

Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología



RESILIENCIA Y HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE 13 A 16 AÑOS DE
COLEGIOS PÚBLICOS

Tesis presentada por la(s) Bachilleres:

Bruggo Apaza, Katherine Yessenia

Vargas Torres, Karem Doris

Para obtener el Título Profesional de

Licenciadas en Psicología

Asesora: Mg. Zevallos Cornejo, Vilma

AREQUIPA- PERÚ

2018



Universidad Católica de Santa María

(51 54) 382038 Fax: (51 54) 251213 ✉ ucsm@ucsm.edu.pe <http://www.ucsm.edu.pe> Apartado: 1350

AREQUIPA - PERÚ

FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS SOCIALES Y HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

INFORME DICTAMEN DE BORRADOR DE TESIS

VISTO

EL BORRADOR DE TESIS TITULADO:

"RESILIENCIA Y HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE 13 A 16 AÑOS DE COLEGIOS PUBLICOS".

Para optar su título profesional de Licenciado(a) en Psicología.

PRESENTADO POR la BACHILLER

KAREM VARGAS TORRES
KATHERINE BRUGGO APAZA

Nuestro Dictamen es:

Favorable

Pase a la sustentación.

Observaciones:

Arequipa, 23 de Marzo del 2018

Silma Zevallos Cornejo
DRA. VILMA ZEVALLOS CORNEJO

Sandra Mejía Zenteno
DRA. SANDRA MEJÍA ZENTENO

DEDICATORIA

A mis padres con todo mi amor y cariño por sus sacrificios y esfuerzos, por darme una carrera para mi futuro y por creer en mi capacidad, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre han estado brindándome su comprensión, cariño y amor.

A Yessica que con sus ganas de salir adelante me inspira todos los días

A Edson por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más.

A mi amiga Yessenia, por su apoyo y su amistad desinteresada, te quiero

KAREM

A mi mamá Nelly que es el ángel que guía cada paso de mi vida, gracias por su amor y entrega como madre ha sido el mejor ejemplo a seguir, siempre te llevo en mi corazón mamita.

A mi madre, porque ella siempre tomo el rol de padre y estuvo a mi lado en cada momento difícil brindándome su apoyo y sus consejos para hacer de mí una mejor persona, gracias mami por ser la fuerza para seguir adelante, te adoro.

A mi hermano, que es mi más grande motivo para salir adelante, siempre te cuidare y apoyare.

A mi amiga karem porque me enseñó a ponerle una sonrisa a cada problema que te da la vida, te quiero.

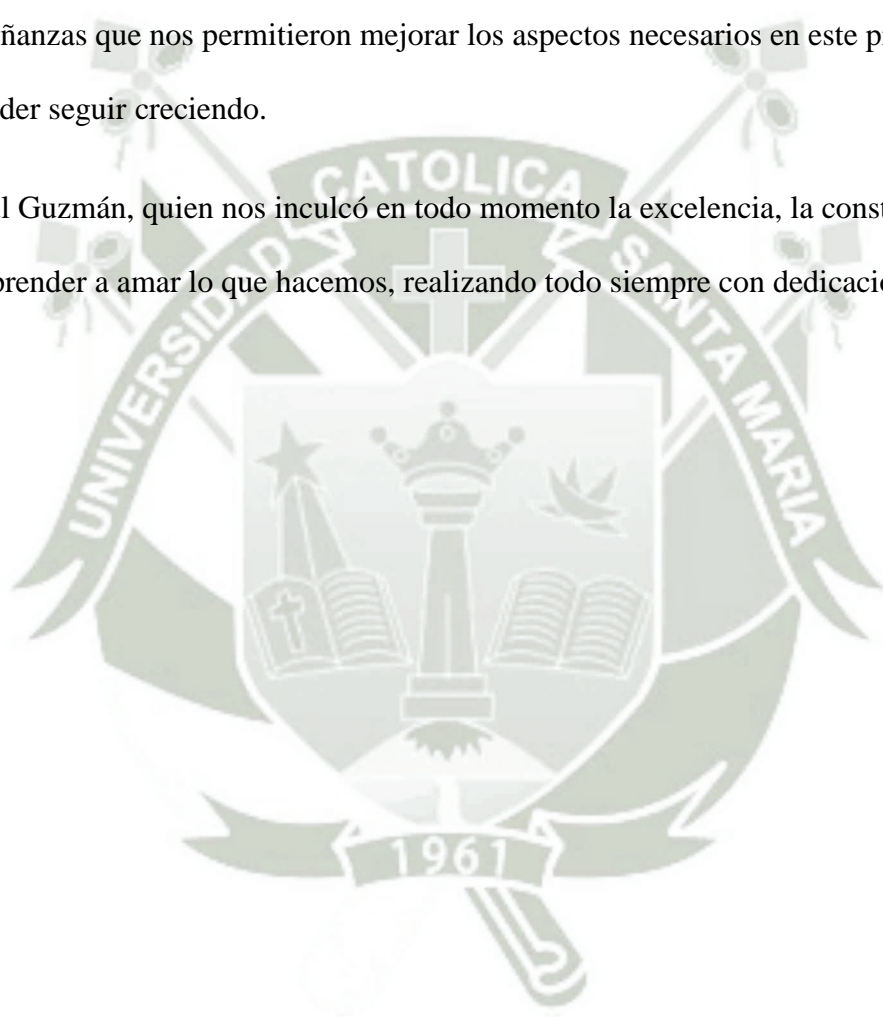
KATHERINE

Agradecimientos

A la Mg. Vilma Zevallos, por su tiempo y dedicación para guiarnos e instruirnos a lo largo de no sólo este proceso sino en toda nuestra formación universitaria. Por su paciencia y disposición incondicional.

A la Mg. Sandra Mejía, por el apoyo y el tiempo brindado. Por su ayuda y sus enseñanzas que nos permitieron mejorar los aspectos necesarios en este proceso y poder seguir creciendo.

Al Mg. Raúl Guzmán, quien nos inculcó en todo momento la excelencia, la constancia y el aprender a amar lo que hacemos, realizando todo siempre con dedicación.



Introducción

La resiliencia es la capacidad para afrontar la adversidad y lograr adaptarse bien ante las tragedias, los traumas, las amenazas o el estrés severo.

Ser resiliente no significa que no se pueda sentir malestar, dolor emocional o dificultad ante las adversidades. Hay sucesos que tienen un gran impacto en las personas, produciendo una sensación de inseguridad, incertidumbre y dolor emocional. Aun así, las personas logran, por lo general, sobreponerse a esos sucesos y adaptarse bien a lo largo del tiempo.

Se define por habilidades sociales, a aquel conjunto de destrezas y conductas las cuales se desarrollan y adquieren a lo largo de la vida y que permite relacionarse adecuadamente con los demás. La adquisición de esas conductas depende de la influencia del medio social, la cultura, religión, condición social y la manera efectiva en la cual cada niño en su primera etapa infantil está expuesto a conocerlas y utilizarlas “Caballo,2002”. Se hace uso de las habilidades sociales cuando cada persona desea resolver dificultades de manera acertada, respetándose a sí mismo como al grupo de compañeros.

Ambos aspectos son importantes porque permiten desarrollar mejor las capacidades en el entorno y a nivel personal. El éxito o el fracaso durante la vida dependen mucho de cómo se pueden afrontar los problemas, mejorar las relaciones interpersonales y alcanzar los objetivos.

