



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN VOCACIONAL

TEMA:

“INFLUENCIA DE LA IMPULSIVIDAD EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL “COLEGIO UNIVERSITARIO” (UTN) DE LA CIUDAD DE IBARRA, PERIODO 2017/2018”.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

AUTORA: Guerra Salazar Gabriela Fernanda

DIRECTORA: Msc. Mayra Verónica León Ron

Ibarra, 2018



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN

A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información.

DATOS DE CONTACTO		
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	040187176-9
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Guerra Salazar Gabriela Fernanda
DIRECCIÓN:		Av. 17 de Julio y Tulipanes (Ibarra)
EMAIL:		gabrielafernanda752@gmail.com
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL: 0987073861

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"INFLUENCIA DE LA IMPULSIVIDAD EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL "COLEGIO UNIVERSITARIO" (UTN) DE LA CIUDAD DE IBARRA, PERIODO 2017/2018"
AUTOR (ES):	Guerra Salazar Gabriela Fernanda
FECHA: DD/MM/AAAA	24 de Enero de 2019
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Ciencias de la Educación especialidad Psicología Educativa y Orientación Vocacional.
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Verónica León

2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido

contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 24 días del mes de enero de 2019.

EL AUTOR: 
(Firma).....
Nombre: Guerra Salazar Gabriela Fernanda

CERTIFICACIÓN D E LA DIRECTORA

Luego de haber sido designado por el Consejo Directivo de la **Facultad Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte** de la ciudad de Ibarra, acepto con satisfacción participar como Directora del trabajo de grado del siguiente tema: **“INFLUENCIA DE LA IMPULSIVIDAD EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL “COLEGIO UNIVERSITARIO” (UTN) EN LA CIUDAD DE IBARRA PERIODO 2017-2018”**

Trabajo realizado por la señorita Guerra Salazar Gabriela Fernanda previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación especialización Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

Como testigo presencial y responsable directa del desarrollo del presente trabajo de investigación y la sustentación pública ante el tribunal designado oportunamente.

Eso es lo que puedo certificar en honor a la verdad.


MSc. Verónica León
DIRECTORA DE TRABAJO DE GRADO

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

Luego de haber sido designado/a por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, acepto con satisfacción participar como miembro de tribunal de Trabajo de Grado del siguiente tema: "INFLUENCIA DE LA IMPULSIVIDAD EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL "COLEGIO UNIVERSITARIO" (UTN) DE LA CIUDAD DE IBARRA, PERIODO 2017/2018".

Trabajo realizado por la Srta. Gabriela Fernanda Guerra Salazar previo a la obtención del título de Licenciatura en Ciencias de la Educación mención Psicología Educativa y Orientación Vocacional.

Como testigo presencial del desarrollo del presente trabajo de investigación y la sustentación pública ante el tribunal asignado oportunamente

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.


Msc. Gabriel Echeverría

MIEMBRO DE TRIBUNAL


Msc. Rolando Jijón

MIEMBRO DE TRIBUNAL


Msc. Andrea Valencia

MIEMBRO DE TRIBUNAL

AUTORÍA

Yo Gabriela Fernanda Guerra Salazar con cédula de identidad N° 040187176-9 expreso que el trabajo de investigación denominado "INFLUENCIA DE LA IMPULSIVIDAD EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL "COLEGIO UNIVERSITARIO" (UTN) DE LA CIUDAD DE IBARRA, PERIODO 2017/2018", es el producto de mi labor investigativa y se lo realizó respetando los derechos intelectuales de otros autores que han servido como referencia para la elaboración del mismo.

De igual manera, doy fe de que este trabajo es original e inédito.



Gabriela Fernanda Guerra Salazar

Ci: 040187176-9

DEDICATORIA

Dedico mi tesis a mis dos pilares fundamentales: a mi madre Genoveva Salazar, quien ha sido la base para mi desarrollo como persona y estudiante, siempre me apoyado incondicionalmente en la parte emocional y económica. Mi madre, con su esfuerzo, trabajo, entrega, amor y dedicación ha sabido inculcarme buenos valores, guiarme y acompañarme en toda mi formación. De igual manera, dedico este trabajo a mi hija Garleth que hace poco tiempo ha formado parte de mi vida y me ayudado a salir adelante con mi meta; pienso que todo lo que hago de hoy en adelante es por y para el bien de ella. Gracias a ellas puedo decir que cada día soy una mejor persona.

A toda mi familia, bisabuelita, abuelitos, hermanos, novio, tíos y primos que siempre me han apoyado en mis capacidades, que siempre me han guiado con un consejo y han confiado en mí para cumplir mis metas.

Con todo el cariño y amor del mundo

Gabriela Guerra

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte, que ha permitido realizar mis estudios en esta prestigiosa institución, a todos mis docentes que inculcaron valores y han transmitido todo el conocimiento durante estos cuatro años de carrera. A mi directora de trabajo de grado Msc. Verónica León que con su desempeño, esfuerzo y dedicación me apoyo en el desarrollo del Trabajo de Grado con la mejor asesoría y ayuda.

Agradezco a mi madre por apoyarme y estar conmigo en todo momento, esforzándose para darnos la educación a mis hermanos y a mí, aconsejándome para culminar mis metas, a mi hija por ser la persona más especial, porque el hecho de su existir me ayudado a levantarme cada día para salir adelante. A mi familia por cada consejo y cariño que me han brindado.

A mi novio, que en este último año me apoyo emocionalmente y económicamente, por sus buenos consejos, su acompañamiento, su dedicación hacia mí, por motivarme a nunca decaer y a seguir cumpliendo mis metas.

Quiero reconocer también mi esfuerzo y entrega, pues me permitió obtener una beca y aprobar todos los semestres de la Universidad y cada día, desarrollar mi capacidad de perseverancia y dedicación, desenvolviéndome como persona y estudiante.

Gracias por el apoyo que me dan cada día, con mucho cariño

Gabriela Guerra

RESUMEN

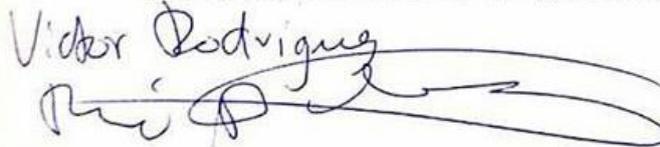
El propósito de esta investigación es identificar la influencia de la impulsividad en las habilidades sociales de los estudiantes de segundo año de Bachillerato General Unificado del “Colegio Universitario” (UTN) de la Ciudad de Ibarra, período 2017/2018. La investigación fue de tipo descriptivo y correlacional, para lo cual se aplicaron 2 escalas: la escala de impulsividad de Barrat y la escala de Habilidades Sociales. La muestra fue no probabilística, con un total de 70 estudiantes, para el procesamiento de datos se utilizó el software estadístico SPSS 2.0. En cuanto a los resultados se pudo apreciar que existe una media de 41,38% que corresponde a un nivel de impulsividad moderada, en cuanto a la escala de habilidades sociales existe una media de 65,44% correspondiente a expresar habilidades sociales y capacidad de aserción en diferentes contextos, se evidenció una correlación negativa en impulsividad cognitiva y habilidades sociales (iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto), el coeficiente de correlación fue de $r = -,336$ con un $p < ,01$, lo que muestra una relación estadísticamente significativa y una correlación positiva en impulsividad cognitiva y habilidades sociales (decir no y cortar interacciones), el coeficiente de correlación fue de $r = ,299$ con un $p < ,05$, lo que muestra una relación estadísticamente significativa leve. En conclusión, se pudo evidenciar que no existe influencia a nivel global de la impulsividad en las habilidades sociales; sin embargo, existió relación positiva entre las variables impulsividad cognitiva y habilidades sociales (decir no y cortar interacciones), se entiende entonces que, a mayor impulsividad cognitiva, mayor posibilidad de decir no y cortar interacciones; así también, una relación negativa entre impulsividad cognitiva y habilidades sociales (iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto) lo que quiere decir que, a menor impulsividad cognitiva, mayor posibilidad de iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto o viceversa.

Palabras claves: impulsividad, habilidades sociales, adolescentes, control de impulsos

ABSTRACT

The purpose of this research is to identify the influence of impulsivity in social skills of second year students in the Unified General Baccalaureate of the "Colegio Universitario" (UTN) in the City of Ibarra, 2017/2018. The research was descriptive and correlational, with 2 applied scales: the Barrat impulsivity scale and the Social Skills scale. The sample was not probabilistic, with a total of 70 students, the data was processed using the statistical software SPSS 2.0. Results, show an average of 41.38% with a moderate level of impulsivity, in terms of social skills scale there is an average of 65.44% corresponding to expressing social skills and ability to assertion in different contexts, a negative correlation was shown in cognitive impulsivity and social skills (regarding positive interactions with the opposite sex), the correlation coefficient was $r = -.336$ with a $p = < .01$, which shows a relationship statistically significant and a positive correlation in cognitive impulsivity and social skills (at saying no and cutting interactions), the correlation coefficient was $r = .299$ with a $p = < .05$, shows a statistically significant relation. In conclusion, it was possible to show that there is no global influence of impulsivity in social skills; However, there was a positive relation between cognitive impulsivity and social skills (at saying no and cutting interactions), then it is understood that, the greater the cognitive impulsivity is, the greater the possibility of saying no and cutting interactions can be; Also, a negative relation between cognitive impulsivity and social skills (at initiating positive interactions with the opposite sex) which means that, the lower the cognitive impulsiveness, the greater the possibility of initiating positive interactions with the opposite sex or vice versa.

Keywords: impulsivity, social skills, adolescents, impulse control

Vicker Rodriguez




ÍNDICE DE CONTENIDO

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN.....	ii
CERTIFICACIÓN DE LA DIRECTORA.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	v
AUTORÍA.....	v
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
ÍNDICE DE CONTENIDO	xi
ÍNDICE DE TABLAS	xiv
INTRODUCCIÓN	xv
Motivaciones para la investigación	xv
Contextualización del problema	xv
Formulación del problema	xvii
Justificación	xvii
Objetivos.....	xvii
Objetivo general.....	xvii
Objetivos específicos	xviii
Preguntas de investigación	xviii
CAPÍTULO I.....	1
1. MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. IMPULSIVIDAD	1
1.1.1. Bajo autocontrol.....	4
1.1.2. Actuar sin pensar.....	6
1.1.3. Baja tolerancia a la frustración	8
1.2. HABILIDADES SOCIALES.....	10
1.2.1. Empatía	12
1.2.2. Comunicación	13

1.2.3.	Asertividad.....	15
1.2.4.	Autoestima.....	17
CAPÍTULO II.....		20
2.	METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	20
2.1.	Tipo de investigación.....	20
2.1.1.	Investigación descriptiva – correlacional	20
2.1.2.	Investigación de campo	20
2.1.3.	Investigación bibliográfica.....	20
2.1.4.	Investigación propositiva	21
2.2.	Métodos	21
2.2.1.	Método analítico – sintético	21
2.2.2.	Método inductivo	21
2.2.3.	Método deductivo	21
2.2.4.	Método estadístico.....	22
2.3.	Técnicas e instrumentos	22
2.3.1.	Escala de Impulsividad de Barrat	22
2.3.2.	Escala de Habilidades Sociales.....	23
2.4.	Población	23
2.5.	Muestra	24
CAPÍTULO III.....		24
3.	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	24
	Impulsividad.....	26
	Habilidades Sociales.....	27
	Correlación de Pearson	27
CAPÍTULO IV		31
4.	PROPUESTA	31
4.1.	Título de la propuesta.....	31
4.1.1.	Datos informativos.....	31
4.1.2.	Justificación	31
4.1.3.	Ubicación sectorial.....	33
	TALLER N° 1	36

TALLER N°2	39
TALLER N°3	44
TALLER N°4	48
TALLER N°5	52
CONCLUSIONES	56
RECOMENDACIONES.....	57
GLOSARIO DE TÉRMINOS	58
BIBLIOGRAFÍA.....	61
ANEXOS.....	67
Anexo 1: Árbol de problemas.....	67
Anexo 2: Carta de Consentimiento	68
Anexo 2: Escala de Impulsividad de Barrat	70
Anexo 3: Escala de habilidades sociales	71
Anexo 4: Consentimiento de Validez	72
Anexo 5: Consentimiento de aplicación	73
Anexo 6: Fotografías.....	74

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Muestra	25
Tabla 2: Escalas globales	26
Tabla 3: Correlación de Pearson de Impulsividad y habilidades sociales	28
Tabla 4: Correlación de impulsividad cognitiva y habilidades sociales decir no y cortar interacciones	29
Tabla 5: Correlación de Impulsividad cognitiva y habilidades sociales iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	30

INTRODUCCIÓN

Motivaciones para la investigación

La principal motivación para realizar este trabajo, es la necesidad de informar a los docentes y padres de familia sobre las causas, consecuencias de la impulsividad, y cómo este comportamiento afecta para desarrollar adecuadas habilidades sociales. De igual manera, reducir la confusión de este comportamiento con agresividad y tomar en cuenta que los adolescentes están en pleno desarrollo, los cuales se ven afectados por estos cambios conductuales.

Contextualización del problema

Desde el nacimiento del ser humano, el comportamiento se va formando positiva o negativamente de acuerdo al contexto en el que se desarrolla en el transcurso de su vida, la influencia de la familia y la sociedad, estos últimos son la base primordial para generar un comportamiento adaptativo en la adolescencia.

Como un problema conductual se destacó a la impulsividad, ya que es tener un bajo autocontrol a nivel global, como: emociones, impulsos, agresividad, toma de decisiones, adecuado vocabulario, todo esto provoca que no se desenvuelvan adecuadamente las habilidades sociales.

Existen varios estudios realizados a nivel internacional que relacionan la impulsividad con otros aspectos de la conducta. Según Braham, Kacem, Mlika, Moalla, Walha, Gaddour, Ayadi y Ghribi (2015). Manifiestan que la impulsividad se correlaciona con diferentes problemas de internalización y externalización; Del Pino, Burón, Nieto y Martín (2008) afirman que las personas impulsivas son en mayor o menor medida, más agresivos de manera verbal y física; Pérez, Gázquez, Molero, Cardila, Martos, Barragán, Garzón, Carrión y Mercader (2015). Demuestran que estudiantes que se

declararon consumidores de tabaco y alcohol, obtienen puntuaciones significativamente más altas en impulsividad.

