las relaciones afectivas entre padres e hijos.
- ✓ Las prácticas educativas ejercidas por las figuras parentales
- ✓ La influencia de los padres como modelos de comportamiento.

Por último, el modelado ejercido por los padres y su importancia, tiene su fundamento en la teoría del aprendizaje social de Bandura (1984) quien mantiene que la observación directa y el modelado de un comportamiento por parte de las personas más cercanas al sujeto es el proceso esencial para adquirir tal comportamiento.

2.2.6. Factores protectores

Pérez y Mejía. (1998) Citado por La espada, Iraurgi y Aróstegi (2004) Explica que los factores de protección son “aquellos atributos individuales, condición situacional, ambiente o contexto que reduce la probabilidad de ocurrencia de un comportamiento desviado”. En tal sentido los factores de protección reducen, inhiben o atenúan la probabilidad de que los estudiantes se involucren en situaciones de riesgo.

La revisión bibliográfica específica de estos factores nos enfrenta al hecho de que son menos numerosos los estudios relativos a las características o variables que actúan protegiendo a los jóvenes de los comportamientos desviados. El estudio de estos factores, sin duda, presentaría un trampolín a la acción preventiva ya que permitiría actuar en torno a ellos, potenciando y reforzando todos aquellos atributos individuales, factores y condiciones sociales que favorecen el alejamiento de la conducta desviada.

La Teoría del Desarrollo Social propuesta por Hawkins y cols. (1992) Citado por Laespada, Iraurgi y Aróstegi (2004), es un enfoque teórico que describe cómo existen procesos protectores que parecen incidir en la reducción de problemas de comportamiento. Estos autores proponen tres factores de protección que controlan el desarrollo de los comportamientos antisociales: los lazos sociales (adhesión y compromiso con la familia, las escuela y los compañeros), las coacciones externas (normas claras y consistentes) y las habilidades sociales (poseer estrategias de solución de problemas para afrontar asertivamente las situaciones y resistir las presiones a la transgresión de normas).

Además de éstos, los factores de protección mencionados en este apartado están referidos a las áreas individual, relacional y social comentadas anteriormente y, por ende, la posesión o el desarrollo de características contrarias a las mencionadas como factores de riesgo actuarían protegiendo al sujeto.

De este modo, un buen nivel de autoestima, un adecuado autocontrol emocional, la cohesión y comunicación familiar, el apego a un grupo de referencia positivo, etc. favorecerían al sujeto frente a la desviación. No obstante, es importante señalar algunos de los hallazgos empíricos referidos a este tema.

En cuanto a las variables referidas al sujeto, parece demostrado que la religiosidad, la creencia en el orden moral, el grado de satisfacción personal respecto a la vida, etc., actúan como factores de protección (Ruiz Carrasco y otros, 1994)

En el área microsocia la mayoría de la bibliografía revisada alude a las investigaciones realizadas en el contexto familiar, por ser éste el medio de socialización más inmediato del sujeto durante un amplio período de su vida. En este sentido, la calidad de las relaciones parento filiales y la cohesión familiar garantizan la salud psicológica de los individuos al mediatizar los efectos nocivos de los estresores crónicos. “La consistencia, responsabilidad y seguridad en las relaciones familiares facilitan el desarrollo de individuos sanos dentro del grupo, brindándoles estabilidad, previsibilidad en las reacciones y consecuencias de diferentes comportamientos y situaciones, sensación de entendimiento y control del medio en que se vive y claridad en las responsabilidades que cada

uno de los miembros desempeña en la familia” (Pérez Gómez, Mejía Motta, 1998). Citado por Laespada, Iraurgi y Aróstegi (2004)

2.2.7. ¿Qué es desarrollo personal?

Arias, Portilla, Villa. (2008) entienden por desarrollo personal, o crecimiento personal, el afán de superación que motiva a avanzar hacia delante, o aquello que la persona puede hacer más allá de su desarrollo natural en función de la edad.

Para lograr crecer o avanzar se fijarán unas metas y en el logro de las mismas se encontrarán dificultades, lo cual las hace más lejanas y menos accesibles. La reacción ante estos tropiezos determinará la pronta consecución de los objetivos, el éxito radica en aprender a reaccionar favorablemente ante los inconvenientes y aprender a superarlos.

De aquí se derivan situaciones que conllevan a la depresión, frustración, sentimientos de inferioridad, tristeza, apatía, etc. Y en muchas oportunidades no encuentra sentido a la vida perdiendo de esta forma la ilusión y la esperanza.