En los colegios públicos se puede observar algunos adolescentes tienen un nivel socioeconómico bajo, disfunción familiar y alto riesgo a problemas psicosociales como: drogas, alcoholismo, pandillaje.

El estudio realizado, aportara a la psicología porque va a dar a conocer el nivel de Resiliencia y habilidades sociales que tienen los adolescentes.

Por lo que se realizó la siguiente investigación en colegios públicos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, para así saber si los adolescentes han desarrollado su resiliencia tanto como sus habilidades sociales en los diferentes ámbitos de su vida.



Resumen

El objetivo de la presente investigación es determinar la relación entre los niveles de resiliencia y los niveles de habilidades sociales en adolescentes de 13 a 16 años de colegios públicos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero de la ciudad de Arequipa.

El diseño de la investigación es de tipo Descriptivo - Correlacional. Para dicha investigación se utilizó dos instrumentos el primero, es la Escala de resiliencia de Wagnild y Young. El segundo es la escala de habilidades sociales de Gismero Gonzales.

La población a investigar está constituida por adolescentes de 13 a 16 años de colegios públicos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero. La muestra seleccionada son adolescentes que deben cumplir los siguientes criterios: adolescentes de 13 a 16 años de edad, estudiantes de colegios públicos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, adolescentes de ambos sexo.

Los resultados obtenidos en lo que respecta a los niveles de resiliencia de 437 estudiantes evaluados tenemos que 43,5% presenta un nivel moderado, mientras que el 28.6% un nivel escaso, y el 27.9% una mayor capacidad de resiliencia. Si comparamos con los niveles de habilidades sociales donde 40.3% presentan un nivel medio, 32.7% un nivel bajo y el 27% un nivel alto. Encontramos una significativa relación, entre los niveles de resiliencia y los niveles de habilidades sociales por lo que podemos concluir que a mayor resiliencia mayor habilidad social.

Palabras clave: Resiliencia, habilidades sociales, adolescencia

Abstract

The objective of the present investigation is to determine the relationship between the levels of Resilience and the levels of social skills in adolescents from 13 to 16 years of age in some public schools in the José Luis Bustamante and Rivero district of the city of Arequipa.

The design of the research is of Descriptive - Correlational type. For this research, two instruments were used, the first is the Resilience Scale of Wagnild and Young. The second was the Social Skills Scale of Gismero Gonzales.

The population to be investigated is constituted by adolescents from 13 to 16 years of National Educational Institutions of the José Luis Bustamante y Rivero district. The sample selected are adolescents who must meet the following criteria: (a) adolescents 13 to 16 years of age, (b) students of public schools in the district of José Luis Bustamante y Rivero, (c) adolescents of both sexes.

The results obtained with respect to the Resilience levels of 437 students evaluated have 43.5% have a moderate level, while 28.6% have a low level, and 27.9% have a greater Resilience capacity. If we compare with the levels of Social Skills where 40.3% present a medium level, 32.7% have a low level and 27% have a high level. We found a significant relationship between levels of resilience and levels of social skills so we can conclude that greater resilience greater social ability.

Keywords: Resilience, social skills, adolescence.

INDICE

Dedicatorias

Agradecimientos

Introducción

Resumen

Abstract

CAPITULO I MARCO TEORICO

Problema.....	1
Variables.....	1
Objetivos.	2
Antecedentes teóricos- investigativos.	3
Hipotesis.....	33

CAPITULO II DISEÑO METODOLOGICO

Tipo de investigación.	34
Instrumentos.....	34
Población y muestra.	35
Estrategia de recolección de datos	36
Criterios de procesamiento de información.	36

CAPITULO III RESULTADOS

Descripción de los resultados.....	37
------------------------------------	----

Tabla 1	37
Tabla 2	38
Tabla 3	39
Tabla 4	40
Tabla 5	41
Tabla 6	42
Tabla 7	43
Tabla 8	44
Tabla 9	45
Tabla 10	46
Tabla 11	47
Tabla 12	48
Discusión	49
Conclusiones	52
Sugerencias	53
Limitaciones	54
Referencias	55
Anexo(s)	62

CAPÍTULO I

Marco Teórico

Problema

¿Existe correlación significativa entre resiliencia y habilidades sociales en adolescentes de 13 a 16 años de colegios públicos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero?

Variable 1: Resiliencia

Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez. (Grotberg, 1995).

Variable 2: Habilidades sociales

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

Objetivos

Determinar la correlación entre los niveles de resiliencia y los niveles de habilidades sociales en adolescentes de 13 a 16 años de colegios públicos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero

Objetivos Específicos

Precisar el nivel de resiliencia que prevalece en los adolescentes de los colegios públicos.

Precisar el nivel de habilidades sociales que prevalece los adolescentes de los colegios públicos.



Antecedentes Teóricos- Investigativos

Resiliencia

El vocablo resiliencia tiene su origen en el idioma latín, en el vocablo “resilio” que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. (Villalba, 2004).

Desde la psicología diversos autores definen este concepto: “Enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativos” (Lösel, Blieneser y Köferl, 1989).

“Historia de adaptaciones exitosas en el individuo que se ha visto expuesto a factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes; además, implica la expectativa de continuar con una baja susceptibilidad a futuros estresores” (Luthar y Zingler, 1991).

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen, ni que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo entre éstos y su medio (Rutter, 1992).

El término resiliente fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos (Rutter, 1993).

Concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y los resultados de competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales, como el temperamento y un tipo de habilidad cognitiva que tienen los niños cuando son muy pequeños (Osborn, 1993).

La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a circunstancias difíciles (Vanistendael, 1994).

“Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez” (Grotberg, 1995).

“La resiliencia habla de una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida” (Suárez, 1995).

Finalmente cabe mencionar, que la resiliencia como proceso dinámico no tan solo implicaría tener la capacidad de resistir a las adversidades, sino que también implica adaptarse a ellas, a los cambios, mediante la constante interacción entre el individuo y su entorno humano y social. (Núñez, 2014)

Modelos explicativos de la Resiliencia.

Al hablar de resiliencia es importante señalar cuáles serían aquellos factores primordiales que nos permiten visualizar dicho concepto, de manera que se tenga un referente de lo que implica, quienes son y/o podrían ser llamados resilientes.

Generalmente existe consenso entre distintos autores en cuanto al concepto resiliencia, mas cada uno otorga su respectivo énfasis, según sea el contexto desde el cual lo aborden.

A continuación se hace mención al siguiente modelo explicativo que aborda el concepto de resiliencia.

Modelo tridimensional de Grotberg Grotberg.

Hace mención de que la resiliencia presenta un modelo tridimensional. Esto consiste en un soporte externo, fortaleza personal, habilidad interpersonal y de resolución de conflictos que son parte de las personas, para hacer frente a las adversidades, superarlas y fortalecerse desde ellas mismas.

Estas fuentes o factores de resiliencia que se visualizan en expresiones verbales de los sujetos (niños, adolescentes y adultos) son las siguientes:

Yo Tengo (apoyo externo).