La impulsividad es una característica del comportamiento que de acuerdo a los estudios ya mencionados puede afectar directamente en algunas conductas desadaptativas, se puede señalar que este comportamiento afecta en el ámbito global en el que se desenvuelve el individuo.

Las habilidades sociales se han ido ampliando de acuerdo al desarrollo de las personas, lo cual se han dividido en diferentes grupos que se han relacionado directamente con diferentes variables. Según Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010) mencionan que las fobias y la ansiedad social que sufren muchas personas adictas a Internet pueden ser consideradas como habilidades sociales; Velín y Mireya (2015) afirman las habilidades sociales relacionadas con sus sentimientos tienen correlación con la dependencia del alcohol.

Las habilidades sociales se han ido afectando a lo largo de la historia, por no tener una adecuada comunicación, empatía, correcto vocabulario, la creación de las redes sociales, no respetar las ideas de los demás, responder de forma agresiva, de igual manera con lo mencionado anteriormente podría desarrollar conductas negativas.

Se puede manifestar que no existen trabajos realizados que relacionan estas dos variables; se puede evidenciar que, de manera Nacional y local (Ibarra), no se han encontrado estudios realizados acerca de la impulsividad. También a nivel local (Ibarra) no se encuentran investigaciones acerca de las habilidades sociales.

Formulación del problema

¿Cómo influye la impulsividad en las habilidades sociales de los estudiantes de segundo año de Bachillerato General Unificado del “Colegio Universitario” (UTN) de la Ciudad de Ibarra, periodo 2017/2018?

Justificación

La investigación busca determinar el nivel de influencia de la impulsividad en las habilidades sociales. Se considera factible realizar este estudio, porque no existen investigaciones a nivel local (Ibarra). Este trabajo resultará útil, ya que se planteará estrategias que pretenden reducir los niveles de impulsividad en las habilidades sociales; de igual manera, para informar a la comunidad educativa sobre la problemática abordada. Este trabajo podrá servir como base para realizar otras investigaciones que busquen abordar el impacto de las habilidades sociales y la impulsividad en la vida de los adolescentes.

Las limitaciones que encontramos en el presente trabajo es la ausencia de validez de constructo en el Ecuador del test de impulsividad y habilidades sociales; no se encontró definiciones actualizadas acerca de tolerancia a la frustración e informaciones de los test. De igual manera no existió fuentes bibliográficas para desarrollar el marco teórico con las variables que califican los test, sin embargo, se desarrollaron variables relacionadas a las variables que califican los test.

Objetivos

Objetivo general

Identificar la influencia de la impulsividad en las habilidades sociales de los estudiantes de segundo año de Bachillerato General Unificado del “Colegio

Universitario” (UTN) de la Ciudad de Ibarra, periodo 2017/2018, mediante los test de impulsividad de Barrat y habilidades sociales, para diseñar estrategias para bajar la intensidad de la impulsividad.

Objetivos específicos

- Determinar los niveles de impulsividad en los estudiantes de segundo año de Bachillerato General Unificado del “Colegio Universitario” (UTN), mediante la aplicación del test de impulsividad de Barrat, para obtener datos reales del problema.
- Identificar los niveles de habilidades sociales en los estudiantes de segundo año de Bachillerato General Unificado del “Colegio Universitario” (UTN), mediante la aplicación del test de habilidades sociales, para obtener datos reales del problema.
- Relacionar los niveles de impulsividad y habilidades sociales, mediante la correlación de Pearson, para identificar la influencia existente entre las dos variables.
- Diseñar una guía de estrategias, mediante la planificación de actividades, que pretenden reducir los niveles de impulsividad en las habilidades sociales.
- Socializar la guía de estrategias, mediante una charla a docentes, padres de familia y estudiantes, para ponerla en práctica.

Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son los niveles de impulsividad en los estudiantes de segundo año de Bachillerato General Unificado del “Colegio Universitario” (UTN)?
- ¿Cuáles son los niveles de habilidades sociales en los estudiantes de segundo año de Bachillerato General Unificado del “Colegio Universitario” (UTN)?
- ¿Cómo se relaciona los niveles de impulsividad y los niveles de habilidades sociales?

- ¿Qué estrategias se plantearían para reducir los niveles de impulsividad en las habilidades sociales?
- ¿Cuál es la importancia de la socialización de la guía de estrategias a docentes, padres de familia y estudiantes?

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1.IMPULSIVIDAD

En los últimos años, se ha ido modificando la definición de impulsividad y ha sido relacionada con diferentes términos, según Abella *et al.* (2015) define “La impulsividad como referencia a un pobre autocontrol de la conducta, caracterizado por la toma inmediata de decisiones sin tener en cuenta el alcance de sus consecuencias”. (p.14). La impulsividad es un comportamiento espontaneo que permite a la persona reaccionar de forma rápida a un estímulo, en ocasiones la clase de respuesta no es la adecuada al estímulo que se presenta y se expresa sin medir sus consecuencias, por lo cual, toma una decisión precipitada influenciada por los impulsos y la mayoría de veces afectados por la ira o la agresividad.

En general, este comportamiento no se debe tomar como un trastorno, sino como un rasgo inmaduro de la personalidad que se activa en momentos de defensa, o ante un estímulo. La impulsividad es negativa o se considera patológica, cuando se produce daño a los demás y a la propia persona, o si este comportamiento se vuelve habitual. A este tipo de impulsividad se la denomina agresiva, ya que a lo largo del tiempo puede desencadenar en un trastorno antisocial así menciona Andreu (2013).

Poniendo hincapié en la neurobiología según Celma y Abella (2012) plantean que existen dos neurotransmisores que son la causa de la impulsividad “La serotonina es el neurotransmisor más ampliamente distribuido en el cerebro y está implicado en el control de emociones y la

dopamina es el sustrato que regula la inhibición del comportamiento”. (p. 83). A mayor nivel de serotonina puede causar que las personas respondan de manera precipitada hacia un estímulo, ya que activa al cerebro para responder a cualquier situación. Un nivel menor de dopamina, hace que las personas tengan control de sus emociones y de sus impulsos, ya que inhibe la forma de reaccionar negativamente hacia los estímulos; de igual manera, ayuda a tomar decisiones apropiadas.

Estos dos neurotransmisores deben estar en constante regulación para que exista un autocontrol, cuando existe alteración en estos dos niveles de neurotransmisores se puede considerar patológico, como es el caso de la fobia social, la depresión y el TDAH.

A sí mismo el Sistema Arousal y el lóbulo frontal toman una gran importancia en el desarrollo de la impulsividad. Abella *et al.* (2015) afirman que:

El concepto de arousal admite varios significados. Así, se habla de arousal comportamental para significar lo mismo que nivel de actividad. Pero se puede hablar también de arousal cortical, en cuyo caso la referencia es a la activación de las neuronas corticales a través del sistema activador reticular (SAR) e implicaría también la activación autónoma. Por otro lado, se conoce el importante papel que tienen los lóbulos frontales como reguladores y organizadores del lenguaje y, por consiguiente, de los actos voluntarios del individuo. (p.16)

Por otra parte, el Sistema Activador Reticular Ascendente es el encargado de controlar el sistema simpático, a mayor intensidad de los estímulos externos, se promueve el proceso de activación del Sistema simpático, lo que conduce a una mayor intensidad de la respuesta arousal.

Esto afecta en el autocontrol de cada persona y a su vez en la impulsividad. De igual manera, el lóbulo frontal es el encargado de regular los actos conscientes, uso de un adecuado vocabulario, modificar el control de impulsos, planificación y organización de las actividades; si existe dificultades en esta parte del cerebro, podría causar problemas a nivel conductual como la impulsividad.

Uno de los aspectos que influyen en el desarrollo de las habilidades sociales en las personas, es la impulsividad no planificada; en la cual las personas poseen bajas estrategias de afrontamiento para resolver problemas, las habilidades de escucha hacia los demás son limitadas, bajos niveles de empatía, en ocasiones no existe control en su vocabulario, bajo autocontrol de sus emociones y comportamientos, piensan de manera irracional, intolerancia a la frustración, poseen pensamiento irreflexivo, no responden a cualquier inquietud de la otra persona o dar ideas claras, reflexivas y concisas, piensan en las consecuencias a corto plazo que en las consecuencias futuras de sus actos, responden lo que se les ocurra en el momento, sin pensar en el daño que causaran a la otra persona.

De igual manera, se pueden ver afectados los diferentes ámbitos en los que se rodea la persona, produciendo problemas inhibitorios y cognitivos, que a su vez puede provocar dificultades en su desarrollo de enseñanza aprendizaje, ignorar los efectos de toma de decisiones, asunción del riesgo, responder de manera incorrecta ante las reacciones emocionales, estas personas no tienen nervios al momento de realizar cualquier actividad peligrosa, y esto genera excitación.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente se puede deducir que las características más relevantes e importantes acerca de la impulsividad son: bajo autocontrol, actuar sin pensar y baja tolerancia a la frustración.

1.1.1. Bajo autocontrol

Luna, Gómez y Lazzo (2013) mencionan que “el autocontrol es un método de modificación de la conducta para dirigir la propia conciencia y la conducta de un modo ordinario” (citado en León y Peralta 2017, p. 24). El autocontrol es la manera voluntaria que cada persona tiene para regularse y adaptarse a la sociedad, esto significa modificar la parte comportamental, emocional y cognitiva.

En este sentido, se regulan varios aspectos: control de la ansiedad, habilidad para permanecer en serenidad, nivel de impulsos, control de pensamientos, animarse uno mismo, regular las emociones y sentimientos, control de la ira que en ocasiones puede desencadenar en agresión, forma de expresarse, manera de reaccionar a cualquier estímulo, limitación en uso de malas palabras.

El bajo autocontrol en las personas, está ligado a la evasión de responsabilidades y consecuencias de los actos realizados, bajas limitaciones al realizar cualquier actividad, pocas habilidades e imaginación para crear respuestas al resolver un problema, suelen contestar la primera respuesta que se les viene a la mente, no poseen organización, ni planifican sus actos a realizar.

Apunte y Verenise (2013) expresan que el autocontrol es la capacidad explícita de regular los impulsos de manera voluntaria, con el objetivo de alcanzar un equilibrio personal y relacional que permitiría al individuo desarrollar características de manejar o modular sus emociones y decisiones de una manera beneficiosa para la persona; señala que existen dos tipos de autocontrol acelerativo y descelerativo.

Autocontrol acelerativo la conducta a corto plazo es desagradable, pero tiene una respuesta de manera positiva o conveniente para la propia persona.

Autocontrol descelerativo la conducta a corto plazo puede ser agradable, pero causa una respuesta negativa o inconveniente para la propia persona.

Al respecto Arana (2014) explica que al tener un desarrollo adecuado de autocontrol el joven se permite persistir cuando se enfrente a desafíos. Igualmente Vela (2013), menciona que para desarrollar el autocontrol se debe aprender a cultivar la paciencia y la calma, establecer rutinas y aprender de los errores pues son naturales y nos permiten seguir avanzando, algunas formas de autocontrol que es necesario enseñar a los alumnos son la relajación que ayuda a mantenerse equilibrado y a centrar la mente.

Desde la niñez ya se tiene autocontrol, sin embargo, aún no poseen todas las estrategias adecuadas para regular su comportamiento, debe existir un seguimiento y reforzamiento por parte de los padres para que esto se vuelva habitual y no afecte en su adolescencia ya que es en donde comienzan a sufrir cambios comportamentales y a vivir de forma autónoma, deliberada y algunos adolescentes ya no quieren el control de sus padres.

El comportamiento se va regulando de acuerdo a los estilos de crianza y al nivel de motivación que los padres proporcionen a sus hijos, se va fomentando en la educación que reciban en las instituciones educativas, por lo que estas dos entidades pueden ayudar a las personas en desarrollar su propio autocontrol. Para tener autocontrol, se debe realizar una introspección de lo que se está haciendo mal y bien, se tiene que plantear estrategias o técnicas para la persona que debe aplicar en su vida diaria, se debe reforzar para volverlo habitual, así se podrá modificar la conducta de sí mismo y a lo largo el comportamiento de las demás personas.

Estas técnicas pueden ser de respiración, relajación, meditación, etc, las cuales le permitan a la persona estar en un estado de tranquilidad y ayuda a no caer en conductas desadaptativas y en el caso de los adolescentes en problemas antisociales. De igual manera si existe autocontrol se llega a obtener los objetivos que se propone.

1.1.2. Actuar sin pensar

Al hablar de pensamiento reflexivo, en adolescentes podemos asociarlo al pensamiento formal el cual ya deben comenzar a desarrollarlo. González, Solovieva y Quintanar (2009) mencionan:

El pensamiento reflexivo es una exigencia de la sociedad actual, por que hablar de pensamiento reflexivo nos remite al concepto de pensar para aprender, teniendo en cuenta a un individuo intencional, autónomo e independiente y, en consecuencia, responsable de su propio aprendizaje

En este sentido, el pensamiento reflexivo es modificar las ideas a ser analíticas, razonables, y a utilizar la inducción y deducción, mediante el uso adecuado de un lenguaje. Si un individuo no posee este pensamiento, no va hacer capaz de crear su propio aprendizaje, va hacer llevado a los requerimientos de los demás y no de lo que el individuo en si necesite para su desarrollo intelectual.

Para pensar de manera reflexiva se debe seguir un proceso de acuerdo a las circunstancias correctas en las cuales las personas se desenvuelve; primeramente, los pensamientos al formar las ideas deben ir ligadas a los sentimientos que concebimos en ese momento y aplicarlos en el suceso en el que nos encontremos, todas estas tres formas deben estar relacionadas consecutivamente.

Una de las principales características de tener un pensamiento reflexivo es el análisis, al momento de plantearnos una idea debemos comprender y analizar sus consecuencias de la acción que vamos a realizar. En algunos casos no se realiza todo el proceso y se salta del pensamiento a la acción.

Actuar sin pensar, es responder de manera incontrolable a cualquier situación sin preocuparse de lo que pasará a futuro si traerá efectos positivos o negativos, el individuo no tiene desarrollando un pensamiento razonable. Se puede decir, que este problema más se identifica en los adolescentes por su gran confusión acerca de sus cambios y uno de ellos es la parte cognitiva, su forma de pensar cambia; por lo que, interviene la educación que hayan adquirido desde la niñez, para que se vaya solidificando un pensamiento maduro.