Todas estas situaciones se ocasionan por diferentes factores que afectan la vida y por ende el desarrollo personal de los individuos; y viene entonces la frustración, cuando una persona se ha acomodado a una actividad que no les gusta, una pareja a la que no soporta o una ciudad que le estresa, pero lo peor es cuando se pierde el afán de superación personal, y queda estancado su desarrollo personal. Quizás porque no sepa cuáles son sus metas en la vida, o porque incluso conociéndolas las ha abandonado. Está claro que cuando se habla de metas en la vida, no corresponde únicamente al trabajo o al amor de pareja, sino que incluye todo, por ejemplo: tiempo libre, familia, amistades, entre otras. La persona que busca y trabaja por su desarrollo personal tiende a equilibrar todos estos aspectos de su vida (personal, profesional y de relación con los demás), y lo hace además en las cosas que realmente quiere, no espera a que suceda algo, lo hace hoy y ahora. Se debe generar consciencia que para obtener resultados se necesita de una actitud positiva y de mucho esfuerzo.

Está claro que el desarrollo personal es un reto, ya que se trata de conocer y superar las propias limitaciones, así como también robustecer los puntos fuertes. Se trata entonces de ponerse en acción, consciente que el resultado principal será la mejora de la calidad de vida.

2.2.7.1. El cambio en el proceso de crecimiento personal

En el ser humano la madurez se presenta como un proceso secuencial, y esto tiene mucho que ver generalmente por el paso de los años y las experiencias vividas, e introduciendo elementos de aprendizaje que marcaran en definitiva la calidad de vida. Para que este proceso de madurez pueda ser sólido requiere de un desarrollo personal movido desde una consciencia real, en cuanto a aceptación de cambios que se darán a partir de vivencias y de aquí se guiarán los comportamientos.

La consciencia real a la que se hace mención, puede llegar a partir de la preparación de agrupaciones secuenciales de situaciones experimentadas, lo cual servirá para sacar conclusiones que llegan a través de la razón; obteniendo nuestra esencia respecto del concepto que se tenga de calidad de vida: en muchas ocasiones, y sobre todo con el paso de los años, este proceso se produce desde adentro, rescatando la calidad humana del ser.

Es por esto que realizar cambios requiere de mucho compromiso individual, ya que será variar en muchas ocasiones paradigmas, y a lo mejor nuevos esquemas de los cuales ya se venía acostumbrado. Alcanzar este cambio requiere de compromiso, paciencia y perseverancia.

El valor de este giro está en la capacidad de asumir los retos que presenta la vida, permitir que nuevas experiencias lleguen, afrontarlas e interiorizarlas permitirá tomar de cada una de ellas lo que aporte al crecimiento y desarrollo personal; La evolución y la consciencia en los últimos años y la situación actual hacen sin duda que se tenga que llegar

a buscar opciones que ayuden a afrontar las diferentes situaciones que se deben enfrentar en la vida día a día y como consecuencia aportan al crecimiento personal. Existen muchísimas opciones que pueden ayudar a enfrentar este tipo de experiencias, cualquier herramienta que se use para construir un concepto acertado acerca de desarrollo personal es útil, la mejor sin duda será la que aplique cada individuo y la interiorice para su éxito y progreso integral.

2.2.7.2. Sin metas no tiene sentido nuestra vida

Según Drucker (2005) Citado por Arias, Portilla, Villa. (2008) Expresa que vivimos en una época de oportunidades sin precedentes. Si se tienen metas estructuradas y aptitudes se puede alcanzar la cima de la profesión. Cada persona cultiva un lugar, se mantiene y debe saber cambiar de rumbo cuando sea necesario, para hacer bien todo esto, se necesita un profundo conocimiento de uno mismo, de cómo aprende, cómo trabaja con los demás, cuáles son sus valores y en qué áreas puede realizar sus mejores aportaciones.

En la actualidad las personas dedican entre ocho y once horas al trabajo, y algunas de éstas se preguntan acerca del sentido de esta actividad que suele ser una consecuencia de experimentar insatisfacción e incluso sufrimiento en el trabajo, lo cual se ve reflejado en falta de objetivos claros sin fijación de metas que son necesarias, porque sin metas se acaba navegando a la deriva. Es bien cierto que cada persona es responsable de la actitud que adopta frente a sus circunstancias.

2.2.7.3. Cómo hacer que desaparezca la sensación de fracaso

La sensación de fracaso está producida por un sentimiento de inutilidad hacia algo, Al igual que se experimenta el amor, la pena o la alegría, la frustración por no lograr algo, también forma parte de la vida y casi todas las personas, de una manera u otra han sentido ese malestar. A la

hora de afrontar un fracaso es fundamental la importancia que tenga para la persona y sus emociones, llegar a superar este sentimiento va en función de la persona, es por esto que difícilmente se encuentra el remedio para que éste no se dé, por el contrario la mayoría de expertos piden que el ser humano sienta la sensación de fracaso cuantas veces sea necesario, con el único fin de la reacción que dicha persona tenga.

