



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 23 No. 2

Junio de 2020

ANÁLISIS DE HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA, AGOSTO-DICIEMBRE 2017

Alejandro Ochoa Pimienta¹, Magda Lidiana Sánchez Aranda², William Gabriel Puga Cobá³ y Rosa María Téllez Barragán⁴
Programa Académico de Psicología
Universidad Autónoma de Nayarit
México

RESUMEN

El afán toral del presente trabajo consistió en la realización de un análisis a los estudiantes de los grupos de la unidad de aprendizaje “Enfoque Psicológico Humanista Existencial” misma que forma parte del mapa curricular de la licenciatura en psicología que se imparte en la Universidad Autónoma de Nayarit. La elaboración del análisis fue realizada en el periodo agosto-diciembre 2017 en concreto se analizaron las habilidades sociales desarrolladas por los integrantes de dichas unidades de aprendizaje y que llevan a cabo en sus diversas incursiones dentro de las diferentes esferas del desarrollo humano. Para Goldstein (1978), las habilidades sociales son un conjunto de habilidades y capacidades que suelen variar en dependencia de las personas, situaciones y contexto, toda vez que ésta triada se convierte en una constante de contacto interpersonal, por lo que dichas periodicidades de contacto pueden propiciar frecuentes fricciones comportamentales y/o socioemocionales que obligan a las personas a enfrentar y en lo posible a solucionar problemas de índole interpersonal. Estas habilidades y capacidades se aplican en actividades desde básicas hasta avanzadas e

¹ Docente del Programa Académico de Psicología. Universidad Autónoma de Nayarit. Correo electrónico: ao102@hotmail.com

² Docente del Programa Académico de Psicología. Universidad Autónoma de Nayarit. Correo electrónico: magda.sanchez@uan.edu.mx

³ Docente del Programa Académico de Psicología. Universidad Autónoma de Nayarit. Correo electrónico: inbursaefe@hotmail.com

⁴ Docente del Programa Académico de Psicología. Universidad Autónoma de Nayarit. Correo electrónico: tbr66ma@hotmail.com

instrumentales. Así entonces, la finalidad del presente trabajo consistió en observar que competencias sociales se encuentran más desarrolladas y cuales se pueden potenciar. Lo cual se encuentra íntimamente ligada al contenido teórico-práctico de la unidad de aprendizaje. Ahora bien, en línea con lo anterior, el curso de Enfoque Psicológico Humanista Existencial tiene como finalidad el fortalecimiento de las bases epistemológicas y conceptuales del conocimiento disciplinario específicamente de la escuela humanista existencial que propone una teoría sobre la persona orientada al self y a la búsqueda de significado de la experiencia, donde el hombre, por naturaleza, propende a la auto-realización y trascendencia más allá de su sustrato biológico, su psique o su ambiente. Así entonces, la primera tarea consistió en una toma de datos a partir de la prueba Habilidades Sociales (HH. SS) desarrollada por Goldstein (1978), posteriormente se efectuó un sondeo de preguntas abiertas a fin de llevar a cabo un análisis exploratorio de la percepción de los estudiantes con respecto a las habilidades sociales. Toda vez que fueron recabados los datos respectivos se analizaron las tendencias encontradas mediante estadística descriptiva y redes semánticas. Posteriormente y en base a los resultados se llevó a cabo un taller vivencial fuera del entorno escolar, esto con la finalidad de aminorar el impacto de los distractores ambientales, y en escenarios no familiares para los participantes a efecto de propiciar el trabajo en equipo y para potenciar las habilidades menos desarrolladas. En congruencia con lo anterior la formación profesional de los estudiantes de psicología de la Universidad Autónoma de Nayarit está cimentada en un enfoque constructivista, ya que pone especial atención en el desarrollo de atributos que permiten a los alumnos insertarse coherentemente en el mercado de trabajo, a fin de que sean capaces de adaptarse a los cambios y demandas de la sociedad y el campo laboral. De ahí la importancia de estimular el desarrollo de capacidades humanas y de potencialidades, a efecto de incitar en el futuro profesionista una actitud de superación, búsqueda de la innovación tecnológica y la preparación constante.

Palabras claves: habilidades sociales, estudiantes, psicología, nivel superior.

ANALYSIS OF SOCIAL SKILLS IN STUDENTS OF PSYCHOLOGY, AUGUST-DECEMBER 2017

ABSTRACT

The aim of the present work was to carry out an analysis to the students of the groups of the "Existential Humanistic Psychological Approach" learning unit that forms part of the curriculum map of the psychology degree taught at the Autonomous University of Nayarit. The elaboration of the analysis was carried out in the August-December 2017 period. In particular, the social skills developed by the members of these learning units and carried out in their various incursions within the different spheres of human development were analyzed. For Goldstein (1978), social skills are a set of skills and abilities that usually vary depending on people, situations and context, since this triad becomes a constant of interpersonal contact, so that these periodicities of contact they can cause frequent behavioral and