Poniendo énfasis en las etapas de Piaget, se explica que ha esta edad existe un cambio del pensamiento concreto al pensamiento formal, el cual los adolescentes ya van desarrollando la habilidad de un pensamiento divergente este ayuda a resolver cualquier situación, de igual manera son capaces de crear ideas por medio de una suposición o de algo imaginado, se puede decir que al pasar del tiempo este pensamiento se cristaliza. Los docentes deben ser el sustento de ayuda para desarrollar este pensamiento formal primero pensando, analizando y después actuando.

El pensamiento reflexivo debe desarrollar todas las personas para llevar una vida positiva, así afirma González (2012) “El pensamiento reflexivo ayuda a construir mejores seres humanos: personas responsables, éticas y solidarias”. (p.597). Una persona que tenga desarrollado este pensamiento es responsable de sus actos, sentirse aceptado por sus amigos sin ningún problema, un individuo lleno de valores que le va a permitir vivir de manera moral y ética.

La habilidad de este pensamiento también ayuda a que los adolescentes no se dejen llevar por las críticas, ni se dejen influenciar por los demás, lo cual podrían llevar a situaciones conflictivas por el hecho de querer sentirse aceptados; en la actualidad se deduce que pueden caer en el consumo de drogas, problemas disruptivos, tener relaciones sexuales sin protección, estos problemas también hacen que exista problemas en las habilidades sociales.

La debilidad de este pensamiento vincula a la impulsividad, ya que no permite al individuo desarrollar todas sus capacidades y hace que responda de manera precipitada sin ver los pros y contras de sus acciones.

1.1.3. Baja tolerancia a la frustración

Tolerancia a la frustración es soportar algo desagradable o algo que no es beneficioso para sí mismo. Es respetar las ideas de otras personas que nos resulten desagradables, a lo largo de la historia de esta característica se lo ha ido relacionando con la resiliencia, sobre todo es tener desarrollado la capacidad de la paciencia para no responder alteradamente. Aprender a tolerar la frustración en el segundo ciclo de educación infantil. “La frustración forma parte de las emociones negativas que no podemos evitar, por lo que tenemos que aprender a controlarla, entenderla, regularla y compartirla”. Tiene que ver con la educación emocional, que debemos ir formando de acuerdo a las experiencias. Al respecto Muñoz (2005) señala que:

La baja tolerancia a la frustración implica una sensibilidad excesiva hacia todo lo desagradable, que funciona como una lente de aumento, magnificando el lado malo de cada situación y menciona que los deseos de los bebés están relacionados con necesidades fisiológicas básicas, a medida que crecen se van dando cuenta de que no siempre pueden tener sus deseos satisfechos de inmediato y van aprendiendo

a tolerar y aceptar cierta molestia o demora en la realización de sus deseos como algo inevitable. (p. 56).

Las personas tolerantes viven positivamente, tienen adecuadas habilidades sociales, consiguen sus objetivos y piensan en las consecuencias de sus actos. Una persona que no posee esta característica, siempre mira la vida de manera negativa, responde de agresivamente por no conseguir lo que desee, siempre quieren adquirir lo que quieren a costa de cualquier cosa y manipulando a las demás personas.

A esta característica de la impulsividad, se la asocia con los deseos de cada persona, esto resulta en algunos niños frustrante, lo cual desde pequeños los padres deben enseñar a sus hijos que todo lo que desean no lo van a poder obtener y que hay circunstancias que limitan a tener lo que se quiere, así se podrá modificar su conducta para que sea positiva en la adolescencia. Si no se educa de manera adecuada a los hijos, se va a crear adolescentes que, por obtener sus deseos, se van a ir contra las reglas establecidas socialmente. Cuando una persona posee baja tolerancia a la frustración no tiene estabilidad emocional, ya que responde con ira, angustia, ansiedad, con agresividad.

Por lo general, todas las personas nos frustramos ante una situación de disgusto, solamente que algunos utilizan estrategias de afrontamiento, el cual permite conllevar cualquier circunstancia y vivir de manera efectiva, de igual forma tiene que ver con el tipo de personalidad de cada persona.

La baja tolerancia a la frustración se relaciona con la impulsividad, ya que no se puede controlar en su conducta y hace que se comporte de manera negativa ante la sociedad, ya que ellos no miran las consecuencias de sus deseos, solo quieren obtenerlos en ese momento.

Existen varios tipos de impulsividad, según Salvo y Castro (2013), explica que la Escala de Impulsividad de Barrat (BIS 11), que evalúa tres aspectos de la impulsividad que son: cognitiva, motora y no planificada. La impulsividad cognitiva tiene que ver con las decisiones que se toman precipitadamente, a no reflexionar, ni ver las consecuencias de los actos realizados, de igual manera a la resolución de conflictos de manera rápida. La impulsividad motora implica la manera corporal en cual reaccione hace un estímulo, también de las acciones realizadas por los individuos. La impulsividad no planificada involucra a no pensar en las consecuencias futuras a corto, mediano y largo plazo.

1.2. HABILIDADES SOCIALES

Las definiciones de habilidades sociales se han ido modificando a lo largo de la historia por lo cual es difícil tener una definición precisa acerca de este tema, se ha tomado la definición según Pulido y Herrera (2016) manifiestan que “Las habilidades sociales, consideradas como capacidad para manejar el repertorio afectivo y relacionarse con los demás, están muy vinculadas con las capacidades emocionales del sujeto.” (p.180). Es la habilidad natural de todas las personas, que permite relacionarse con los demás, expresar los sentimientos e ideas, puede ser de manera negativa o positiva, negativa siendo apático, irrespetuoso, teniendo pensamiento irreflexivo, poco comunicativo; y es positiva cuando las relaciones son empáticas, tienen comunicación asertiva, tienen pensamientos críticos, flexibles, respetan las ideas de los demás.

Por otra parte, el ser humano es un sujeto social por naturaleza, así que las habilidades sociales se van desarrollando desde la niñez, cuando comienzan a relacionarse con su familia, luego con los amigos del barrio y con sus compañeros, esto se hace más efectivo por medio del juego, ya que ellos forman su aprendizaje por medio del juego e imitación de sus

propios padres, así que la familia es la base para que los hijos desarrollen adecuadas habilidades sociales y aprendan a relacionarse.

En la adolescencia ya se va formando un pensamiento crítico, pero en algunos este pensamiento no se establece por completo, por el hecho de que los padres son sobreprotectores. Se dice que es la etapa más difícil donde existe mayor influencia de los amigos que de los padres y es donde se va estableciendo su personalidad. Con lo cual, algunos adolescentes se vuelven introvertidos y extrovertidos, produciendo en algunos un comportamiento inhibitorio que no permite relacionar con los demás, o existen adolescentes que se relacionan de manera rápida y sin dificultades.

Según Rosales, Caparrós y Molina (2013) existen características de las habilidades sociales que son:

Conductas adquiridas. - son inherentes se van adecuando y modificando de acuerdo al entorno.

Tienen componentes motores, emocionales, cognitivos y comunicativos. – es un proceso que deben ir entrelazado, lo que pensamos, sentimos, comunicamos y realizamos.

Respuestas específicas. – se debe responder con ideas claras y precisas que tengan que ver con el tema de conversa.

Contextos personales. – ya que en todo lugar se relaciona de manera intrapersonal, sea con la familia, compañeros, amigos y comunidad.

Las habilidades sociales han ido tomando mayor importancia en las relaciones interpersonales como señala Contini (2008) mencionan que “las habilidades sociales son esenciales no sólo por su dimensión relacional, sino por su influencia en otras áreas de la vida del adolescente. Las habilidades sociales según la Psicología Positiva, operan como un factor protector y, constituyen un recurso salugénico en la adolescencia temprana” (citado en Gutiérrez y López 2015, p. 45).

Unas adecuadas habilidades sociales ayudan a las personas a mantenerse saludable y con un estado psicológico e inteligencia emocional estable, de igual manera beneficia en la resolución de conflictos. Las habilidades sociales se van desarrollando a lo largo de la vida en todas las áreas que nos desenvolvamos como: familia, comunidad, escuela, laboral, etc. Y si no existe relaciones sociales se podría desencadenar en un trastorno así mencionan Betina y Contini (2011).

Señalan Paúcar y Alberto (2012) “Los individuos desarrollan Habilidades Sociales para lograr una mejor interacción social con los otros propendiendo a una buena convivencia social”. (p. 19). De acuerdo a su contexto y a lo largo de sus experiencias los individuos deben plantearse estrategias y aplicarlas para mejorar sus habilidades sociales, esto pretende optimizar su relación y crear armonía, unión y paz en la sociedad.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente se puede deducir que las características más relevantes e importantes acerca de las habilidades sociales son: empatía, comunicación, asertividad y autoestima.

1.2.1. Empatía

Una de las habilidades sociales más importante para el buen desarrollo de las relaciones interpersonales es la empatía según Falcone, Ferreira, Luz, Fernandes, Faria, Augustin, Sardinha y Pinho (2008) “Se refiere a la capacidad del individuo para comprender al otro, así como también compartir y validar los sentimientos del otro”. (citado en Dos Santos y Benevides, 2014, p. 164). La empatía es la capacidad para entender las circunstancias de las otras personas, y respetar los puntos de vista de los demás, sin juzgarlos, esto ayuda a crear una convivencia de confianza y cordialidad entre las personas que se interrelacionan, tanto emocionalmente y conductualmente.

Oros y Fontana (2015) mencionan que la empatía “En su dimensión cognitiva implica la capacidad de poder situarse en el lugar del otro y de comprender su punto de vista; mientras que, en su dimensión afectiva, implica captar y compartir el estado emocional de la otra persona”. (p.111). La empatía debe estar en constante regulación para que los sentimientos de los demás no interfieran en la vida cotidiana de la persona, aprendemos a conocer los sentimientos de los demás y tratamos de experimentarlos.

La empatía es la característica más importante de las habilidades sociales, ya que crea un clima de bienestar emocional en las relaciones sociales, se genera una conversación cálida, se crea confianza interpersonal y hace que la otra persona manifieste de mejor manera sus ideas y sentimientos; de igual forma ayuda a identificar las adversidades que pueden presentar las otras personas y plantear diferentes soluciones desde la perspectiva de la otra persona.

Existen diferentes autores que explican diferentes componentes de la empatía, se puso importancia a Decety y Jackson (2004). La empatía estaría conformada por cuatro componentes específicos: la toma de perspectiva: imaginar los sentimientos, emociones e ideas que está experimentando en ese momento la otra persona; la correspondencia afectiva. - dejar que rápidamente los sentimientos de los demás nos afecten, ya que, si una persona llora, en ese momento nosotros también nos ponemos a llorar; la autoconciencia afectiva. – es poder distinguir nuestros propios sentimientos y la regulación empática. – es distinguir los sentimientos, emociones e ideas de los demás, y no dejar que esto nos afecte. (citado en Oros y Fontana, 2015).

1.2.2. Comunicación

Terroni (2009) define a la comunicación como: “los procesos de intercambio entre emisor y destinatario dentro de una interacción múltiple, y enfatizan la importancia del contexto social”. (p. 36). Es la forma como los individuos nos expresamos y transmitimos un mensaje de forma verbal y no verbal

ante las personas; de igual manera como la otra persona recepta nuestras ideas o mensaje.

Por otra parte, García explica que “La comunicación es un proceso básico para la construcción de la vida en sociedad, como mecanismo activador del diálogo y la convivencia entre sujetos sociales”. (citado en Rodríguez y Camargo, 2013). La comunicación igual que las habilidades sociales son inherentes y se van desarrollando a lo largo de la vida.

La comunicación verbal, es el uso de lenguaje escrito o hablado y el lenguaje no verbal es el uso de expresiones corporales, gestos, movimientos, son mensajes que no se identifican directamente, que obtenemos a partir del lenguaje corporal de los individuos. Para tener una comunicación efectiva, entendible y armónica es teniendo un autocontrol en el uso debido del vocabulario, sin la utilización de palabras soeces.

Una comunicación bien regulada crea habilidades sociales confortables y agradables junto con la empatía son las dos características más importantes y necesarias que deben tener los individuos para relacionarse interpersonalmente. También ayuda a la resolución de conflictos trabajando en la mediación mediante una comunicación efectiva y pasiva.

Por lo tanto, una persona que posee baja o escasa comunicación tiene las relaciones sociales debilitadas, igualmente un individuo que utilice una mala comunicación puede crear varios problemas, como lo es en el caso de receptor y transmitir a otras personas mensajes no mencionados o chismes, esto hace que se llegue a mal entendidos y a responder agresivamente en forma de reclamos.

Rodríguez y Camargo (2013) afirman “En las relaciones interpersonales se definen diferentes comunicaciones que emplean las personas para

enfrentar las situaciones de la vida cotidiana, entre los que se consideran el estilo agresivo, manipulador, pasivo y asertivo”.

Por otra parte, una comunicación agresiva es cuando los individuos no respetan ni les interesa los puntos de vista de los demás y quieren que solo sus ideas sean tomadas en cuenta, podrían responder con palabras obscenas o hirientes.

Puede darse, la comunicación manipuladora obtiene lo que quiere mediante halagos y simpatía a los demás hasta llegar a dominarlos.

De igual manera, la comunicación pasiva que respetan las ideas de los demás, sin estar de acuerdo, para evadir enfrentamientos, pero esto les causa entrar en estado de opresión por no poder expresar sus ideas.

Por ultimo una comunicación asertiva que respeta los puntos de los demás, explica sus ideas y pide esclarecimiento de las ideas de los demás. La comunicación adecuada que se debe tener en cuenta y utilizarla habitualmente debe ser la asertiva.

1.2.3. Asertividad

La asertividad es una característica de la comunicación como señala Jará y José (2016):

Se debe considerar a la asertividad como parte de las habilidades sociales, por ende, se menciona que la asertividad es una función que reúne una serie de conductas pensamientos que se usa para defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. (p. 31)

La asertividad es tener un autocontrol del estado emocional, ya que permite responder de manera positiva a cualquier situación en que se encuentre sin crear comportamientos conflictivos.

Tomando en cuenta la definición de Gaeta Y Galvanovskis (2009) “El comportamiento asertivo consiste en expresar lo que se cree, se siente y se desea de forma directa y honesta, haciendo valer los propios derechos y respetando los derechos de los demás”. (p. 405). En otras palabras, es la capacidad que los individuos tienen para manifestar sus ideas espontáneamente sin olvidar el valor de sus derechos y el de los demás, esto lo realiza aplicando un pensamiento crítico. Se trata de una equidad de respeto interpersonal, ya que expresa y deja expresar a los demás lo que deseen, sin que intervenga un comportamiento agresivo.