Al ser optimista y tener una actitud positiva frente a la vida, quiere decir que está comprometido en una tarea de gran importancia uno mismo, asumir hasta qué punto se es responsable del fracaso (cuando lo hay), y lo más importante de todo y lo principal es comprender que en la vida siempre habrá cosas que llevan al sufrimiento, pero de ninguna manera permitir que condicione al resto de la vida.

CAPÍTULO III:
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis e Interpretación de los Datos

3.1.1. Fichas de Observación Aplicada a Estudiantes

(Pades, A. (2003) Habilidades sociales en enfermería: Propuesta de un programa de intervención, dirigido a alumnos/as del tercer curso de enfermería de la Universidad De Les Illes Balears de Palma de Mallorca España.

Nº	PREGUNTA	CRITERIOS						TOTAL	
		SIEMPRE		A VECES		NUNCA			
		ni	%	ni	%	ni	%	ni	%
PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES									
01	Esta dispuesto a escuchar.	04	08	06	12	40	80	50	100
02	Inicia una conversación.	05	10	04	08	41	82	50	100
03	Mantiene una conversación.	06	12	04	08	40	80	50	100
04	Formula preguntas.	03	06	06	12	41	82	50	100
05	Agradece por algún servicio.	04	08	06	12	40	80	50	100
06	Se presenta ante los demás.	06	12	04	08	40	80	50	100
07	Presenta a otra persona.	03	06	06	12	41	82	50	100
08	Hace un cumplido	04	08	06	12	40	80	50	100
HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS									
09	Pide ayuda.	06	12	04	08	40	80	50	100
10	Participa en las actividades de grupo.	03	06	06	12	41	82	50	100
11	Da instrucciones.	04	08	06	12	40	80	50	100
12	Sigue instrucciones.	05	10	04	08	41	82	50	100
13	Pide disculpas.	06	12	04	08	40	80	50	100
14	Convence a los demás.	03	06	06	12	41	82	50	100
15	Da su opinión sobre lo que piensa al respecto	04	08	06	12	40	80	50	100
HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS									
16	Conoce sus propios sentimientos.	05	10	04	08	41	82	50	100
17	Expresa sus sentimientos.	06	12	04	08	40	80	50	100
18	Comprende los sentimientos de los demás.	03	06	06	12	41	82	50	100
19	Se enfrenta con el enfado del otro.	04	08	06	12	40	80	50	100
20	Expresa sus afectos.	06	12	04	08	40	80	50	100
HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN									
21	Pide permiso.	04	08	06	12	40	80	50	100
22	Ayuda a los demás.	05	10	04	08	41	82	50	100
23	Negocia.	06	12	04	08	40	80	50	100
24	Se autocontrola.	03	06	06	12	41	82	50	100
25	Defiende sus derechos.	04	08	06	12	40	80	50	100
26	Responde a las bromas.	06	12	04	08	40	80	50	100
27	Evita los problemas con los demás.	03	06	06	12	41	82	50	100
28	Entra en peleas	04	08	06	12	40	80	50	100

FUENTE: 50 alumnos del I y II ciclo de La escuela profesional de administración hotelera turismo y eco turismo de la universidad privada Juan Mejía Baca

N°	PREGUNTA	CRITERIOS						TOTAL	
		SIEMPRE		A VECES		NUNCA			
		ni	%	ni	%	ni	%	ni	%
HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS									
29	Formula quejas	04	08	06	12	40	80	50	100
30	Responde a una queja.	04	08	06	12	40	80	50	100
31	Demuestra deportividad después de un juego.	05	10	04	08	41	82	50	100
32	Se las arregla cuando le dejan de lado.	06	12	04	08	40	80	50	100
33	Defiende a un amigo.	03	06	06	12	41	82	50	100
34	Responde al fracaso.	04	08	06	12	40	80	50	100
35	Hace Enfrente a los mensajes contradictorios.	05	10	04	08	41	82	50	100
36	Responde a una acusación.	06	12	04	08	40	80	50	100
37	Se prepara para una conversación difícil.	03	06	06	12	41	82	50	100
38	Hace frente a las presiones del grupo.	04	08	06	12	40	80	50	100

FUENTE: 50 alumnos del I y II ciclo de La escuela profesional de administración hotelera turismo y eco turismo de la universidad privada Juan Mejía Baca.