/ or socio-emotional frictions that force people to face and as much as possible solve interpersonal problems. These skills and abilities are applied in activities from basic to advanced and instrumental. Thus, the purpose of this work was to observe that social competences are more developed, and which can be enhanced. Which is intimately linked to the theoretical-practical content of the learning unit. Now, in line with the above, the course of Existential Humanistic Psychological Approach aims to strengthen the epistemological and conceptual bases of disciplinary knowledge specifically of the existential humanist school that proposes a theory about the self-oriented person and the search for meaning of experience, where man, by nature, tends to self-realization and transcendence beyond its biological substrate, its psyche or its environment. Thus, the first task consisted of a data collection based on the Social Skills test (HH SS) developed by Goldstein (1978), followed by a small survey of open questions in order to carry out an exploratory analysis of the perception of students with respect to social skills. Once the respective data were collected, the trends found by descriptive statistics and semantic networks were analyzed. later and based on the results, an experiential workshop was carried out outside the school environment, this with the purpose of reducing the impact of environmental distractors, and in unfamiliar scenarios for the participants in order to encourage teamwork and enhance less developed skills. Consistent with the above, the professional training of psychology students of the Autonomous University of Nayarit is based on a constructivist approach, since it pays special attention to the development of attributes that allow students to insert themselves coherently into the labor market, so that they are able to adapt to the changes and demands of society and the labor field. Hence the importance of stimulating the development of human capabilities and potential, in order to incite in the future professional attitude of overcoming, search for technological innovation and constant preparation.

Keywords: social skills, students, psychology, higher level.

Según Caballo (2008) a mediados de los años setenta las habilidades sociales (HH, SS) tuvieron su época de mayor auge en lo que concierne a su estudio, así entonces a partir de esa época se sentaron las bases para la investigación y estudio del constructo de las HHSS, por lo tanto, en la década de los ochenta se incorporaron los hallazgos obtenidos en diversas áreas de la psicología preferentemente de perspectiva cognitiva.

No obstante Salter (1949), inicio con sus estudios orientados a las habilidades sociales, de hecho, es considerado por los estudiosos de la terapia de la conducta como uno de sus pioneros en ese campo de la psicología, tal es el caso que en su libro *Conditioned reflex therapy* (1952), establece algunas sugerencias relacionadas con la terapia de la conducta, las cuales siguen siendo de mucha utilidad hoy en día en el entrenamiento en habilidades sociales.

Entre las consideraciones para aumentar la expresividad de los individuos, Salter destacaba seis técnicas entre las que se encontraban la *expresión verbal y facial* de las emociones, la importancia de hablar en *primera persona*, la *aceptación tácita de acuerdo al momento de recibir cumplidos y alabanzas*, la posibilidad de *expresar el desacuerdo* y la *improvisación* y actuación espontánea. Más adelante según sugiere Wolpe (1958), retoma las ideas de Salter que según establece Caballo (2008), hasta ese momento sus propuestas no habían sido muy difundidas, por lo que decide incluirlas de manera capitular en su libro *Psicoterapia por inhibición recíproca (Psychotherapy by reciprocal inhibition)*, Wolpe (1958), de tal forma que a partir de esa publicación se diseminó el concepto de “conducta asertiva” utilizándolo hasta la fecha como sinónimo de habilidad social.

En dicho libro se establecía que el término asertivo se refería no sólo a la conducta agresiva como la molestia o el enfado sino también a expresión de sentimientos de amistad, cariño, y otros distintos a la ansiedad. Es de señalar que durante mucho tiempo se consideró que la conducta asertiva implicaba únicamente las dimensiones referidas a la defensa de los derechos y la expresión de los sentimientos negativos. Lazarus y Wolpe (1966), incluyeron en la práctica clínica la técnica de entrenamiento asertivo en la modificación de la conducta. El primer libro escrito en exclusiva sobre el tema de la asertividad se le atribuye a Albertini y Emmons (1970), sin embargo, se considera que Lazarus (1971) y Wolpe (1969) son los que les otorgaron mayor y definitivo empuje a las investigaciones sobre la terapia de la conducta.

Además de los trabajos de Salter, Wolpe, y Lazarus. Se reconoce otra fuente desarrolladora del constructo “habilidad social” la cual fue debido a los trabajos de Zigler y Phillips (1960, 1961) llamada por ellos “competencia social” el área investigativa que constituyó su objeto de estudio fue realizada en adultos institucionalizados los cuales mostraban que cuando mayor era su competencia social toda vez que eran internados en un hospital menor era su estancia en él e incluso la tasa de recaída también era significativamente menor. Con lo cual fue posible establecer que el nivel de competencia social anterior a la hospitalización constituía el mejor predictor del ajuste después de la hospitalización que el diagnóstico psiquiátrico o el tipo de tratamiento recibido en el hospital.

Ahora bien, con respecto a la definición de habilidad social se han presentado algunas controversias puesto que se han dado numerosas definiciones por lo que hasta la fecha no se ha conformado un acuerdo explícito sobre la consideración de una conducta socialmente habilidosa. Ya que como explican Meichenbaum, Butler y Grudson (1981), es verdaderamente imposible desarrollar una definición consistente de habilidad social, dado que de manera parcial dicha competencia es en parte dependiente de las personas, situaciones y contexto e incluso estado de animosidad al momento de hacer uso de tal habilidad social. De hecho, estos autores sostienen que la habilidad social debe de considerarse dentro de un marco cultural determinado, y los patrones de comunicación varían ampliamente entre culturas e incluso dentro de la misma cultura, esto en dependencia de variables como la edad, sexo, clase social y educación tanto formal como vicaria.

