

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
ESCUELA DE POSGRADO



TESIS:

**Estrategias psicológicas para mejorar las habilidades sociales
en alumnos de la carrera de Enfermería – UNDAC**

Para optar el grado académico de Maestro en:

Docencia en el nivel superior

Autor: Lic. Fiorella Alicia AIRE ARCOS

Asesor: Mg. Federico Renato VILLAR IZARRA

Cerro de Pasco - Perú - 2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN

ESCUELA DE POSGRADO



TESIS:

**Estrategias psicológicas para mejorar las habilidades sociales
en alumnos de la carrera de Enfermería – UNDAC**

Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:

Dra. Eva Elsa CONDOR SURICHAQUI

PRESIDENTE

Mg. Cecilia PEREZ SANTIVAÑES

MIEMBRO

Mg. Antonio Edmundo YANCAN CAMAHUALI
MIEMBRO

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico a mi familia por su apoyo
incondicional

AGRADECIMIENTO

A DIOS, por darme la sabiduría y los conocimientos.

A los docentes de la escuela de Post Grado por la guía y los conocimientos impartidos.

A mi asesor de tesis por su orientación y colaboración en esta presente investigación.

RESUMEN

El propósito principal de esta investigación fue determinar el efecto de la implementación de estrategias psicológicas en la mejora de las habilidades sociales, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Este estudio de investigación se desarrolló el año 2021 con una muestra de 80 estudiantes de enfermería del primero al décimo ciclo, 40 para el grupo control y 40 para el grupo experimental, de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión. Se desarrolló un cuestionario de habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa.

Este estudio pertenece a un diseño cuasi experimental en dos grupos, con pre y post test. Las variables son habilidades sociales y estrategias psicológicas. Los datos estadísticos que sustentan esta investigación provienen de los resultados obtenidos por la aplicación de los instrumentos. La principal conclusión a la que se arribó fue: la implementación de las estrategias psicológicas tiene un efecto significativo en la mejora de las habilidades sociales, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Palabras clave: Habilidades Sociales, estrategias psicológicas, comunicación, empatía, manejo de estrés, trabajo en equipo.

ABSTRACT

The main purpose of this research was to determine the effect of the implementation of psychological strategies in improving social skills in nursing students at the Daniel Alcides Carrión National University.

This research study was developed in 2021 with a sample of 80 nursing students from the first to the tenth cycle, 40 for the control group and 40 for the experimental group, from the Daniel Alcides Carrión National University. A social skills questionnaire was developed before and after the application of the program.

This study belongs to a quasi-experimental design in two groups, with pre and post test. The variables are social skills and psychological strategies. The statistical data that support this investigation come from the results obtained by the application of the instruments. The main conclusion reached was: the implementation of psychological strategies has a significant effect on improving social skills in nursing students at the Daniel Alcides Carrión National University.

Keywords: Social Skills, psychological strategies, communication, empathy, stress management, teamwork

INTRODUCCIÓN

Vivimos en un mundo donde no solo se hace necesario las competencias intelectuales sino también las competencias emocionales para el adecuado desenvolvimiento de los seres humanos que estamos en continua relación interpersonal.

La Enfermería es una de las disciplinas de Ciencias de la salud cuya formación académica requiere de competencias teóricas y técnicas como también de Habilidades Sociales que es parte de su ámbito de labores.

Las Habilidades Sociales son estrategias de comportamiento de la persona y capacidades para poner en práctica y de esta manera dar una solución a diferentes situaciones sociales de manera óptima. (neuronup, 2015).

Resulta de gran interés realizar un estudio del efecto que puede tener las estrategias psicológicas en la mejora de las Habilidades sociales como autoestima, empatía, manejo de estrés y trabajo en equipo.

En el marco de estas consideraciones se ha realizado este estudio de investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

ÍNDICE

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y determinación del problema.....	1
1.2. Delimitación de la investigación	2
1.3. Formulación del problema.....	3
1.3.1. Problema principal	3
1.3.2. Problemas específicos.....	3
1.4. Formulación de Objetivos	4
1.4.1. Objetivo General.....	4
1.4.2. Objetivos específicos.....	4
1.5. Justificación de la investigación	4
1.6. Limitaciones de la investigación.....	5

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio.....	7
2.2. Bases teóricas - científicas	13
2.3. Definición de términos básicos	29
2.4. Formulación de hipótesis	29
2.4.1. Hipótesis general	29
2.4.2. Hipótesis específicos	30

2.5. Identificación de variables.....	31
2.6. Definición operacional de variables e indicadores.....	31

CAPITULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación	33
3.2. Nivel de investigación	33
3.3. Métodos de investigación.....	33
3.4. Diseño de investigación	34
3.5. Población y muestra	34
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	35
3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación	36
3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	37
3.9. Tratamiento estadístico.....	37
3.10. Orientación ética filosófica y epistémica.....	38

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo	39
4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados.....	39
4.3. Prueba de hipótesis	40
4.4. Discusión de resultados.....	48

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Significados de gestos	21
Tabla 2: Elementos diferenciadores entre sujetos de alta y baja habilidad social	22
Tabla 3: Diferencias cognitivas entre sujetos con alta y baja habilidad social	23
Tabla 4: Estadísticos obtenidos en pre test y post test según los grupos establecidos	39
Tabla 5: Nivel de confiabilidad del coeficiente alfa de Cronbach.....	41
Tabla 6: Resumen de procesamiento de casos	41
Tabla 7: Coeficiente de alfa de Cronbach del instrumento.....	42
Tabla 8: Datos finales en el SPSS	42
Tabla 9: Prueba de normalidad.....	43
Tabla 10: Estadísticos de prueba para la hipótesis general	44
Tabla 11: Estadísticos de prueba para la hipótesis específica 01.....	45
Tabla 12: Estadísticos de prueba para la hipótesis específica 02	46
Tabla 13: Estadísticos de prueba para la hipótesis específica 03	47
Tabla 14: Estadísticos de prueba para la hipótesis específica 04	48

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y determinación del problema

Hoy en día estamos atravesando una situación de conflicto permanente a nivel personal, familiar y en la comunidad, entre ellos la violencia familiar, conductas disociales en jóvenes y adolescentes, entre otros conflictos sociales.

Hay muchos individuos que tienen dificultad para relacionarse de forma constructiva con los demás, ya sea por ser excesivamente permisivos, agresivos, intransigentes al expresar sus pensamientos, sentimientos, etc; en definitiva, existe un déficit en las habilidades sociales.

Las Habilidades Sociales son estrategias que ayudan a mejorar el comportamiento y dar una solución a la problemática a nivel personal y social de manera satisfactoria (neuronup, 2015).

Los profesionales de la salud no son ajenos a esta realidad por tener una labor delicada y estar en continua relación con los usuarios.

Los profesionales de enfermería constituyen uno de los grupos que son afectados por altos niveles de estrés. El estrés se genera por varios factores a nivel personal (inadecuado manejo de impulsos, déficit para expresar lo que viene sucediendo interiormente), como también, factores sociales (pobreza, abandono, conflictos sociales, etc)

En la facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión se ha podido evidenciar que en la mayoría de los cursos se imparten conocimientos teóricos y técnicos mas no hay cursos de desarrollo emocional y de relaciones interpersonales.

La necesidad de agregar un tema muy importante como las habilidades sociales está relacionado en el ámbito pedagógico ya que ayuda a mejorar y fortalecer la capacidad de aprendizaje. Poseer habilidades sociales satisfactorias ayudara a reducir la auto exclusión social, estado de aprehensión, comunicación agresiva o inhibida y por ende mejorara nuestras relaciones interpersonales, además favorece a conocerse uno mismo y conocer a las personas de su entorno, promueve a tener una salud mental exteriorizando sus emociones, sentimientos e ideas (Monjas I. , 2002)

Punset, expresa que es importante que haya una educación cognitiva y social y que estos servirán como eje transversal para mejorar la educación en nuestro medio. (Punset, 2012)

El dotar a los alumnados de Enfermería herramientas y técnicas que ayudan a fortalecer el desarrollo personal y relaciones interpersonales es de gran interés para esta investigación en el desempeño satisfactorio de las habilidades sociales.

1.2. Delimitación de la investigación

El presente trabajo de investigación estuvo dirigido a los alumnos de primero a decimo ciclo de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Nacional

Daniel Alcides Carrión, ubicado en el Distrito de Yanacancha, Provincia de Pasco y Departamento de Pasco.

El tiempo en que se llevó a cabo la investigación ha sido 6 meses, ya que se contó con el personal idóneo, material logístico y grupo de participantes.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema principal

¿Cuál será el efecto de las estrategias psicológicas en la mejora de las habilidades sociales, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión?

1.3.2. Problemas específicos

¿Cuál será el efecto de las estrategias psicológicas en la mejora de la comunicación, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión?

¿Cuál será el efecto de las estrategias psicológicas en la mejora de la empatía, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión?

¿Cuál será el efecto de las estrategias psicológicas en la mejora del manejo de estrés, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión?

¿Cuál será el efecto de las estrategias psicológicas en la mejora del trabajo en equipo, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión?

1.4. Formulación de Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar el efecto de la implementación de estrategias psicológicas en la mejora de las habilidades sociales, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

1.4.2. Objetivos específicos

Determinar el efecto de la implementación de estrategias psicológicas en la mejora de la comunicación, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Determinar el efecto de la implementación de estrategias psicológicas en la mejora de la empatía, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Determinar el efecto de la implementación de estrategias psicológicas en la mejora del manejo de estrés, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Determinar el efecto de la implementación de estrategias psicológicas en la mejora del trabajo en equipo, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

1.5. Justificación de la investigación

El presente estudio se justifica desde el punto de vista teórico, práctico, metodológico y social:

Desde el punto de vista teórico:

La investigación, es apoyado por la estructuración y análisis de conocimientos sobre las variables estudiadas, como la esquematización de las estrategias

psicológicas y de esta manera ahondar con mayores conocimientos que existen sobre las habilidades sociales en nuestro contexto estudiantil.

Desde el punto de vista práctico:

La investigación es muy importante, debido a que su avance, dará un mayor conocimiento sobre el efecto de la implementación de un programa de estrategias psicológicas en la mejora y el fortalecimiento de la capacidad asertiva, toma de decisiones, control emocional y trabajo en equipo para lograr satisfactorias relaciones interpersonales. Además, los resultados servirán para poder utilizar un programa de habilidades sociales en los alumnos universitarios de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Desde la perspectiva metodológica:

La investigación dará mayores aportes sobre una definición operacional de las variables en estudio; ya que dará a conocer el efecto de la implementación del programa de estrategias psicológicas para la mejora de las relaciones interpersonales, por medio de instrumentos que permiten recolectar los datos, entre ellos, cuestionarios de habilidades sociales y fichas de observación; de modo que sea un referente y material para absolver dudas concerniente a otras investigaciones de similar temática en nuestro contexto.

Desde el punto de vista social:

En el ámbito social, este estudio permite afianzar conocimientos en los estudiantes de diferentes centros de estudios, que ayude a comprender la relevancia que tiene la preparación socio emocional en la competitividad que nos encontramos.

1.6. Limitaciones de la investigación

Las siguientes limitaciones fueron las que se han presentado durante el desarrollo del estudio:

No hubo suficientes investigaciones a nivel local para la contratación de hipótesis

La disponibilidad de los participantes del estudio, ya que era difícil homogenizar los horarios para realizar los talleres al fundamentar la presencia de otras actividades personales, es por ello que exigió en la investigadora ser constante y desarrollar una mayor sensibilización a los alumnos.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

A nivel local

Valores y actitudes profesionales y su influencia en la práctica profesional de enfermería en el Hospital II ES SALUD PASCO-2008. (Sifuentes, 2008).

Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión. Pasco, Perú. Conclusiones: los valores morales y las actitudes frente a una situación problemática necesitan mejorar y ser entrenados con métodos dirigidos a la autorreflexión y ser implementados en la práctica profesional. Otro aspecto fundamental es mantener en nuestra área profesional el equilibrio mental que favorezca nuestra vida personal y las relaciones interpersonales, los enfermeros que posean un cuidado personal influenciara en su vida profesional, para que así haya una calidad de servicio que implique a los pacientes y equipo de salud.

(Mayta, 2017) Efectos del programa psicopedagógico de Habilidades Sociales en el liderazgo de dirigentes en la cooperativa comunal LTDA 329 San Agustín de Huaychao- Huayllay (Pasco),2017. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional

Daniel Alcides Carrión. Pasco, Perú. El estudio tuvo por objetivo Determinar los efectos de la aplicación del Programa Psicopedagógico de Habilidades Sociales en el Liderazgo de Dirigentes en la Cooperativa Comunal LTDA 329 San Agustín de Huaychao-Huayllay (Pasco), 2017”. Metodología: método empírico; tipo aplicado preexperimental; diseño pre experimental con un solo grupo, población 264 socios integrantes de la cooperativa comunal LTDA 329 San Agustín de Huaychao-Huayllay (Pasco), 2017; muestra no probabilística 10 socios de la cooperativa comunal LTDA 329 San Agustín de Huaychao- Huayllay (Pasco), 2017; instrumento programa psicopedagógico de habilidades sociales y liderazgo. Propuesta para la diversificación curricular del proyecto; Conclusiones: Luego de haber evaluado la hipótesis general a través de la prueba de Student y analizado a través de p-valor calculado, la aplicación del programa psicopedagogía de habilidades sociales si mejora el nivel de liderazgo de dirigentes en la Cooperativa Comunal LTDA 329 “San Agustín de Huaychao” – Huayllay (Pasco). 2017; Existe diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes antes y después de haber aplicado el programa psicopedagogía de habilidades sociales a los dirigentes de la Cooperativa Comunal LTDA San Agustín de Huaychao; La desviación típica de la pre prueba y post prueba, nos permite afirmar que los puntajes obtenidos por los dirigentes del grupo experimental de la Cooperativa Comunal LTDA San Agustín de Huaychao se encuentran relativamente cerca al valor central de 0,606; Así, mismo se tiene que el grupo experimental ha mejorado con respecto a sus puntajes esto se debe a la aplicación del programa psicopedagogía de habilidades sociales, en la tabla No. 5, anterior se nota que existe una diferencia de 4,650 puntos con respecto al pre test y pos test.