DISCUSIÓN Y ANALISIS

Luego de tabuladas las fichas de observación se obtuvieron los siguientes resultados, en el primer tipo de habilidades sociales **PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES**, ante la pregunta si Esta dispuesto a escuchar, el 8% responde que siempre que a veces responde el 12% mientras que el 80% responde que nunca, la misma respuesta da el 82% ante la pregunta inicia una conversación el 08% responde que a veces y el 10% responde que siempre, sobre si mantiene una conversación el 12% responde que siempre, que a veces el 8% y 40 estudiantes lo que equivale al 80% responde que nunca, cuando se pregunta si formula preguntas el 6% responde que siempre que a veces responde el 12% 41 de los 50 alumnos de la muestra responden que nunca, sobre si agradece por algún servicio el 80% responde que nunca, que a veces lo hace el 12% y sólo 4 de los 50 alumnos observados responden que siempre, cuando se pregunta si se presenta ante los demás el 12% responde que siempre que a veces responde el 8% y el 80% responde que nunca, el 6% responde que siempre, que a veces el 18% y 41 de los 50 alumnos observados lo que equivale al 82% responde que nunca, sobre si hace un cumplido el 8% responde que siempre que a veces lo hace el 12% mientras que el 80% responde que nunca hace un cumplido. Cuando se analizan las **HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS**, encontramos los siguientes resultados, ante la pregunta pide ayuda el 12% responde que siempre que a veces responde el 8% y el 80% responde que nunca,

sobre si participa en las actividades de grupo el 6% responde que siempre, el 12% dice que a veces y el 82% responde que nunca participa, el 8% responde que siempre, que a veces responde el 12% mientras que el 80% responde que nunca cuando se pregunta si da instrucciones, sobre si sigue instrucciones, el 10% responde que siempre que a veces el 8% responde que a veces y el 82% de los alumnos observados responde que nunca, cuando se pregunta si pide disculpas el 12% dice que siempre pide disculpas el 8% que a veces y 80% dice que nunca lo hace, el 6% responde que siempre convence a los demás, el 12% dice que a veces y 41 de los 50 alumnos observados lo que equivale al 82% responde que nunca lo hace, sobre si da su opinión, el 8% responde que siempre, que a veces responde el 12% mientras que el 80% responde que nunca. Los resultados del tipo de **HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS**, cuando se pregunta si conoce sus propios sentimientos, el 10% responde que siempre, que a veces el 8% y el 82% responde que nunca, la misma respuesta se encuentra con el 80%, el 8% responde que a veces y el 12% dice que siempre cuando se pregunta si expresa sus sentimientos, cuando se pregunta si comprende las sentimientos de los demás, el 6% responde que siempre, que a veces responde el 12% y que nunca el 82%, sobre si se enfrenta con el enfado del otro, el 8% responde que siempre, que a veces el 12% y que nunca se enfrenta el 80%, cuando se pregunta si expresa sus afectos, el 12% responde que siempre, que a veces responde el 8% y 40 de los 50 alumnos observados lo que equivale al 80% responde que nunca. Sobre el tipo de **HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN**, ante la pregunta pide permiso, el 8% responde que siempre, que a veces responde el 12% y que nunca lo hace el 80%, sobre si ayuda a los demás el 10% dice que siempre, que a veces el 8% y un 80% dice que nunca ayuda, sobre si negocia, el 12% responde que siempre que a veces lo hace el 8% y el 80% nunca negocia, el 82% responde que nunca, que a veces el 12% y un 6% responde que siempre cuando se pregunta si se autocontrola, sobre si defiende sus derechos, el 8% dice que siempre, que a veces los defiende el 12% y que nunca el 80%, cuando se le pregunta si responde a las bromas, el 12% responde que siempre el 8% que a veces y 40 de los 50 alumnos observados lo que equivale al 80% responde que nunca responde, sobre si evita los problemas con los demás el 6% responde que siempre, el 12% que a veces y el 82% dice que nunca evita los problemas, sobre si entra en peleas el

8% dice que siempre entra, el 12% que a veces y el 80% dice que nunca entra en peleas. Sobre las **HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS**, ante la pregunta formula quejas el 8% responde que siempre el 12% que a veces y el 80% dice que nunca formula quejas sobre si responde a una queja para cada uno de los criterios se obtienen los mismos porcentajes, sobre si demuestra deportividad después de un juego, el 10% responde que siempre que a veces el 8% y el 80% dice que nunca, cuando se pregunta si se las arregla cuando lo dejan de lado el 12% dice que siempre, que a veces el 8% y el 80% dice que nunca, de la misma manera el 82% responde que nunca, que a veces el 12% y el 6% dice que siempre cuando se pregunta si defiende a un amigo, sobre si responde al fracaso el 8% responde que siempre, el 12% que a veces y el 80% dice que nunca responde, sobre si hace frente a los mensajes contradictorios, el 10% dice que siempre, que a veces el 8% y el 82% responde que nunca hace frente a los mensajes, cuando se pregunta si responde a una acusación el 12% responde que siempre, que a veces lo hace el 8% mientras que el 80% dice que nunca responde a una acusación, sobre si se prepara para una conversación difícil, el 82% responde que nunca, que a veces el 12% y sólo el 6% responde que siempre se prepara, finalmente ante la pregunta, hace frente a las presiones del grupo el 8% dice que siempre, que a veces responde el 12% y 40 de los 50 alumnos observados lo que equivale al 80% responde que nunca hace frente a las presiones del grupo.