Una persona asertiva, podría llegar a obtener los objetivos deseados, ya que tiene un autocontrol de sí mismo, y trata de evitar caer en conflictos, siempre dando la razón a quien la tenga y sobre todo genera en si la tolerancia hacia los demás, lo cual hace permanecer en un estado normal de sí mismo y a desenvolver mayormente su autoestima. A lo largo se puede llevar una vida plena y positiva sin ocasionar agresiones en sus relaciones sociales.

Desde otra perspectiva, Velásquez, Montgomery, Montero, Pomalaya, Dioses, Velásquez, Araki y Reynoso (2008) mencionan que la asertividad es “Una actitud intermedia entre las actitudes pasiva y agresiva frente a otras personas, que comprende factores de conducta verbal (fluidez, tono, vocabulario) y no verbal (postura corporal, gestos, expresión facial)”. (p. 143). Constituye la forma normal ya que no presenta conductas evitativas, ni conductas agresivas; estos individuos se comportan verbalmente y gestualmente de manera lucida, sin sobre exaltarse en ninguna circunstancia.

También Velásquez y Arellanez (2012), afirman “La conducta asertiva requiere del conocimiento y aceptación de capacidades y limitaciones, centrando la atención en el logro de metas y manteniendo el respeto propio

independientemente si éstas se logran o no”. (p. 132). Si una parte de los individuos no poseen este tipo de conducta se crea agresividad, malos entendidos, problemas disruptivos, con lo cual podría provocar que se cree una sociedad violenta.

Para los adolescentes se les hace difícil desarrollar este tipo de conducta, ya que están en pleno cambio, por lo que desde niños se debe ir desarrollando y regulando este tipo de comportamiento, planteando estrategias para desenvolver la autoestima, auto concepto, autocontrol de emociones y comportamientos, el respeto a sí mismo y a los demás, la tolerancia, controlar la ansiedad y agresividad, estrategias de afrontamiento y adaptación al medio.

1.2.4. Autoestima

De acuerdo a diferentes autores las habilidades sociales se han ido delimitando de acuerdo al nivel de autoestima que posean los adolescentes. Según Cantaro, Restrepo, Portilla & Ramírez (2008) “La autoestima es el sentimiento de aceptación y aprecio hacia sí mismo que va unido al sentimiento de competencia y valía personal”. (p. 60). La autoestima es estado emocional que permite quererse uno mismo, sin prejuicios de los demás, es tener una validez por sí mismo y permite a la persona tener un nivel alto de aceptación.

Las causas por las que se desarrolla una baja autoestima en los individuos, es porque desde niños no se sintieron queridos por sus padres y como están en pleno cambio y aceptación, sienten que a sus padres no le importa, que su físico no es el adecuado y se ven limitados a las críticas de los demás, esto crea inseguridad en sí mismo, en ocasiones hace que responda de manera incontrolable. Y en la fase de adolescencia el objetivo que ellos quieren conseguir es ser aceptados por los amigos, si esto no ocurre su nivel de autoestima baja.

Andrade y Poaquiza (2016) señala que un adolescente con autoestima alta aprende más eficazmente, desarrolla relaciones con nexos fuertes, por lo cual le permite estar más apto para las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue.

En contraste, a las personas que tienen alta autoestima, no les importa las críticas de los demás, ellos logran sus objetivos gracias a sus esfuerzos, llegan hacer mejores cada día y alcanzan su autorrealización, para que esto se realice de manera efectiva, los individuos pasan por un proceso, de autorespeto, autoaceptación, autoconcepto y autoconocimiento.

Cantaro, Restrepo, Portilla & Ramírez (2008) afirman que se ha encontrado que “la autoestima influye en muchos aspectos de la problemática social actual” (p.60); como podrían ser: problemas conductuales, embarazos no deseados, adicciones y sobre todo en la dificultad de crear relaciones sociales ya que no se sienten valorizados, son incapaces de solucionar problemas, de mantener una conversación, se creen menos que los demás y no se quieren a sí mismos, por lo que les dificulta lograr sus metas.

Existen varias definiciones de habilidades sociales, una de las más importantes es la aplicación de Escala de Habilidades sociales de Gismero (2002) y afirma que las habilidades sociales son “el conjunto de respuestas verbales y no verbales, parcialmente independientes y situacionales específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias y opiniones”. Son manifestaciones que cada persona posee, para poder interrelacionarse con las demás personas, por medio del lenguaje verbal y no verbal.

Esta escala de Habilidades sociales mide 6 factores:

- Auto expresión en situaciones sociales: la manera como se comunica, de acuerdo a su posición corporal y su forma de expresarse.
- Defensa de los propios derechos como consumidor: se reclama lo justo en cualquier momento.
- Expresiones de enfado o disconformidad: si algo le parece mal o no está de acuerdo lo expresa de forma directa o inclusive enfadándose.
- Decir no y cortar interacciones: deja de mantener comunicación con las personas que no desea y cuando no está de acuerdo con algo expresa un no decisivo.
- Hacer peticiones: es expresarse de manera correcta al momento de pedir algo que necesite.
- Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto: lograr comunicarse con las otras personas, utilizando un adecuado vocabulario, y teniendo limitaciones en su interacción, respetando a las personas del sexo opuesto.

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

2.1. Tipo de investigación

2.1.1. Investigación descriptiva – correlacional

Este tipo de investigación fue de carácter descriptivo ya que permitió conocer las características de la problemática de igual manera conocer la muestra con la que se trabajó. También se obtuvo información acerca de cada variable con sus porcentajes, con lo cual se realizó una relación de los niveles de impulsividad y niveles de habilidades sociales, mediante la correlación de Pearson.

2.1.2. Investigación de campo

La investigación es de campo debido a las prácticas pre profesionales que se realizaron en el periodo académico 2016-2017 en el Colegio Universitario (UTN), la cual permitió obtener datos reales e información necesaria de la problemática, aplicando las dos escalas de impulsividad y habilidades sociales a una muestra de 70 estudiantes.

2.1.3. Investigación bibliográfica

Es Bibliográfica, porque se realizó una amplia búsqueda de información sobre los temas que se utilizó para el desarrollo del marco teórico, esto se realizó mediante el uso de libros, revistas, internet, artículos y permitió que la investigación sea confiable y real. Con esto se profundizó a un conocimiento de calidad y veracidad.

2.1.4. Investigación propositiva

Una vez realizado el análisis de los test aplicados de impulsividad y habilidades sociales y detectado el problema, ayudo a elaborar la guía didáctica que contiene estrategias para dar solución al problema de investigación

2.2. Métodos

2.2.1. Método analítico – sintético

Permitió analizar, descomponer el problema, conocer las causas y efectos de la impulsividad y de las habilidades sociales de los adolescentes mediante el árbol de problemas. De acuerdo a lo comprendido se puede establecer estrategias para mejorar y cambiar la forma de comportarse de cada adolescente.

2.2.2. Método inductivo

Se partió de una observación de hechos y a los problemas evidenciados en las prácticas pre profesionales en el Colegio Universitario (UTN), se llegó a concluir que existe comportamientos impulsivos que en apariencia vienen relacionados con las habilidades sociales.

2.2.3. Método deductivo

Se inició desde un problema macro dentro de la Institución que es la falta de información acerca de la impulsividad en los adolescentes, lo cual ha provocado un problema a nivel micro dentro de la institución que es la influencia de la impulsividad en las habilidades sociales. Esta investigación

permitió que los estudiantes del Colegio Universitario (UTN) cambien el paradigma de unas adecuadas habilidades sociales.

2.2.4. Método estadístico

Para la validez de cierta investigación se realizó análisis e interpretación mediante el programa estadístico SPSS, lo cual se realizó la validez de constructo de Ecuador, se ejecutó la correlación de Pearson y se sacó la media estadística entre las dos variables y subvariables existentes.

2.3. Técnicas e instrumentos

2.3.1. Escala de Impulsividad de Barrat

Se aplicó la Escala de Impulsividad de Barrat, que consta de 3 subescalas: Impulsividad cognitiva, impulsividad motora e impulsividad no planeada. Consta de 30 ítems que son valorados de acuerdo a la escala de Likert con 4 posibles respuestas. Impulsividad cognitiva mínimo 8 y máximo 32 de puntuación: impulsividad motora mínimo 10 y máximo 40 de puntuación e impulsividad no planificada mínimo 12 y máximo 48 de puntuación.

Fiabilidad. - la consistencia interna fue realizada, mediante el coeficiente de alfa de Cronbach, cuyo valor fue de 0,77, el cual resulta ser aceptable.

Validez. - La validez de constructo de la BIS-11 total se evaluó a 763 alumnos chilenos por medio del estudio de su correlación con otras características psicopatológicas que se suelen relacionar con impulsividad, tales como conducta suicida (intentos de suicidio) y consumo de alcohol.

La adaptación al contexto ecuatoriano fue de:

Fiabilidad. - la consistencia interna fue realizada, mediante el coeficiente de alfa de Cronbach, cuyo valor fue de 0,74, el cual resulta ser aceptable.

Validez. - La validez de constructo de la BIS-11 total se evaluó a 30 personas ecuatorianas que son alumnos de tercer año de bachillerato general unificado del Colegio Universitario (UTN).

2.3.2. Escala de Habilidades Sociales

Se aplicó la Escala de Habilidades Sociales, adaptación de Cesar Ruiz Alva en el año 2006, compuesta por 33 ítems.

Analiza 6 factores: auto expresión en situaciones sociales con su mínimo de 8 y máximo 32 de puntuación; defensa de los propios derechos como consumidor mínimo 5 y máximo 20 de puntuación; expresiones de enfado o disconformidad mínimo 4 y máximo 16, decir no y cortar interacciones mínimo 6 y máximo 24, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto mínimo 5 y máximo 20

Confiabilidad. - la consistencia interna fue realizada mediante el coeficiente de alfa de Cronbach, cuyo valor fue de 0,88, el cual resulta ser aceptable.

Validez. - se evaluó a 770 adultos y 1015 jóvenes, por medio del estudio de su correlación de validez convergente (asertividad y autonomía) y validez divergente (asertividad y agresividad).

La adaptación al contexto ecuatoriano fue de:

Confiabilidad. - la consistencia interna fue realizada mediante el coeficiente de alfa de Cronbach, cuyo valor fue de 0,77, el cual resulta ser aceptable.

Validez. - se evaluó a 30 personas ecuatorianas que son alumnos de tercer año de bachillerato general unificado del Colegio Universitario (UTN).

2.4. Población

Se cuenta con una población de 70 estudiantes, correspondientes a los estudiantes de segundos de Bachillerato General Unificado del Colegio Universitario (UTN) que asisten regularmente a las jornadas educativas

pertenecientes a la clase superior, incluidos adolescentes ya sean hombres y mujeres.

2.5. Muestra

Existió una población de 70 estudiantes por lo que se escogió la misma cantidad para la muestra y aplicación de los dos test.

Tabla 1: *Muestra*

PARALELO	Mujeres	Hombres	Total
2 BGU "A"	12	11	23
2 BGU "B"	12	12	24
2 BGU "C"	10	13	23
Total	34	36	70

Fuente: Archivos de inspección del "Colegio Universitario (UTN)"

Elaborado por: Gabriela Guerra

CAPÍTULO III

3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El trabajo se realizó en el Colegio Universitario de la Universidad Técnica del Norte, con una población de 70 estudiantes correspondientes a los segundos años de bachillerato general unificado, en un rango de edad de 14 a 16 años.

Los puntajes ponderados de las dos escalas fueron divididos en cuartiles, los puntajes ponderados, de las dos escalas, que se encuentran en el cuartil entre 0-25 equivale a una presencia leve, 26-50 moderado, 51-75 grave y 76-100 severo. En la escala de impulsividad, encontramos una media de 41,38% que corresponde a un nivel moderado. En cuanto a la escala de habilidades sociales, se evidencia una media de 65,44% que corresponde a expresar más habilidades sociales y capacidad de aserción en diferentes contextos.

Estos resultados pueden asociarse a que, a esa edad, los adolescentes manifiestan más dificultades de autocontrol, lo que implica que su tolerancia a la frustración y control de impulsos no siempre se encuentran en los niveles adecuados (Calvete, E., & Estévez, A, 2009).

En cuanto a las habilidades sociales, por el hecho de que desde la infancia debemos interactuar con las demás personas tanto en la familia, escuela, amigos y comunidad, estas habilidades sociales se van desarrollando paulatina y progresivamente de acuerdo al ambiente en el que se vive (Betina Lacunza, A., & Contini de González, N. 2011), como se manifiesta en la tabla siguiente:

Tabla 2: Escalas globales

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
IMPULSIVIDAD	14,17	63,33	41,3810	11,16222
HABILIDADES SOCIALES	40,91	86,36	65,4437	8,55768

Fuente: Resultados SPSS

Elaborado por: Gabriela Guerra

Impulsividad

Como anteriormente se mencionó las subescalas están medidas en escala de Likert por lo cual se evidencia una media de 15,84 donde equivale a un nivel bajo de impulsividad cognitiva podría ser posible que los adolescentes piensan antes de actuar y tengan un pensamiento reflexivo; una puntuación de una media de 15,71 es igual a un nivel bajo de impulsividad motora estos resultados pueden asociarse a que algunos adolescentes no reaccionan a los estímulos de manera corporal o no tienden a la agresividad y una media de 18,10 donde se muestra un nivel bajo de impulsividad no planificada quiere decir que los adolescentes podrían pensar en los efectos que puede causar una decisión a futuro, también organizan sus ideas.

Es importante destacar que la impulsividad no planificada presenta en mayor nivel que la impulsividad cognitiva y motora.

Ya que buscan actividades que les resulten excitantes en ese momento sin pensar en sus consecuencias, estas actividades tienen recompensas en ese mismo instante y es por ello que les llama la atención a los adolescentes (Riaño-Hernández, D., Guillen Riquelme, A., & Buela-Casal, G. 2015).