Por los mismos factores la conducta social aceptada en una situación determinada puede ser apropiada o inapropiada esto en función de las personas y el contexto. Toda vez que en una situación se ven inmersas las actitudes, los valores, las creencias, las atribuciones, capacidades cognitivas y el estilo mismo de interacción personal. A partir de esto último Wilkinson y Canter (1982), determinan que definitivamente no puede haber un "criterio absolutista" de habilidad social, sin embargo, aceptan que todos asumimos de manera inconsciente los criterios conductuales de manera intuitiva e incluso discrecional.

Consecuentemente la conducta socialmente habilidosa la determinan en función de la efectividad en una situación en lugar de su contexto. Aunque también se presentan algunos problemas con respecto a considerar las consecuencias de la conducta como un criterio a considerar. En este sentido se pueden presentar algunos problemas si se emplean las consecuencias como criterio evaluador. Para tal efecto (Arkowits, 1981; Caballo, 1988; Schroeder y Rakos, 1983): refieren que conductas que son evaluadas consensuadamente como no habilidosas (expresar tonterías) o antisociales (ataque físico) pueden ser de hecho reforzadas socialmente. A este respecto Linehan (1984) no obstante, señala que se pueden identificar tres tipos básicos de consecuencia:

1. La eficacia para lograr los objetivos de la respuesta (eficacia en el objetivo).
2. La eficacia para mantener o mejorar la relación con la otra persona en la interacción (eficacia en la relación).
3. La eficacia para mantener la autoestima de la persona socialmente habilidosa (eficacia en el auto respeto).

Precisamente, continuando con el señalamiento de Linehan (1984) el valor de estos objetivos tiende a variar con el tiempo, las situaciones y las personas. Tenemos por ejemplo cuando una persona intenta devolver una mercancía defectuosa, la eficacia en el objetivo,

(Conseguir que le sea devuelta la mercancía o bien que se le devuelva su dinero) puede ser más importante que la eficacia en la relación (mantener una relación positiva con el encargado del establecimiento) o bien, cuando se recibe una invitación para ir a determinado lugar, (mantener la relación afectiva) cuando se tiene planeado realizar otra actividad que resulta relevante para la persona. (Mantenerse apegado a la propia decisión sin menoscabo de la relación). Ante éste panorama es importante tanto el contenido como las consecuencias de las conductas interpersonales para efecto de determinar alguna definición de habilidad social (Arkowits 1981). De ahí entonces que es importante considerar el contenido de la conducta socialmente habilidosa evaluando las consecuencias de esas conductas, para de esta forma conseguir elaborar alguna estimación del grado de habilidad social. En términos generales, existe la creencia generalizada que la conducta socialmente habilidosa sea capaz de producir más reforzamiento positivo que castigo. Clínicamente en terapia de la conducta es importante evaluar tanto lo que hace la gente como las reacciones que la conducta que emite produce en los demás.

Estableciendo lo anterior será posible de manera tentativa promover una definición de lo que según Caballo (1986) considera que constituye una conducta socialmente habilidosa. La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo. En un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, o derechos de ese individuo, de un

modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Si bien en el apartado anterior quedo de manifiesto que no existe una definición generalmente aceptada, si existe en contraparte un acuerdo general sobre lo que conlleva el concepto de habilidad social. Por lo tanto, implícitamente el termino habilidad significa que las conductas interpersonales conllevan un conjunto de capacidades de actuación aprendidas (Bellack y Morrison, 1982; Curran y Wessberg, 1981; Kelly, 1982).

Mientras que los modelos de personalidad presumen una capacidad más o menos inherente para actuar de forma efectiva, el modelo conductual enfatiza: 1) que la capacidad de respuesta tiene que adquirirse, y 2) que consiste en un conjunto identificable de capacidades específicas. Más aún la probabilidad de ocurrencia de cualquier habilidad en cualquier situación crítica está determinada por factores ambientales, variables de la persona, y la interacción entre ambos. Consecuentemente para realizar una adecuada conceptualización de la conducta socialmente habilidosa implica la especificación de tres componentes de la habilidad social. Una dimensión conductual (*tipo de habilidad*) una dimensión personal (*las variables cognitivas*), y una dimensión situacional (*el contexto ambiental*).

Más adelante Alberti y Emmons (1978), agregaron que habilidad social son: “Las conductas que permiten a una persona actuar en base a sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los otros.

Por su parte Brown (1980), determinó que: “La conducta que ocurre en un contexto interpersonal que se interesa principalmente por la adquisición de refuerzo personal y que minimiza la pérdida de refuerzo por parte del (los) receptores de la conducta. Mientras tanto Liber y Lewinshon (1979), concluyeron que las personas poseen: “La capacidad compleja de emitir conductas que son reforzadas positiva o negativamente, y de no emitir conductas que son castigadas o extinguidas por los demás.

Finalmente, Rich y Schroeder (1976), establecieron que la habilidad social consiste en: "La habilidad de buscar, mantener o mejorar el reforzamiento en una situación interpersonal a través de la expresión de sentimientos o deseos cuando esa expresión se arriesga a la pérdida de reforzamiento o incluso el castigo"

Unos comportamientos socialmente habilidosos serían; aquellas conductas que expresan los sentimientos y pensamientos de un individuo de una manera honesta sin herir los de los demás, y que normalmente alcanza su objetivo.

Así entonces el individuo es "eficiente" o "no eficiente" sino que un individuo se comporta eficaz o no-eficazmente en una variedad de situaciones.