A nivel nacional

(Aguilar G. M., 2017) *Programa de habilidades para la vida, para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de 5° y 6° de primaria de la I.E. N° 5136*

Fernando Belaunde Terry; Callao -2016 (Tesis de Maestría). Universidad Cesar Vallejo. Callao, Perú. El estudio tuvo por objetivo determinar la influencia del programa de habilidades para la vida en el mejoramiento de las habilidades sociales en los estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la I.E N°5136 “Fernando Belaunde Terry”, Callao- 2016. Metodología: El método utilizado fue el hipotético deductivo con un enfoque cuantitativo; es de tipo aplicada; el diseño de investigación es cuasi experimental, con un grupo experimental y un grupo control, con un pre test y post test; la población son todos los alumnos del nivel primaria de la I.E; la muestra está conformada por 40 estudiantes de 5° y 6° grado de primaria; el instrumento fue extraído del Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares y fue aprobada por el INSM Honorio Delgado Noguchi; la variable independiente es el programa de habilidades para la vida y la variable dependiente son habilidades sociales. Resultados: Después de la aplicación del programa de habilidades sociales para la vida, los estudiantes del grupo experimental presentaron calificaciones más altas del grupo control en cuanto a la asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones. Conclusiones: Los resultados demuestran que la aplicación del programa “habilidades para la vida” tuvo una influencia positiva y significativa porque mejora significativamente las habilidades sociales de los estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la I.E. N° 5136 “Fernando Belaunde Terry”. Callao-2016, por haberse obtenido $p=0,000$ y $Z=-5,429$ menor que $-1,96$ (punto crítico).

(Grandez, 2010). *Efecto del programa de habilidades sociales: autoestima, asertividad y resiliencia, en adolescentes del colegio secundaria san Juan*. (Tesis de título profesional). Universidad Nacional de la Amazonia Peruana. Iquitos, Perú. El estudio tuvo por objetivo determinar el efecto del programa de habilidades sociales en autoestima, asertividad y resiliencia en adolescentes del colegio secundaria San Juan, 2010. Metodología: se empleó el método cualitativo, diseño

experimental, en una población que estuvo constituida por adolescentes de 16 a 18 años de ambos sexos del 5° de secundaria, la muestra es de tipo probabilístico; los instrumentos que se utilizaron fueron la escala de valoración de autoestima, la escala de valoración de la asertividad y registro de valoración de resiliencia. Resultados: Se observa que todos los alumnos que pertenecen al grupo control tienen autoestima por debajo del promedio, no son asertivos, no son resilientes, lo mismo ocurrió con el grupo experimental y después de haber aplicado el programa de habilidades sociales se evidencia que ejerce un efecto significativo en el autoestima, asertividad y resiliencia. Conclusiones: El programa educativo de Habilidades sociales aplicado a los adolescentes fue efectivo según el nivel de autoestima, asertividad y resiliencia.

(Chirinos, 2009). *Eficacia del programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica, Perú* (Tesis de maestría). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú. El estudio tuvo por objetivo determinar la eficacia de un programa educativo de habilidades para la vida en el marco de las escuelas promotoras de la salud, en adolescentes escolares de una institución educativa del distrito de Huancavelica, Perú, implementado en el año escolar 2006. Metodología: investigación experimental con pre prueba y post prueba, con grupo control no equivalente, fueron estudiados 284 estudiantes adolescentes en educación secundaria; las variables analizadas fueron comunicación, autoestima, asertividad, toma de decisiones, sexo y edad. Resultados: Hubo un incremento significativo en las habilidades de comunicación y asertividad en los estudiantes del grupo experimental; no existieron diferencias significativas en el desarrollo de la habilidad de toma de decisiones y la autoestima. Conclusiones: Existen diferencias significativas en el aprendizaje de las habilidades asertividad y comunicación.

(Sihuay, 2016) *Habilidades Sociales y su influencia en las relaciones interpersonales en estudiantes de Enfermería de la Universidad Peruana Los*

Andes- Huancayo 2013 (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima - Perú. El estudio tuvo por objetivo analizar la influencia de las habilidades sociales en las relaciones interpersonales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Peruana Los Andes. Huancayo-Perú. Metodología: investigación descriptiva; las variables analizadas fueron habilidades sociales y relaciones interpersonales. Conclusiones: Se concluye al 95% de nivel de confianza que los estudiantes de Enfermería de la Universidad Peruana Los Andes de Huancayo presentan un nivel medio en sus relaciones, también se concluye que las habilidades sociales primeras influyen significativamente en las relaciones interpersonales de los estudiantes, además las habilidades sociales avanzadas influyen significativamente en las relaciones interpersonales de los estudiantes, por otro lado, se concluye que las habilidades alternativas a la agresión influyen significativamente en las relaciones interpersonales, así mismo, las habilidades para hacer frente al estrés influyen significativamente en las relaciones interpersonales, por último, se concluye que las habilidades sociales influyen significativamente en las relaciones interpersonales en los estudiantes. El valor de significatividad bilateral es inferior a 0,05, por lo tanto, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis la general.

(Pardo, 2018) *Habilidades Sociales y Autoestima en estudiantes universitarios* (Tesis de segunda especialidad). Universidad Nacional Federico Villareal. Lima - Perú. El estudio tuvo por objetivo determinar la relación entre las Habilidades Sociales y la autoestima en estudiantes universitarios. Metodología: investigación descriptiva, correlacional y transversal; las variables analizadas fueron habilidades sociales y autoestima. Conclusiones: No existe una relación significativa entre las habilidades sociales y la autoestima. Además, se halló que más de 67% de la muestra total se ubicó por encima del promedio de habilidades sociales y un 63% presento autoestima alta.

A nivel internacional

(Llanos, 2006). *Efectos de un programa de enseñanza en Habilidades Sociales*. (Tesis doctoral). Universidad de Granada. España. El estudio tuvo por objetivo comprobar el efecto de los programas de enseñanza en habilidades sociales. Metodología: Investigación cuasi experimental, con pre prueba y pos prueba, con grupo control; la variable dependiente es la competencia social de cada estudiante, la variable independiente es el programa de enseñanza en habilidades sociales; la población son todos los estudiantes de primaria de la I.E; la muestra son los estudiantes del primer, segundo y tercer grado de primaria del colegio Eagles de la ciudad de Santa Cruz de la Sierra- Bolivia. Los instrumentos que se utilizaron son la batería de socialización para profesores (BAS 1) y escala de conducta social en la escuela SSBS (Merrell 2003). Resultados: No se evidencian diferencias significativas en habilidades sociales entre niños de ambos sexos, en el grupo experimental y grupo control; los resultados muestran que el grupo experimental obtiene significativamente puntuaciones más altas que el grupo control en todas las sub escalas de competencia social. Conclusiones: No existen diferencias en la percepción de la socialización en función del estatus social de los niños y niñas. El nivel de aceptación entre iguales no se ve afectado por el sexo de los niños y niñas.

(Pades, 2003). *Habilidades sociales en Enfermería: Propuesta de un programa de intervención*. (Tesis doctoral). Universidad De Les Illes Balears. España. El estudio tuvo por objetivo evaluar la eficacia de un programa de EHS, diseñado para una muestra de alumnos de ambos sexos y personal de enfermería (auxiliares y enfermeros/as). Metodología: investigación cuasi experimental, grupo control no equivalente con medidas pre y post tratamiento. La población son los estudiantes de enfermería; la muestra de alumnado con intervención, está formado por alumnos de tercer curso de enfermería; la muestra de alumnado control está formado por alumnos de primer curso de enfermería; la variable independiente es el entrenamiento en habilidades sociales y la variable dependiente es la conducta

asertiva; los instrumentos que se utilizaron fueron la Escala de habilidades sociales de Gismero y Cuestionario de datos sociodemográficos. Resultados: el alumnado que ha recibido intervención muestra más habilidades sociales tras la intervención y el alumnado que no la ha recibido no muestra cambios significativos en sus habilidades sociales. Conclusiones: los recursos individuales y sociales con los que cuenta la persona son relevantes tanto a nivel preventivo como paliativo ante el estrés y burnout. Aquellos que participaron del entrenamiento de habilidades sociales han evidenciado mejora en las Habilidades Sociales.

2.2. Bases teóricas - científicas

Estrategias Psicológicas

El paradigma cognitivo conductual nace de las técnicas conductistas que buscan el conocimiento científico en base a la observación y el conocimiento, se explica que detrás de la conducta hay una serie de procesos psicológicos que detallan la forma de pensar, sentir y actuar de cada individuo.

Dentro del paradigma cognitivo conductual vamos a encontrar muchas técnicas que aportan en la modificación de conducta. Por ello presentamos las siguientes: (Castillera, 2016)

➤ Reforzamiento:

Dentro de estas técnicas podemos encontrar tanto el reforzamiento positivo y negativo.

Se puede entender que el reforzamiento positivo tiene la finalidad de reforzar la conducta deseada después de su aparición, a través de un regalo para que esta acción se vuelva a repetir.

En cambio, el reforzamiento negativo consta en retirar algo que es desagradable para la persona, para que así aumente la posibilidad de seguir repitiendo la conducta que se desea.

En este sentido, el reforzamiento positivo y negativo tienen la misma finalidad que es aumentar la probabilidad de repetir conductas deseadas, aunque sea de distintas formas.

➤ Técnica de modelado:

Es una técnica en la que la persona realiza una conducta con la finalidad de que observe y aprenda, luego poder imitar lo que ha observado. Lo que se quiere es que la persona observadora modifique su comportamiento y brindarle recursos ante situaciones particulares.

Hay algunas condiciones para que el observador imite la conducta y entre ellas destaca que el modelo tenga recursos semejantes para que se cumpla el objetivo, la cantidad de sujetos que actúan como modelo o si se aplica por medio de la imaginación o videos.

➤ Rol playing:

A través de esta técnica se trata de simular la situación real a la que se va a enfrentar, en donde el facilitador y estudiante se ponen en los roles correspondientes según el papel que les corresponde para que sea vivencial. Lo que se busca es ponerse en el papel del otro sujeto y enfrentar mejor una situación nueva (Aguilar S. , 2017)

➤ Técnica de solución de problemas:

A través de esta técnica podemos evaluar una serie de pasos a desarrollar y de esta manera enfrentar una situación problemática. A través de: identificación del problema; definición de la situación; lluvia de ideas; tomar una decisión adecuada, crear el plan de acción; finalmente evaluar los resultados de la solución aplicada. (Llobet, 2019)

Habilidades sociales

Evolución.

Las habilidades sociales han sido estudiadas por Thornike, que denomina como inteligencia social ya que es la capacidad de comprender y relacionarse con los demás.

Torres menciona que estos estudios se han desarrollado en 1930 por autores como Jack (1934), Williams (1935), Page (1936) y Murpy (1937) en los niños a través de conductas positivas y conductas inadecuadas. (Torres, 2014)

Asimismo, afirma que en los EEUU las habilidades sociales han tenido un creciente estudio. Salter explico la terapia de reflejos condicionados, también trabajo temas de asertividad y auto expresión para conductas desadaptadas. Por otro lado, Murphy dio a conocer la importancia de las habilidades relacionales en niños y jóvenes. Wolpe quien uso el concepto de “entrenamiento asertivo” para tratar el estado tensional y colaborar con la exteriorización de emociones. Años después, Lazarus, Wolpe y Emmons volvieron a impulsar los estudios de habilidades sociales por medio de programas de entrenamiento.

En 1976 Bandura plantea la teoría del aprendizaje social, en donde menciona la relevancia que tiene el comportamiento social y su influencia en el entorno; expresa que hay variables extrínsecas y se evidencia un auto control funcionando por medio de metas que se han impuesto y sus propios auto reforzamientos.

Concepto de Habilidades Sociales

En estos tiempos es muy difícil tener un concepto único de las habilidades sociales ya que desde un enfoque cultural puede recibir diferentes conceptos. Si es adecuada para un contexto puede ser inadecuado para otro, esto dependerá según cada persona.

Según (Caballo V. E., 2005). Las Habilidades Sociales se puede definir:

Caballo, explica como un comportamiento personal y que está relacionado con su entorno que se da a través de ideas, emociones y acciones de un modo acorde a

la situación con el objetivo de resolver situaciones problemáticas para ello se tiene que actuar en base al respeto mutuo.

Mientras que Libet y Lewinsohn expresan que es una práctica de conducta complicada ya que debe existir un reforzamiento positivo o negativo de tal manera que estas conductas no sean extinguidas

Hersen y Bellack menciona que es la capacidad para expresar el aspecto afectivo de manera positiva o negativa sin limitar sus relaciones sociales.

En cambio, Ballesteros propone que es un constructo de los éxitos que ha tenido una persona en cuanto a sus roles sociales. (Fernandez B. , 1994)

Las Habilidades Sociales son estrategias que se utilizan para resolver situaciones específicas en el entorno social de tal manera que sea exitosa (neuronup, 2015).

Características generales

Caballo, resume de la manera que a continuación explicamos:

Se trata de una característica propiamente de la conducta mas no del entorno social. Estas se pueden adquirir a través del conocimiento ya que no se nace con toda una instrucción respectivamente. Actúa en respuesta a situaciones particulares. Se basa en la voluntariedad de la persona para actuar de la mejor manera que crea conveniente. Se trata de un tema característico de las personas. (Caballo V. E., 2005).

Según Monjas, las habilidades sociales se adquieren a través del aprendizaje desde su entorno más cercano, la familia, escuela y la comunidad en general. Se refiere a aspectos conativos, afectivos y cognoscitivos. Brinda un resultado particular en base a conductas también particulares y su efectividad va depender de que tan satisfactorio sean las relaciones interpersonales. (Monjas I. , 2002).