Habilidades Sociales

Tomando en cuenta la escala de Likert anteriormente mencionadas existe una media de 22,07 es un nivel alto de autoexpresión en situaciones sociales, existe facilidad de interacción en los diferentes contextos, expresar sus opiniones, sentimientos, hacer y responder preguntas; una media de 13,24 es un nivel alto de defensa de los propios derechos como consumidor, esto quiere decir que se limitan a defender sus propios derechos, no reaccionan a cosas que a ellos no les agradan; una media de 10,30 un nivel alto de expresión de enfado y disconformidad, indica que tiene gran capacidad de expresar enfado ante las situaciones no agradables; una media de 15,54 nivel alto de decir no y cortar interacciones, son personas que son capaces de limitar sus conversaciones cuando ya no quieren hacerlo y dicen no ante alguna actividad que les disguste; una media de 12,47 un nivel alto de hacer peticiones, expresa con mayor facilidad lo que quiere obtener y una media de 12,79 existe un nivel alto en iniciar interacciones con el sexo opuesto, puede expresar espontáneamente sus sentimientos e iniciar comunicación con las personas del sexo opuesto.

Correlación de Pearson

De acuerdo a la aplicación de correlación de Pearson se pudo evidenciar que no existe una correlación estadísticamente significativa entre las escalas globales de impulsividad y habilidades sociales, esto puede deberse a que a esta edad los adolescentes desarrollan el pensamiento operatorio formal en donde ya piensan de manera razonable, analizan varias soluciones para un problema (Santamaria, S. 2009).

De igual manera, en la adolescencia media, los jóvenes tienden al aislamiento y pasan la mayoría de tiempo a solas, además, en esta edad comienza la etapa de búsqueda de aceptación, por esto tratan de no ser

impulsivos y no reclamar las cosas que les disgustan pues a nivel social ese comportamiento es negativo (Gaete, V. 2015).

A nivel de la institución, no se encontró un porcentaje considerable de adolescentes agresivos, por lo que se puede decir que no existe altos niveles de impulsividad que influyen en las habilidades sociales de estos adolescentes.

Andreu *et al.* (2013). Manifiestan que los adolescentes activos o con un porcentaje de agresión, tienden a ser impulsivos, principalmente en lo que a impulsividad motora se refiere, ya que podrían reaccionar de manera violenta e inclusive llegar a influenciar en sus habilidades sociales

Aun cuando las escalas globales no presentaron una correlación significativa, dos dimensiones de calificación entre las escalas de Barrat y EHS sí mantuvieron una relación estadísticamente significativa, como se presenta en el cuadro siguiente:

Tabla 3: *Correlación de Pearson de Impulsividad y habilidades sociales*

		IMPULSIVIDAD	HABILIDADES S
IMPULSIVIDAD	Correlación de Pearson	1	,025
	Sig. (bilateral)		,839
	N	70	70
HABILIDADES S	Correlación de Pearson	,025	1
	Sig. (bilateral)	,839	
	N	70	70

Fuente: Resultados SPSS

Elaborado por: Gabriela Guerra

Al correlacionar las dimensiones: impulsividad cognitiva y habilidades sociales decir no y cortar interacciones, el coeficiente de correlación fue de $r = 0,299$ con un $p < 0,05$, lo que muestra una relación estadísticamente significativa positiva. Se entiende entonces que, a mayor impulsividad

cognitiva, mayor posibilidad de decir no y cortar interacciones, esto quiere decir que probablemente los adolescentes podrían pensar de una manera espontánea sin ver las consecuencias que podría traer terminar una conversación rápidamente de igual manera al decir no a las otras personas.

Tabla 4: *Correlación de impulsividad cognitiva y habilidades sociales decir no y cortar interacciones*

		COGNITIVA	DECIR NO Y CORTAR INTERACCIONES
COGNITIVA	Correlación de Pearson	1	,299*
	Sig. (bilateral)		,012
	N	70	70
DECIR_NO_Y_CORTAR_INTERACCIONES	Correlación de Pearson	,299*	1
	Sig. (bilateral)	,012	
	N	70	70

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Fuente: Resultados SPSS

Elaborado por: Gabriela Guerra

Al correlacionar las dimensiones: impulsividad cognitiva e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, el coeficiente de correlación fue de $r = -,336$ con un $p < 0,01$, lo que muestra una relación estadísticamente significativa negativa. Se entiende entonces que, a menor impulsividad cognitiva, mayor posibilidad de iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto o viceversa.

Teóricamente y en diversos estudios se ha encontrado que la adolescencia es un período donde la impulsividad se incrementa, principalmente a nivel del comportamiento sexual (Carrión & Blanco, 2012) por lo tanto, cuando un adolescente presenta un menor control de la impulsividad cognitiva, tiene mayor probabilidad de generar interacciones negativas con el sexo opuesto en el que se incluye conductas negativas hacia su pareja o inclusive hacia sus pares, expresando palabras obscenas, malos tratos e inclusive puede llegar a la violencia, de igual manera a esta edad se desarrolla el impulso sexual, lo que influye en el

comportamiento precoz en las relaciones con el sexo opuesto. Como se manifiesta en el siguiente cuadro:

Tabla 5: *Correlación de Impulsividad cognitiva y habilidades sociales iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto*

		COGNITIVA	INICIAR_INTERACCIONES POSITIVAS CON EL SEXO OPUESTO
COGNITIVA	Correlación de Pearson	1	-,336**
	Sig. (bilateral)		,005
	N	70	70
INICIAR_INTERACCIONES _POSITIVAS_CON_EL_SEX O_OPUESTO	Correlación de Pearson	-,336**	1
	Sig. (bilateral)	,005	
	N	70	70

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: Resultados SPSS

Elaborado por: Gabriela Guerra

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA

4.1. Título de la propuesta

“Adolescente un período de cambios”

GUÍA DE INTERVENCIÓN BASADA EN TALLERES SOBRE LA IMPULSIVIDAD Y HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN”

4.1.1. Datos informativos

Beneficiarios:

Padres de familia, profesores de la institución y estudiantes de segundo año de bachillerato general unificado.

Tiempo de duración:

4 semanas

Responsable:

Gabriela Fernanda Guerra Salazar

Correo:

gabrielafernanda752@gmail.com

4.1.2. Justificación

Luego de realizar la investigación en el Colegio Universitario sobre la influencia de la impulsividad en las habilidades sociales es oportuno

plantear esta guía de intervención basada en talleres, ya que es un objetivo planteado en el presente trabajo.

Es importante plantear esta guía ya que va dirigido a padres de familia, docentes y estudiantes lo cual se trata de disminuir los niveles de impulsividad, de la misma manera diseñar estrategias que vayan encaminadas al momento de relacionarse positivamente con el sexo opuesto, al cortar interacciones y poder decir no. Es necesario que se establezca un trabajo interdisciplinario en el ámbito educativo para que el trabajo sea positivo. (Carvajal, Y. 2010)

Estos talleres ayudaran a que exista mejor comunicación entre los beneficiarios, podría existir mejor comunicación, cooperación y se podría orientar a desarrollar sus habilidades sociales que conlleve a una sociabilización positiva.

1.1. Objetivos

1.1.1. Objetivo General

Trabajar interdisciplinariamente con los estudiantes, padres de familia y docentes de segundos años de educación general unificada del Colegio Universitario "UTN", año lectivo 2017-2018, a través del desarrollo de talleres, para disminuir los niveles de impulsividad, sobre todo la impulsividad cognitiva al momento de relacionarse positivamente entre hombres y mujeres, cortar interacciones y decir no.

1.1.2. Objetivos específicos

Informar acerca del Trabajo de Grado realizado acerca de la influencia de la impulsividad en las habilidades sociales mediante el taller para obtener compromisos y así trabajar de manera interdisciplinaria.

Realizar una actividad de autocontrol mediante los talleres para mejorar la convivencia con sus pares, amigos y personas que los rodeen.

Desarrollar una actividad de socialización mediante los talleres para mejorar las habilidades sociales existentes.

Promover la comunicación no violenta y respetuosa mediante dramatizaciones para mejorar el vínculo emocional con las otras personas.

Fomentar la conducta empática para promover las habilidades sociales adecuadas

4.1.3. Ubicación sectorial

Colegio Universitario “UTN”

Provincia: Imbabura **Cantón:** Ibarra **Ciudad:** Ibarra

Número de estudiantes: 70



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

“Adolescente un período de cambios”

GUÍA DE INTERVENCIÓN BASADA EN TALLERES SOBRE LA
IMPULSIVIDAD Y HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES
DEL COLEGIO UNIVERSITARIO “UTN”



Fuente: Estudiantes del Colegio Universitario “UTN”, Segundos años de BGU, socialización de la investigación y aplicación de los instrumentos sobre impulsividad y habilidades sociales

Nombre: Gabriela Guerra

Directora: Msc. Verónica León

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Dirigidos a padres de familia y estudiantes

TALLER N° 1 Socialización del Trabajo de Grado

Dirigido a estudiantes

TALLER N° 2 Autocontrol

TALLER N° 3 Sociabilización

TALLER N° 4 Comunicación asertiva

Dirigidos a padres de familia, docentes y estudiantes

TALLER N° 5 Empatía

TALLER N° 1

Padres de familia y estudiantes

Tema: Socialización del Trabajo de Grado

Objetivo:

Informar acerca del Trabajo de Grado realizado acerca de la influencia de la impulsividad en las habilidades sociales mediante el taller para obtener compromisos y así trabajar de manera interdisciplinaria.



Fuente: <http://revista.consumer.es/web/es/20080601/interiormente/72659.php>

MARCO TEÓRICO

Impulsividad

La impulsividad es un rasgo comportamental, que en el adolescente se podría ir influenciado por diferentes factores como: el hogar, escuela, comunidad, entre otros. Si esta impulsividad se encuentra en altos niveles podría a largo plazo desencadenar trastornos. Es decir, si no se reduce estos niveles máximos, los adolescentes podrían ocasionar conductas disruptivas.

Habilidades sociales

Las habilidades sociales se van desarrollando a lo largo de la vida y se van adaptando a cualquier contexto que se relacione. Según Pulido y Herrera (2016) manifiestan que “Las habilidades sociales, consideradas como capacidad para manejar el repertorio afectivo y relacionarse con los demás, están muy vinculadas con las capacidades emocionales del sujeto.” Es la habilidad natural de todas las personas, que permite relacionarse con los demás, expresar los sentimientos e ideas, puede ser de manera negativa o positiva, negativa siendo apático, irrespetuoso, teniendo pensamiento irreflexivo, poco comunicativo; y es positiva cuando las relaciones son empáticas, tienen comunicación asertiva, tienen pensamientos críticos, flexibles, respetan las ideas de los demás.

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

1. Fase de preparación

Dinámica: “Adjetivo positivo”

Objetivo: Concretar adjetivos positivos de sí mismo mediante la presentación de tarjetas para conocerse en el grupo.

Grupos: 15 personas

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Tarjetas, broches y esferos.

Metodología:

Cada una de las personas recibe una tarjeta y un broche. Pondrán su nombre y a partir de la letra inicial del nombre generarán adjetivos positivos de sí mismo.

Se da un tiempo para que en cada grupo se vayan presentando con su nombre y el adjetivo positivo.

Se preguntará de forma aleatoria a las personas de los diferentes grupos, si se acuerdan los nombres y adjetivos de sus compañeros de grupo.

2. Fase de implementación

Se presentará en diapositivas la información del proyecto de influencia de la impulsividad en las habilidades sociales.

3. Fase de evaluación

Después de lo expuesto la persona que desee puede aportar con sus ideas.

Luego se presentará una evaluación para padres de familia y estudiantes

1. ¿Qué es para usted la impulsividad?
2. ¿Qué es para usted las habilidades sociales?
3. ¿Cómo les pareció el proyecto?
4. Escriba alguna recomendación para tomar en cuenta en los siguientes proyectos.

Al final los padres de familia escribirán sus compromisos, en los cuales servirán de aporte para el desarrollo de los siguientes talleres.

Mi compromiso:



TALLER N°2

Estudiantes

Tema: Autocontrol

Objetivo:

Implementar estrategias de autocontrol mediante los talleres para mejorar la convivencia con sus pares, amigos y personas que los rodeen.



Fuente: <https://fatimacervantes.com/estrategias/area-personal/tecnicas-de-autocontrol/>

MARCO TEÓRICO

Autocontrol

El autocontrol va relacionado directamente con la impulsividad, ya que es ponerse uno mismo ciertos límites para controlar nuestros impulsos, emociones, conductas. Existen varias estrategias que se podrían tomar en cuenta para que se desarrolle un autocontrol positivo.

Se podría hablar de 3 comportamientos activo, pasivo y asertivo.

Activo. - es una persona que se enfada fácilmente, tiende a la agresividad, exagera ante las situaciones, amenaza, muestra ansiedad, ira, trata de manipular para obtener lo que desee.

Pasivo. - es una persona que cede, no le interesa en lo mínimo pelear por sus derechos, muestra debilidad ante los demás, se deja manipular fácilmente, posee sentimientos de tristeza y soledad.

Asertivo. - es una persona con autocontrol, la que dialoga ante los problemas, siempre mira las soluciones para las dificultades, siente empatía por los demás, consigue el bienestar de ambas partes.

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

1. Fase de preparación

Dinámica: “Lo mejor de ti”

Objetivo: Especificar cosas positivas del compañero de al lado mediante la dinámica para fortalecer el compañerismo.

Grupos: 10 personas

Tiempo: 20 minutos

Materiales: pedazo de pastel

Metodología:

Se realiza la agrupación de las 10 personas. en cada grupo se entregará un pedazo de pastel, cada persona ira diciendo algo positivo de la persona de ha lado y a cambio se comerá un pedazo de pastel y así seguirá la dinámica consecutivamente hasta que terminen todos los integrantes del grupo.

Al final un participante de cada grupo explicara cómo se sintió al escuchar algo positivo de una persona casi desconocida.

2. Fase de implementación

Se presentará en diapositivas la información anteriormente ya expuesta, del autocontrol y los diferentes tipos de comportamiento. Para argumentar la explicación se pedirá ideas acerca del tema.

Actividad: “En zapatos ajenos”

Objetivo: Implementar un autocontrol mediante la actividad para fortalecer las relaciones positivas con el sexo opuesto, cortar interacciones y decir no

Grupo: 14 personas

Tiempo: 20 minutos

Materiales: 5 historias cortas

Metodología:

A cada grupo se le contara una historia pequeña y deben contestar algunas preguntas.

Historias

Una chica iba caminando con una falda corta, blusa escotada y tacos, cuando de repente se le cayeron unos libros, pasaron un grupo de adolescentes y le gritaban palabras obscenas por el hecho de llevar falda corta.

Llega una adolescente nueva a una institución, se presenta ante sus compañeros y comienza a contarles sobre su vida pasada, y cosas que a ella le gustan para que la sigan conociendo, cuando de repente se levanta Diego y le dice cállate eso a nosotros no nos interesa.