3.2. Propuesta de Programa de Estrategias Metodológicas “Fomentando Habilidades para la vida” en alumnos del I y II ciclo de la Escuela Profesional de Administración Hotelera Turismo y Eco Turismo de la Universidad Privada Juan Mejía Baca 2017

3.2.1. Presentación

La presente propuesta resulta de la necesidad de fomentar el desarrollo personal de los estudiantes del I y II ciclo de La escuela profesional de administración hotelera turismo y eco turismo de la universidad privada Juan Mejía Baca.

3.2.2. Fundamentación:

El mundo de hoy necesita personas capaces de relacionarse satisfactoriamente con otras personas, actuar competentemente y afrontar las demandas, los retos y las dificultades de la vida, pudiendo lograr un bienestar personal y colectivo, y vivir una vida más satisfactoria.

Para lograr todo esto es necesario de ciertas habilidades, llamadas habilidades sociales, entre las que se clasifican la asertividad y la flexibilidad. Estas habilidades no solo te ayudaran a mejorar tu calidad de vida sino también a expresarte con el mundo entero. Es por esto que la adolescencia es una etapa adecuada para aprenderlas y ponerlas en práctica.

Pero qué significa ser asertivo o reflexivo, en este programa aprenderemos sobre la asertividad y la reflexividad y su impacto en el adolescente.

La asertividad es un estilo de comunicación por la cual expresamos lo que pensamos, sentimos de una forma adecuada, en el lugar y el momento adecuado y de forma clara y directa. Su finalidad es comunicar nuestras ideas, defender nuestros derechos pero sin perjudicar o herir a las personas que nos rodean.

El adolescente asertivo actúa con confianza, muy seguro de lo que expresa es correcto y comunicándolo no hiera ni daña a nadie.

Las habilidades sociales permiten expresarnos de acuerdo a lo que uno piensa, sin ofender o agredir a nadie, ni permitir ser ofendido u agredido y evitando situaciones que causen ansiedad. Una persona socialmente hábil es tolerante, acepta sus errores y propone corregirlos, se encuentra muy segura de sí misma y es capaz de responder a un ataque pacíficamente. La habilidad social impide que seamos manipulados o que otra persona ejerza su poder sobre nosotros. Busca el beneficio de las dos partes que intervienen en el diálogo.

Todo lo contrario, es ser una persona agresiva y pasiva. La primera quiere imponer sus ideas y reclamar sus derechos de una forma agresiva, llegando a la violencia y la segunda se deja manipular y muchas veces pisotear sus derechos, por miedo a expresarse. Ninguno de estos casos es propios de una persona socialmente hábil.

La comunicación en la adolescencia es otro de los factores protectores personales que contribuyen a que los jóvenes refuercen su autoestima y disminuyan las conductas de riesgo.

3.2.3. Justificación

Consideramos que al implementar el programa “**Fomentando Habilidades Para La Vida**” en el desarrollo personal de los estudiantes del I y II ciclo de La escuela profesional de administración hotelera turismo y eco turismo de la universidad privada Juan Mejía Baca 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 alumnos las habilidades sociales, el dialogo entre pares, la mediación que permitirá una mejor relación entre ellos.

3.2.4. Objetivos

3.2.4.1. Generales

Diseñar, elaborar y proponer el programa “**Fomentando Habilidades Para La Vida** para el desarrollo personal de los estudiantes del I y II ciclo de La escuela profesional de administración hotelera turismo y eco turismo de la universidad privada Juan Mejía Baca, sustentado en las teorías para la conducta de riesgo y la teoría de los factores protectores.

3.2.4.2. Específicos

3.2.4.2.1. Identificar la actitud hacia el desarrollo personal en los estudiantes del I y II ciclo de La escuela profesional de

administración hotelera turismo y eco turismo de la universidad privada Juan Mejía Baca.

3.2.4.2.2. Diseñar y Elaborar el programa: “Fomentando habilidades para la vida” orientado a promover el desarrollo personal en los estudiantes del I y II ciclo de La escuela profesional de administración hotelera turismo y eco turismo de la universidad privada Juan Mejía Baca

3.2.4.2.3. Proponer la aplicación del Programa “Fomentando habilidades para la vida” para incentivar un óptimo desarrollo personal.