- Una o más personas dentro de mi grupo familiar en las que puedo confiar y que me aman sin condicionamientos.
- Una o más personas fuera de mi entorno familiar en las que puedo confiar plenamente;
- Límites en mi comportamiento.
- Personas que me alientan a ser independiente.
- Buenos modelos a imitar.
- Acceso a la salud, a la educación y a servicios de seguridad y sociales que necesito.
- Una familia y entorno social estables.

Yo soy (Fuerza Interior).

- Una persona que agrada a la mayoría de la gente
- Generalmente tranquilo y bien predispuesto.
- Alguien que logra aquello que se propone y que planea para el futuro.
- Una persona que se respeta a sí misma y a los demás.
- Alguien que siente empatía por los demás y se preocupa por ellos.
- Responsable de mis propias acciones y acepto sus consecuencias.

- Seguro de mí mismo, optimista, confiado y tengo muchas esperanzas.

Yo puedo (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos).

- Generar nuevas ideas o nuevos caminos para hacer las cosas.
- Realizar una tarea hasta finalizarla.
- Encontrar el humor en la vida y utilizarlo para reducir tensiones.
- Expresar mis pensamientos y sentimientos en mi comunicación con los demás.
- Resolver conflictos en diferentes ámbitos: académico, laboral, personal y social.
- Controlar mi comportamiento: mis sentimientos, mis impulsos, el demostrar lo que siento.
- Pedir ayuda cuando la necesito.

La autora destaca que estos factores si bien pueden promoverse por separado al comenzar, a la hora de enfrentarse a una circunstancia adversa, se combinan entre sí, desde las distintas categorías según se necesiten.

Estos factores puede que ya estén presentes en una persona, mas puede que no sean los suficientes o tal vez, no sepan de su existencia y por ende como utilizarlos al enfrentarse a una circunstancia adversa. Existen también personas que pueden ser resilientes en una circunstancia determinada y, en otras no, por ello el énfasis de la autora de señalar que la resiliencia es una interacción de factores, los cuales no siempre serán específicamente los mismos para hacer frente a un conflicto, dolor o riesgo, sino que más bien dependerá también del contexto y de la circunstancia presentada.

Noción de las siete Resiliencias de Wolin y Wolin.

Wolin y Wolin al igual que Grotberg (op.cit), nos hablan del término resiliencia, más los presentes autores proponen diferentes ángulos que permiten explicar porque los niños y

adolescentes resisten a situaciones límites y pueden salir fortalecidos de ellas. Para ello desarrollan un esquema basado en las etapas del ciclo vital, donde en primera instancia se centran en la infancia o niñez; el segundo, en la adolescencia y por último, en la adultez.

Esta noción de las siete resiliencias, la denominan “La Mándala de la resiliencia o la noción de las siete resiliencias”:

1. *La Introspección.* Consiste en la capacidad de examinarse internamente, con preguntas difíciles y darse respuestas honestas. Consiste en ser sincero consigo mismo y desarrollar esta capacidad que va indisolublemente ligada a una sólida autoestima.

En la niñez se representa mediante la capacidad de intuición, de darse cuenta que algo no anda bien. En la adolescencia, se representa mediante el conocimiento de saber lo que sucede a su alrededor, de manera de comprender y adaptarse a las situaciones.

En el periodo de la adultez, esta capacidad se manifiesta a través de la capacidad de sabiduría, la comprensión de sí mismo y de otras personas.

2. *Independencia* Se refiere a la capacidad de establecer límites entre uno mismo y ambientes adversos. Esta capacidad permite juzgar una situación externa y establecer actos de respuesta a ella.

En la niñez se representa mediante la capacidad del niño de mantenerse alejado de las situaciones conflictivas. En la adolescencia, se refleja en conductas de no involucrarse en las situaciones conflictivas. En el adulto, capacidad se expresa en la aptitud para vivir en forma autónoma y en la toma de decisiones por sí mismo.

3. *Capacidad de interacción* Son aquellas habilidades para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas.

En la niñez, se representa como una facilidad para conectarse, ser querido y agradable a los demás. En los adolescentes, esta capacidad se visualiza en la habilidad para reclutar pares y establecer redes sociales de apoyo. Ya en la adultez, es la capacidad de atraer, de crear lazos.

4. *Capacidad de iniciativa* Consiste en la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.

Se manifiesta en la niñez como las conductas de exploración y la participación en actividades. En la adolescencia a través de la iniciativa de participación en actividades constructivas. En la etapa adulta, se representa en la capacidad de liderazgo y enfrentamiento de desafíos.

5. *La creatividad* Corresponde a la capacidad de imponer orden, belleza y un propósito a las situaciones de dificultad o caos.

En la niñez, es la creación y los juegos, las vías mediante las cuales revierten el dolor, la rabia, la soledad. En la adolescencia, se expresa en el desarrollo de habilidades artísticas (escribir, pintar, bailar). En la adultez se representa cuando los adultos son capaces de componer y reconstruir.

6. *Ideología personal* Capacidad también entendida como conciencia moral.

En los niños resilientes se representa en la capacidad de hacer juicios morales, de discernir entre lo bueno y lo malo, para luego en la adolescencia, ser esta capacidad expresada en el desarrollo de valores propios, estableciendo juicios en forma independiente de los padres. Los adultos la desarrollan mediante la capacidad de servicio y de entrega a los demás.

7. *Sentido del humor* Esta capacidad se basa en la disposición del espíritu a la alegría, permitiendo de dicha manera alejarse del foco de tensión, relativizar, positivizar, elaborar un modo lúdico y encontrar lo cómico entre las estrategias de superación.

En la niñez, se desarrolla a través del juego. En la adolescencia, mediante la capacidad de reír, de moldearse y de jugar. En el adulto, se representa mediante el reconocimiento del aspecto divertido, alegre.

La existencia de estas dimensiones y el fomento de ellas mismas, adquiere relevancia no tan solo en el ámbito personal, sino que también familiar, educativo y comunitario, de manera que estos últimos actúen como facilitadores de la promoción de resiliencia en niños y jóvenes. (Núñez, 2014)

Dimensiones más importantes para indagar y promover resiliencia.

Llobet (2004) señala que la resiliencia surge en definitiva como constructo teórico que intenta dar cuenta de las situaciones de desarrollo más sanas, a pesar de la presencia de factores de riesgo. Para comprender esta presencia de factores de riesgo en niños y adolescentes, resume todas las descripciones de resiliencia en 4 dimensiones más importantes que permitirían indagar y promover la resiliencia, y estas son las siguientes:

- a. **Autoestima;** que supone las apreciaciones que el adolescente hace de sí mismo, derivadas de sus experiencias personales y los vínculos afectivos, y que influirá en el desarrollo de estrategias para enfrentar las situaciones de tensión.
- b. **Los vínculos afectivos;** con los padres en primer lugar y posteriormente con la familia mas cercana, permitirán a niños y adolescentes, desarrollar la capacidad de experimentar confianza y, como consecuencia, consolidar relaciones estables,

incluyendo la ambivalencia de sentimientos, aceptando los aspectos positivos y negativos de los otros y de sí..

c. **La creatividad y el humor;** son desarrollados en y a partir del juego, suponen tolerancia a la ambigüedad y a la desorganización, flexibilidad de soluciones para los problemas, permiten procesar las experiencias traumáticas con menos angustia, y son un recurso para enfrentar situaciones de estrés.

d. **La red social e ideología personal;** el enriquecimiento de la vida cotidiana con la creación o suscripción de valores para los eventos configura recursos extra para los sujetos, cuando se encuentran en circunstancias difíciles. Estos símbolos no necesariamente son religiosos, aunque algunos autores plantean a la religiosidad como la ideología personal más importante. Como voluntad de sentido también puede considerarse la responsabilidad por la propia vida y los actos, en un plano que extrae esta dimensión del ámbito de la religiosidad o transcendencia.