Estaba un padre de familia con su hijo en su casa, el padre muy amablemente dice hijo puedes acompañarme a comprarle un regalo a tu madre por nuestro aniversario, y el hijo espontáneamente responde no puedo y además eso a mí ni me importa.

Un adolescente reclama a su pareja, que porque otro chico le comienza a silbar y a decir halagos. Le dice tú tienes la culpa por vestirte de forma vulgar deberías cambiar tu vestimenta si quieres seguir con esta relación.

En una conversación de adolescentes Adriana comienza a contar sobre lo que le paso en una fiesta a sus amigas y Tania le dice cállate yo estuve en esa fiesta y nunca pasaron, así las cosas.

Preguntas

¿Por qué se comportaron los adolescentes así?

¿Qué tipo de comportamiento crees que existe en esta historia?

¿Cuál crees que hubiera sido el mejor comportamiento en ese instante?

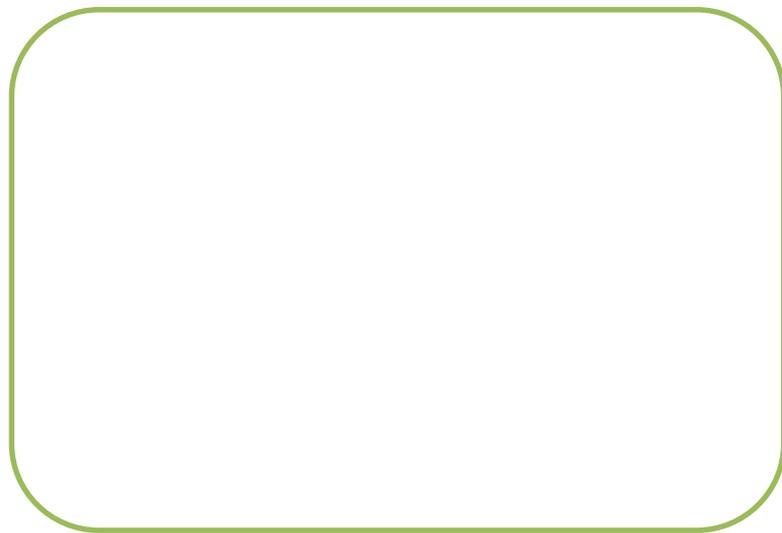
¿Cómo crees que se sintió la persona afectada?

3. Fase de evaluación

Después de cada historia cada grupo realizara una reflexión, al terminar un integrante de cada grupo pasara a leer su historia, con las respuestas de las preguntas y su reflexión.

A partir de las reflexiones que hagan, los estudiantes se plantearan un compromiso, en el cual intervenga tener un comportamiento asertivo o poseer autocontrol, que estrategias implementarían ante una problemática.

Mi compromiso:



TALLER N°3

Estudiantes

Tema: Sociabilización

Objetivo:

Desarrollar una actividad de sociabilización mediante los talleres para mejorar las habilidades sociales existentes.



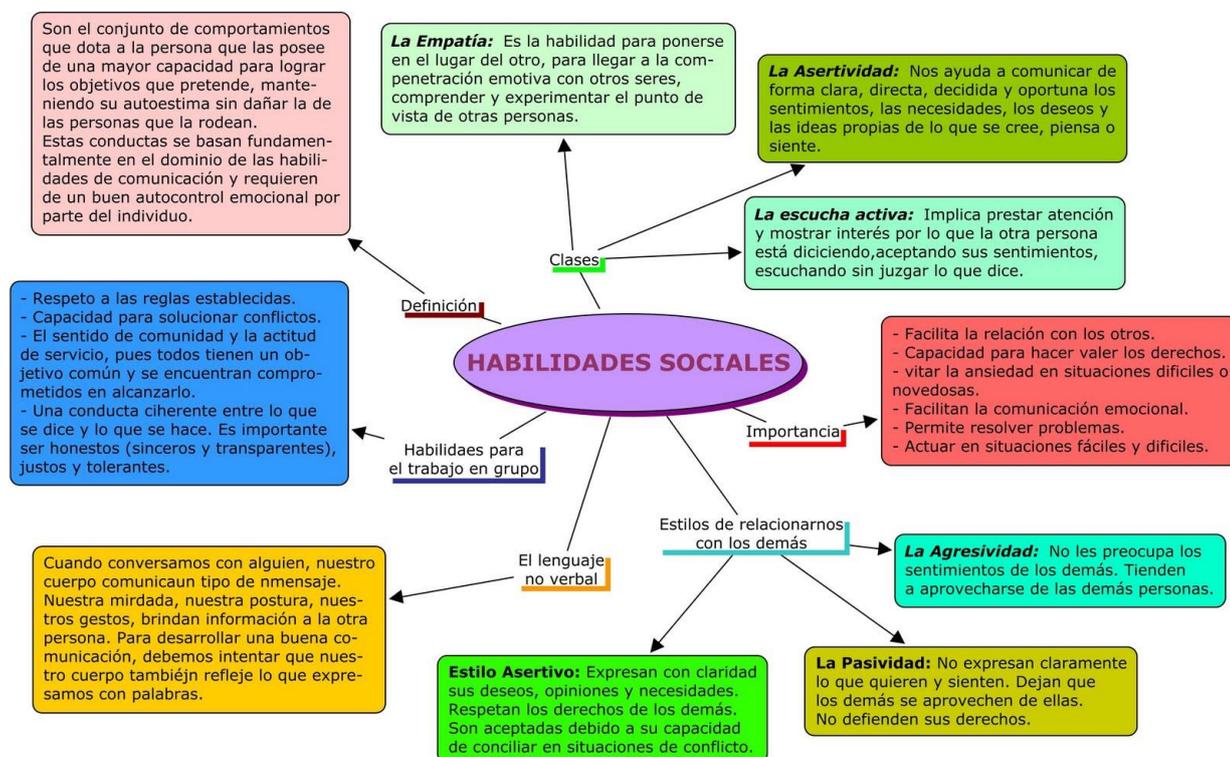
Fuente: <http://www.skool.co/index.php/programas-de-aprendizaje-2/socializacion-y-practicas>

MARCO TEÓRICO

Sociabilización

La sociabilización es de cada día, interactuar con las personas en cualquier ámbito, sea en la institución, hogar, comunidad, entre otras. La socialización no es solo intercambiar palabras, es poder expresar emociones, sentimientos, ideas sin ningún problema. De aquí surgen las habilidades sociales que son las destrezas que cada persona posee para interactuar positivamente con los demás.

En la actualidad se han visto debilitadas las habilidades sociales, por la existencia de las redes sociales, lo cual permite que se comuniquen por medio de Facebook, Gmail, WhatsApp y otras aplicaciones.



Fuente: <https://www.tiposde.com/habilidades.html>

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

1. Fase de preparación

Dinámica: “Conociéndonos mejor”

Objetivo: Implementar habilidades sociales mediante la dinámica para obtener más información acerca de la otra persona y conocerse mejor.

Grupos: 4 grupos de 15 personas y dos grupos de 5 personas

Tiempo: 30 minutos

Metodología:

Se realiza los 4 grupos de 15 personas y los 2 grupos de 5 personas, se debe realizar dos círculos cogidos de la mano, un círculo debe ir dentro de

otro círculo, el círculo externo debe girar a la derecha y el círculo interno debe girar a la izquierda; quien dirige la actividad debe decir pare.

Las personas de los círculos no deben verse, al momento que terminan de girar, cada uno debe terminar con una pareja, la cual debe preguntarle cosas que a él le interese saber de esa persona, y después viceversa.

Al final de la actividad, se elegirá aleatoriamente a una persona y se preguntará que aprendió acerca de su compañero.

2. Fase de implementación

Se entregará la información en hojas, donde los estudiantes deben leer y participar dando sus opiniones o ideas acerca de la socialización, a partir de la lluvia de ideas, se argumentará la información.

Actividad: “Yo sociabilizo”

Objetivo: Mejorar las habilidades sociales mediante la actividad para mejorar la socialización y la interacción con el sexo opuesto.

Grupo: parejas

Tiempo: 40 minutos

Materiales: zapatos

Metodología:

Se dividirá a los 70 estudiantes, en grupos de mujeres y de hombres. Después se realiza un cuadrado grande en el centro, las chicas deben de sacarse un zapato y lanzarlo al cuadrado del centro.

Todos los zapatos deben estar dispersos, lo cual se va a dar la orden que los chicos se levanten y vayan a coger un zapato; con la dueña del zapato van a comenzar su sociabilización; primero presentándose, preguntándole cosas básicas como: su nombre, edad, gustos, etc. Luego debe preguntar

cómo le gustaría ser tratada por un hombre. A lo que terminen, toca viceversa.

Ahora es turno de los chicos ellos lanzan los zapatos y las chicas van a coger los zapatos y deben preguntar lo mismo.

Al final se preguntará como se sintieron con lo que les respondieron en la pregunta de cómo les gustaría ser tratados.

3. Fase de evaluación

1. ¿Qué es para usted las habilidades sociales?
2. ¿Cuál estilo es el mejor para relacionarse con los demás?
3. Escriba 3 características de unas buenas habilidades sociales
4. Explique qué aprendió del taller

TALLER N°4

Estudiantes

Tema: Comunicación asertiva

Objetivo:

Promover la comunicación no violenta y respetuosa mediante dramatizaciones para mejorar el vínculo emocional con las otras personas.



Fuente: <https://www.pinterest.com/gyadiragarcia/comunicaci%C3%B3n-asertiva/?lp=true>

MARCO TEÓRICO

Comunicación

La comunicación es el proceso donde se intercambian contenidos mensajes, noticias, ideas, esto es importante para la socialización, esto se puede expresar de manera verbal y no verbal.

Comunicación asertiva

Según Mayorca, V. M., Camacho, M. C., Trujillo, E. R., & Artunduaga, L. C. (2009) manifiestan que la comunicación asertiva es poder expresar de buena manera sus opiniones, sentimientos, emociones, defender sus propios derechos, pero sintiendo empatía, sin hacer daño a los demás y tomando buenas decisiones que sean convenientes para las dos partes.

Características de la comunicación asertiva

Varios autores explican sobre las características de una comunicación asertiva, según Güell y Muñoz en (Naranjo, 2008) manifiestan que las comunicaciones no sean manipulativas, tengan libertad en sus relaciones interpersonales, que las personas poseen autoestima alta, exista alta capacidad de control emocional y muestren respeto hacia los demás, en el intercambio de ideas u opiniones, según Riso en (Naranjo, 2008) manifiestan que las comunicaciones son más fluidas y fieles ya que las personas son honestas y sin resentimiento.

Crear la habilidad de la comunicación asertiva al parecer es muy difícil, por lo que las personas deben poner en práctica cada vez que vayan a socializar y así se podría volver habitual y cada día va hacerse más fácil.

Consecuencias positivas e importancia de la comunicación asertiva

Según Roca (2014) explica

Minimiza la posibilidad de que las personas mal interpreten los mensajes.

Las relaciones interpersonales son más satisfactorias.

Aumenta la posibilidad de conseguir lo que deseamos.

Incrementa la satisfacción y reduce las molestias producidos por la convivencia.

Favorece la autoestima sana.

Fomenta emociones positivas y el de los demás.

No existe manipulación, las otras personas se sienten respetadas y entendidas.

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

1. Fase de preparación

Dinámica: “Ni sí, ni no”

Objetivo: Desarrollar habilidades de comunicación mediante la dinámica para fomentar las interacciones positivas y explicar de buena manera cuando queremos decir un NO.

Grupos: Todos

Tiempo: 20 minutos

Metodología:

Se empieza con la dinámica el rey manda a que se cojan de 5 personas, el rey manda que se cojan de 10 personas, etc, hasta que el rey manda que se cojan de dos personas, los cuales quedaran 35 parejas.

Ha continuación se empieza con la dinámica de ni si, ni no, se les explica que cada pareja debe comenzar a conversar y hacerse preguntas, el que conteste nunca deberá responder ni con un sí, ni con un no, deberá utilizar varias estrategias para no equivocarse.

La persona que se equivoque entregará una prenda, y después realizará una penitencia que le podrá todo el grupo.

2. Fase de implementación

Se explicará la información mediante un organizador grafico acerca de la comunicación asertiva, anteriormente explicada en el marco teórico.

Actividad: “Formando líderes”

Objetivos: Disminuir los niveles de impulsividad mediante esta actividad para fomentar el respeto ante los demás.

Promover la comunicación asertiva mediante esta actividad para fomentar el trato respetuoso y amable hacia los demás compañeros; sobre todo, las interacciones con el sexo opuesto y al momento de cortar interacciones.

Grupos: de 7 personas

Tiempo: 30 minutos

Metodología:

Esto se realizará como motivo de ejemplo, luego los estudiantes cuando exista algún problema, ellos deberán ponerlo en práctica para solucionar cualquier tipo de dificultad.

Se presentará el siguiente problema para los 10 grupos el cual tendrán que dramatizar.

Una adolescente en la hora de receso fue al bar, encontró una fila larga, no espero su turno y se pasó al principio donde estaba un chico, él lo único le dijo que se ponga a la fila, la chica reacciono de manera brusca y violento al chico con insultos y golpes.

Después de presentar el problema se escogerá de manera aleatoria a un chico o chica cual será el líder.

Esta persona servirá como mediador para resolver dicha dificultad, el cual escuchara el problema de parte y parte, si existen testigos también decir su parte, luego de lo escuchado el mediador, expondrá sus posibles soluciones y escogerán la que más se encuentre correcta.

Al final se preguntará a los agresores y agredida como se sintieron al ser ayudados por alguien más a resolver su problema.

Y como se sintió el líder al ayudar a sus compañeros.

3. Fase de evaluación

Los estudiantes que no participaron en la dramatización realizarán una reflexión acerca de lo aprendido.

Por terminar los estudiantes deberán realizar un compromiso en donde exista que siempre ante cualquier situación van a poner en práctica esta actividad, para que no se haga más grande el problema.

Mi compromiso:



TALLER N°5

Padres de familia, docentes y estudiantes

Tema: Empatía

Objetivo: Fomentar la conducta empática para promover las habilidades sociales adecuadas



Fuente: <https://gestionandohijos.com/educar-con-valores-la-empatia-disminuye-en-familias-acomodadas-con-un-video-que-inspira/>

MARCO TEÓRICO

Empatía

Es una parte importante para desarrollar las habilidades sociales, ya que se conoce los sentimientos, emociones e ideas de las otras personas. Oros y Fontana (2015) mencionan que la empatía “En su dimensión cognitiva implica la capacidad de poder situarse en el lugar del otro y de comprender su punto de vista; mientras que, en su dimensión afectiva, implica captar y compartir el estado emocional de la otra persona”. La empatía debe estar en constante regulación para que los sentimientos de los demás no

interfieran en la vida cotidiana de la persona, aprendemos a conocer los sentimientos de los demás y tratamos de experimentarlos.