Adquisición de las Habilidades Sociales

Algunos autores mencionan que hay un componente biológico para lograr relacionarse socialmente. Sin embargo, hay otros autores que explican que el desarrollo de las habilidades sociales se da por un proceso de aprendizaje ya que éstas pueden ser exitosas según la práctica que realiza.

Ortego y otros, explican que las habilidades sociales se adquieren por medio de una enseñanza social en el cual el sujeto lo adopta en su comportamiento, dentro de estas se encuentran el reforzamiento positivo, el modelado, la retroalimentación. (Ortego, 2015)

Si bien es cierto, es importante los factores genéticos y hereditarios para el desarrollo de la personalidad pero también es importante los factores ambientales, en donde el ser humano adquiere experiencias para modificar o retroalimentar dichas conductas.

Ninguna persona nace extrovertida o introvertida sino que, a través de una serie de aprendizajes a lo largo de la vida va aprendiendo a ser de un perfil determinado. Por lo tanto, las habilidades sociales no son una característica innata en la persona, sino conductas que pueden aprenderse o modificarse.

Las habilidades sociales se aprenden a través de los siguientes mecanismos: (Monjas I. , 2002).

- Aprendizaje por experiencia directa: Las conductas interpersonales se adquieren, o no, en función de las consecuencias positivas o negativas (reforzantes o aversivas) desarrolladas a nivel social.
- Aprendizaje por Observación: Se interiorizan acciones producto de un moldeamiento
- Aprendizaje verbal: El sujeto va adquirir conocimientos después de que la otra persona le comunique verbalmente.

Según Torres (2014) se puede adquirir las habilidades sociales de la siguiente

manera:

- Brindar un modelo satisfactorio: La observación de conducta es muy importante para ello también es necesario que se sienta identificado para su correcta asimilación, esta similitud se puede dar de acuerdo a la edad, sexo, etnia, etc.
- Entrenarse en un pensamiento divergente: no quedarse en una única solución sino indagar varias alternativas para que así se pueda evaluar la más correcta y precisa.
- Brindar experiencias que mejoren las habilidades sociales: Es necesario que se tenga diferentes experiencias para así optar por un mejor manejo de relaciones interpersonales.

Modelos explicativos de las Habilidades Sociales

- Modelo de Bandura: Teoría del Aprendizaje Social.

Pades, explica los estudios de Bandura sobre aprendizaje observacional (“modelado”) en la conducta social. Para Bandura contrariamente a lo que sostenían Dollard y Miller, la imitación tiene lugar sin algún tipo de refuerzo y que este aprendizaje observacional se va dar a pesar que la conducta puede ser exterminada. Se entiende que hay reglas amplias para la observación de conducta y no solo imitar de manera simplista. Así Bandura sostiene que “el funcionamiento psicológico se explica por una interacción recíproca entre factores personales y ambientales”. (Pades, 2003)

En su modelo este autor tuvo también en cuenta el papel de las expectativas de éxito o fracaso, incluyendo la auto eficacia. Podemos explicar que las conductas son controladas por eventos externos como también internos por medio de objetivos auto impuestas. Las habilidades sociales se interiorizan a través de un aprendizaje y puede ser producto de la observación, efecto del feedback y desarrollo de expectativas cognoscitivas.

- Modelos Interactivos

Este modelo trata de la percepción de los estímulos que recibimos como un proceso cognoscitivo para obtener una habilidad social. (Leon, 2002)

Estos modelos se denominan interactivos a partir de Mischel (1973) que enfatiza aspectos ambientales, rasgos personales y la interacción entre ambas para emitir una expresión comportamental. Mischel da énfasis a que la personalidad debe ser estudiada con un enfoque amplio a nivel social. (Pades, 2003)

- Modelo de Mc Fall

Para McFall (1982) la competencia social es un juicio que se tiene que dar a nivel general sobre la conducta social de la persona de tal manera que logre adecuarse ante tareas específicas. (Valles, 1996)

El modelo puede explicarse en tres categorías:

- Habilidades de descodificación de los estímulos situacionales: En donde se tiene que recepcionar la información, los estímulos son percibidos para dar una interpretación.
- Habilidades decisivas: La percepción es el cimiento para que se den una solución de problemas.
- Habilidades de codificación: A través de las alternativas se busca impulsar respuestas objetivas y se hace uso de la retroalimentación para que en base a los esperados se llegue a concretar una respuesta.

Por ello, podemos mencionar que las habilidades sociales se dan de manera progresiva para obtener una respuesta y se dara a conocer si fue competente o incompetente.

Este modelo fundamenta que el sujeto es un ser activo porque uno mismo es el que elabora la información, realiza un control para cumplir sus objetivos.

Componentes de las Habilidades Sociales

La conducta se expresa en tres niveles que son: pensamientos, sentimientos y acciones. El éxito dependerá de una adecuada interrelación con el ambiente.

Según Caballo (2005) los componentes de las habilidades sociales se dividen en: componente conductual, cognitivo y fisiológico. A continuación, explicaremos:

- Componentes Conductuales

a) Comunicación No Verbal.

Es un elemento base de la habilidad social, a través de ello las personas se pueden comunicar por diferentes medios.

La comunicación no verbal se da con el lenguaje corporal, entre ellos la cara, los pies, las manos, etc, estos mensajes son recepcionados por la otra parte de manera no consciente. A través de estas conductas las personas pueden asumir una primera impresión y en el desarrollo de la experiencia. Estos mensajes pueden imponerse a las palabras porque como se decía: los gestos hablan más que mil palabras. (Caballo V. E., 2005)

Según Fast, las miradas pueden ser de ambas personas y de esta manera se da una conexión interpersonal.

Según Argyle hay seis principales expresiones de las emociones: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y asco, tres áreas de la cara responsables de su manifestación: frente, ojos y la parte inferior de la cara.

✓ Las sonrisas: A través de esta se puede ocultar una emoción para dar a conocer otra.

✓ Postura corporal: La persona se puede encontrar parado, sentado, echado o arrodillado, etc y esta estará expresando la actitud hacia el otro sujeto

✓ Los gestos: Se da cuando esta acción es percibida por el interlocutor como el movimiento de manos, piernas, ojos, cuello, etc.

Gesto	Posible significado
Acariciarse	Auto seguridad
Acariciarse la barbilla	Reflexionar sobre alguna situación
Apoyar la cabeza en la palma de la mano y bajar la mirada	Sentirse cansado
Brazos caídos a ambos lados del cuerpo	Da a conocer que es flexible
Brazos cruzados	Se muestra evasivo y se encuentra a la defensiva
Carraspear constantemente	Se torna preocupado e indeciso
Comerse las uñas	Tensión emocional
Contacto repetido de la mano con el cuerpo	Quiere retirarse del ambiente donde se encuentra
Cubrirse los ojos	Esta avergonzado de una situación específica

Tabla 1: Significados de gestos

b) Comunicación Verbal.

Este elemento emite un mensaje y le da una forma a su expresión, utiliza el lenguaje hablado para hacer conocer sus emociones y pensamientos. Los estudios señalan que si hablan más del 50 % de tiempo estaríamos hablando de una persona con capacidad sociable (Torres, 2014)

Wilkinson y Canter mencionan que hay señales que representan un mensaje como es: llorar, reír, suspirar, balbucear y participa el tono de voz, volumen, entre otros.

- Componentes Cognitivos

Está constituido por ideas, percepciones e interpretaciones, etc. Esta información crea una actuación del sujeto ya que en base a lo que piensa reflejara en sus hechos.

- Componentes Fisiológicos

En este componente hay una activación del sistema nervioso simpático y parasimpático y que actúa en relación al aparato respiratorio, digestivo, circulatorio, etc.

Diferencias entre individuos socialmente habilidosos y no habilidosos

Caballo y Buela, desarrollan las diferencias entre alta y baja habilidad que presentan los individuos para interactuar con su entorno, estos son:

<i>Alta Habilidad</i>	<i>Baja Habilidad</i>
Mayor nivel de asertividad	Mayor pasividad
Mas movimientos de manos	Menor contacto a través de los ojos
Mas variedad de posturas	Mas rasgos de tensión emocional
Mas contacto ocular con el interlocutor	Poca expresión facial
Mas diversidad de tono	Movimientos posturales simples
Habla continua y fluida	Espacios largos de silencio
Mayor tiempo para conversar	Escaso dialogo

Tabla 2: Elementos diferenciadores entre sujetos de alta y baja habilidad social

También existen investigación sobre el aspecto cognitivo que presentan los individuos con alta y baja habilidad social, como a continuación se detalla:

Alta Habilidad	Baja Habilidad
Mayores expectativas sobre la otra persona	Su expresión verbal tiende a ser negativa
Es positivo en la respuesta que va recibir	Presenta pensamientos distorsionados
Se muestra más optimista dialogando	Presenta limitada autoconfianza
Tiene una amplitud visionaria	Piensa que ocurrirá situaciones negativas
Más tolerante y conciliador en su expresión verbal	Presenta ideas irracionales en su interlocución
Más auto verbalizaciones que llevan a una solución	Sus ideas generan más conflictos con los demás
Entabla un dialogo asequible	Valora más aspectos negativos que positivos

Tabla 3: Diferencias cognitivas entre sujetos con alta y baja habilidad social

Competencias de las Habilidades Sociales

Comunicación: Básicamente nos estamos refiriendo a la interacción de las personas. Entre ellos se menciona, la comunicación asertiva, pasiva y agresiva. Si bien es cierto en la comunicación agresiva se actúa de manera impulsiva y hostil para expresar sus sentimientos e intereses, mientras que la comunicación pasiva conlleva a no hacer respetar sus derechos, por lo tanto sus opiniones, intereses y pensamientos quedan relegados por no expresar oportunamente. Mientras que la comunicación asertiva es la que mejores resultados puede traer a una persona.

En toda organización lo que se busca es que los participantes generen un dialogo adecuado, que busca dar solución a los problemas y sea con capacidad de adaptación a nuevas experiencias, esta habilidad nos permite expresar nuestras emociones en nuestro entorno social sin hostilidad ni agresividad. (Bar-On, 2006)

Empatía: Se da cuando una persona es consciente y valora las ideas y

sentimientos de otras personas, es decir, es necesario ponernos en los “zapatos de otros”, de esta manera poder responder de una manera acertada a sus reacciones emocionales. La empatía se logra cuando combinamos el nivel intelectual, emocional y volutivo. Quien es empático, logra entender cómo se siente la otra persona, mantiene un dialogo buscando acuerdos. (Bar-On, 2006)

Manejo del estrés: Consiste en la habilidad para manejar las reacciones emocionales ante situaciones apremiantes o estresantes, como también evitar situaciones descontroladas que perjudican a la otra persona a través del enfado, ira, hostilidad, etc.

La ira es una emoción negativa intensa, en donde se manifiesta la colera por una situación desagradable. Ante situaciones de ira es necesario el control de impulsos y no actuar en el momento ya que se puede lastimar a la otra persona. (Bar-On, 2006)

Trabajo en equipo: Se refiere a un conjunto de personas que unen sus capacidades y esfuerzos para el logro de objetivos comunes, cada cual tendrá que asumir responsabilidad para obtener lo propuesto. El resultado que obtiene el equipo dependerá del esfuerzo y compromiso de cada integrante ya que sus resultados beneficiaran a todos, o caso contrario la falta de responsabilidad perjudicara a todos. El trabajo en equipo según (Cirigliano, 2000) , tiene como ventajas: Un efecto terapéutico, es decir ayuda a sus integrantes a desarrollar sus capacidades y superar problemas personales; tiene un efecto educativo que permite educar en la convivencia

Importancia de las Habilidades Sociales

Bijstra, Bosma y Jackson, quienes explican que, al tener habilidades sociales positivas ayudan al logro de objetivos

Redondo e Ingles afirman que hay una relación íntima entre habilidades sociales y

desenvolvimiento académico. (Torres, 2014)

Cuando la interacción es satisfactoria y positiva nos hace sentir bien, aumenta el bienestar con las personas que estamos rodeados; en la índole personal, alimenta el autoestima y auto concepto, dándonos una adecuada calidad de vida. (Peres, 2008)

El poner en práctica las habilidades sociales es beneficiosa para expresarse y comprender a los demás, tener en cuenta las necesidades e intereses del entorno social, plantear alternativas de solución para resolver el problema de la manera más adecuada y esto contribuye a la satisfacción personal.

Así como se resalta los beneficios que puede tener y lo saludable que puede ser la puesta en práctica de las habilidades sociales, también encontramos las consecuencias de un comportamiento social negativo.

Los factores que pueden explicar el comportamiento social inadecuado son: (Ortego, 2015)

- Las conductas que ayudan a solucionar problemas no están presentes en el individuo y esta puede ser porque no hubo oportunidad de aprender o lo aprendió de manera perjudicial.
- La persona puede experimentar un estado aprehensivo en el momento de relacionarse con el público.
- El sujeto no tiene predisposición a querer relacionarse con otros, llevada por su apatía, enojo, etc.

Cuando el comportamiento es incompetente trae consigo consecuencias negativas, como: rechazo social, problemas emocionales y académicas, acciones agresivas, etc.

Entrenamiento en Habilidades Sociales

El concepto de entrenamiento de habilidades sociales ha ido cambiando con el pasar del tiempo, antes más que nada se utilizaba para dar un tratamiento a patologías como esquizofrenia, trastornos bipolares, trastornos depresivos, etc. Actualmente se utiliza desde un enfoque conductual para mejorar la calidad de vida en las personas ya que trabaja en la modificación de ideas, sentimientos y acciones en relación al entorno social.

Según Gil el entrenamiento en habilidades sociales se basa en que el sujeto incorpore y maneje técnicas conductuales sin que se deje influenciar por otras personas. (Torres, 2014)

Prette y Del Prette (2002), menciona que en el entrenamiento de las habilidades sociales se tiene que tomar en cuenta el tipo de intervención ya que esta será colectiva o personal, además el problema que se pretende trabajar debe ser similar en cada uno de los participantes, el número de participantes debe ser limitado con el fin que cada persona trabaje las actividades, el facilitador es el que va dirigir desde el inicio hasta terminar la sesión, la programación debe estar estructurado de manera sistemática y coherente, etc.