Desde lo expuesto, es importante poner en manifiesto que estas dimensiones para indagar y promover resiliencia, adquieren mayor relevancia en el ámbito familiar, educativo y comunitario, cuando además de las características personales, se toman en cuenta los ambientes facilitadores del exterior con los cuales interactúa cotidianamente el individuo.

Perfil de una Persona resiliente.

Una persona con características resilientes es aquella que es capaz de establecer relaciones sociales constructivas, tiene un sentido de sí mismo positivo, dimensiona los problemas, tiene sentido de esperanza frente a las dificultades, extrae significado de las situaciones de estrés, desarrolla iniciativa y se fija metas posibles de alcanzar (Saavedra, E. 2004).

Estas personas presentan una serie de factores internos que actúan como protectores, a saber:

1. Presta servicio a los otros o a una causa.
2. Emplea estrategias de convivencia, es asertivo, controla sus impulsos.
3. Es sociable.
4. Tiene sentido del humor.
5. Tiene un fuerte control interno frente a los problemas.
6. Manifiesta autonomía.
7. Ve positivamente el futuro.
8. Es flexible.
9. Tiene capacidad para aprender y conectar los aprendizajes.
10. Capacidad para auto motivarse.
11. Percibe competencias personales.
12. Hay confianza en sí mismo.

Factores en la resiliencia.

Muchos estudios demuestran que uno de los factores más importantes en la resiliencia es tener relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia. Relaciones que emanan amor y confianza, que proveen modelos a seguir, y que ofrecen estímulos y seguridad, contribuyen a afirmar la resiliencia de la persona.

Otros factores asociados a la resiliencia son:

La capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo.

Una visión positiva de sí mismos, y confianza en sus fortalezas y habilidades.

Destrezas en la comunicación y en la solución de problemas.

La capacidad para manejar sentimientos e impulsos fuertes.

Todos estos son factores que las personas pueden desarrollar por si mismas (American Psychological Association. *El camino a la resiliencia*. Recuperado de <http://www.apa.org/>).

Resiliencia en la adolescencia.

La adolescencia, según Erikson (1985) es la etapa que se caracteriza por ser el periodo en el cual se consolida la identidad en función de la diferenciación entre pares y especialmente también, con adultos; puesto que señala que cada etapa de la vida presentaría una crisis que implicaría un conflicto diferente, propio del proceso madurativo de la persona. En el caso de la adolescencia, las crisis serian causa de situaciones sustancialmente interaccionales, que afectarían en la forma de desenvolverse en la vida de cada individuo, según sea el modo en que el sujeto las viva y enfrente.

Cabe mencionar que la adolescencia es una etapa de importantes cambios en el ser humano, tanto física como psicológicamente, pero además cambios sociales que tienen relación con lo que el adolescente o joven, se vaya a enfrentar al paso del tiempo, es por ello que la adolescencia puede ser entendida:

“Es un período de desarrollo del ser humano, que sin poder enmarcarse en límites etéreos precisos, está comprendido entre las edades de 10 y 19 años aproximadamente. En él se consolidan una serie de cambios e integraciones desde lo social, lo psicológico y lo biológico (socio-psicobio); que sobre la base de adquisiciones y desprendimientos cuali-cuantitativos, permiten el alcance de suficientes y necesarios niveles de autonomía, para que el niño se transforme y asuma el papel de adulto integrado a la sociedad” (Cárdenas; 2009)

En el período de la adolescencia, como se ha mencionado, es importante tomar en cuenta también el contexto social en el cual están inmersos los jóvenes, ya que si bien es un proceso de

nuevos cambios y adaptaciones tanto físicas como psicológicas, también implica cambios en la relación que el adolescente establece con la sociedad (ya sea familia, amigos u otro adulto externo de su núcleo familiar) y su manera de enfrentarse a ella.

Por consiguiente, la resiliencia en la etapa de la adolescencia tiene que ver con poder desenvolverse de manera autónoma, en un nuevo contexto de responsabilidades, obligaciones y procesos de búsqueda de identidad.

La autonomía en este caso, implicara esa capacidad para gestionar los propios proyectos de manera responsable y diligente. (Saavedra y Villalta; 2008).

Cabe mencionar que esta autonomía también depende tanto de las características internas del adolescente, como del apoyo familiar y social con el que cuente.

Diez formas de construir resiliencia según el APA.

- 1) ***Establezca relaciones***; es importante establecer buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en su vida. Aceptar ayuda y apoyo de personas que lo quieren y escuchan, fortalece la resiliencia. Algunas personas encuentran que estar activo en grupos de la comunidad, organizaciones basadas en la fe, y otros grupos locales les proveen sostén social y les ayudan a tener esperanza. Ayudar a otros que le necesitan también puede ser de beneficio para usted.
- 2) ***Evite ver las crisis como obstáculos insuperables***; usted no puede evitar que ocurran eventos que producen mucha tensión, pero si puede cambiar la manera como los interpreta y reacciona ante ellos. Trate de mirar más allá del presente y piense que en el futuro las cosas mejorarán. Observe si hay alguna forma sutil en que se sienta mejor, mientras se enfrenta a las situaciones difíciles.

- 3) ***Acepte que el cambio es parte de la vida***; es posible que como resultado de una situación adversa no le sea posible alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no puede cambiar le puede ayudar a enfocarse en las circunstancias que si puede alterar.
- 4) ***Muévase hacia sus metas***; desarrolle algunas metas realistas. Haga algo regularmente que le permita moverse hacia sus metas, aunque le parezca que es un logro pequeño. En vez de enfocarse en tareas que parecen que no puede lograr, pregúntese acerca de las cosas que puede lograr hoy y que le ayudan a caminar en la dirección hacia la cual quiere ir.
- 5) ***Lleve a cabo acciones decisivas***; en situaciones adversas, actúe de la mejor manera que pueda. Llevar a cabo acciones decisivas es mejor que ignorar los problemas y las tensiones, y desear que desaparezcan.
- 6) ***Busque oportunidades para descubrirse a sí mismo***; muchas veces como resultado de su lucha contra la adversidad, las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal. Muchas personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles, han expresado tener mejoría en el manejo de sus relaciones personales, un incremento en la fuerza personal aun cuando se sienten vulnerables, la sensación de que su autoestima ha mejorado, una espiritualidad más desarrollada y una mayor apreciación de la vida.
- 7) ***Cultive una visión positiva de sí mismo***; desarrollar la confianza en su capacidad para resolver problemas y confiar en sus instintos, ayuda a construir la resiliencia.
- 8) ***Mantenga las cosas en perspectiva***; aun cuando se enfrente a eventos muy dolorosos, trate de considerar la situación que le causa tensión en un contexto más

amplio, y mantenga una perspectiva a largo plazo. Evite agrandar el evento fuera de su proporción.

9) ***Nunca pierda la esperanza***; una visión optimista le permite esperar que ocurran cosas buenas en su vida. Trate de visualizar lo que quiere en vez de preocuparse por lo que teme.