Características de la empatía

Se puso importancia a Decety y Jackson (como se citó en Oros y Fontana, 2015). La empatía estaría conformada por cuatro componentes específicos:

La toma de perspectiva: imaginar los sentimientos, emociones e ideas que está experimentando en ese momento la otra persona.

La correspondencia afectiva. - dejar que rápidamente los sentimientos de los demás nos afecten, ya que, si una persona llora, en ese momento nosotros también nos ponemos a llorar.

La autoconciencia afectiva. – es poder distinguir nuestros propios sentimientos.

La regulación empática. – es distinguir los sentimientos, emociones e ideas de los demás, y no dejar que esto nos afecte.

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

1. Fase de preparación

Dinámica: “Expresando mis sentimientos”

Objetivo: Expresar sentimientos mediante la dinámica para fomentar las interacciones empáticas.

Grupos: de 10 personas

Tiempo: 20 minutos

Materiales: Caras de emoticones, video

Metodología:

En algunas personas es muy difícil que expresen sus emociones o sentimientos, y es la parte primordial de la empatía conocer los sentimientos de los otros, lo que vamos a realizar en la dinámica es.

Se presentará un video corto de una historia, nadie dirá nada acerca del video, solo indicaran el emoticón del sentimiento que provoco ese video. Unos presentaran una cara llorando, otros riéndose, felicidad, tristeza, enojo, al final se sorteará para que 3 personas expliquen porque pusieron esa cara.

2. Fase de implementación

Se explicará la información mediante diapositivas acerca de la empatía.

Actividad: “Formando lideres”

Objetivos: Desarrollar la empatía mediante la actividad role playing para mejorar la sociabilización.

Grupos: todos los participantes

Tiempo: 30 minutos

Metodología:

Se realizará 2 grupos los que deseen participar entre padres de familia, docentes y estudiantes, se presentarán dos historias diferentes el cual deberán dramatizar.

Historias

Era tiempo de exámenes en la institución educativa y un estudiante llevo atrasado por motivo de un accidente, le explico al docente lo sucedido, el docente le dijo que se retirara porque no le va a tomar el examen; se

regresó a casa y explico a sus padres sobre lo sucedido y que por eso no llevo a tiempo al examen, su padre le agredió con palabras y golpes.

Juan uno de los estudiantes con bajas calificaciones, en una evaluación de matemáticas saca 9 y su docente se admira y le dice, ojalá esas notas sacaras siempre y dejes tu vaguería, sus compañeros al escuchar esto se le burlan; al llegar a casa con emoción le dice mami en el examen de matemáticas saque 9 y su madre responde porque te sientes feliz si esa es tu obligación.

Luego de dramatizar unos como estudiantes, padres de familia y docentes habrá un cambio de roles, los que eran estudiantes serán padres de familia, los padres de familia serán docentes y los docentes serán estudiantes, así sucesivamente hasta que cumplan los tres papeles.

Al final cada uno explicara

¿Cómo se sintió en el rol de estudiante?

¿Cómo se sintió en el rol de docente?

¿Cómo se sintió en el rol de padre de familia?

3. Fase de evaluación

Al final realizaran una reflexión sobre la empatía relacionada con la dinámica anterior.

CONCLUSIONES

1. Se evidenció un nivel moderado de impulsividad global en casi la mitad de la muestra estudiada, lo que podría asociarse a la baja tolerancia a la frustración. Más de la mitad de estudiantes presentó un nivel adecuado de habilidades sociales, esto podría asociarse a que estas habilidades se van desarrollando de acuerdo al contexto en el que nos desenvolvemos.
2. Se pudo notar que no existe una relación estadísticamente significativa entre la impulsividad y las habilidades sociales, contrariamente a lo que se pensó y esperó al inicio de la investigación. Esto puede deberse a que existen otras variables que no se contemplaron en este estudio y que se relacionan en mayor medida con la dificultad en las habilidades sociales. Se notó que, la impulsividad se ve relacionada mayormente con la agresividad que con la capacidad de relacionamiento social de los estudiantes.
3. Pese a que, en promedio, las habilidades sociales están desarrolladas en la mayoría de los estudiantes, un número reducido de ellos presentaban una conducta espontánea, no consideraban adecuadamente las consecuencias al terminar una interacción, en ocasiones ni la terminan solo ignoran a los demás. Esto deterioraba el ambiente relacional y armónico del aula.

RECOMENDACIONES

1. A las autoridades del Colegio Universitario se les sugiere poner en práctica la guía de “Adolescente: un periodo de cambios”, pues esto podría contribuir a obtener mejor resultados en cuanto se refiere a impulsividad y habilidades sociales.
2. Continuar trabajando de manera interdisciplinaria y conjunta con estudiantes, docentes, comunidad y padres de familia en la cultura de paz, para que se reduzcan los niveles de agresividad e impulsividad en los adolescentes. A toda la comunidad educativa, trabajar en talleres de reflexión ante las situaciones que se presenten, sin olvidar los compromisos que cada uno debe realizar.
3. Es recomendable que los adolescentes en su diario vivir practiquen su autocontrol, con estrategias muy fáciles que existen en los medios tecnológicos. El DECE podría ayudar implementando actividades para el desarrollo del autocontrol de los estudiantes.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Aleatorio: Que depende del azar o de la suerte.

Asertivo: Que indica o expresa afirmación o sirve para afirmar.

Autoestima: Aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo.

Convivir: Vivir o habitar con otro u otros en el mismo lugar.

Dinámica: Conjunto de hechos o fuerzas que actúan con un fin determinado.

Dubitativo: Que tiene o muestra duda.

Empatía: Participación afectiva de una persona en una realidad ajena a ella, generalmente en los sentimientos de otra persona.

Espontánea: Que se realiza de propia voluntad, sin estar coaccionado u obligado a ello.

Ética: Disciplina filosófica que estudia el bien y el mal y sus relaciones con la moral y el comportamiento humano.

Fluido: Que marcha o se desarrolla de forma ordenada, bien estructurada, sin obstáculos o interrupciones.

Fobia: Temor intenso e irracional, de carácter enfermizo, hacia una persona, una cosa o situación.

Frustración: Imposibilidad de satisfacer una necesidad o un deseo.

Inhibir: Impedir o reprimir el ejercicio de facultades o hábitos.

Interacción: Acción, relación o influencia recíproca entre dos o más personas o cosas.

Interdisciplinario: Que se compone de varias disciplinas científicas o culturales o está relacionado con ellas.

Interpersonal: Que se produce entre las personas.

Manipular: Hacer cambios o alteraciones en una cosa interesadamente para conseguir un fin determinado.

Rasgo: Línea o forma de las que componen y caracterizan la cara de una persona.

Resentimiento: sentimiento persistente de disgusto o enfado hacia alguien por considerarlo causante de cierta ofensa o daño sufridos y que se manifiesta en palabras o actos hostiles.

Tolerar: Soportar, admitir o permitir una cosa que no gusta o no se aprueba del todo.

BIBLIOGRAFÍA

Abella, F., Alcántara, A., Castán, E., Celma, J., Delia, M., Deus, J.,...Zamor, B. (2015). *Bases teóricas y clínicas del comportamiento*. Barcelona, España: San Juan de Dios.

Adan, A. (2012). Impulsividad funcional y disfuncional en jóvenes con consumo intensivo de alcohol (binge drinking). *Adicciones*, 24(1), 17-22.

Andrade, C., Gabriela, J., Poaquiza, T., & Gabriela, E. (2016). *Autoestima en los adolescentes* (Bachelor's thesis, Latacunga/UTC/2016).

Andreu, J. M., Peña, M. E., & Penado, M. (2013). Impulsividad cognitiva, conductual y no planificadora en adolescentes agresivos reactivos, proactivos y mixtos. *Anales de psicología*, 29(3), 734-740.

Apunte, B., & Verenise, P. (2013). *Estudio de las relaciones entre autocontrol y desesperanza en adolescentes entre 12 y 18 años víctimas de trata de personas por fines de explotación sexual comercial infantil y violencia, acogidas en la "Fundación Nuestros Jóvenes"* (Bachelor's thesis).

Arana, S. (2014). *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes* (Doctoral dissertation, Tesis inédita de grado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>.

Betina Lacunza, A., & Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en humanidades*, 12(23).

Braham, S., Kacem, I. H., Mlika, S., Moalla, Y., Walha, A., Gaddour, N., ... & Ghribi, F. (2015). Impulsivité et problèmes d'internalisation et d'externalisation chez l'adolescent. *L'Encéphale*, 41(3), 215-220.

Calvete, E., & Estévez, A. N. A. (2009). Consumo de drogas en adolescentes: El papel del estrés, la impulsividad y los esquemas relacionados con la falta de límites. *Adicciones*, 21(1), 49-56.

Carrión, J. R., & Blanco, C. I. T. (2012). Conductas sexuales en adolescentes de 12 a 17 años de Andalucía. *Gaceta Sanitaria*, 26(6), 519-524.

Carvajal Escobar, Y. (2010). Interdisciplinariedad: desafío para la educación superior y la investigación. *Revista Luna Azul*, (31).

Cantaro, D., Restrepo, S. A., Portilla, N. D., & Ramírez, H. D. (2008). Autoestima y sexualidad en adolescentes: validación de una escala. *Investigaciones Andina*, 10(16).

Celma, M. J., & Abella, P. F. (2012). *Neuropsicología de la impulsividad: actualizaciones*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Del Carmen Pérez-Fuentes, M., Linares, J. J. G., Jurado, M. D. M. M., Cardila, F., Martínez, Á. M., Martín, A. B. B., ... & Mercader, I. (2015). Impulsividad y consumo de alcohol y tabaco en adolescentes. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(3), 371-382.

Del Pino, M. L., Burón, A. S., Nieto, M. A. P., & Martín, M. F. (2008). Impulsividad, autoestima y control cognitivo en la agresividad del adolescente. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 7(1), 81-99.

Dos Santos Mello, T. V., & Benevides Soares, A. (2014). Habilidades sociales y frustración en estudiantes de Medicina. *Ciencias Psicológicas*, 8(2), 163-172.

DSM-IV libro de casos; Compañero del DSM-IV (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales). Masson, 1996.

Gaeta González, L., & Galvanovskis Kasparane, A. (2009). Asertividad: un análisis teórico-empírico. *Enseñanza e investigación en psicología*, 14(2).

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443.

Gismero, E. (2000) EHS, Escala de Habilidades Sociales. Madrid: TEA. Publicaciones de Psicología Aplicada.

González-Moreno, C. X. (2012). Formación del pensamiento reflexivo en estudiantes universitarios. *Magis. Revista Internacional de Investigación en Educación*, 4(9).

González-Moreno, C. X., Solovieva, Y., & Quintanar-Rojas, L. (2009). La actividad de juego temático de roles en la formación del pensamiento reflexivo en preescolares. *Magis. Revista Internacional de Investigación en Educación*, 2(3).

Gutiérrez Carmona, M., & López, J. E. (2015). Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 26(2).

Herrera Harfuch, M. F., Pacheco Murguía, M. P., Palomar Lever, J., & Zavala Andrade, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1).

Jara, T., & José, M. (2016). *La Comunicación Familiar y la Asertividad de los Adolescentes de Noveno y Décimo Año de Educación Básica del Instituto Tecnológico Agropecuario Benjamín Araujo del Cantón Patate* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera Psicología Clínica).

León, Y., & Peralta, R. (2017). *Autoconcepto y autocontrol en estudiantes del nivel secundario de instituciones privadas Lima sur, 2016* (Tesis para Licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima.

Mayorca, V. M., Camacho, M. C., Trujillo, E. R., & Artunduaga, L. C. (2009). Influencia de los estilos de comunicación asertiva de los docentes en el aprendizaje escolar. *Psicogente*, 12(21), 78-95.

Naranjo Pereira, M. L. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 8(1).

Oros, L. B., & Fontana Nalesso, A. C. (2015). Niños socialmente hábiles: ¿Cuánto influyen la empatía y las emociones positivas? *Interdisciplinaria*, 32(1), 109-125.

Paúcar, S., & Alberto, L. (2012). El clima social familiar y las habilidades sociales de los alumnos de una Institución Educativa del Callao. *Programa de maestría para docentes de la región Callao. Universidad San Iganacio de Loyola*.

Pulido-Acosta, F., & Herrera-Clavero, F. (2016). Predictores del miedo y las habilidades sociales en adolescentes del contexto pluricultural de Ceuta. *Acción Psicológica*, 13(1), 179-190.

Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. ACDE.

Riaño-Hernández, D., Guillen Riquelme, A., & Buela-Casal, G. (2015). Conceptualización y evaluación de la impulsividad en adolescentes: una revisión sistemática. *Universitas Psychologica*, 14(3).

Rodriguez, M., & Camargo, R. (2013). *Comunicación asertiva entre docentes y estudiantes en la institución educativa* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

Rosales, J. J. J., Caparrós, F. B. M. D. M., & Molina, R. I. (2013). *Habilidades sociales*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Salvo, L., & Castro, A. (2013). Confiabilidad y validez de la escala de impulsividad de Barratt (BIS-11) en adolescentes. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 51(4), 245-254.

Santamaria, S. (2009). *Teorías de Piaget*. Universidad José Mariana Vargas. Caracas. s/f.

Terroni, N. N. (2009). La comunicación y la asertividad del discurso durante las interacciones grupales presenciales y por computadora. *PsicoUSF*, 14(1), 35-46.

Vela-Oliete, D. (2013). Educación emocional: Alegría, ira y autocontrol a los 5 años en Educación Infantil.

Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Ch, A. D., Velásquez, N., ... & Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de investigación en psicología*, 11(2), 139-152.

Velazquez Altamirano, M., Arellanez Hernández, J. L., & Martínez García, A. L. (2012). Asertividad y consumo de drogas en estudiantes mexicanos. *Acta Colombiana de Psicología*, 15(1), 131-141.