Salter es el que desarrollo los primeros estudios del entrenamiento en Habilidades Sociales y propone realizar técnicas para mejorar la capacidad de expresión verbal de las emociones, capacidad para expresar desacuerdos prudentemente, etc.

Características

- Tiene por finalidad de exteriorizar emociones y pensamientos favorables hacia sí mismo y los demás.
- Todos los participantes tienen que desarrollar estas sesiones para interiorizar los objetivos propuestos.
- Mas que una atención de psicoterapia individual se considera una preparación psicoeducativa.

Ventajas

- Estas técnicas no son complejas para aprender, al contrario, es sencillo y practico.
- En cuanto al tiempo resulta ser corto, sin horarios extendidos que generan cansancio e incomodidad.
- Su pueden adaptar fácilmente al grupo por tratarse de temas muy ligados al diario vivir.
- Todos los términos que se utilizan son fáciles y comunes
- Se adquiere esta competencia como otro tipo de competencias psicológicas, ya que es flexible su entrenamiento.

Elementos

Contiene cuatro elementos estructurados y se describe a continuación:

1. Entrenamiento en habilidades, en primer lugar se enseña esta conducta para que así lo vaya incorporando progresivamente en su diario vivir.
2. A medida que haya mayor entrenamiento menor será la carga tensional que posee.
3. Se busca realizar una modificación de ideas, valores que han generado desaciertos en la resolución de problemas.
4. Se centra en que los participantes tengan recursos para hacer frente a una situación actuando de manera prudente.

Las habilidades sociales y los profesionales de la salud

Lo que se pretende en la relación del profesional de la salud con los usuarios es que haya éxito en el tratamiento clínico que está siguiendo, que estas personas se sientan satisfechas por la atención recibida y escuchar al profesional las recomendaciones que les brinda para que pueda recuperar su salud.

Ortego y otros, exponen que la relación de paciente y profesional de salud es muy importante para el logro de objetivos, sin embargo en la realidad se observa que es de poco interés por algunos profesionales mantener una relación exitosa y estas deficiencias pueden ser: (Ortego, 2015):

- Al inicio de la atención no se tiene un contacto visual y esto hace que el paciente no sienta esa confianza para expresarse sobre el problema de salud.
- Al paciente o su familia dan una mera información y hay muchas interrogantes que no se responde por ejemplo cuales han sido las causas de la enfermedad, cual es el diagnóstico y que tratamiento va seguir para su recuperación a corto o largo plazo.
- Se inicia la entrevista como algo rutinario, se percibe poco interés del profesional de salud sobre el problema que está enfrentando, es corto la entrevista y no resuelve su incertidumbre.

Por el contrario, cuando la relación con el paciente es satisfactorio, son otros los resultados que se observa como:

- Cuando percibe al profesional de salud con mayor interés y un trato cordial esto ayuda a que el paciente explique mejor su sintomatología y le puede de manera efectiva dar un tratamiento, también vamos a ver que hay una mejor disposición del paciente para seguir con las recomendaciones.
- La comunicación asertiva hace que el profesional de salud pueda trabajar con menor carga tensional, ya que está resolviendo conflictos cuando se presentan y mantendrá un dialogo continuo con otros colegas suyos.
- Los profesionales de salud, al trabajar en equipo hace que sea más llevadero el trabajo, se reducen los conflictos y se puede llegar a los objetivos trazados con mayor eficacia.

Para cerrar la idea, como explico Eisenberg, “el paciente desea una atención cordial, en donde se sienta escuchado y que su interlocutor mantenga ese interés por ayudarlo para que pueda salir del problema de salud” pero cuando ocurre lo contrario hay una probabilidad que no sea exitosa la intervención que el profesional de salud ha realizado, talvez haya una falta de adherencia al tratamiento, no va tener el interés el paciente para culminar su tratamiento y puede desistir. No se puede olvidar que el éxito del profesional de salud radica en la atención al paciente. (Pades, 2003).

2.3. Definición de términos básicos

- Habilidades Sociales. Son diferentes comportamientos que realiza una persona con los que se encuentran en su entorno a través de lo que siente, piensa y actúa, de esta manera se pretende dar solución a diferentes eventos problemáticos que se presentan. (Caballo V. , 2007)

- Estrategias psicológicas. Se puede entender como una variedad de métodos y técnicas debidamente ordenadas para aplicar en la modificación de cogniciones, emociones, sentimientos y acciones que debe emprender con las personas de su entorno y esto tiene la finalidad de cambiar y reforzar una relación consigo mismo y con los demás. (Castillera, 2016)

- Alumnos. Son aquellas personas que reciben algún tipo de conocimientos de parte de un profesor o persona experto en el tema específico. (Ucha, 2021)

- Enfermería: Es el campo de salud cuya función es la atención asistencial a las personas de todas las edades, individuales o poblacionales, con enfermedades o no, en diferentes circunstancias que se presentan. (OMS, 2017)

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

H1. La implementación de las estrategias psicológicas tendrá efecto significativo en la mejora de las habilidades sociales, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Ho. La implementación de las estrategias psicológicas no tendrá efecto significativo en la mejora de las habilidades sociales, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

2.4.2. Hipótesis específicos

H1. La implementación de las estrategias psicológicas tendrá efecto significativo en la mejora de la comunicación, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Ho. La implementación de las estrategias psicológicas no tendrá efecto significativo en la mejora de la comunicación, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

H2. La implementación de las estrategias psicológicas tendrá efecto significativo en la mejora de la empatía, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Ho. La implementación de las estrategias psicológicas no tendrá efecto significativo en la mejora de la empatía, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

H3. La implementación de las estrategias psicológicas tendrá efecto significativo en la mejora del manejo de estrés, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Ho. La implementación de las estrategias psicológicas no tendrá efecto significativo en la mejora del manejo de estrés, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

H4. La implementación de las estrategias psicológicas tendrá efecto significativo en la mejora del trabajo en equipo, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Ho. La implementación de las estrategias psicológicas no tendrá efecto significativo en la mejora del trabajo en equipo, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

2.5. Identificación de variables

Variable dependiente : Habilidades Sociales

Variable Independiente : Estrategias Psicológicas

Variables intervinientes : Sexo y edad

2.6. Definición operacional de variables e indicadores

VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADOR	UNIDAD	INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN
Independiente: Estrategias psicológicas	Modelado	N° de ensayos	Participantes	Cuestionario de Habilidades Sociales
	Reforzamiento	N° de ensayos	Participantes	
	Rol playing	N° de ensayos	Participantes	
	Solución de problemas	N° de ensayos	Participantes	
Dependiente: Habilidades sociales	Comunicación	Asertivo Pasivo Agresivo	Participantes	
	Empatía	Nivel alto Nivel medio Nivel bajo	Participantes	
	Manejo del estrés	Nivel alto Nivel medio Nivel bajo	Participantes	
	Trabajo en equipo	Nivel alto Nivel medio Nivel bajo	Participantes	

Interviniente:	Sexo	Femenino Masculino	Participantes	
Estudiantes de la carrera de Enfermería	Edad	18-25 años	Participantes	

CAPITULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

Según intervención del investigador, la investigación fue de tipo experimental, porque siempre son prospectivos, longitudinales, analíticos y de nivel investigativo “explicativo” (causa – efecto); además de ser “controlados”; asimismo, según el número de ocasiones que han sido medidas las variables, corresponde a la investigación longitudinal, es decir, las variables de estudio fueron medidos en dos o más ocasiones; por ello, de realizar comparaciones (grupo control – grupo experimental) (Supo, 2014)

3.2. Nivel de investigación

Esta investigación pertenece a un nivel explicativo porque permite la explicación de la relación que existe entre las variables que constituyen la causa y el efecto. (Fonseca, 2013)

3.3. Métodos de investigación

Corresponde al método hipotético-deductivo, que consiste en un

procedimiento que parte de unas aseveraciones en calidad de hipótesis y busca refutar o falsear tales hipótesis, de esta manera se sacan conclusiones que deben confrontarse con la realidad (Bernal, 2010)

3.4. Diseño de investigación

El diseño de investigación es cuasi experimental en dos grupos, con pre y post test. En este tipo de diseño se ha manipulado deliberadamente, al menos, una variable independiente para verificar su efecto sobre una o más variables dependientes (Hernandez Sampieri, 2014)

El esquema del diseño es el siguiente:

$n_E: O1 \ X \ O2$

$n_C: O3 \ -- \ O4$

Dónde:

n_E = muestra experimental

n_C = muestra control

$O1$ y $O3$ = Pre test, $O2$ y $O4$ = Post test

X es la aplicación de la variable independiente

Muestra Experimental: se aplica el tratamiento o factor testeado (se implementa estrategias psicológicas).

Muestra Control: no se aplica el factor testeado (no se implementa estrategias psicológicas).

3.5. Población y muestra

- Población

La población de estudio ha sido comprendida por los alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, que son un total de

400 alumnos aproximadamente.

- Muestra

La muestra fue elegida por conveniencia, conformado por los alumnos del primero al décimo ciclo, con un total de 80 estudiantes, 40 para el grupo control y 40 para el grupo experimental, en los diseños cuasi experimentales, los sujetos no se asignaron al azar sino que dichos grupos ya estaban conformados por grupos intactos, divididos por semestre (Hernandez Sampieri, 2014)

El tamaño de muestra mínimo en estudios cuantitativos con diseño cuasi experimental es de 15 por grupo; en tal sentido la muestra determinada cumple lo mínimo requerido.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas de recolección de datos

➤ Observación

Ayuda a recoger datos de las variables de un evento problemático para así poder estudiarlos y evaluar como es el afronte ante estos hechos. (Fonseca, 2013)

➤ Entrevista

Por medio de esta se hace una recopilación de datos de una fuente primaria mediante la conversación directa, de tal manera que se pueda conocer cuáles son las creencias, ideas y sentimientos de la persona a quien se está investigando. (Fonseca, 2013)

Instrumentos de recolección de datos

➤ Cuestionario

Se empleó el cuestionario como instrumento, para la compilación de información de cada una de las variables en estudio.

El cuestionario consta de varias interrogantes para dar como resultado información útil, para así alcanzar la meta propuesta en el estudio. Es todo un proceso transparente y objetivo para recabar información. (Bernal, 2010).

El cuestionario utilizado en esta investigación fue basada en la escala de Likert como un parámetro de calificación para ver el nivel de acuerdo o desacuerdo frente a una interrogante. A través de estas, se pueden evaluar reacciones, actitudes y comportamientos de un individuo.

A diferencia de una simple pregunta de “sí” / “no”, la escala de Likert hace que los examinados califiquen sus respuestas de menos a más.

Esta escala puede trabajar midiendo las actitudes y opiniones en diferentes rubros como es en temas económicos, políticos, sociales, académicos, etc. (QuestionPro, 2021)

3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación

Selección:

El cuestionario utilizado en esta investigación fue basado en la escala de Likert que es una escala de calificación con la finalidad de cuestionar a una persona sobre su nivel de acuerdo o desacuerdo sobre las habilidades sociales intrínsecas y extrínsecas.

Validez:

Se realizó a través de técnica juicio de expertos para así obtener un valor del contenido, con ellos se puede establecer si reúne las mínimas requisitos según la muestra del estudio.

Los expertos son las personas que observan de manera independiente: la objetividad, claridad, consistencia, originalidad, etc ; con la que están redactadas cada uno de los ítems. (Supo, 2014)

Confiabilidad:

Se fijó empleando el Alfa de Cronbach, mediante el resultado obtenido del instrumento de evaluación, que es aplicada a 40 participantes en la prueba Pretest y 40 participantes en la prueba Posttest.

Consistencia interna. Implica conocer hasta qué punto la varianza es cierta y aquellas que no se fundamentan y están incompletas o algo que aun falte determinar se considera como varianza error. Pueden ser el Alfa de Cronbach y el Kuder-Richardson (KR-20). (Supo, 2014)

3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Análisis descriptivo

La información obtenida se procesó mediante un análisis descriptivo, con el fin de conseguir:

➤ Tablas. Los datos han sido analizados y presentados mediante tablas estadísticas, con el fin de alcanzar un rápido análisis visual.

La distribución de frecuencias, según Mason y Lind (1997), “la distribución de frecuencias se da juntando la información en divisiones o categorías”. En otras palabras, una distribución de frecuencias puntualiza la cantidad de veces que ocurre cada valor en una tabla de una actividad. (Bernal, 2010)

➤ Prueba de hipótesis

Para la prueba de hipótesis, se utilizó el estadístico de prueba para test no paramétricos U de Mann Whitney, por ser las variables cuantitativas, además de comparar a dos grupos independientes (grupo control y grupo experimental)

3.9. Tratamiento estadístico

Para el tratamiento estadístico se trabajó con estadística no paramétrica de

carácter cuantitativo para aplicar datos estadísticos. Para las pruebas estadísticas se aplicó la prueba U de Mann Whitney, por ser las variables cuantitativas. Para la prueba de hipótesis se empleó el Alfa de Crombach, mediante el resultado obtenido del instrumento de evaluación.

3.10. Orientación ética filosófica y epistémica

Dentro de las condiciones éticas del estudio se encuentran las siguientes:

- Derecho a la información: se brindó información detallada a los participantes con relación a los propósitos, procedimientos e instrumentos de recolección de datos, así mismo, se clarificó las dudas que tenían sobre este estudio. Luego, se procedió a realizar un consentimiento informado y expreso de los alumnos que han participado a fin de que acepten el uso de la información para los fines específicos de la investigación.
- Derecho a la no-participación: los participantes, al estar informados de la investigación y el procedimiento, tuvieron plena libertad para abstenerse o de participar en las actividades propuestas.
- Secreto Profesional: la investigación garantizó el anonimato de los participantes debido a la importancia y respeto por el derecho a la privacidad.

CAPITULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo

En el presente capítulo procedemos a describir los procedimientos realizados en el trabajo de campo de la investigación, esto nos permite solucionar nuestro problema de investigación, la aplicación de los instrumentos, presentación, análisis de los resultados obtenidos para relacionarlos con los objetivos y las hipótesis formulados en base a los criterios que consideramos anteriormente. El trabajo de campo se realizó a los alumnos del primero a decimo ciclo quienes conforman parte de la muestra, que en total son 80 estudiantes, 40 para el grupo control y 40 para el grupo experimental.

4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados

Tabla 4: Estadísticos obtenidos en pre test y post test según los grupos establecidos

		Estadísticos			
		Grupo Control	Grupo Control	Grupo	Grupo
		Pretest	Postest	Experimental	Experimental
		Pretest	Postest	Pretest	Postest
N	Válido	40	40	40	40
	Perdidos	0	0	0	0
Media		59,73	61,28	63,28	71,15
Desviación típica		3,113	3,088	2,819	3,255
Asimetría		,383	,432	,326	-,573
Mínimo		54	56	58	64
Máximo		68	68	70	75

Fuente: Programa SPSS Ver. 26

Como se puede apreciar en la tabla anterior la diferencia de la media del pretest del grupo experimental y grupo control es muy pequeña (3,55 puntos); pero sí existe una diferencia más amplia de la media del posttest del grupo experimental y grupo control siendo de 9,87 puntos, lo cual podemos decir que la implementación de las estrategias psicológicas influye en la mejora de las habilidades sociales, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

- Los puntajes alcanzados por los estudiantes del grupo experimental son superiores a los estudiantes del grupo control como se muestra en la tabla 04; es decir los límites de variación comprenden entre 75 a 64 puntos para el grupo experimental y de 68 a 56 puntos para el grupo control el posttest aplicado.

- Así mismo se puede visualizar que la evaluación después al grupo experimental ha mejorado sus puntajes, esto se debe a la aplicación de la variable independiente (Estrategias Psicológicas) a los alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

4.3. Prueba de hipótesis

1. Prueba de Confiabilidad

Se fijó empleando el Alfa de Cronbach, mediante el resultado obtenido del instrumento de evaluación, que es aplicada a 40 en la prueba Pretest y 40 en la prueba Postest, la cual se obtuvo con la siguiente:

Tabla 5: Nivel de confiabilidad del coeficiente alfa de Cronbach

Rango	Nivel
0,9 – 1,0	Excelente
0,8 – 0,9	Bueno
0,7 – 0,8	Aceptable
0,6 – 0,7	Cuestionable
0,5 – 0,6	Pobre
0,0 – 0,5	No aceptable

Fuente: elaboración propia

Tabla 6: Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	80	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	80	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Fuente: Programa SPSS Ver. 26

Posteriormente, en la tabla 06 se muestra el cálculo del coeficiente de alfa de Cronbach, haciendo uso del programa SPSS Ver. 26, obteniendo como resultado 0.804, el coeficiente es bueno.

Tabla 7: Coeficiente de alfa de Cronbach del instrumento

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,804	2

Fuente: Programa SPSS Ver. 26

2. Prueba de normalidad

Tabla 8: Datos finales en el SPSS

		Resumen de procesamiento de casos					
		Casos				Total	
		Válido		Perdidos			
		N	Porcentaj e	N	Porcentaj e	N	Porcentaje
Evaluación Antes	Grupo Control	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%
	Grupo Experimental	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%
Evaluación Despues	Grupo Control	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%
	Grupo Experimental	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%

Fuente: Programa SPSS Ver. 26

Se aplica la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov ya que nuestra muestra es mayor a 30.

Tabla 9: Prueba de normalidad

	Grupo	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
Evaluación Antes	Grupo Control	,142	40	,041	,968	40	,312
	Grupo Experimental	,140	40	,046	,968	40	,315
Evaluación Después	Grupo Control	,160	40	,011	,955	40	,115
	Grupo Experimental	,153	40	,019	,915	40	,006

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Programa SPSS Ver. 26

La tabla 09 podemos interpretar que para la evaluación pretest, como $p < 0,5$ visualizamos que no tiene una distribución normal y para la evaluación después o posttest, como $p < 0,5$ visualizamos que no tiene una distribución normal, por lo que para la prueba de hipótesis aplicaremos la prueba no paramétrica de U de Mann-Whitney.

3. Prueba de contraste de hipótesis

Demostración de la hipótesis general

Hipótesis General:

La implementación de las estrategias psicológicas tendrá efecto significativo en la mejora de las habilidades sociales, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Hipótesis Estadística:

Ha: La implementación de las estrategias psicológicas **SI** tendrá efecto significativo en la mejora de las habilidades sociales, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Ho: La implementación de las estrategias psicológicas **NO** tendrá efecto significativo en la mejora de las habilidades sociales, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Tabla 10: Estadísticos de prueba para la hipótesis general

	Evaluación Antes	Evaluación Después
U de Mann-Whitney	314,500	29,000
W de Wilcoxon	1134,500	849,000
Z	-4,692	-7,435
Sig. asintótica(bilateral)	,000	,000

a. Variable de agrupación: Grupo

Fuente: Programa SPSS Ver. 26

En la tabla 10; se observa que el valor de la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes es altamente significativo ($p < 0.00$). Por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación a un nivel de confiabilidad del 95%.

Demostración de las hipótesis específicas

Hipótesis Específica 1:

La implementación de las estrategias psicológicas tendrá efecto significativo en la mejora de la comunicación, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Hipótesis Estadística:

Ha: La implementación de las estrategias psicológicas si tendrá efecto significativo en la mejora de la comunicación, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Ho: La implementación de las estrategias psicológicas no tendrá efecto significativo en la mejora de la comunicación, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Tabla 11: Estadísticos de prueba para la hipótesis específica 01

	Estadísticos de prueba ^a	
	Mejora de la comunicación Antes	Mejora de la comunicación Después
U de Mann-Whitney	725,000	89,500
W de Wilcoxon	1545,000	909,500
Z	-,728	-6,892
Sig. asintótica(bilateral)	,467	,000

a. Variable de agrupación: Grupo

Fuente: Programa SPSS Ver. 26

En la tabla 11; se observa que el valor de la prueba U de Mann-Whitney en la columna de mejora de la comunicación después para muestras independientes es altamente significativo ($p < 0.00$). Por lo tanto se acepta la hipótesis a un nivel de confiabilidad del 95%.

Hipótesis Especifica 2:

La implementación de las estrategias psicológicas tendrá efecto significativo en la mejora de la empatía, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Hipótesis Estadística:

Ha: La implementación de las estrategias psicológicas si tendrá efecto significativo en la mejora de la empatía, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Ho: La implementación de las estrategias psicológicas no tendrá efecto significativo en la mejora de la empatía, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Tabla 12: Estadísticos de prueba para la hipótesis específica 02

	Estadísticos de prueba ^a	
	Mejora de la empatía Antes	Mejora de la empatía Después
U de Mann-Whitney	500,500	621,500
W de Wilcoxon	1320,500	1441,500
Z	-2,896	-1,733
Sig. asintótica(bilateral)	,004	,0083

a. Variable de agrupación: Grupo

Fuente: Programa SPSS Ver. 26

En la tabla 12; se observa que el valor de la prueba U de Mann-Whitney en la columna de mejora de la empatía después para muestras independientes es altamente significativo ($p < 0.083$). Por lo tanto, se acepta la hipótesis a un nivel de confiabilidad del 95%.

Hipótesis Específica 3:

La implementación de las estrategias psicológicas tendrá efecto significativo en la mejora del manejo de estrés, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Hipótesis Estadística:

Ha: La implementación de las estrategias psicológicas si tendrá efecto significativo en la mejora del manejo de estrés, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Ho: La implementación de las estrategias psicológicas no tendrá efecto significativo en la mejora del manejo de estrés, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Tabla 13: Estadísticos de prueba para la hipótesis específica 03

Estadísticos de prueba ^a		
	Mejora del manejo del estrés Antes	Mejora del manejo del estrés Después
U de Mann-Whitney	792,000	386,000
W de Wilcoxon	1612,000	1206,000
Z	-,078	-4,031
Sig. asintótica(bilateral)	,938	,000

a. Variable de agrupación: Grupo

Fuente: Programa SPSS Ver. 26

En la tabla 13; se observa que el valor de la prueba U de Mann-Whitney en la columna de mejora del manejo del estrés después para muestras independientes es altamente significativo ($p < 0.00$). Por lo tanto se acepta la hipótesis a un nivel de confiabilidad del 95%.

Hipótesis Especifica 4:

La implementación de las estrategias psicológicas tendrá efecto significativo en la mejora del trabajo en equipo, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Hipótesis Estadística:

Ha: La implementación de las estrategias psicológicas si tendrá efecto significativo en la mejora del trabajo en equipo, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Ho: La implementación de las estrategias psicológicas no tendrá efecto significativo en la mejora del trabajo en equipo, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Tabla 14: Estadísticos de prueba para la hipótesis específica 04

Estadísticos de prueba ^a		
	Mejora del trabajo en equipo Antes	Mejora del trabajo en equipo Después
U de Mann-Whitney	800,000	173,000
W de Wilcoxon	1620,000	993,000
Z	,000	-6,079
Sig. asintótica(bilateral)	1,000	,000

a. Variable de agrupación: Grupo

Fuente: Programa SPSS Ver. 26

En la tabla 14; se observa que el valor de la prueba U de Mann-Whitney en la columna de mejora del trabajo en equipo después para muestras independientes es altamente significativo ($p < 0.00$). Por lo tanto, se acepta la hipótesis a un nivel de confiabilidad del 95%.

4.4. Discusión de resultados

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar el efecto de la implementación de estrategias psicológicas en la mejora de las habilidades sociales, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Se puede afirmar que los resultados obtenidos avalan, las hipótesis previstas para esta investigación. Observándose, también, que los participantes del grupo experimental presentan mayores puntajes y por ende su nivel de habilidades sociales es más satisfactorio, se puede mencionar que uno de los factores importantes haya sido la aplicación del programa de habilidades sociales.

Lo mencionado concuerda con los investigado por (Llanos, 2006). *Efectos de un programa de enseñanza en Habilidades Sociales*. Universidad de Granada. España. El estudio tuvo por objetivo verificar el efecto de los programas de

enseñanza en habilidades sociales; los resultados muestran que el grupo experimental obtiene significativamente puntuaciones más altas que el grupo control en todas las sub escalas de competencia social.

Así mismo, estos resultados encontramos en la investigación realizada por (Grandez, 2010). *Efecto del programa de habilidades sociales: autoestima, asertividad y resiliencia, en adolescentes del colegio secundaria san Juan.* Universidad Nacional de la Amazonia Peruana. Iquitos, Perú. El estudio tuvo por objetivo determinar el efecto del programa de habilidades sociales en autoestima, asertividad y resiliencia en adolescentes del colegio secundaria San Juan, 2010. En cuanto a los resultados se evidencia que el programa de habilidades sociales ejerce un efecto significativo en el autoestima, asertividad y resiliencia.

Las habilidades sociales deben tener un alto nivel de importancia en la vida cotidiana ya que su mejora y fortalecimiento contribuirá a mantener relaciones interpersonales saludables ya sea con los colegas de estudio, usuarios del centro de salud y en nuestra sociedad en general. Así mismo, (Monjas I. , 2002) afirma la relevancia de añadir un recurso de habilidades sociales cuando se imparte la enseñanza y esta contribuirá no solo en conocimientos sino en bienestar emocional. Tener habilidades sociales adecuadas acrecienta y fortalece la relación con el entorno evitando un alejamiento, el rechazo social y ansiedad; además favorece al conocimiento de sí mismo y de los demás.

Respecto al primer objetivo específico fue determinar el efecto de la implementación de estrategias psicológicas en la mejora de la comunicación, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Se puede afirmar que los participantes del grupo experimental en el post test alcanzaron mejores niveles de logro, a los que tenían inicialmente; se observan mejoras en esta habilidad ejercitada. Estas diferencias se pueden atribuir a la

efectividad de estrategias interactivas basadas en el ensayo directo de las habilidades asertivas a través de reforzamientos, juego de roles, modelamiento y solución de problemas, sin embargo, si no se aplican programas de capacitación con participación activa no se darán los cambios en los niveles de comunicación.

De igual manera, estos resultados coinciden con los encontrados por (Garcia, 2015) , donde se realizó un estudio para diferenciar la relevancia de la comunicación asertiva en la práctica de la carrera de enfermería, llegando a la conclusión que ser un trabajador asertivo hace que prevalezca el valor de la responsabilidad y respeto hacia uno mismo, sin hacer criticas destructivas a los demás y de esta manera obtener una solución satisfactoria frente a un conflicto. Esto permite lograr beneficios tanto en el área personal, mejorando la autoestima, la seguridad personal y el auto concepto; como en el área laboral, disminuyendo situaciones estresantes y de conflicto, desarrollando un mejor estilo de comunicación que trasciende en un saludable clima organizacional.

Respecto al segundo objetivo específico fue determinar el efecto de la implementación de estrategias psicológicas en la mejora de la empatía, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Con respecto a la hipótesis específica, se aprecia una mejora en los resultados entre el pre test y post test del grupo experimental esto quiere decir que después de la aplicación del programa a través de las técnicas de reforzamiento, juego de roles, modelamiento y solución de problemas, hubo una diferencia significativa en los estudiantes en cuanto a la dimensión empatía.

Bien claro señala (Casino, 2011) menciona que el ser un destacado profesional no solo es cuando posee conocimientos teóricos y prácticos de su carrera profesional, sino también hay que tener un conjunto de recursos a nivel social y emocional, como es el manejo de la comunicación asertiva, el ser empáticos con los que le

rodean, desarrollar estrategias para trabajar en equipo, entre otros; así se podrá evitar la falta de satisfacción de los usuarios en los centros de salud y esto es un reto que se debe tener para la asistencia oportuna.

En cuanto al tercer objetivo específico fue determinar el efecto de la implementación de estrategias psicológicas en la mejora del manejo de estrés, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Con respecto a la hipótesis específica, se aprecia una mejora en los resultados entre el pre test y post test del grupo experimental; se observan mejoras en esta habilidad ejercitada. Estas diferencias se pueden atribuir a la efectividad de estrategias aplicadas.