Aunado a los argumentos anteriores en 1960 William Schutz desarrolló una teoría la cual considera que cada persona tiene tres necesidades interpersonales básicas: *inclusión, control y afecto*, las tres constituyen dimensiones suficientes de la conducta interpersonal. El punto de inicio de esta premisa es que la gente necesita a la gente, así entonces la pregunta es; ¿De qué forma la gente necesita a la gente? la respuesta a dicha pregunta se encuentra en la necesidad social, que también se conoce como necesidad interpersonal. Esta necesidad es definida en términos de una situación de una persona, la no satisfacción conduce a consecuencias no deseadas. Por lo tanto, el concepto interpersonal significa la relación que se da entre la gente en oposición a las relaciones entre dos, cuando uno de ellos está insensible. Se asume que, debido a la presencia psicológica de otras personas, las situaciones interpersonales conducen a conductas, en la persona, que varían cuando ésta está en presencia de otros. Una situación interpersonal tiene implicadas dos o más personas y cada una de éstas tiene en cuenta al otro para lograr un fin o tomar una decisión. Una carencia interpersonal se satisface únicamente cuando se obtiene una relación satisfactoria.

La satisfacción de una necesidad es una condición ineludible u obligatoria para evitar consecuencias no deseadas de enfermedad. La discrepancia entre la satisfacción de una necesidad interpersonal y el estado presente en el organismo se conoce como ansiedad. Consecuentemente si la persona se niega a sí mismo en una situación que requiere de mostrar o aceptar comportamientos afectuosos en una relación íntima, será muy probable que irremediamente experimente

ansiedad debido a la discrepancia entre las exigencias de la situación y su patrón de conductas más cómodo.

Para efecto de unificar conceptos, se considera pertinente considerar las aseveraciones de Albertini (1977), mismo que sostiene que la habilidad social es:

1. Una característica de la conducta, no de la persona.
2. Es una característica específica a la persona y a la situación, no universal.
3. Debe contemplarse en el contexto cultural del individuo, así como en el término de otras variables situacionales.
4. Está basada en la capacidad de un individuo de escoger libremente su acción.
5. Es una característica de la conducta socialmente efectiva, no dañina.

Por su parte Lorr y Cols (1981), consideraron que existen dimensiones que componen la estructura de la habilidad social las cuales están compuestas de cuatro dimensiones que son:

1. Asertividad social. Es una disposición y capacidad para iniciar mantener o terminar las interacciones sociales fácil y cómodamente, en situaciones que implican amigos o conocidos, extraños o figuras de autoridad.
2. Defensa de los derechos. Refleja la capacidad de defender los derechos propios o rechazar peticiones irrazonables.
3. Independencia. Es la disposición de resistir activamente la presión individual o de grupo para conformarse y obedecer, así como para expresar las opiniones y creencias propias.
4. Liderazgo. Es la disposición para conducir, dirigir o influenciar a los otros en relaciones interpersonales problemáticas que exigen acción, iniciativa o asunción de responsabilidades.

Finalmente, y toda vez que se han considerado diferentes concepciones de lo que en si conlleva el constructo habilidad social e incluso las consecuencias de no desarrollarlas, es posible describir algunas características del individuo dotado de habilidades sociales lo cual le permite actuar asertivamente. El individuo asertivo y

habilidoso social es expresivo, espontáneo, seguro, y capaz de influenciar y guiar a los otros. Fundamental para ser asertivo es el darse cuenta tanto respecto a sí mismo como al contexto que le rodea. El darse cuenta sobre uno mismo consiste en “mirar dentro” para saber lo que quiere antes de mirar alrededor para ver lo que los demás quieren y esperan de uno en una situación dada.

Por lo tanto, le será posible emitir con diferentes personas, en diversas situaciones y en una variedad de contextos, expresar clases de respuesta conductual del constructo habilidad social toda vez que sea capaz de:

1. Iniciar y mantener conversaciones
2. Hablar en público
3. Expresión de amor, agrado y afecto.
4. Defensa de los propios derechos
5. Pedir favores
6. Rechazar peticiones
7. Hacer cumplidos
8. Aceptar cumplidos
9. Expresión de opiniones personales, incluido el desacuerdo.
10. Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.
11. Disculparse o admitir ignorancia.
12. Petición de cambios de la conducta del otro.
13. Afrontamiento de las críticas.

ANTECEDENTES

La psicología humanista existencial es considerada la tercera fuerza de la psicología después del psicoanálisis y el conductismo. Por esta razón se hace indispensable el conocimiento de su historia, sus bases, sus teorías y sus aplicaciones, tan válidas y funcionales como las otras dos para el desempeño disciplinar y profesional del psicólogo.

Esta perspectiva epistemológica encuentra sus raíces históricas en la fenomenología y en la filosofía existencialista de Kierkegaard, Heidegger, Jaspers, Buber y otros. Las teorías como la de Maslow y Rollo May y los modelos aplicados

como la Terapia centrada en la persona de Rogers, la terapia Gestalt de Perls y la Logoterapia de Frankl, han permeado el horizonte aplicado de la psicología desde una perspectiva centrada en el desarrollo de las potencialidades y recursos de la persona.

La visión de hombre que sustenta esta escuela puede convertirse en soporte para la formación personal del estudiante, cuando este es capaz de descubrir y asumir la responsabilidad y compromiso que tiene consigo mismo y con su entorno; esto significa que es capaz de reconocer y vivir su libertad sabiéndose constructor de su propia existencia. Desde esta escuela se contempla al ser humano desde una perspectiva integral, es decir, más completa, ya que se abordan las diferentes dimensiones del ser; la biológica, la psicológica, la social-cultural y la espiritual.