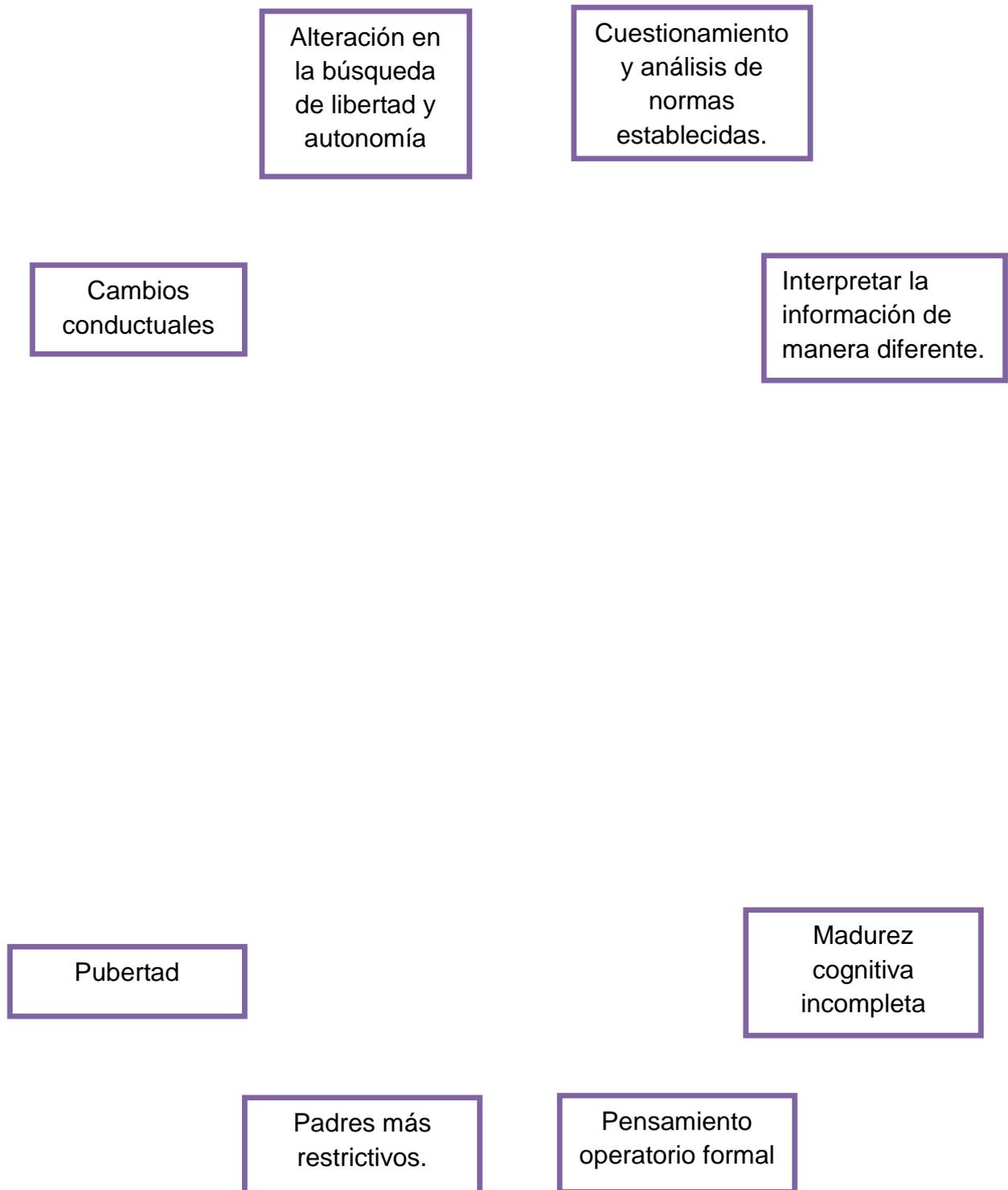
Velín, V., & Mireya, V. (2015). "*Dependencia del alcohol y su Influencia en las habilidades Sociales de los Pacientes Internos de la Comunidad Tarapeutica recuperandola Vida (COTREVID) de la Ciudad del Puyo*" (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Psicología Clínica).

Vives, F. M. (2008). *El efecto de la impulsividad sobre la agresividad y sus consecuencias en el rendimiento de los adolescentes*. Universitat Rovira i Virgili.

ANEXOS

Anexo 1: Árbol de problemas





Anexo 2: Carta de Consentimiento



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Carta de Consentimiento Informado

Se me ha solicitado colaborar en el Trabajo de Grado titulado “Influencia de la impulsividad en las habilidades sociales de los estudiantes de segundo año de bachillerato general unificado del “Colegio Universitario” (UTN) de la ciudad de Ibarra, periodo 2017/2018”

El objetivo general de este trabajo es identificar la influencia de la impulsividad en las habilidades sociales de los estudiantes de segundo año de Bachillerato General Unificado del “Colegio Universitario” (UTN) de la Ciudad de Ibarra, periodo 2017/2018, mediante un test, para diseñar estrategias para bajar la intensidad de la impulsividad.

La colaboración consiste en responder un test de impulsividad y un test de habilidades sociales en los adolescentes.

Se me ha informado lo siguiente:

1. Mi colaboración es libre y voluntaria y la podré suspender en cualquier momento del trabajo, sin expresión de causa y sin consecuencias negativas para mí, ni para la institución.
2. Este estudio no presenta identificables para mi integridad física o psicológica.
3. Los datos solicitados para la aplicación de los instrumentos son anónimos y serán manejados bajo absoluta confidencialidad; los nombres de los participantes no aparecerán en ninguna parte del estudio y publicación de sus resultados. Los documentos virtuales y físicos serán custodiados exclusivamente por el investigador responsable.
4. Si lo solicito, recibiré un informe final de los resultados de investigación. En este informe se me resguardará sin divulgar, la identidad individual de cada participante.

Ante cualquier duda, puedo comunicarme con la responsable de esta investigación, la Srta. Gabriela Fernanda Guerra Salazar, mediante correo electrónico gabrielafernanda752@gmail.com o teléfono 0987073861.

.....
Firma

Anexo 2: Escala de Impulsividad de Barrat

Nombre _____	Fecha _____			
<p><i>Instrucciones:</i> Las personas son diferentes en cuanto a la forma en que se comportan y piensan en distintas situaciones. Ésta es una prueba para medir algunas de las formas en que usted actúa y piensa. No se detenga demasiado tiempo en ninguna de las oraciones. Responda rápida y honestamente. (Entrevistador: Lea cada oración al respondiente y marque la contestación. Si la persona no entiende la pregunta, plántela de la forma que está entre paréntesis.)</p>				
	Raramente o nunca (0)	Ocasionalmente (1)	A menudo (3)	Siempre o casi siempre (4)
1. Planifico mis tareas con cuidado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hago las cosas sin pensarlas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Casi nunca me tomo las cosas a pecho (no me perturbo con facilidad)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mis pensamientos pueden tener gran velocidad (tengo pensamientos que van muy rápido en mi mente)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Planifico mis viajes con antelación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Soy una persona con autocontrol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Me concentro con facilidad (se me hace fácil concentrarme)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ahorro con regularidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Se me hace difícil estar quieto/a por largos periodos de tiempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Pienso las cosas cuidadosamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Planifico para tener un trabajo fijo (me esfuerzo por asegurarme de que tendré dinero para pagar mis gastos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Digo las cosas sin pensarlas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Me gusta pensar sobre problemas complicados (me gusta pensar sobre problemas complejos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Cambio de trabajo frecuentemente (no me quedo en el mismo trabajo por largos periodos de tiempo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Actúo impulsivamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Me aburro con facilidad tratando de resolver problemas en mi mente (me aburre pensar en algo por demasiado tiempo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Visito al médico y al dentista con regularidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Hago las cosas en el momento en que se me ocurren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Soy una persona que piensa sin distraerse (puedo enfocar mi mente en una sola cosa por mucho tiempo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Cambio de vivienda a menudo (me mudo con frecuencia o no me gusta vivir en el mismo sitio por mucho tiempo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Compró cosas impulsivamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Termino lo que empiezo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Camino y me muevo con rapidez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Resuelvo los problemas experimentando (resuelvo los problemas empleando una posible solución y viendo si funciona)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Gasto en efectivo o a crédito más de lo que gano (gasto más de lo que gano)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Hablo rápido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Tengo pensamientos extraños cuando estoy pensando (a veces tengo pensamientos irrelevantes cuando pienso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Me interesa más el presente que el futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Me siento inquieto/a en clases o charlas (me siento inquieto/a si tengo que oír a alguien hablar demasiado tiempo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Planifico el futuro (me interesa más el futuro que el presente)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fuente: <https://es.scribd.com/document/112243425/Escala-de-Impulsividad-de-Barrat>

Anexo 3: Escala de habilidades sociales

Nombre y apellidos		Edad	Sexo
<p>ANOTE SUS RESPUESTAS RODEANDO LA LETRA DE LA ALTERNATIVA QUE MEJOR SE AJUSTE A SU MODO DE SER O DE ACTUAR. COMPRUEBE QUE RODA LA LETRA EN LA MISMA LINEA DE LA FRASE QUE HA LEÍDO.</p>			
<p>A No me identifico en absoluto; la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría. B Más bien no tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra. C Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe o me sienta así. D Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos.</p>			
1	A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer estúpido.	A B C D	A B C D
2	Me cuesta telefonear a tiendas, oficinas, etc.	A B C D	A B C D
3	Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	A B C D	A B C D
4	Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entró después que yo, me callo.	A B C D	A B C D
5	Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle «No».	A B C D	A B C D
6	A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que dejó prestado.	A B C D	A B C D
7	Si en un restaurante no me traen la comida como la había pedido, llamo al camarero y pido que me la hagan de nuevo.	A B C D	A B C D
8	A veces no sé qué decir a personas atractivas del sexo opuesto.	A B C D	A B C D
9	Muchas veces cuando tengo que hacer un halago, no sé qué decir.	A B C D	A B C D
10	Tiendo a guardar mis opiniones para mí mismo.	A B C D	A B C D
11	A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D	A B C D
12	Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.	A B C D	A B C D
13	Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo, prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A B C D	A B C D
14	Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	A B C D	A B C D
15	Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.	A B C D	A B C D
16	Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal la vuelta, regreso allí a pedir el cambio correcto.	A B C D	A B C D
17	No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.	A B C D	A B C D
18	Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	A B C D	A B C D
19	Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás.	A B C D	A B C D
20	Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas a tener que pasar por entrevistas personales.	A B C D	A B C D
21	Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.	A B C D	A B C D
22	Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A B C D	A B C D
23	Nunca sé cómo «cortam» a un amigo que habla mucho.	A B C D	A B C D
24	Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión.	A B C D	A B C D
25	Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	A B C D	A B C D
26	Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.	A B C D	A B C D
27	Soy incapaz de pedir a alguien una cita.	A B C D	A B C D
28	Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico.	A B C D	A B C D
29	Me cuesta expresar mi opinión en grupos (en clase, en reuniones, etc.).	A B C D	A B C D
30	Cuando alguien se me adelanta en una fila, hago como si no me diera cuenta.	A B C D	A B C D
31	Me cuesta mucho expresar agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados.	A B C D	A B C D
32	Muchas veces prefiero ceder, callarme o «quitarme de en medio» para evitar problemas con otras personas.	A B C D	A B C D
33	Hay veces que no sé negarme a salir con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.	A B C D	A B C D

**COMPRUEBE QUE HA DADO UNA CONTESTACIÓN
A CADA UNA DE LAS FRASES**

Anexo 4: Consentimiento de Validez

Ibarra, 20 de abril de 2018

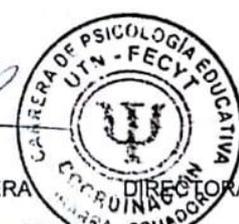
Doctora
Diana Flores
RECTORA COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN"
Presente

Mediante el presente oficio, nos dirigimos a usted para solicitar que se permita a la señorita Gabriela Fernanda Guerra Salazar con C.I. 040187176-9, aplicar dos test a los estudiantes del tercero de bachillerato BGU, sobre impulsividad y habilidades sociales. Estos test servirán en el proceso de validación de los mismos y con ello, poder aplicarlos en la investigación de Trabajo de Grado cuyo tema es: "INFLUENCIA DE LA IMPULSIVIDAD EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL "COLEGIO UNIVERSITARIO" (UTN) DE LA CIUDAD DE IBARRA, PERIODO 2017/2018".

Por su favorable atención y ayuda, anticipamos nuestros más sinceros agradecimientos.

Atentamente


Dr. Gabriel Echeverría
COORDINADOR DE LA CARRERA




MSc. Verónica León
DIRECTORA DE TRABAJO DE GRADO

Autorizado: coordinador con
Inspección para determinar
horario.
QstB 20-04-18

Anexo 5: Consentimiento de aplicación

Ibarra, 20 de abril del 2018

Doctora
Diana Flores
RECTORA COLEGIO UNIVERSITARIO "UTN"
Presente

Mediante el presente oficio, nos dirigimos hacia usted para solicitar que se autorice a la señorita Gabriela Fernanda Guerra Salazar con C.I. 040187176-9, aplicar dos test, uno sobre impulsividad y otro sobre habilidades sociales, a los estudiantes de los Segundos Años de Bachillerato. La información obtenida será utilizada en la de investigación de Trabajo de Grado con el tema "INFLUENCIA DE LA IMPULSIVIDAD EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL "COLEGIO UNIVERSITARIO" (UTN) DE LA CIUDAD DE IBARRA, PERIODO 2017/2018".

Por su favorable atención, anticipamos nuestros más sinceros agradecimientos.

Atentamente


Dr. Gabriel Echeverría

COORDINADOR DE LA CARRERA




MSc. Verónica León

DIRECTORA DE TRABAJO DE GRADO

Autorizado coordinador con
Inspección para determinar
fecha.
20.04.18

Anexo 6: Fotografías



Fuente: Estudiantes del Colegio Universitario “UTN”, Segundos años de BGU, socialización de la investigación y aplicación de los instrumentos sobre impulsividad y habilidades sociales.



Fuente: Estudiantes del Colegio Universitario “UTN”, Segundos años de BGU, socialización de la investigación y aplicación de los instrumentos sobre impulsividad y habilidades sociales.



Fuente: Estudiantes del Colegio Universitario "UTN", Segundos años de BGU, socialización de la investigación y aplicación de los instrumentos sobre impulsividad y habilidades sociales.



Fuente: Estudiantes del Colegio Universitario "UTN", Segundos años de BGU, socialización de la investigación y aplicación de los instrumentos sobre impulsividad y habilidades sociales.