Así también, lo explica (Martinez, 2015) es necesario ser una persona que se controle emocionalmente ante situaciones tensas, difíciles o desagradables y para ello se debe buscar la homeostasis emocional, esta será reflejado en nuestra vida personal, laboral y social; para que así podamos desenvolvemos de manera óptima y saludable.

Por último, el cuarto objetivo específico fue Determinar el efecto de la implementación de estrategias psicológicas en la mejora del trabajo en equipo, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Con respecto a la hipótesis específica, se aprecia una mejora en los resultados entre el pre test y post test del grupo experimental, lo que evidencia que no es solo tener conocimientos del trabajo en equipo sino ponerlo en práctica con los integrantes de un determinado grupo.

El trabajar en equipo promueve un adecuado clima organizacional en donde cada uno pone en práctica sus conocimientos, destrezas y aptitudes para llegar al

objetivo del grupo. Así también, (Peres, 2008) manifiesta que cuando la relación con las demás personas es acogedora y amable entonces uno mismo se sentirá grato, alegre con optimismo para llegar al objetivo.

De acuerdo al estudio realizado la implementación de las estrategias psicológicas SI tiene un efecto significativo en la mejora de las habilidades sociales, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

CONCLUSIONES

El presente estudio se concluye que la implementación de las estrategias psicológicas SI tiene un efecto significativo en la mejora de las habilidades sociales, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Los resultados demuestran que la implementación de las estrategias psicológicas para mejorar las habilidades sociales tuvo un impacto significativo en la mejora de la comunicación, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Los resultados demuestran que la implementación de las estrategias psicológicas para mejorar las habilidades sociales tuvo un impacto significativo en la mejora de la empatía, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Los resultados demuestran que la implementación de las estrategias psicológicas para mejorar las habilidades sociales tuvo un impacto significativo en la mejora del manejo de estrés, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Los resultados demuestran que la implementación de las estrategias psicológicas para mejorar las habilidades sociales tuvo un impacto significativo en la mejora del trabajo en equipo, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

RECOMENDACIONES

Es necesario que la persona encargada de impartir conocimientos realice una auto evaluación sobre las estrategias socio emocionales que se está dando al alumnado y de esta manera facilite no solo la preparación académica sino también social.

Incorporar dentro del plan de estudios cursos como “capital humano”, “relaciones interpersonales”, entre otros, de manera obligatoria u optativa se imparta en nuestra Universidad.

Realizar programas de Habilidades sociales con mayor duración y colocarlos en el plan de estudios, ya que esto beneficiaría significativamente al estudiante y optimizaría sus habilidades en las relaciones interpersonales.

Realizar análisis de los efectos del programa en las diferentes escuelas y facultades de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, para determinar si el programa es igualmente efectivo o no; así consolidar las características de dichos alumnos.

Realizar seguimiento y retroalimentación para asegurar el desarrollo sostenido de las habilidades sociales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, G. M. (2017). *Programa de habilidades para la vida, para mejorar las habilidades sociales en estudiantes del 5° y 6° grado de primaria de la I.E N° 5136 Fernando Belaunde Terry; Callao- 2016*. Callao- Lima.
- Aguilar, S. (2017). Role playing. *Aprendiendo Psicología*.
- Balcazar, C. (2012). *Niveles de Habilidades Sociales, autoestima y liderasgo*. Cerro de Pasco- Peru .
- Bar-On, R. (2006). *Model of emotional-Social intelligence (ESI)*. Estados Unidos : Psicotherma.
- Bernal, C. A. (2010). En *Metodología de la investigacion* (pág. 60). Colombia: Pearson.
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluacion y entrenamiento de las Habilidades Sociales* . Madrid- España : Editorial Siglo XXI de España .
- Caballo, V. E. (2005). *Manual de evaluacion y entrenamiento de Habilidades Sociales* . Mexico: Editorial Siglo XXI.
- Carrasco, R. y. (2017). *Habilidades Sociales en los estudianteds de secundaria de la Institucion Educativa Santa Cruz N°20857, VEGUETA*.
- Casino, G. (01 de Mayo de 2011). *Escepticismo*. Obtenido de <https://www.escepticismo.com/2011/05/01/empatia-para-medicos/>
- Castillera, M. O. (2016). *Psicología y mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/clinica/tecnicas-cognitivo-conductuales>
- Chirinos, C. y. (2009). Eficacia del programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica, Peru. *Salud Publica* , 169-181.
- Cirigliano, y. V. (2000). *Dinamica de grupos y Educacion*. Argentina: Lumen Humanitas.
- Claudet, M. (2018). *Habilidades sociales y rendimiento académico en estudiantes de la universidad Cesar Vallejo*. Lima- Peru .
- Contreras, H. (2008). *Habilidades Sociales y rendimiento academico en estudiantes de Educacion Primaria UNDAC*. Cerro de Pasco- Peru .
- Espinoza, D. (2015). *Habilidades Sociales y logros de aprendizaje en estudiantes del quinto grado de Educacion Secundaria de la I.E Daniel Alcides Carrion*. Cerro de Pasco- Peru.
- Fernandez, B. (1994). *Evaluación Conductual Hoy. Un enfoque para el cambio en Psicología Clínica y de la Salud*. Madrid- España: Editorial Piramide.
- Fernandez, S. (2007). *Habilidades Sociales en el contexto educativo* . Chillan-Chile .
- Fonseca, M. (2013). *Investigacion cientifica en salud con enfoque cuantitativo*. Lima: Hilario.
- Garcia, G. C. (2015). *Los beneficios de la comunicacion asertiva en la practica profesional enfermera*. Madrid. España.

- Gismero, E. (1996). *Habilidades Sociales y anorexia nerviosa*. Madrid.
- Grandez, e. a. (2010). *Efecto del programa de Habilidades Sociales: Autoestima, asertividad y resiliencia, en adolescentes del colegio secundaria San Juan*. Lima - Peru .
- Gutierrez, A. (2015). *Guia de sesiones Hasbilidades para la Vida* . Lima, Peru.
- Hernandez Sampieri, F. B. (2014). *Metodologia de la investigacion*. Mexico : Mc Graw Hill.
- Leon, J. y. (2002). *Psicologia Social de la Salud. Fundamentos teoricos y metodologicos* . Sevilla - España .
- Llanos, B. (2006). *Efectos de un programa de enseñanza en Habilidades Sociales*. Granada - España .
- Llobet, A. B. (2019). *psicologia online* . Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/terapia-cognitivo-conductual-que-es-y-que-tecnicas-utiliza-4395.html>
- Martinez, M. d. (30 de junio de 2015). *Universidad Santiago de Cali - unidad de comunicacion* . Obtenido de <https://usc.edu.co/index.php/noticias/item/1487-la-importancia-de-controlar-el-estres#:~:text=Es%20importante%20controlar%20el%20estr%C3%A9s,dias%20de%20una%20manera%20%C3%B3ptima>.
- Mayta, M. y. (2017). *Efectos del programa psicopedagogico de Habilidades Sociales en el liderazgo de dirigentes en la cooperativa comunal LTDA 329 San Agustin de Huaychao- Huayllay (Pasco),2017*. Pasco.
- MINTRA, M. d. (2017). *Guia de competencias socioemocionales. Grupo etario de 15 años a 22 años* . Lima - Peru .
- Monjas, I. (2002). *Programa de enseñanza de habilidades de interaccion social PEHIS*. Madrid.
- Monjas, I. (2002). *Programa de enseñanza de habilidades de interaccion social PEHIS* . Madrid- España .
- neuronup, b. (Agosto de 2015). *Habilidades Sociales* . Obtenido de <https://blog.neuronup.com/habilidades-sociales-cuales-son-ejemplos-para-que-sirven/>
- OMS. (Agosto de 2017). Obtenido de <https://www.who.int/topics/nursing/es/>
- Ortego, y. o. (Setiembre de 2015). *Ciencias psicosociales I*. Obtenido de https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/section/1836/tema_07.pdf
- Pades, J. (2003). *Habilidades Sociales en Enfermeria: Propuesta de un programa de intervencion* . España .
- Pardo, V. P. (2018). *Habilidades Sociales y autoestima en estudiantes universitarios* .
- Peres, A. M. (2008). *Habilidades Sociales en adolescentes institucionalizados para el afrontamiento a su entorno inmediato*. Granada - España .
- Punset, E. (2012). *¿Como educar las emociones?* Barcelona - España .

- QuestionPro. (Enero de 2021). *Blog sobre mejores practicas de investigacion de mercados y todo lo relacionado a encuestas online*. Obtenido de <https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-la-escala-de-likert-y-como-utilizarla/>
- Sifuentes, B. (2008). *Valores y actitudes profesionales y su influencia en la practica profesional de enfermeria en el Hospital II Es Salud Pasco*. Cerro de Pasco- Peru .
- Sihuay, M. N. (2016). *Habilidades Sociales y su influencia en las relaciones interpersonales en estudiantes de Enfermeria de la Universidad Peruana Los Andes- Huancayo*.
- Supo, F. y. (2014). *Fundamentos teoricos y procedimentales de la investigacion cientifica en ciencias sociales*. Lima - Peru.
- Torres, A. (2014). *Las Habilidades Sociales. Un programa de intervencion en educacion secundaria obligatoria* . Granada - España .
- Trejo, S. (2016). *Las Habilidades Sociales y la convivencia en el aula en los estudiantes del cuarto grado de educacion secundaria de la I.E Inmaculada Concepcion del distrito de los Olivos*. Lima - Peru.
- Ucha, F. (Julio de 2021). *Definicion ABC*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/general/alumno.php>
- Valles, A. y. (1996). *Las habilidades sociales en la escuela: una propuesta curricular* . Madrid- España : EOS.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES/INDICADORES		TÉCNICA E INSTRUMENTO	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
PRINCIPAL	PRINCIPAL	PRINCIPAL	VARIABLE INDEPENDIENTE			Variable independiente: Estrategias psicológicas			TIPO	
						Dimensiones	Indicadores			
¿Cuál será el efecto de las estrategias psicológicas en la mejora de las habilidades sociales, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión?	Determinar el efecto de la implementación de estrategias psicológicas en la mejora de las habilidades sociales, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.	La implementación de las estrategias psicológicas tendrá efecto significativo en la mejora de las habilidades sociales, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión	Estrategias psicológicas		Se implementará las estrategias psicológicas a los alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, las estrategias psicológicas estará relacionado con las dimensiones de modelado, reforzamiento, rol playing y solución de problemas	Modelado	N° de ensayos	Técnicas: Observación Entrevista Instrumentos: Cuestionario	Por su finalidad: aplicada Por el periodo: longitudinal	Población: La población de estudio comprenderá los alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, de los 10 ciclos, que son un total de 400.
						Reforzamiento	N° de ensayos			
						Rol playing	N° de ensayos			
						Solucion de problemas	N° de ensayos			

ESPECÍFICOS	ESPECÍFICOS	ESPECÍFICOS	VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	Variable dependiente: Habilidades sociales		DISEÑO	
						Dimensiones	Indicadores		
¿Cuál será el efecto de las estrategias psicológicas en la mejora de la comunicación, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión?	Determinar el efecto de la implementación de estrategias psicológicas en la mejora de la comunicación, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.	La implementación de las estrategias psicológicas tendrá efecto significativo en la mejora de la comunicación, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.	Habilidades sociales		Se medirá el efecto de las estrategias psicológicas en los alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión. Finalmente se usará el cuestionario validado tipo Likert, con un alfa de Cronbrach superior al 0.80. Cada uno de los indicadores está relacionado con las dimensiones de comunicación, empatía, manejo de estrés y trabajo en equipo	Comunicación	Asertivo	La presente investigación pertenece al diseño Cuasi experimental en dos grupos GE: O1 X O2 GC: O3 -- O4 Dónde: GE es grupo experimental GC es grupo de control O1 y O3 pre prueba O2 y O4 post prueba X es la aplicación de la variable independiente	Muestra: La muestra será elegida por conveniencia, los alumnos del primero al décimo ciclo conformaran parte de la muestra, que en total son 80 estudiantes, 40 para el grupo control y 40 para el grupo experimental.
¿Cuál será el efecto de las estrategias psicológicas en la mejora de la empatía, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión?	Determinar el efecto de la implementación de estrategias psicológicas en la mejora de la empatía, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.	La implementación de las estrategias psicológicas tendrá efecto significativo en la mejora de la empatía, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.					Alto		
¿Cuál será el efecto de las estrategias psicológicas en la mejora del manejo de estrés, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión?	Determinar el efecto de la implementación de estrategias psicológicas en la mejora del manejo de estrés, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.	La implementación de las estrategias psicológicas tendrá efecto significativo en la mejora del manejo de estrés, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.					Medio		
						Manejo de estrés	Bajo		

<p>¿Cuál será el efecto de las estrategias psicológicas en la mejora del trabajo en equipo, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión?</p>	<p>Determinar el efecto de la implementación de estrategias psicológicas en la mejora del trabajo en equipo, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.</p>	<p>La implementación de las estrategias psicológicas tendrá efecto significativo en la mejora del trabajo en equipo, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.</p>				<p>Trabajo en equipo</p>	<p>Alto Medio Bajo</p>		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--------------------------	--------------------------------	--	--

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA- UNDAC

Joven estudiante, te pedimos de manera muy especial que respondas con precisión las preguntas que a continuación detallamos. El éxito de los resultados depende de tu sinceridad con la que efectúas cada una de las preguntas. Muchas gracias por tu colaboración.