El interés ya no es explicar patologías sino llegar a comprender desde su experiencia la riqueza y la sanidad del ser. Esta concepción de persona y de mundo se convierte para la formación del estudiante en un desafío a mirarse como un ser integral, libre y responsable de sí mismo.

Estamos convencidos que el estudio de la tercera fuerza aporta de manera significativa, al programa de la Licenciatura en Psicología de la UAN que busca formar al estudiante, no solo en lo disciplinar sino constructivamente tanto en lo personal como en lo social y de manera integral.

La premisa principal del presente análisis investigativo consistió no sólo en la evaluación misma, sino que mediante las preguntas abiertas se abriera una ventana para que el estudiante inscrito en ésta unidad de aprendizaje fuera capaz de conocer acerca de la fundamentación teórico-práctica de la perspectiva psicológica humanista existencial y que a su vez fuera capaz de reflexionar en torno a su propia historia de vida, a efecto de observarse detenidamente para permitirse evaluarse en función de las habilidades sociales desarrolladas, para precisamente con fundamentos epistemológicos, conceptos básicos y modelos generales de esta perspectiva, para desarrollar y potenciar en los estudiantes la competencia crítica, que les permita indagar sobre las aplicaciones y alcances en la comprensión de los problemas humanos.

De manera específica el análisis realizado pretendió que el estudiante lograra comprender el objeto de estudio, la visión de hombre, las bases y los diferentes modelos teóricos y terapéuticos de la psicología humanista existencial de forma experiencial, además de que pudiese comprender, interiorizar e integrar en su vida misma el concepto de salud versus enfermedad de la psicología humanista.

Los estudiantes que participan en el programa de psicología de la Universidad Autónoma de Nayarit son jóvenes que provienen de casi todos los municipios que abarca el estado de Nayarit, existen casos de estudiantes de otros estados de la república que asisten toda vez que opera un programa de movilidad estudiantil que precisamente promueve la posibilidad de enviar o aceptar estudiantes de otras universidades del país a efecto de enriquecer su proceso académico. No obstante, que consta dicha posibilidad son pocos los estudiantes que acceden a migrar a otros estados. Las razones por lo que se presenta este fenómeno hasta ahora no han sido estudiadas, de hecho, se convierte en un nicho investigativo que en su momento será posible abordar con mayor detenimiento. Sin embargo, en lo que toca a éste objeto de estudio que son las habilidades sociales, se presentan algunos aspectos que vale la pena considerar y que en un momento dado podrían considerarse la génesis de algunos aspectos que pueden contribuir o en su defecto dificultar el proceso de auto realización debido a la continuidad de los mismos de patrones de convivencia parental; Moldeamiento parental y familiar, en éste sentido el desarrollo o construcción de las primeras habilidades básicas y avanzadas son modeladas principalmente por la familia de origen que incluye padres, hermanos, tíos, primos, abuelos y pares con los cuales desarrolla lazos de amistad y es precisamente debido a la frecuencia y proximidad de contacto que se replican patrones conductuales provocando en consecuencia limitantes en la incorporación de nuevos esquemas de afrontamiento. En éste mismo sentido es posible considerar la frecuencia de contacto interpersonal con poca variedad debido a la poca densidad poblacional que al igual que el enunciado anterior reduce o incluso puede limitar que las personas se vean inmersos en una cotidianeidad relacional que no demanden una mayor incorporación de habilidades sociales debido precisamente a la familiaridad del trato continuo. Algunos estudiantes manifiestan

que tiene poco o incluso nulo acceso a zonas más densamente pobladas que demandan mayores habilidades sociales. Entre otras cosas debido a que se sienten más cómodos en sus entornos de origen y no necesitan de transitar a la capital del estado. finalmente, y debido a que en una gran cantidad de zonas de origen ofertan instrucción escolar hasta la educación media superior, lo cual ocasiona que quien pretenda continuar con su formación académica necesariamente se verá forzado a mudarse a efecto de continuar con su desarrollo académico. Lo cual puede ocasionar una disonancia cognitiva ya que por un lado desean permanecer en su lugar nativo para no alterar la dinámica social la cual les resulta cómoda y por otro lado renunciar a la supuesta comodidad para efectos de continuar con su auto realización académica.

Para vía de ejemplificar en que situaciones cotidianas se ven inmersos los estudiantes de psicología, conviene en consecuencia, mostrar los escenarios y contextos que en un momento dado pueden experimentar; tales como, dificultad para iniciar y mantener conversaciones, conflicto para hablar en público o realizar exposiciones frente a grupo, incomodidad para mostrar expresiones de amor, agrado y afecto, incapacidad para defender tus propios derechos, apuro para pedir favores, desagrado para hacer cumplidos, dificultad para rechazar peticiones, dificultad para aceptar cumplidos, problemas de relación a causa de sus habilidades sociales, auto limitación para expresar opiniones personales, incluyendo el desacuerdo, auto limitación para realizar expresiones justificadas de molestia, desagrado o enfado, dificultad para disculparte o admitir ignorancia, dificultad para solicitar cambios de la conducta del otro, incapacidad para hacer frente a las críticas, falta de claridad en la concepción de las habilidades sociales, desconocimiento de los aspectos que conllevan las habilidades sociales.