10) ***Cuide de sí mismo***; preste atención a sus necesidades y deseos. Interésese en actividades que disfrute y encuentre relajantes. Ejercítese regularmente. Cuidar de sí mismo le ayuda a mantener su mente y cuerpo listos para enfrentarse a situaciones que requieren resiliencia.

Núñez, D. (2014) realizó una investigación sobre “Capacidades resilientes en adolescentes en contexto de vulnerabilidad en la Universidad Academia de humanismo cristiano- Santiago de Chile. El objetivo fue el de describir las habilidades sociales que permiten promover la resiliencia en los adolescentes que pertenecen a un contexto de vulnerabilidad. Se obtuvo que en la mayoría los entrevistados hicieron alusión a tener un adulto significativo y protector en sus vidas, lo que fomenta sus capacidades resilientes reflejadas en su modo de actuar en la vida. Más se señala que aquellas adolescentes que dieron cuenta en sus relatos de no visualizar a nadie como significativo y protector, están más propensas a no crear relaciones interpersonales estables con otra persona.

Habilidades Sociales

Orígenes y desarrollo.

Phillips, 1985. El movimiento de las HHSS ha tenido una serie de raíces históricas, algunas de las cuales no han sido reconocidas suficientemente, según ese autor, los primeros intentos de EHS (escala de habilidades sociales) se remontan a diversos trabajos realizados con niños por

autores como: Jack (1934), Murphy, Murphy y Newcomb (1937), Page (1936), Thompson (1952) y Williams (1935). Los autores citados estudiaron diversos aspectos de la conducta social en niños, aspectos que hoy día podríamos considerar muy bien dentro del campo de las HHSS.

Curran (1985) señala también que diversos escritos de teóricos neufreudianos que pusieron objeciones al énfasis de Freud en los instintos biológicos y favorecieron un modelo más interpersonal de desarrollo (p. ej., Sullivan, 1953; White, 1969), están particularmente relacionados con el tema del EHS. No obstante, creemos que el estudio científico y sistemático del tema tiene, principalmente, tres fuentes. Una primera, frecuentemente reconocida como la única o, al menos, la más importante, que se apoya en el temprano trabajo de Salter (1949) denominado Conditioned reflex therapy [Terapia de reflejos condicionados], a su vez influido por los estudios de Pavlov sobre la actividad nerviosa superior. El trabajo de Salter fue continuado por Wolpe (1958), quien fue el primer autor en emplear el término «asertivo» y más tarde por Wolpe y Lazarus (1966). Alberti y Emmons (1970), Lazarus (1971) y Wolpe (1969) dieron nuevos impulsos a la investigación de las HHSS, siendo el libro de Alberti y Emmons, *Your petfee right* [Estás en tu perfecto derecho], el primero dedicado exclusivamente al tema de las HHSS.

En los EE UU se ha dado una serie de evoluciones de diferentes términos hasta llegar al de “habilidades sociales”. En un primer momento, Salter (1949) empleó la expresión “personalidad excitatoria”, que más tarde Wolpe (1958) sustituiría por la de “conducta asertiva”. Posteriormente algunos autores propusieron cambiar el término de Salter por otros nuevos, como: “libertad emocional” (Lazarus, 1971).

A mediados de los años setenta el término de “habilidades sociales” (que ya se había estado empleando en Inglaterra, aunque desde una perspectiva algo diferente) empezó a tomar fuerza como sustituto de la «conducta asertiva». Durante bastante tiempo se utilizaron de forma intercambiable ambos.

Concepto De Habilidades Sociales.

A lo largo de los años, las habilidades sociales han sufrido distintas conceptualizaciones, entre las que podemos mencionar las siguientes:

- La capacidad compleja de emitir conductas que son reforzadas positiva o negativamente, y de no emitir conductas que son castigadas o extinguidas por los demás. (Libet y Lewinsohn, 1973).
- Un conjunto de conductas identificables, aprendidas que emplean los reforzamientos de su ambiente (Kelly, 1982).
- La capacidad compleja que emitir conductas o patrones de respuesta que maximicen la influencia interpersonal y la resistencia a la influencia social no deseada (efectividad en los objetivos) mientras que al mismo tiempo maximizan las ganancias y minimizan las pérdidas en la relación con otras personas (efectividad en la relación) y mantienen la propia integridad y sentido de dominio (efectividad en el respeto a uno mismo (Linehan, 1984)
- La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelven los

problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas (Caballo, 1986).

La conducta considerada apropiada en una situación puede ser, obviamente, inapropiada en otra. El individuo trae también a la situación sus propias actitudes, valores, creencias, capacidades cognitivas y un estilo único de interacción (Wilkinson y Canter, 1982).

Claramente, no puede haber un «criterio» absoluto de habilidad social. Sin embargo, «todos parecemos conocer qué son las habilidades sociales de forma intuitiva» (Trower, 1984). Aunque en contextos experimentales se puede demostrar que es más probable que determinadas conductas logren un objetivo concreto, una respuesta competente es, normalmente, aquella sobre la que la gente está de acuerdo que es apropiada para un individuo en una situación particular. De igual forma, no puede haber una manera «correcta» de comportarse que sea universal, sino una serie de enfoques diferentes que pueden variar de acuerdo con el individuo. Así, dos personas pueden comportarse de un modo totalmente distinto en una misma situación, o la misma persona actuar de manera diferente en dos situaciones similares, y ser consideradas dichas respuestas con el mismo grado de habilidad social (Linehan 1984)

“El valor de estos objetivos sigue diciendo Linehan (1984) varia con el tiempo, las situaciones y los actores. Cuando un cliente intenta devolver una mercancía defectuosa a una tienda, la eficacia en el objetivo (conseguir que le cambien el objeto o le devuelvan el dinero) puede ser más importante que la eficacia en la relación (mantener una relación positiva con el encargado de la tienda). Al tratar que nuestro/a mejor amigo/a vaya a una película determinada, la eficacia en la relación (el mantener la relación íntima) puede ser más importante que el objetivo (conseguir que el/la amigo/a vaya al cine)”

Componentes de la conducta social.

Monjas, 1999 Nos habla sobre tres componentes de la conducta social:

- a) **Consenso social**; un comportamiento es considerado incorrecto si no es del agrado del grupo que lo juzga, aunque puede ser considerado habilidoso por otro grupo de referencia.
- b) **Efectividad**; una conducta es habilidosa en la medida en que conduce a la obtención de aquello que se propone.
- c) **Carácter situacional**; un mismo comportamiento es adecuado en una situación, pero puede no serlo en absoluto en otra.

Gresham (1988) emplea tres tipos de definiciones de habilidades sociales, que a pesar de haber sido escritas hace más de dos décadas siguen vigentes hoy en día y son utilizadas por muchos autores en investigaciones recientes (Frederick et al. 20005):

- a) **Definición de aceptación de los iguales**; en estas definiciones se usan índices de aceptaciones de los pares o la popularidad que posea. Se consideran niños socialmente hábiles los que son aceptados en la escuela o por los compañeros de juegos. El fallo de esta definición es que no identifica los comportamientos específicos que se relacionan con la aceptación de los iguales.
- b) **Definición conductual**; se define como aquellas conductas que aumentan la posibilidad de incrementar el reforzamiento o disminuyen la probabilidad de castigo, esto permite la adquisición de habilidades sociales específicas y mutuamente satisfactorias. Sin embargo, esta definición no asegura que los comportamientos seleccionados para la intervención sean socialmente importantes y hábiles.

c) **Definición de validación social**; según esta definición, las habilidades sociales son aquellos comportamientos que, en determinadas situaciones, vaticinan resultados sociales para el niño, como son: la aceptación, popularidad, etc.