3.2.5. Propuesta

3.2.5.1. Objetivos

3.2.5.1.1. Evaluar la poca capacidad para desarrollar las habilidades sociales básicas

3.2.5.1.2. Optimizar el dominio del saber para desarrollar habilidades sociales avanzadas

3.2.5.1.3. Mejorar el dominio del saber percibir las habilidades alternativas a la agresión.

3.2.5.1.4. Superar las dificultades para desarrollar habilidades para hacerle frente al estrés.

3.2.5.2. Contenidos

3.2.5.2.1. Desarrolla estrategias cognitivas para evaluar la capacidad de desarrollar las habilidades sociales básicas (Escuchar, iniciar y mantener una conversación, formular preguntas, agradecer por recibir algún servicio)

- 3.2.5.2.2. Desarrolla estrategias cognitivas de aprendizaje para Optimiza el dominio del saber para desarrollar habilidades sociales avanzadas, (pedir ayuda, participar en actividades grupales, dar y seguir instrucciones, expresar lo que piensa)
- 3.2.5.2.3. Desarrolla estrategias cognitivas para mejorar el dominio del saber percibir las habilidades alternativas a la agresión, (pide permiso, ayuda a los demás, negocia, se autocontrola, defiende sus derechos, responde a las bromas, evita problemas con los demás)
- 3.2.5.2.4. Desarrolla estrategias cognitivas para supera las dificultades para desarrollar habilidades para hacerle frente al estrés, (formula y responde quejas, demuestra deportividad después de un juego, se las arregla cuando lo dejan de lado, asume la defensa de un amigo, enfrenta los mensajes contradictorios, hace frente a las presiones del grupo)

3.2.5.3. Actividades

- 3.2.5.3.1. Brindar al estudiante la oportunidad de plantearse interrogantes y trate de buscar sus propias respuestas para desarrollar las habilidades sociales básicas
- 3.2.5.3.2. Propiciar experiencias que permitan al estudiante Optimiza el dominio del saber para desarrollar habilidades sociales avanzadas
- 3.2.5.3.3. Orientar la consecución de estrategias cognitivas para mejorar el dominio del saber percibir las habilidades alternativas a la agresión.

- 3.2.5.3.4. Propiciar el desarrollo de estrategias cognitivas para superar las dificultades para desarrollar habilidades para hacerle frente al estrés

3.2.5.4. Metodología

- 3.2.5.1.1 Participa activamente de las actividades programadas para plantearse interrogantes y trate de buscar sus propias respuestas para expresar emociones, opiniones y sentimientos.
- 3.2.5.1.2 Participa activamente en actividades que le permita al estudiante Optimiza el dominio del saber expresar sentimientos y deseos de forma eficaz
- 3.2.5.1.3 Trabaja cooperativamente para Orientar la consecución de estrategias cognitivas para mejorar el dominio del saber percibir si la expresión es adecuada.
- 3.2.5.1.4 Participa activamente para propiciar el desarrollo de estrategias cognitivas para superar el poco dominio del saber defenderse sin agresión ni pasividad

3.2.5.5 Módulos

- 3.2.5.5.1. Estrategias cognitivas para desarrollar las habilidades sociales básicas.
- 3.2.5.5.2. estrategias cognitivas de aprendizaje para Optimiza el dominio del saber para desarrollar habilidades sociales avanzadas.
- 3.2.5.5.3. Desarrolla estrategias cognitivas de creatividad para Mejora el dominio del saber percibir las habilidades alternativas a la agresión.

3.2.5.5.4. Desarrolla estrategias para superar las dificultades para desarrollar habilidades para hacerle frente al estrés.

3.2.5.6. Evaluación

. A los participantes:

3.2.5.6.1. De entrada.

3.2.5.6.2. De proceso.

3.2.5.6.3. De salida.

MODULO 01: Estrategias cognitivas para desarrollar las habilidades sociales básicas

OBJETIVOS	CONTENIDOS	MATERIALES	PRODUCTO ACREDITABLE	DURACIÓN
Evaluar la poca capacidad para desarrollar las habilidades sociales básicas	Desarrolla estrategias cognitivas para evaluar la capacidad para desarrollar las habilidades sociales básicas (Escuchar, iniciar y mantener una conversación, formular preguntas, agradecer por recibir algún servicio)	- Láminas -Cartulina -Siluetas -Textos	Realizan actividades coordinadas en forma colectiva	cuatro semanas

MODULO 02: estrategias cognitivas de aprendizaje para Optimiza el dominio del saber para desarrollar habilidades sociales avanzadas.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	MATERIALES	PRODUCTO ACREDITABLE	DURACIÓN
Optimizar el dominio del saber para desarrollar habilidades sociales avanzadas	Desarrolla estrategias cognitivas de aprendizaje para Optimiza el dominio del saber para desarrollar habilidades sociales avanzadas (pedir ayuda, participar en actividades grupales, dar y seguir instrucciones, expresar lo que piensa)	-- Láminas -Cartulina -Siluetas -Textos - Plumones -Pegamento -	-demuestra respeto por las expresiones, sentimientos y deseos de sus compañeros	cuatro semanas