En éste mismo sentido la concepción que poseen los estudiantes evaluados con respecto a la habilidad social misma que emerge a partir de la aplicación del cuestionario de preguntas abiertas está relacionada con; la forma de expresión emocional a los demás, la relación y aceptación de los demás, la sociabilidad y capacidad de adaptación, el interactuar con los demás, ausencia de conflictos interpersonales y el propio desenvolvimiento personal.

Ahora bien, otros aspectos que se destacan en los estudiantes encuestados se relacionan con la unión, interacción entre pares, actividades conjuntas, convivencia de aula. Además de comunicación, y la aceptación e intercambio de ideas, lo cual se manifiesta en sensaciones de tranquilidad, sentimientos de satisfacción, adaptación, tolerancia e identidad entre compañeros, lo cual les brinda armonía social dentro y fuera del aula y capacidad de socialización en otros escenarios. Mismos que estimulan su capacidad de expresión, mediante el lenguaje verbal y corporal. Empatía e interacción, buen carácter, facilidad de palabra y sociable, Intellecto, enseñanza y aprendizaje, tolerancia, disciplina, respeto, apoyo y confianza.

PROCEDIMIENTO

Para llevar a cabo la toma de datos, primeramente, se informó a la coordinación del programa de Psicología sobre la realización del análisis exploratorio, una vez que se obtuvo la anuencia se informó a las estudiantes sobre la viabilidad, pertinencia y utilidad tanto de tipo personal como curricular del estudio a realizar. La aplicación tuvo lugar durante el horario habitual de clases a lo largo del día toda vez que estaban involucrados varios grupos con horario discontinuo.

Antes de entregar el Test de habilidades sociales. Se les entrego un cuestionario con preguntas abiertas a fin de que expusieran su concepto y aspectos contenidos en la habilidad social, de igual manera se les comentó a los estudiantes la importancia de responder con total honestidad pretendiendo encontrar es su experiencia un posible escenario donde pudiera tener lugar la pregunta respectiva, en igual medida se estableció la posibilidad de responder cualquier duda sobre los reactivos a responder. El tiempo de llenado de las pruebas oscilo entre los veinte y treinta minutos. Al final del llenado de ambas pruebas se abrió un espacio de tiempo para la discusión de lo previamente realizado. Al final de la jornada fue posible percibir en una gran cantidad de entrevistadas sensaciones de inquietud y curiosidad por conocer los resultados.

MATERIAL

El test de Habilidades Sociales de Goldstein parte de la premisa de que las habilidades sociales son conductas que se adoptan primordialmente en la familia y en las primeras incursiones escolares y sociales, estas habilidades son consideradas competencias que facilitan la posibilidad de relacionarse interpersonalmente de manera efectiva y satisfactoria. La preeminencia de dicha habilidad consiste en que nos permiten ser competentes en la sociedad. No ser competente socialmente se relaciona con: Baja aceptación, aislamiento por parte de los demás. Problemas escolares e inadaptación juvenil: Bajos niveles de rendimiento, abandono del sistema escolar, delincuencia juvenil. Problemas personales: baja autoestima Desajustes psicológicos, depresión, indefensión. Problemas de salud mental en la adolescencia y la edad adulta: alcoholismo, suicidio, drogas.

Cada pregunta del test de H.S. evalúa el grado en que el sujeto presenta una destreza específica, y permite identificar las fortalezas o debilidades de una determinada destreza a efecto de que puedan ser entrenados adecuadamente hasta que:

- a) Reconozcan la habilidad
- b) Sea empleada de modo habitual.

Las habilidades sociales evaluadas se encuadran dentro de los siguientes grupos:

- 1) Primeras habilidades sociales (1- 8)
- 2) Habilidades sociales avanzadas (9- 14)
- 3) Habilidades relacionadas con los sentimientos (15- 21)
- 4) Habilidades alternativas a la agresión (22- 30)
- 5) Habilidades para hacer frente al estrés (31- 42)
- 6) Habilidades de planificación (42- 50)

PARTICIPANTES

Los estudiantes que formaron parte del presente análisis exploratorio fueron aquellos inscritos en cinco grupos de las unidades de aprendizaje disciplinar

Enfoque Psicológico Humanista Existencial en el periodo agosto-diciembre 2017. En total fueron 95 estudiantes de los cuales 76 fueron mujeres y 19 hombres. Es de señalar que la totalidad de los estudiantes previamente inscritos fueron informados de los contenidos temáticos que abarcaba la asignatura a la vez que se les informo de la posibilidad de implementar este análisis exploratorio, mismo que de entrada les resulto atractivo y sobretodo novedoso ya que no consideraban la utilidad de auto observarse en rubro investigativo.

Tabla 1. Total de estudiantes participantes.

Grupos	Mujeres	Hombres	Total
Grupo 1	16	4	20
Grupo 2	17	4	21
Grupo 3	13	1	14
Grupo 4	19	8	27
Grupo 5	11	2	13
Σ por grupos	76	19	95
%	80	20	100

RESULTADOS

A continuación, se muestran los resultados obtenidos en los cinco grupos evaluados, es importante señalar que los resultados que se presentan corresponden al promedio general obtenido por grupos de cada competencia evaluada.

Tabla 2. Resultados obtenidos en los 5 grupos evaluados.