Caballo (2007) citando a Alberti, refiere las siguientes propiedades de las habilidades sociales:

- a) Son características de la conducta, no de las personas.
- b) Son características específicas a la persona y a la situación, no universales.
- c) Deben contemplarse dentro del contexto cultural del individuo, así como en términos de otras variables situacionales.
- d) Están basadas en la capacidad de un individuo de escoger libremente su acción.
- e) Son características de la conducta socialmente eficaz, no dañina.

El autor propone las características relevantes para la conceptualización de las habilidades sociales:

- a) Son conductas y repertorio de conductas adquiridas principalmente a través del aprendizaje. Una variable crucial en el proceso de aprendizaje es el entorno interpersonal en el que se desarrolla y aprende el niño.
- b) Tienen componentes motores y manifiestos (conducta verbal), emocionales y afectivas (ansiedad o alegría) y cognitivos (percepción social, atribuciones, auto lenguaje).
- c) Son respuestas específicas a situaciones concretas.

- d) Se ponen en juego siempre en contextos interpersonales, son conductas que se dan siempre con relación a otras/s persona/s (iguales o adultos), lo que significa que está implicada más de una persona.

Componentes de las habilidades sociales.

Basándose en diversos estudios, Caballo (2007) menciona y explica tres componentes de las habilidades sociales siendo éstos:

- a) Componentes conductuales
- b) Componentes cognitivos
- c) Componentes fisiológicos

Componentes Conductuales.

El mismo autor, expone que los que pertenecen a este rubro son las que están relacionadas con el actuar, y las hay de dos tipos o formas:

No verbales.

Son las que se manifiestan específicamente por medio de acciones visuales no audibles, como expresiones faciales. Entre ellas cabe mencionar:

- a) Postura corporal: se refiere principalmente a la posición del cuerpo y de los miembros del mismo, la forma de sentarse, o si está de pie y la forma en que camina la persona. Es acá donde el individuo refleja sus actitudes y sentimientos sobre sí mismo y su relación con los otros.
- b) Sonrisa: Es la expresión más habitualmente utilizada para expresar estados de emoción tanto positivos como negativos, de tristeza, falsedad, incertidumbre o aburrimiento.

c) Contacto visual: se define como observar a otra persona a los ojos, o más generalmente en la mitad superior de la cara. La mirada mutua indica que se ha hecho contacto ocular entre dos personas, el verse mutuamente denota un grado comparable de implicación o deseo de implicarse con el otro; además de actitudes entre individuos. Es en este momento en que se consideran aspectos como la expresión facial de señales para comunicar emociones, aunque la persona trate de ocultarlo, brinda además, una retroalimentación constante sobre lo que se está diciendo.

d) Gesticulaciones: por medio de ellas se envía un estímulo visual al observador. Para ser considerado gesto, éste tiene que ser visto por algún otro y tiene que comunicar cierta información. Los gestos son básicamente culturales. También los movimientos de la cabeza, la distancia y la proximidad, que son normas implícitas dentro de cualquier cultura, expresan la naturaleza del encuentro.

El contacto físico corporal es el tipo más básico de la conducta social, la forma más íntima de comunicación. La apariencia personal se refiere al aspecto exterior de una persona, las ropas y adornos juegan también un papel importante en la impresión que los demás se forman del individuo.

Verbal.

Se refiere a la comunicación que se da por medio de la palabra. Es por medio de la conversación que se logra la transmisión de información, solución de problemas y el disfrute de relaciones sociales, o sea la interrelación.

Componentes cognitivos.

El mismo autor plantea componentes cognitivos importantes para tomar en cuenta en relación a las habilidades sociales: las percepciones sobre los diferentes ambientes: comunicación,

formalidad, cálido, privado; y percepciones de restricción, distancia, variables cognitivas del individuo, las competencias cognitivas, las estrategias de codificación y constructos personales, las expectativas personales, los valores subjetivos de los estímulos y los sistemas y planes de autorregulación.

Componentes fisiológicos.

Dentro de los componentes fisiológicos estudiados y evaluados por Caballo (2007) están: la tasa cardíaca, la presión sanguínea, el flujo sanguíneo, las respuestas electro-dermales, las respuestas biográficas y la respiración.

Como se ha mencionado anteriormente, una conducta se considera socialmente hábil, si se toma en cuenta a las personas, las circunstancias y el tipo de interacción.

Caballo (2007) indica que la buena utilización de todos los componentes en cada una de las situaciones cotidianas, según las circunstancias permite hacer referencia de personas que son o no socialmente hábiles o asertivas. Así mismo menciona, que principalmente antes y durante la adolescencia, es la etapa en la cual las personas inician relaciones interpersonales más significativas para su desarrollo social que en cualquier otra etapa.

Tipos de habilidades sociales.

Lazarus (1973) fue uno de los primeros en establecer, desde una posición de práctica clínica, las principales clases de respuesta o dimensiones conductuales que abarcaban las habilidades sociales. Este autor indicó cuatro capacidades: decir “no”, pedir favores y hacer peticiones, expresar sentimientos positivos y negativos e iniciar, mantener y terminar conversaciones. Las clases de respuesta que se han propuesto posteriormente, y ya desde un punto de vista empírico,

han girado alrededor de estos cuatro tipos de respuesta. Las dimensiones conductuales más aceptadas en la actualidad (Pérez-S. 1999) (Torbay et al., 2001) (Portillo, 2001) son las siguientes:

Escuchar.

Saludar, presentarse y despedirse.

Iniciar, mantener y finalizar una conversación.

Hacer y rechazar peticiones.

Disculparse o admitir la ignorancia.

Defender los derechos.

Negociar.

Expresar y defender las opiniones, incluido el desacuerdo.

Afrontar las críticas.

Hacer y recibir cumplidos.

Formular y rechazar peticiones (oposición asertiva).

Expresar amor, agrado y afecto.

Expresar justificadamente molestia, desagrado o enfado.

Pedir el cambio de conducta del otro.

Cooperar y compartir.

Expresar y recibir emociones.

Dirigir a otros.

Solucionar conflictos.

Dar y recibir retroalimentación.

Realizar una entrevista.

Solicitar un trabajo.

Hablar en público

Las habilidades sociales anteriormente citadas comprenden un extenso conjunto de elementos verbales y no verbales que se combinan en complejos repertorios conductuales. Además, de los componentes verbales y no verbales, las habilidades sociales dependen de procesos cognitivos (pensamientos, autocríticas, sentimientos, etc.) para su correcta ejecución. Pero la habilidad social no es meramente una suma de componentes verbales y no verbales unidos a procesos cognitivos, sino que supone un proceso interactivo de combinación de estas características individuales en contextos ambientales cambiantes. Asimismo, la destreza para desempeñar una habilidad social puede no tener ninguna correspondencia con la desenvoltura de otras (ej: conversar y rechazar peticiones), incluso considerando el mismo tipo de habilidad la conducta concreta del sujeto puede variar según factores personales (estado de ánimo, cogniciones, cambios fisiológicos) y ambientales (las personas con quienes esté relacionándose, el tipo de relación, la situación en la que se encuentre, etc.) (Fernández, 1999).