MODULO 03 Desarrollar estrategias cognitivas de creatividad para Mejora el dominio del saber percibir las habilidades alternativas a la agresión

OBJETIVOS	CONTENIDOS	MATERIALES	PRODUCTO ACREDITABLE	DURACIÓN
Mejorar el dominio del saber percibir las habilidades alternativas a la agresión	Desarrolla estrategias cognitivas para mejorar el dominio del saber percibir las habilidades alternativas a la agresión (pide permiso, ayuda a los demás, negocia, se autocontrola, defiende sus derechos, responde a las bromas, evita problemas con los demás)	-- Láminas -Cartulina -Siluetas -Textos - Plumones -Pegamento	- Participa en grupos de trabajo en forma lúdica para mejorar el dominio del saber percibir si la expresión es adecuada	Cuatro semana

MODULO 04 Desarrolla estrategias para superar las dificultades para desarrollar habilidades para hacerle frente al estrés.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	MATERIALES	PRODUCTO ACREDITABLE	DURACIÓN
Superar las dificultades para desarrollar habilidades para hacerle frente al estrés.	Desarrolla estrategias cognitivas para superar las dificultades para desarrollar habilidades para hacerle frente al estrés (formula y responde quejas, demuestra deportividad después de un juego, se las arregla cuando lo dejan de lado, asume la defensa de un amigo, enfrenta los mensajes contradictorios, hace frente a las presiones del grupo)	-- Láminas -Cartulina -Siluetas -Textos - Plumones -Pegamento	Argumenta respuestas no agresivas ni pasivas a agresiones simuladas	Cuatro semana

CONCLUSIONES

- Los estudiantes del I y II ciclo de La escuela profesional de administración hotelera turismo y eco turismo de la universidad privada Juan Mejía Baca carecen de habilidades sociales para desarrollarse personalmente.
- Se hace necesario elaborar el marco Teórico para fundamentar el programa: “Fomentando habilidades para la vida” orientado a promover el desarrollo personal en los estudiantes del I y II ciclo de La escuela profesional de administración hotelera turismo y eco turismo de la universidad privada Juan Mejía Baca.
- Se debe planificar, diseñar y elaborar el Programa “Fomentando habilidades para la vida” para incentivar un óptimo desarrollo personal. en los estudiantes del I y II ciclo de La escuela profesional de administración hotelera turismo y eco turismo de la universidad privada Juan Mejía Baca.

RECOMENDACIONES

- ✓ Es necesario implementar estrategias didácticas a ser aplicada con los estudiantes del I y II ciclo de La escuela profesional de administración hotelera turismo y eco turismo de la universidad privada Juan Mejía Baca para incentivar un óptimo desarrollo personal.
- Planificar Diseñar, Elaborar el programa Fomentando habilidades para la vida” para incentivar un óptimo desarrollo personal. en los estudiantes del I y II ciclo de La escuela profesional de administración hotelera turismo y eco turismo de la universidad privada Juan Mejía Baca.
- Proponer la aplicación del programa Fomentando habilidades para la vida” para incentivar un óptimo desarrollo personal. en los estudiantes del I y II ciclo de La escuela profesional de administración hotelera turismo y eco turismo de la universidad privada Juan Mejía Baca.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alonso, Juan A.; Benito, Yolanda. (2004). Superdotados, talentosos, creativos y desarrollo emocional. Libro II, Ecuador: Editorial UTPL.
2. ANHIDA (2005). Más que niños distraídos. Asociación de niños con hiperactividad y/o déficit de atención. España.
3. Arias, L., Portilla, L., Villa, C. (2008) El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. Universidad Tecnológica de Pereira. Colombia. Disponible en: <http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=84920454022>.
4. Bandura, A. (1984). Teoría del aprendizaje social. Madrid, Espasa-Calpe.
5. Barkley, R. A. y Russel, A. (1999). Niños hiperactivos: cómo comprender y atender sus necesidades especiales. México: Editorial Paidós.
6. Bauermeister, J. J. y Matos, M. (1997). Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad una visión actualizada. Revista Psicológica Contemporánea.
7. Branden, Nathaniel (1997). El poder de la autoestima. Editorial Paidos Barcelona.
8. Frank, J. (1988). Elementos terapéuticos compartidos por todas las psicoterapias. En M. J. Mahoney y A. Freeman (Eds.), Cognición y psicoterapia. Barcelona: Paidós.
9. Gutiérrez Quintero (2009) Trastorno por déficit de la atención e hiperactividad a lo largo de la vida. España.
10. Laespada, T., Iraurgi, L., y Aróstegi, E. (2004) Factores de Riesgo y de Protección frente al Consumo de Drogas: Hacia un Modelo Explicativo del Consumo de Drogas en Jóvenes de la CAPV. Del Instituto Deusto de Drogodependencias. Universidad de Deusto. España. En red. Disponible en <http://www.Redalyc.uaemex.Mx/> Leído el 15 de julio 2012.
11. López, M., Garrido, V. Rodríguez, F., y Paíno, S. (2002) Jóvenes y Competencia Social: Un Programa de Intervención, dirigido a estudiantes de 4º de ESO pertenecientes a tres Institutos de Enseñanza Secundaria Valencianos y a cinco

grupos de estudiantes de cinco Institutos de la Comunidad Autónoma del Principado de Asturias en España.