Habilidad social	1	2	3	4	5	6
Grupo 1	70	67	71	72	69	78
Grupo2	73	71	69	72	68	79
Grupo 3	67	65	71	70	65	69
Grupo 4	71	66	69	69	68	76
Grupo 5	63	54	57	65	77	60
Σ	344	323	337	348	347	362
Promedio por grupo	68.8	64.6	67.4	69.6	69.4	72.4

DISCUSIÓN

Como se podrá observar, acorde a los resultados previamente mostrados la competencia social # 2 es decir, las habilidades sociales avanzadas, es la que menos desarrollada se encuentra con 64.6 de promedio general.

Es de resaltar que de todas las competencias sociales evaluadas prevalece una tendencia por encima de la media, lo cual permite inferir que los estudiantes evaluados han evolucionado favorablemente toda vez que se encuentran en etapa de crecimiento personal, académico, social, profesional entre otros. Ahora bien, entre las características conductuales contenidas en el grupo #2 se encuentran; la capacidad desarrollada a través del tiempo para solicitar ayuda o apoyo cuando se presenta alguna dificultad, la posibilidad para elegir la forma de integrarte a un grupo para participar en una determinada actividad, los argumentos y recursos dialógicos para explicar con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica, la determinación para prestar atención a las instrucciones, pedir explicaciones y llevar a cabo acciones en base a instrucciones previas, la voluntad para asumir la responsabilidad de pedir disculpas a los demás por algún error involuntario, los recursos argumentativos para persuadir a los demás de que sus ideas son viables y útiles.

En lo que corresponde a la competencia social más desarrollada se puede observar que fue la relacionada con las habilidades de planificación, misma que entre sus características conductuales se contemplan; la cualidad para determinar aquello que se desea realizar. la iniciativa para resolver la sensación de aburrimiento, la posibilidad de responsabilizarse de las consecuencias de los propios actos, la toma de decisiones realistas sobre lo que se es capaz de realizar ante una tarea, la confianza para dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea, la intuición para conseguir información de algo que se desconoce, la capacidad para determinar las prioridades para afrontar una problemática, la organización y preparación previa para llevar a cabo una tarea.

En base a las tendencias que mostraron los estudiantes de psicología en todas las competencias sociales consideradas es posible establecer que poseen un nivel aceptable de competencias sociales necesarias para la exigencia académica en la

que se encuentran. De igual forma es posible observar que existe una varianza de 7.8 puntos entre la competencia más alta y baja aunado a que de manera paradójica ambas competencias poseen un alto nivel de correlación en lo que toca a las características conductuales de ambas competencias.

Por lo cual ante este panorama observado los estudiantes evaluados se percibe la posibilidad de realizar algunos talleres vivenciales para efecto de potencializar sus procesos dialógicos para incrementar su capacidad de integración grupal y favorecer situaciones que exijan la ejecución de tareas que requieran de apoyo conjunto y que precisen esencialmente el solicitar y dar apoyo a los demás para ser más eficientes en su cumplimiento. En la misma medida a los participantes al taller se les dictarán constantemente premisas para fin de estimular la toma de decisiones y la capacidad argumentativa necesaria para inducir y convencer a los demás de la viabilidad y utilidad de sus propuestas.

PROGRAMACIÓN Y DESARROLLO DEL TALLER VIVENCIAL

Toda vez que se identificaron las competencias sociales a desarrollar se llevó a cabo una actividad denominada "taller vivencial" en un espacio fuera del entorno escolar para tal efecto se eligió un espacio al aire libre que precisamente permitiera que los estudiantes fueran capaces de percibir y convivir con la sensación de libertad. Este lugar llamado "Rancho la Noria" es un centro de ecoturismo ubicado en la sierra de San Juan ubicado a 8.5 km. de la ciudad de Tepic Nayarit rumbo a un poblado llamado el Cuarenteño, el lugar ofrece la posibilidad de practicar el senderismo durante el cual se pueden observar una gran cantidad de aves, árboles y coníferas a lo largo del recorrido.

El espacio en donde se llevó a cabo el taller permitía entre otras actividades; El contacto con la naturaleza, la realización de actividades que propiciaban momentos de introspección, la puesta en marcha de habilidades físicas y motrices para transitar por senderos en el bosque, la actuación en actividades lúdicas y colaborativas que propiciaran el trabajo en equipo, la obligatoriedad de propiciar la comunicación interpersonal y toma de decisiones que exigían pedir o aceptar ayuda de manera constante a lo largo de todas las actividades.

La programación y el desarrollo del taller estaba constituido por:

Objetivo: Al finalizar el campamento los participantes construirán herramientas sociales para transformar o mejorar en el día a día su relación con el entorno, con ellos mismos y con los demás.

Metodología: Consiste en descubrir, integrar, compartir y dialogar los diferentes saberes y experiencias de vida para evolucionar en la mejora de habilidades dialógicas e interpersonales.

Técnicas: Retos y desafíos lúdicos que implican habilidades sociales y cohesión grupal.

Dinámicas: Vivenciales que requieren para su ejecución de participación, creatividad y trabajo colaborativo y puntual.

Es de señalar que al taller solamente asistieron 22 estudiantes debido entre otras cosas a que la actividad del taller se llevó a cabo en día festivo esto con la finalidad de no entorpecer la rutina ordinaria, de tal forma que una buena parte de los estudiantes que asisten regularmente a clases aprovechan estos asuetos para regresar a sus lugares de origen y otros más para llevar a cabo labores de medio tiempo y obtener algunos ingresos extras que les permitan aligerar la carga económica que implica su manutención.