1. ¿Cuál es tu grado de información respecto a las Habilidades Sociales?
 - a. Bien informado ()
 - b. Más o menos informado ()
 - c. Poco informado ()
 - d. Nada informado ()

2. ¿Cuál consideras tú que son los factores para que haya conflictos a nivel interpersonal?
 - a. Falta de Comunicación ()
 - b. No saber ponerse en el lugar de la otra persona ()
 - c. Actuar de manera impulsiva ()

3. Las Habilidades sociales, es un conjunto de conductas emitidas en un contexto interpersonal de modo adecuado a la situación. ¿En tu centro de estudios, hacen referencia de ese tema?
 - a. Si, muy frecuentemente ()
 - b. varias veces, con frecuencia ()
 - c. algunas veces, poco frecuente()
 - d. nunca ()

4. ¿Ha recibido información de Asertividad, Empatía, Autocontrol emocional en tus centros de Centros de Estudios anteriores?
 - a. Si, constantemente ()
 - b. Varias veces ()
 - c. Algunas veces ()
 - d. Nunca ()

5. ¿Por orden de prioridad, que es lo que debe existir en una relación de buen trato a los demás? (Puedes marcar por orden de prioridad poniendo números del 1 al 4)

- a. Tolerancia ()
- b. Comunicación asertiva ()
- c. Confianza ()
- d. Empatía ()

6. ¿Crees que es importante el trabajo en equipo para lograr objetivos comunes?

- a. Si ()
- b. No ()
- c. Algunas veces ()

7. ¿El director y el docente muestran un buen trato a los alumnos?

- a. Si ()
- b. No ()
- c. Algunas veces ()

8. ¿De qué manera, puedes contribuir a la mejora de un buen trato en tu centro de estudios y comunidad?

- a. Expresando mis pensamientos en el momento y lugar adecuado ()
- b. No hablando del tema en conflicto cuando debería dar una solución ()
- c. Comentando lo que ha pasado a los docentes o personas cercanas ()

9. ¿Si te invitan a realizar talleres de sensibilización en un centro hospitalarios, podrías participar?

- a. Si ()
- b. No ()

10. ¿Si hay personas que necesitan tu ayuda?

- a. Irías tan rápido como puedas ()
- b. Evaluar cuáles son los costos y beneficios ()
- c. Prefieres no involucrarte en esos problemas ()

CUESTIONARIO DE PRE TEST

A continuación, encontrarás algunas afirmaciones que se refieren a la percepción que tienes de tu comportamiento o tu forma de sentir ante situaciones específicas.

No hay respuestas buenas ni malas. No respondas en función a cómo crees que sería la “respuesta ideal”, sino responde de manera muy sincera y se honesto contigo mismo. Lee atentamente cada frase y marca con una X la respuesta que se aproxima a tu caso, según la escala siguiente:

- a: Rara vez es mi caso
- b: Pocas veces es mi caso
- c: A veces es mi caso
- d: Muchas veces es mi caso
- e: Con mucha Frecuencia o siempre es mi caso

1. Tengo la habilidad para adaptarme a situaciones inesperadas

A	b	C	d	e
---	---	---	---	---

2. Tengo la capacidad de controlarme en una situación estresante

A	b	C	d	e
---	---	---	---	---

3. Me conmuevo fácilmente ante el dolor ajeno

A	b	C	d	e
---	---	---	---	---

4. Utilizo algunas técnicas para controlar mis emociones

A	b	C	d	e
---	---	---	---	---

5. Espero que se tranquilice la otra persona para entablar un diálogo

A	b	C	d	e
---	---	---	---	---

6. No me cuesta tomar decisiones en mi vida personal

A	b	C	d	e
---	---	---	---	---

7. Si me insultan no reacciono impulsivamente

A	b	C	d	e
---	---	---	---	---

8. Soy capaz de comprender los sentimientos ajenos

A	b	C	d	e
---	---	---	---	---

9. Sé que las relaciones interpersonales con mis compañeros de estudios son satisfactorias

A	b	C	d	e
---	---	---	---	---

10. Puedo decir NO en mis decisiones, aunque los demás me pueden criticar

A	b		d	e
---	---	--	---	---

11. Prefiero evaluar diferentes alternativas para solucionar un problema

A	b	C	d	e
---	---	---	---	---

12. Participo en actividades que benefician a mi entorno social

A	b	C	d	e
---	---	---	---	---

13. Actúo con responsabilidad para el logro de objetivos con mis compañeros de estudios

A	b	C	d	e
---	---	---	---	---

14. Confío en mis compañeros de estudios para lograr objetivos comunes

A	b	C	d	e
---	---	---	---	---

15. Prefiero expresar mis ideas de manera respetuosa ante los demás que no opinan lo mismo

A	b	C	d	e
---	---	---	---	---

16. Ante una circunstancia difícil actúo logrando controlar mis impulsos

A	b	C	d	e
---	---	---	---	---

17. Me gusta escuchar a los demás y ayudarles en lo que necesitan

A	b	C	d	e
---	---	---	---	---

18. Si en mi centro de estudios mi compañero de clase me insulta y/o grita, prefiero mantenerme callado para luego conversar

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

19. Ayudo a las personas que percibo que han sido vulnerados sus derechos

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

20. Si me venden un producto a un precio injusto, prefiero expresarle mi incomodidad

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

CUESTIONARIO DE POST TEST

A continuación, encontrarás algunas afirmaciones que se refieren a la percepción que tienes de tu comportamiento o tu forma de sentir ante situaciones específicas.

No hay respuestas buenas ni malas. No respondas en función a cómo crees que sería la “respuesta ideal”, sino responde de manera muy sincera y se honesto contigo mismo. Lee atentamente cada frase y marca con una X la respuesta que se aproxima a tu caso, según la escala siguiente:

- a: Rara vez es mi caso
- b: Pocas veces es mi caso
- c: A veces es mi caso
- d: Muchas veces es mi caso
- e: Con mucha Frecuencia o siempre es mi caso

1. Tengo la habilidad para adaptarme a situaciones inesperadas

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

2. Tengo la capacidad de controlarme en una situación estresante

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

3. Me conmuevo fácilmente ante el dolor ajeno

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

4. Utilizo algunas técnicas para controlar mis emociones

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

5. Espero que se tranquilice la otra persona para entablar un diálogo

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

6. No me cuesta tomar decisiones en mi vida personal

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

7. Si me insultan no reacciono impulsivamente

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

8. Soy capaz de comprender los sentimientos ajenos

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

9. Se que las relaciones interpersonales con mis compañeros de estudios son satisfactorias

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

10. Puedo decir NO en mis decisiones, aunque los demás me pueden criticar

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

11. Prefiero evaluar diferentes alternativas para solucionar un problema

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

12. Participo en actividades que benefician a mi entorno social

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

13. Actúo con responsabilidad para el logro de objetivos con mis compañeros de estudios

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

14. Confío en mis compañeros de estudios para lograr objetivos comunes

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

15. Prefiero expresar mis ideas de manera respetuosa ante los demás que no opinan lo mismo

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

16. Ante una circunstancia difícil actúo logrando controlar mis impulsos

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

17. Me gusta escuchar a los demás y ayudarles en lo que necesitan

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

18. Si en mi centro de estudios mi compañero de clase me insulta y/o grita, prefiero mantenerme callado para luego conversar

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

19. Ayudo a las personas que percibo que han sido vulnerados sus derechos

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

20. Si me venden un producto a un precio injusto, prefiero expresarle mi incomodidad

A	b	C	d	E
---	---	---	---	---

Anexo 3: Procedimiento de validación y confiabilidad

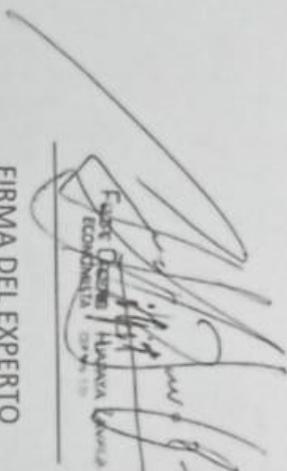
Variable	Dimensión	Indicador	Items	Opinión de las respuestas			Criterios de evaluación						Observación y/o recomendaciones							
				Bueno	Regular	Deficiente	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la variable y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem			Relación entre el ítem y la opción de respuesta		La redacción es clara, precisa y comprensible				
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO					
Habilidades Sociales	Comunicación	Asertivo	5	X		X		X		X		X		X						
			10		X			X			X			X						
			11	X				X		X		X		X		X				
			15	X				X		X		X		X		X				
			20		X				X		X		X		X		X			
		Pasivo Agresivo	3		X				X		X		X		X		X			
			8	X				X		X		X		X		X				
			12	X				X		X		X		X		X				
			17	X				X		X		X		X		X				
			19	X				X		X		X		X		X				
	Empatía	Nivel bajo	2	X				X		X		X		X		X				
			4	X				X		X		X		X		X				
			7	X				X		X		X		X		X				
			16		X				X		X		X		X		X			
			18		X				X		X		X		X		X			
	Manejo del estrés	Nivel medio	1		X				X		X		X		X		X			
			6	X				X		X		X		X		X				
			9	X				X		X		X		X		X				
			13	X				X		X		X		X		X				
			13	X				X		X		X		X		X				
Trabajo en equipo	Nivel medio	6	X				X		X		X		X		X					
		9	X				X		X		X		X		X					
		13	X				X		X		X		X		X					
		13	X				X		X		X		X		X					
		13	X				X		X		X		X		X					
Trabajo en equipo	Nivel bajo	13	X				X		X		X		X		X					

Título del proyecto ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES, EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERIA
Objetivo Determinar el efecto de la implementación de estrategias psicológicas en la mejora de las habilidades sociales, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Estrategias Psicológicas	Modelado	4 ensayos	14															
	Reforzamiento	4 ensayos		X	X			X		X								X
	Roy playing	4 ensayos																
Solución de problemas	4 ensayos	4 ensayos																

DATOS GENERALES

- 1. Apellidos y Nombres del experto :Huapaya Zavala Felipe Orestes
- 2. Cargo institución donde labora :Docente de la Escuela de Formación Profesional de Economía
- 3. Especialidad del experto :Formulación de proyectos de inversión


 F. Orestes Huapaya Zavala
 ECONÓMICO
 077-118

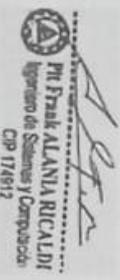
FIRMA DEL EXPERTO

Variable	Dimensión	Indicador	Items	Opinión de las respuestas			Criterios de evaluación										Observación y/o recomendaciones		
				Bueno	Regular	Deficiente	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la variable y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		La redacción es clara, precisa y comprensible				
Objetivo	Título del proyecto	Determinar el efecto de la implementación de estrategias psicológicas en la mejora de las habilidades sociales, en alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrón.																	
Habilidades Sociales	Comunicación	Asertivo	5	X			X		X		X		X		X				
			10	X			X		X		X		X		X				
			11	X			X		X		X		X		X				
			15	X			X		X		X		X		X				
			20	X			X		X		X		X		X				
		Pasivo	8	X			X		X		X		X		X				
			12	X			X		X		X		X		X				
			17	X			X		X		X		X		X				
			19	X			X		X		X		X		X				
			3	X			X		X		X		X		X				
	Empatía	Nivel alto	2	X			X		X		X		X		X				
			4	X			X		X		X		X		X				
			7	X			X		X		X		X		X				
			16	X			X		X		X		X		X				
			18	X			X		X		X		X		X				
		Nivel medio	1	X			X		X		X		X		X				
			6	X			X		X		X		X		X				
			9	X			X		X		X		X		X				
			13	X			X		X		X		X		X				
			14	X			X		X		X		X		X				
Manejo del estrés	Nivel bajo	1	X			X		X		X		X		X					
		6	X			X		X		X		X		X					
		9	X			X		X		X		X		X					
		13	X			X		X		X		X		X					
		14	X			X		X		X		X		X					
Trabajo en equipo	Nivel medio	6	X			X		X		X		X		X					
		9	X			X		X		X		X		X					
		13	X			X		X		X		X		X					
		13	X			X		X		X		X		X					
		14	X			X		X		X		X		X					
Trabajo en equipo	Nivel bajo	6	X			X		X		X		X		X					
		9	X			X		X		X		X		X					
		13	X			X		X		X		X		X					
		13	X			X		X		X		X		X					
		14	X			X		X		X		X		X					

Estrategias Psicológicas	Modelado	4 ensayos																		
	Reforzamiento	4 ensayos																		
	Roy playing	4 ensayos																		
Solución de problemas	4 ensayos																			

DATOS GENERALES

1. Apellidos y Nombres del experto : Alanía Ricaldi Pit Frank
2. Cargo Institución donde labora : Docente de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión
3. Especialidad del experto : Maestro en Ingeniería de Sistemas y Computación



FIRMA DEL EXPERTO

N°	G1 PreTest C	G3 PosTest C	Diferencia Control	G2 PreTest E	G4 PosTest E	Diferencia Experimental
1	60	63	3	64	73	9
2	61	62	1	65	75	10
3	62	64	2	61	66	5
4	62	63	1	59	66	7
5	63	64	1	63	74	11
6	59	60	1	64	70	6
7	58	59	1	64	69	5
8	59	60	1	61	69	8
9	56	57	1	64	71	7
10	58	60	2	65	69	4
11	56	58	2	58	65	7
12	58	58	0	60	64	4
13	57	58	1	61	65	4
14	59	68	9	63	71	8
15	63	65	2	67	73	6
16	66	66	0	65	75	10
17	62	62	0	66	72	6
18	68	68	0	63	69	6
19	54	59	5	61	69	8
20	60	61	1	63	75	12
21	58	58	0	64	73	9
22	57	57	0	59	67	8
23	59	62	3	68	72	4
24	56	56	0	60	75	15
25	56	60	4	65	75	10
26	59	59	0	61	72	11
27	62	66	4	61	68	7
28	64	65	1	68	75	7
29	60	61	1	65	73	8
30	59	60	1	68	74	6
31	56	58	2	63	72	9
32	61	63	2	60	71	11
33	58	60	2	61	68	7
34	63	63	0	62	69	7
35	63	65	2	70	75	5
36	54	58	4	61	74	13
37	62	63	1	62	75	13
38	59	60	1	65	72	7
39	63	63	0	64	73	9
40	59	59	0	67	73	6

Anexo 4: Sesiones del programa de Habilidades sociales

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES

Este programa se da con el propósito de mejorar las Habilidades sociales en los alumnos de la carrera profesional de enfermería. Por ello utiliza diferentes técnicas psicológicas para proporcionar herramientas que ayuden a la mejora y fortalecimiento.