12. Luengo, M.A., Romero Tamames, E., Gómez Fraguera, J.A., García López, A., Lence Pereiro, M. (1999). La prevención del consumo de drogas y la conducta antisocial en la escuela. Análisis y evaluación de un programa. Santiago, Universidad de Santiago de Compostela.
13. Miranda Ana (2001). Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. Editorial ALJD.
14. Moreno Garcia. (2001). Hiperactividad: Prevención, evaluación y tratamiento. Editorial Pirámide.
15. Orfalar Isabel (1999). Déficit de Atención con Hiperactividad. Manual para padres y educadores. Editorial CEPE.
16. Pades, A. (2003) Habilidades sociales en enfermería: Propuesta de un programa de intervención, dirigido a alumnos/as del tercer curso de enfermería de la Universidad De Les Illes Balears de Palma de Mallorca España.
17. Pascual Ignacio (2009). Síndrome de déficit de Atención Hiperactividad. Ediciones Díaz de Santos.
18. Puig Conxita (2007). Estrategias para atender y ayudar a niños con trastornos por déficit de atención. Editorial CEAC.
19. Rogers, C. (1966). Psicoterapia centrada en el cliente. Buenos Aires: Paidós.
20. Rojas, M. (2001). Factores de riesgo y protectores identificados en adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas. Revisión del análisis del estado actual, [electrónico] http://cedro.org.pe/ebooks/friesgo_cap3_p50_93.pdf.
21. Ruiz Carrasco, P., Lozano Sanmartín, E., Polaino Lorente, A. (1994). Variables personales, familiares y patrones de consumo de alcohol y drogas ilegales en el adolescente. Anales de Psiquiatría, 10 (04), 29-36.

22. Silva, I. y Pillón, S. (2004). Factores protectores y de riesgo asociados al uso de alcohol en adolescentes hijos de padre alcohólico, [electrónico] <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v12nspe/v12nspea10.pdf>.
23. Thomas E. Brown (2000). Niños hiperactivos: cómo comprender y atender sus necesidades especiales. México: Editorial Paidós.
24. Vallés Lorente, A. (1996). Padres, hijos y drogas. Una estrategia de intervención psicológica para la prevención de las drogodependencias. Valencia, Generalitat Valenciana. Consejería de Bienestar Social.
25. Vygotsky L. (1979) Problemas de Atención y aprendizaje en los niños. Editores Myers.

ANEXOS

FICHAS DE OBSERVACIÓN APLICADA A ESTUDIANTES.

N°	PREGUNTA	CRITERIOS						TOTAL	
		SIEMPRE		A VECES		NUNCA		ni	%
		ni	%	ni	%	ni	%		
PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES									
01	Esta dispuesto a escuchar.								
02	Inicia una conversación.								
03	Mantiene una conversación.								
04	Formula preguntas.								
05	Agradece por algún servicio.								
06	Se presenta ante los demás.								
07	Presenta a otra persona.								
08	Hace un cumplido								
HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS									
09	Pide ayuda.								
10	Participa en las actividades de grupo.								
11	Da instrucciones.								
12	Sigue instrucciones.								
13	Pide disculpas.								
14	Convence a los demás.								
15	Da su opinión sobre lo que piensa al respecto								
HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS									
16	Conoce sus propios sentimientos.								
17	Expresa sus sentimientos.								
18	Comprende los sentimientos de los demás.								
19	Se enfrenta con el enfado del otro.								
20	Expresa sus afectos.								
HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN									
21	Pide permiso.								
22	Ayuda a los demás.								
23	Negocia.								
24	Se autocontrola.								
25	Defiende sus derechos.								
26	Responde a las bromas.								
27	Evita los problemas con los demás.								
28	Entra en peleas								
HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS									
29	Formula quejas								
30	Responde a una queja.								
31	Demuestra deportividad después de un juego.								
32	Se las arregla cuando le dejan de lado.								
33	Defiende a un amigo.								
34	Responde al fracaso.								
35	Hace Enfrente a los mensajes contradictorios.								
36	Responde a una acusación.								
37	Se prepara para una conversación difícil.								
38	Hace frente a las presiones del grupo.								

FUENTE: 50 alumnos del I y II ciclo de La escuela profesional de administración hotelera turismo y eco turismo de la universidad privada Juan Mejía Baca