En total el taller tuvo una duración de 10 horas más una hora de traslado al lugar de ida y vuelta. En total se llevaron a cabo 10 actividades conjuntas, las cuales iniciaron las ocho horas y culminaron a las diecinueve horas.

La primera actividad consistió en reunirse puntualmente en la explanada del área de ciencias sociales para de manera conjunta incorporar los implementos a utilizar durante el taller y los alimentos que se consumirían al camión respectivo.

Una vez que se arribó al lugar se les dio la bienvenida y se les proporcionó las instrucciones para el buen desarrollo del campamento y la exposición de objetivos a lograr. Posteriormente entre todos los participantes se acomodaron los implementos comestibles y recursos para la realización de las tareas.

Toda vez que se encontraban instalados se les invito a que desayunaran sin mencionar que lo hicieran de manera conjunta. Es de mencionar que esta parte

inicial se conformaron alrededor de cinco pequeños grupos a lo largo y ancho de una explanada de unos treinta metros de espacio sombreado.

La siguiente actividad llamada "El reto, el desafío, la confrontación y la abundancia" misma que consistía en la realización de actividades lúdicas principalmente de tipo memorístico que obligaban una escucha activa para efecto de iniciar, mantener y terminar conversaciones con al menos tres compañeros, para posteriormente compartir la información recabada con el total de compañeros de la manera más fiel a lo escuchado posible.

Posteriormente se llevó a cabo la actividad llamada "La metáfora y la experiencia del sendero" la cual consistió en recibir instrucciones sobre el cuidado de la vida silvestre, esto es, pueden ver y tocar aquello que llame su atención, pero no se permite cortar o movilizar o traer consigo animales o plantas. La premisa principal radica en recorrer y disfrutar el sendero, asumiendo que el mismo sendero es el tránsito por la vida en el cual subimos y bajamos enfrentando los obstáculos y bellezas naturales que ofrece la naturaleza.

Alrededor de las dos de la tarde iniciaron los preparativos para la comida que consistía en la preparación de hamburguesas al carbón. La instrucción principal para la ejecución de dicha actividad era que ellos se pondrían de acuerdo e involucrarían a todos los participantes incluyendo los moderadores en todo el proceso que implicaba; Poner y prender el carbón, picar los ingredientes a utilizar en las hamburguesas, calentar y aderezar el pan, preparar el agua que ingerirían, y al final limpiar y lavar el espacio que fue utilizado. Es de señalar que durante el tiempo que se destinó a la preparación e ingesta de alimentos todos los integrantes permanecieron unidos compartiendo sus experiencias previas de manera espontánea.

Ulteriormente se procedió a instaurar juegos para desarrollar destrezas y habilidades de colaboración y trabajo en equipo, es de señalar que durante todas las actividades realizadas fue muy notorio el entusiasmo y apoyo conjunto con que se realizaban las actividades.

Una vez culminada la actividad dinámica anterior se llevo a cabo una técnica de relajación muscular progresiva para efecto de propiciar procesos introspectivos tendientes a evaluar los aprendizajes y experiencias obtenidos.

Finalmente se inició la operación limpieza que consistió en revisar nuevamente las áreas utilizadas para recoger y embolsar la basura generada y traerla con nosotros para vaciarla en el ámbito urbano. Regreso al punto de reunión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Buber, M. (1993) *Yo y tú*. Madrid: Caparrós Editores (Trabajo original publicado en 1922).
- Berdiáev, M. (2006) *Personalismo existencial*. Fundación Emmanuel Mounier. Colección persona. N. 20. España.
- Caballo V. (2008) *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta* Edit. Siglo veintiuno de España Editores S.A. España.
- Castanedo. C. (2005) "*Psicología Humanística Norteamericana*". Edit. Herder. México.
- Castanedo, C. Munguía, G. (2011). *Diagnóstico, intervención e investigación en psicología humanística*. Edit. CCS. Alcalá, Madrid.
- Castanedo, C. (2005). *Grupos de encuentro en terapia Gestalt*. Edit. Herder. España.
- Castanedo, C. (2005). *Psicología Humanística Norteamericana*. Editorial Herder. México.
- Chávez R. Michel S. (2008). *El espacio protegido del diálogo*. Edit. Papiro Omega. México.
- Corres, P. (2001). *La memoria del olvido*. México: Fontamara.
- Ellis A. (1999). *Una terapia breve más profunda y duradera*. Edit. Paidos. España.
- Escobar J. (2014). *Cuerpo, Emociones y Cognición en el Aula*. Edit. CEAPAC Ediciones México.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Editorial. Herder. España. Barcelona.

Frankl, V. (2010). *El hombre en busca del sentido último*. Editorial. Paidós. México.

Levinas E. (2008). *Nombres propios*. Traducción de Carlos Díaz. Colección persona N.28 Fundación Emmanuel Mounier. España.

Mahoney M. (2005). *Psicoterapia constructivista*. Edit. Paidós España.

Martínez M. (2012). *La psicología humanista un nuevo paradigma psicológico*. Edit. Trillas México.

Naranjo M. (2006). *Enfoques Humanístico-Existenciales y un modelo ecléctico*. Edit. de la Universidad de Costa Rica. San José Costa Rica.

Perls. L. (2004). *Viviendo en los límites*. Traducción de Celedonio C. Editorial. P y V. Editores. México.

Rodríguez G. Gil J. García E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Edit. Aljibe. España.

Soren K. (1843). *Temor y temblor*. Dinamarca.