A continuación, se presenta las sesiones psicológicas que están diseñadas de manera didáctica, practica e interactiva, en donde cada alumno dará a conocer sus ideas, emociones y sentimientos.

Finalidad del programa.-

El programa de habilidades sociales a través de estrategias psicológicas tiene como finalidad generar cambios positivos en el aspecto cognitivo, emocional y conductual en las relaciones interpersonales.

Al culminar con las sesiones de Habilidades Sociales, los alumnos mostraran un incremento:

A nivel cualitativo:

- Su conocimiento teórico sobre las habilidades sociales y su importancia. Además de las estrategias psicológicas como el Rol playing, modelado, reforzamiento, etc.
- Mejorar las relaciones interpersonales a nivel académico, familiar, social y que este beneficie a dar un buen trato a los pacientes.

A nivel cuantitativo:

- El puntaje obtenido en el post test se habrá incrementado a comparación del pre test en el grupo experimental.
- La aplicación de estrategias psicológicas será positivo en la comunicación, empatía,

manejo del estrés y trabajo en equipo.

Organización del programa de Habilidades Sociales.-

Módulo 1: COMUNICACIÓN

Objetivo: Reforzar y poner en práctica el estilo de comunicación asertiva como medio para mejorar la comunicación por medio del modelaje.

Módulo 2: EMPATÍA

Objetivo: Poner en práctica conductas y actitudes empáticas frente a los demás a través del reforzamiento de la conducta deseada.

Módulo 3: MANEJO DE ESTRÉS

Objetivo: Mejorar el control de las emociones a través de la técnica del rol playing.

Módulo 4: TRABAJO EN EQUIPO

Objetivo: Asumir, respetar y comprometerse con las decisiones del equipo para el logro de los objetivos poniendo en práctica la técnica de solución de problemas

Programación. -

N°	Actividades	Fechas	Horario	Modalidad
1	Comunicación	05-01-2021	5.00 pm a 7.00 pm	Virtual
2	Comunicación	07-01-2021	5.00 pm a 7.00 pm	Virtual
3	Empatía	12-01-2021	5.00 pm a 7.00 pm	Virtual
4	Empatía	15-01-2021	5.00 pm a 7.00 pm	Virtual
5	Manejo de estrés	22-01-2021	5.00 pm a 7.00 pm	Virtual
6	Manejo de estrés	26-01-2021	5.00 pm a 7.00 pm	Virtual
7	Trabajo en equipo	03-02-2021	5.00 pm a 7.00 pm	Virtual
8	Trabajo en equipo	05-02-2021	5.00 pm a 7.00 pm	Virtual

HABILIDADES SOCIALES

COMUNICACION



- Reforzar y poner en práctica la comunicación asertiva a fin de mejorar la comunicación por medio del modelaje.

II.- Logros

Que los participantes:

1. Escuchen con atención lo que otros dicen durante la conversación para que puedan hacer los mismo.
2. Corrijan la conducta negativa y pongan en práctica un dialogo asertivo.
3. Tengan recursos para afrontar situaciones específicas.

III.- Tiempo

90 minutos

IV.- Materiales

- Manual para el facilitador
- Cuaderno de trabajo del joven
- Video “el puente” y “estilos de comunicación”
- Ppt “los derechos asertivos”
- Lápiz, borrador y tajador para cada joven

V.- Ideas a trabajar

La comunicación es:

- Un transcurso de salida y entrada de información para comprender y hacerse comprender.
- Saber escuchar con atención y puesta la mirada en el interlocutor.
- Lograr expresar emociones e ideas de manera saludable.

VI.- Procedimiento

1. Dinámica de presentación
2. Dinámica de motivación
3. Desarrollo del tema:

1ra parte:

- Proyección de video: estilos de comunicación
- Se tienen que juntar dos personas ya enumeradas para realizar esta actividad con "1" y "2"; todos los "1" se quedan en el salón y todos los "2" salen. Se expresa lo siguiente de manera dividida: Grupo A, realizar un mensaje donde se tiene que analizar y llegar a un dialogo o debate, también se dividirá en sub uniones, uno de ellos lo expresará con un tono hostil, desafiante, mientras que el otro lo hará de manera calmada y pacífica, finalmente el otro participante lo hará en un tono, momento y lugar adecuado.
- En seguida, estando alrededor podrá expresar como se ha sentido y piensa al respecto.
- Retroalimentación: Se enfatizará que es la comunicación, cuáles son los estilos y las ventajas-desventaja de cada estilo.

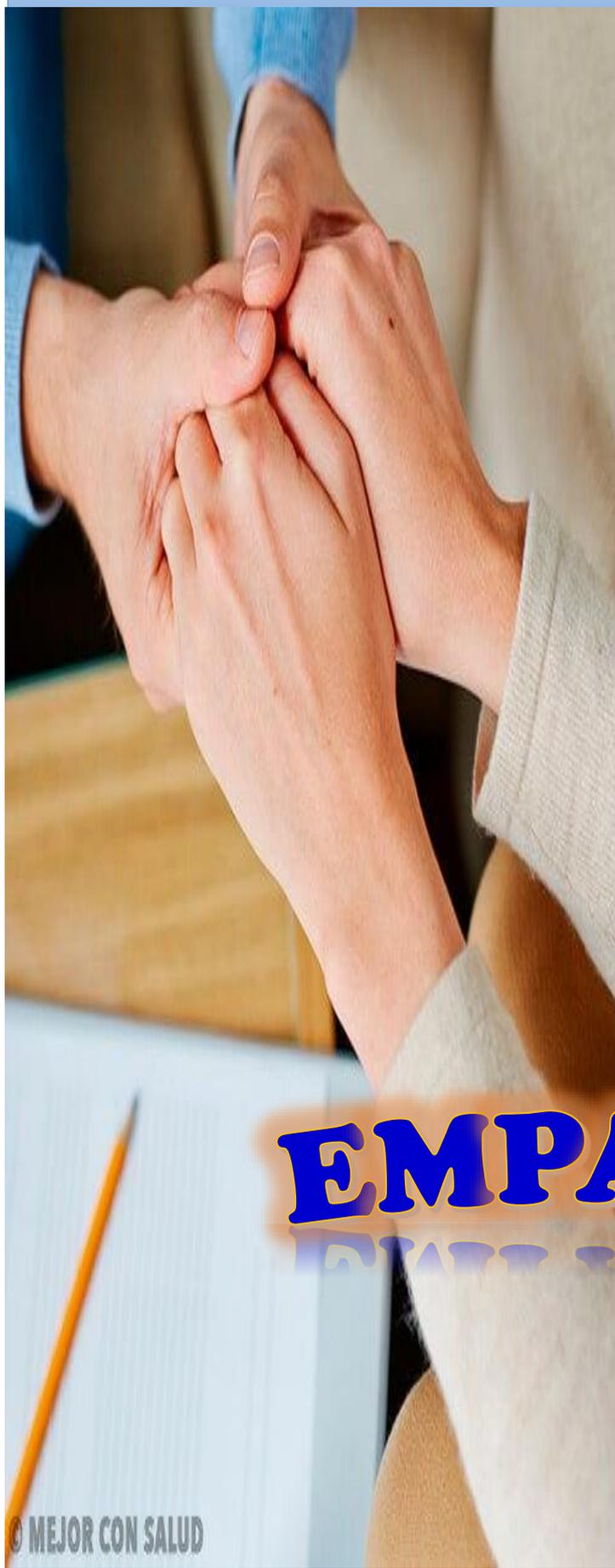
2da parte:

- El facilitador menciona que recuerden lo que trabajaron en la primera sesión.
- Ahora se podrá ver el video "el puente", para así comentar y responder:
 1. ¿Qué te pareció el video y cuál es su importancia?
 2. ¿Cuáles son las habilidades que los personajes presentaron?
 3. ¿Cuáles son los estilos de comunicación presentes?
 4. Según sus criterios, ¿la solución que eligieron fue la más acertada, por qué?
 5. ¿Por qué crees que la comunicación asertiva es muy importante?

- Se solicita a los participantes que lean “los derechos asertivos” el cual también se proyecta en un ppt.

- Retroalimentación: Se enfatizará, que hay que reconocer los derechos asertivos para así ponerlo en práctica en relación con los demás.

HABILIDADES SOCIALES



EMPATIA

SESIÓN 2-. PONIÉNDOME EN EL LUGAR DE OTRAS PERSONAS

I.-Objetivo de la sesión:

- Poner en práctica conductas y actitudes empáticas frente a los demás a través del reforzamiento de la conducta deseada.

II.- Logros

Que los participantes:

1. Apreciar las emociones e ideas de otras personas y valorarlas como tales
2. Mantener un autocontrol para que no afecte de manera negativa en la persona que está al lado
3. Hacer que esa persona cercana se sienta respaldada en los momentos que lo necesita.

III.- Tiempo

90 minutos

IV.- Materiales

- Manual para el facilitador
- Cuaderno de trabajo del joven
- Video “el otro par” y “la cadena de la empatía”
- Lápiz, borrador y tajador para cada joven

V.- Ideas a trabajar

La empatía es:

- Estar al lado de la otra persona a nivel emocional y cognitivo, como encaja en esta frase “ponerte en el zapato del otro”.

- Mantener el valor de la solidaridad con la otra persona para ayudarlo en situaciones que se requiera.

VI.- Procedimiento

1. Dinámica de entrada
2. Desarrollo del tema:

1ra parte:

- El facilitador proyecta el video "el otro par". Al finalizar el video, el facilitador trabaja con grupo de 4 personas para analizar las interrogantes que se encuentran en la sesión.
- El facilitador menciona que el participante busque mentalmente a una persona que le genera antipatía o incluso hostilidad.
- Ahora se le pide que a pesar del rechazo que le tiene busque alguna cualidad positiva de preferencia dos o más, de esta manera se busca revertir la percepción que tiene y por ende encontrar una cercanía con esa persona.
- Luego se solicita ver el video "la cadena de la empatía" y poder analizar
- Retroalimentación: Se explicará porque es necesario e importante relacionarnos de manera empática ya que esto contribuirá a un desarrollo personal y social.

2da parte:

- A continuación, se trabajará esta propuesta "actuando con empatía". El grupo tendrá que evaluar y decidir cuáles son las actitudes positivas que lleven a un trato con empatía.
- Se tendrá que exponer a que conclusiones se ha arribado y asumir un compromiso para "ponerme en los zapatos de la otra pe



GATÓN
17

SESIÓN 3-. APRENDIENDO A MANEJAR EL ESTRÉS

I.-Objetivo de la sesión:

- Mejorar el control de las emociones a través de la técnica del rol playing.

II.- Logros

Que los participantes:

1. Expresar las preocupaciones que se tiene en el momento o las que tuvieron.
2. Evaluar qué tipos de técnicas conocen y practican para reducir el estrés.
3. Practicar el rol playing ante un evento tenso para mejorar el afronte y dar una solución oportuna.

III.- Tiempo

90 minutos

IV.- Materiales

- Manual para el facilitador
- Cuaderno de trabajo del joven
- Música de relajación
- Lápiz, borrador y tajador para cada joven

V.- Ideas a trabajar

- Definición de estrés.
- Factores del estrés- fisiológicos - psicológicos.
- Pautas para prevenir y manejar adecuadamente el estrés:

Técnicas cognitivas

Técnicas fisiológicas

Técnicas conductuales.

V.- Procedimiento

1. Dinámica de relajación

2. Desarrollo del tema:

1ra parte:

- conceptualizar el estrés a través de una madeja de hilo.
- Preguntar cómo se puede aplicar en la vida personal las técnicas de reducción de estrés.
- Se ejercita las técnicas de respiración progresiva.
- Se procede a implementar conductas asertivas ante el estrés.
- Se aplica el rol playing en una situación cotidiana con el fin de vivenciar cuales son las emociones e ideas que genera la conducta de una persona con limitado auto control emocional y esta encaminar a una respuesta más racional.

HABILIDADES SOCIALES

TRABAJO EN EQUIPO



SESIÓN 4-. GENERANDO TRABAJO EN EQUIPO

I.-Objetivos de la sesión:

- Asumir, respetar y comprometerse con las decisiones del equipo para el logro de los objetivos poniendo en práctica la técnica de solución de problemas

II.- Logros

Que los participantes:

1. Sepan de que se trata el problema y cuál es su contexto actual.
2. Analicen que solución se puede dar a ese problema específico y la diferencia con otras situaciones parecidas.
3. Que se identifique cual serían las alternativas
4. Buscar una solución y después evaluar si ha sido la correcta o incorrecta respuesta
5. Evaluar como grupo que planteamientos darían para la solución

III.- Tiempo

90 minutos

IV.- Materiales

- Manual para el facilitador
- Cuaderno de trabajo del joven
- Video “ese no es mi problema”
- Lápiz, borrador y tajador para cada joven

V.- Ideas a trabajar

- Definir e identificar el problema que se está vivenciando.
- Hacer una evaluación de los pasos a seguir para su solución adecuada.

- Verificar si la respuesta ha sido correcta o incorrecta desde de haber aplicado.

VI.- Procedimiento

- Dinámica de entrada
- Desarrollo del tema:

1ra parte:

- Explicar que es el trabajo en equipo y cuáles son sus beneficios
- Visualizar el video “Ese no es mi problema”
- Ahora responder las interrogantes que se postula sobre el video

2da parte:

- Dinámica: ciclo de “solución de problemas”
- En una hoja que le brinda el facilitador mencionar como se puede identificar el problema que se presenta, hacer un análisis y postular las alternativas de solución
- A través de una lluvia de ideas se llegará a plantear cuales pueden ser los posibles pasos para solucionar el problema que se ha propuesto.
- Indicar de qué manera se puede trabajar de manera grupal en la solución de problemas y de esta manera evaluar que todos sean beneficiados