El establecimiento de relaciones sociales.

Si pensamos en cada persona como una isla, la capacidad de comunicarse adecuadamente se convierte en una especie de puente que nos permite acercar nuestra isla a la de los demás y compartir algo de nosotros mismos con gente diferente y, al mismo tiempo, aprender algo de ellos.

Es importante establecer unos buenos puentes interpersonales, ya que solamente a través del contacto con los demás podemos establecer relaciones sociales. No obstante, no se debe mantener la expectativa no realista de encontrar una relación duradera al final de cada puente que construyamos. Simplemente no es realista esperar que vamos a estar interesados en todas las personas que conozcamos o que todas ellas responderán a nuestras iniciativas. Podemos pensar en nuestra capacidad de comunicarnos con éxito como una especie de puntuación media, es decir, un porcentaje medio de intentos terminados con éxito para llegar a los otros (Girodo, 1980)

Ramirez, E y Ortiz, C. 2007. Realizaron una investigación sobre “Enseñanza y/o afianzamiento de las habilidades sociales como promotores de niños y niñas resilientes, en la Universidad de Antioquia- Medellin, esta investigación se llevó a cabo con nueve niños y siete niñas del grado pre-jardín, del Hogar Luz de Media Luna de la Fundación Mundo Mejor. El propósito de este estudio fue analizar y describir la incidencia de una propuesta de intervención pedagógica, fundamentada en el enfoque de la resiliencia y enriquecida con actividades artísticas, en el afianzamiento de las habilidades sociales entre pares del grupo de niños(as) antes mencionado. La investigación combina los enfoques de investigación cualitativa y cuantitativa; razón por la cual el análisis de los resultados se hace desde estas dos perspectivas, mostrando la incidencia que tuvo la intervención en los(as) participantes.

Arboleda, B y Edit, L. 2012. Realizaron una investigación sobre Habilidades sociales y resiliencia en estudiantes Pre-Universitarios, el objetivo de la presente investigación es conocer la relación entre las habilidades sociales y resiliencia en estudiantes pre - universitarios. Para ello se utilizó una metodología descriptiva-correlacional. Donde la población está constituida por 129 estudiantes comprendidos entre 16 y 23 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron la

Escala de Habilidades Sociales de Gismero y la escala de resiliencia de Saavedra & Villalta. Los resultados evidencian que la relación entre habilidades sociales y resiliencia es positiva muy débil no significativa. Por otro lado se visualiza en los estudiantes pre – universitarios que tienen un 52.2% de nivel medio de Habilidades Sociales, y en un 24.8% de nivel bajo. Con respecto a resiliencia se encuentra en 51.2% en un nivel promedio y con un 26.4% de nivel bajo. Los resultados indican relación positiva débil significativa entre las habilidades sociales y los factores satisfacción, metas, afectividad y autoeficacia de resiliencia. Se propone realizar un programa de habilidades sociales para que los estudiantes pre – universitarios tengan mejores herramientas para interactuar con su entorno social; además ejecutar un programa de resiliencia para fortalecer su capacidad para adaptarse a situaciones problemáticas; hacer una mejor clarificación de sus proyectos u objetivos; interactuar con su entorno y resolver problemas de manera efectiva.

Adolescencia

El término adolescente proviene del latín Adolescentem que quiere decir empiezo a crecer, edad en la cual todavía se crece entre la pubertad y la juventud (Cortellazzo et al. 2004). La adolescencia es una etapa del ciclo vital donde hay retos y obstáculos significativos para el adolescente que se ve enfrentado al desarrollo, en primera instancia, de su identidad y a la necesidad de conseguir la independencia de la familia manteniendo al mismo tiempo la conexión y la pertenencia al grupo. En segundo lugar, se da la transición de la infancia a la edad adulta que en este período abarca de los 11 a los 15 años aproximadamente y que se manifiesta con los cambios psicológicos respectivos así como el desarrollo cognitivo a nivel de operaciones formales, caracterizado por la habilidad para pensar más allá de la realidad concreta y por la capacidad de manejar, a nivel lógico, enunciados verbales y proposiciones, en vez de objetos concretos únicamente. Es capaz ahora de entender plenamente y apreciar las abstracciones

simbólicas del álgebra y la crítica literaria, así como el uso de metáforas en la literatura. A menudo se ve involucrado en discusiones espontáneas sobre filosofía, creencias, comportamientos sociales y valores, en las que son tratados conceptos abstractos, tales como justicia y libertad (Piaget, 2001). Por otro lado, el adolescente se ve comprometido a cumplir roles sociales en relación con sus compañeros y miembros del género opuesto, al mismo tiempo que se ve enfrentado a conseguir buenos resultados escolares y a tomar decisiones sobre su futuro. Cada una de estas fases del desarrollo requiere de una capacidad para el afrontamiento, es decir, estrategias conductuales y cognitivas para lograr una adaptación y una transición efectivas (Callabed, 2006).

Maduración temprana y tardía.

Se han llevado a cabo investigaciones extensivas sobre el efecto de la maduración física temprana o tardía sobre los ajustes psicológicos y sociales. Los resultados de esos estudios son importantes para comprender a los adolescentes que difieren de la norma en el tiempo de su desarrollo (Collins y Propert, 1983 citados por Rice, 1997).

En la adolescencia temprana, enmarcada entre los 10 y los 14 años, ocurren cambios biológicos, como aquellos que interesan al aparato reproductor, apareciendo los caracteres sexuales secundarios. En las mujeres el desarrollo de los órganos sexuales internos; y en el varón el aumento testicular, los cambios de color y arrugamientos escrotales, y el crecimiento del pene. En este período surgen, además, la necesidad de independencia, la impulsividad, la labilidad emocional, las alteraciones del ánimo y la búsqueda de solidaridad y comprensión entre pares, lo que se mezcla con necesidad sentida de apoyo de los padres, por lo que se generan ambivalencias que hacen de la relación padres/adolescentes, un reto.

En la adolescencia tardía, que es la fase final, se alcanzan características sexuales de la adultez, termina el crecimiento, hay aproximación a la familia, una mayor independencia, el grupo empieza a ser desplazado por la relación de pareja, los impulsos van siendo mejor controlados, los cambios emocionales menos marcados y la ambivalencia se va disipando. Se construye un sistema propio de valores y proyectos de vida.

Actualmente el comportamiento adolescente constituye una preocupación de la salud pública, por el número creciente de embarazos, por los matrimonios o uniones libres a temprana edad, por participar en la actividad laboral, por estar involucrados en la explotación sexual, por razones de abandono familiar, por ser partícipes directos e indirectos de la violencia y el maltrato en todos sus niveles y por la adquisición de enfermedades de transmisión sexual como el VIH/Sida, entre otros (CEPAL & UNICEF, 2007; Organización de las Naciones Unidas ONU, 2006).

Factores Psicosociales y Adolescencia.

Según Casullo (1998), los factores asociados al estrés psicosocial (muertes, abandonos, crisis vitales, crisis económica, inestabilidad laboral) afectan a los jóvenes con cierto margen de vulnerabilidad, lo cual pone en evidencia un bajo desarrollo de las habilidades sociales, bajo autoconcepto, así como importantes dificultades para poder estudiar y aprender.

Herrera (1999) refiere que la adolescencia, por ser un período crítico sometido a constantes cambios en el desarrollo físico, psíquico y social del adolescente, así como también en el marco familiar en que éste se desenvuelve, se considera como un período de riesgo en el cual pueden darse las bases para la aparición de síntomas y enfermedades, así como también de alteraciones de la personalidad. El uso tradicional del concepto de riesgo ha sido esencialmente biomédico y se ha relacionado con la mortalidad. Esta concepción no resulta muy útil para la salud del

adolescente, cuyos problemas se generan más bien en el contexto social y afortunadamente no siempre originan mortalidad.

Factores sociales y ambientales.

Principales factores de riesgo social:

1. ***Inadecuado ambiente familiar;*** cuando la familia es disfuncional, no cumple sus funciones básicas y no quedan claros las reglas y roles familiares se dificulta el libre y sano desarrollo de la personalidad del adolescente. Es necesario que exista un soporte familiar abierto, capaz de asimilar los cambios requeridos para la individualización del adolescente.
2. ***Pertenencia a grupos antisociales;*** este factor tiene como causa fundamental la satisfacción de la necesidad de autoafirmación y la necesidad del seguimiento del código grupal. Por lo general cuando los adolescentes no encuentran una vía adecuada de autoafirmación tratan de buscarla en este tipo de grupo donde fácilmente la encuentran, con el reconocimiento grupal ante la imitación de sus patrones inadecuados.
3. ***La promiscuidad;*** es un factor de riesgo social que no sólo puede ser motivo de embarazos precoces y enfermedades de transmisión sexual, sino que también propicia una autovaloración y autoestima negativas que puede deformar la personalidad del adolescente.
4. ***Abandono escolar y laboral;*** este hecho provoca que el adolescente se halle desvinculado de la sociedad, y no encuentre la posibilidad de una autoafirmación positiva, al disminuir las posibilidades de comprobar sus destrezas para enfrentar los

problemas y asumir responsabilidades, lo cual resquebraja su autoestima, la confianza en sí mismo y en sus posibilidades de desarrollo social.

5. ***Bajo nivel escolar, cultural y económico***; Estos son elementos considerados como protectores del desarrollo y la salud y el hecho de presentar un déficit en ellos le impide al adolescente un enfrentamiento adecuado a las situaciones de conflicto.

De manera general se puede decir que el manejo de estos factores de riesgo permite identificar a aquellos adolescentes que están más expuestos a sufrir los daños que los aquejan, como accidentes, embarazos precoces, abuso de sustancias psico-activas, enfermedades de transmisión sexual y el suicidio; por lo que la sociedad y el sistema de salud deben propiciar el desarrollo de factores protectores que apoyen el crecimiento y la maduración sana del adolescente, como son el establecimiento y el logro de una adecuada autoestima, que le brinde posibilidades de enfrentar problemas con responsabilidad; además de oportunidades de autoafirmación positiva, y le proporcione espacios sociales adecuados para lograr un soporte familiar abierto y brindar oportunidad de superación educacional y cultural que le faciliten la solución a los problemas, pues la ausencia de vías para la solución puede llevar al adolescente a alcanzar altos niveles de desesperación y sentimientos de impotencia y por tanto a la autodestrucción y al suicidio. (Lic. Herrera, 1998).

Adolescencia y el logro de la identidad.

La principal tarea psicosocial de la adolescencia es el logro de la identidad. La identidad tiene muchos componentes, características sexuales, sociales, físicas, psicológicas, morales, ideológicas y vocacionales que componen al yo en su totalidad. De esta manera los individuos pueden ser identificados por sus características físicas, apariencia y figura; por su sexo biológico

y representación de los roles de género; por sus habilidades en la interacción social y la pertenencia a grupos: por su elección de la carrera y logro académico; por su militancia política, afiliación religiosa, moral, valores y filosofía, por sus características de personalidad, ajuste psicológico y salud mental (Rice, 1997). Los adolescentes que son capaces de aceptarse, que han desarrollado una identidad positiva, tienen más probabilidad de ser mentalmente sanos que los que tienen una identidad negativa o no se agradan a ellos mismos (Goldman, Rosenzweig y Lugger, 1980 citado por Rice, 1997).

Havighurst (1972) citado por Rice (1997) describió ocho tareas psicosociales importantes que debían ser cumplidas durante la adolescencia de la siguiente manera:

1. Aceptar el físico propio y usar el cuerpo de manera efectiva.
2. Lograr independencia emocional de los padres y otros adultos.
3. Lograr un rol social-sexual masculino o femenino.
4. Formar relaciones nuevas y más maduras con compañeros de la misma edad de ambos sexos.
5. Desear y alcanzar una conducta socialmente responsable.
6. Adquirir un conjunto de valores y un sistema ético para guiar la conducta.
7. Prepararse para una carrera económica.
8. Prepararse para el matrimonio y la vida familiar.

Havighurst (1972) citado por Rice (1997) cree que muchos jóvenes modernos no encuentran dirección en sus vidas y que por ende sufren de la falta de propósito e incertidumbre. Dice que durante la primera mitad del siglo XX la adquisición de la identidad (especialmente entre los varones) se realizaba por medio de una ocupación, lo que hacía del trabajo el centro de la vida. Sin embargo, en la actualidad muchos adolescentes dirían que los valores expresivos se han

hecho importantes. La identidad se establece mediante relaciones cercanas, significativas y cariñosas con otras personas.

Hipótesis.

H1 A niveles altos de resiliencia, niveles altos de habilidades sociales en adolescentes de 13 a 16 años de colegios públicos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero.



Capítulo II

Diseño Metodológico

Tipo de investigación

El diseño de la investigación es de tipo descriptivo - correlacional ya que describe la relación entre dos o más variables sin tratar en lo absoluto de atribuir a una variable el efecto observado en otra. Es una técnica descriptiva muy potente porque indica si dos variables tienen algo en común. (Salkind, 1999).

Instrumentos

Escala de resiliencia. Fue creado por Wagnild y Young (1993)- Estados Unidos; y adaptado al Perú por Novella (2002). La prueba está compuesta por 25 ítems de puntuación Likert de 7 puntos, se deberá elegir, por cada ítem, el grado de conformidad con cada uno, desde 1 (desacuerdo) hasta 7 (muy de acuerdo) puntos. De esta manera, la puntuación más alta es considerada como indicadora de mayor resiliencia. El puntaje máximo es mayor a 147, el puntaje mínimo es menor a 121. La puntuación obtenida en el cuestionario puede ubicarse dentro de tres niveles: alto, medio y bajo.

Escala de habilidades sociales. Fue creado por Elena Gismero Gonzales (2000)-Madrid; y adaptado al Perú por Cesar Ruiz Alba (2006). La escala esta compuesta por 33 ítems, 28 de los cuales están redactados en el sentido de la falta de aserción o déficit en las habilidades sociales y 5 de ellos en el sentido positivo. Consta de 4 alternativas de respuesta, desde No me identifico en

absoluto y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos. A mayor puntaje global el sujeto expresa más habilidades sociales y capacidades de aserción en distintos contextos.

El análisis factorial final ha revelado 6 factores: auto expresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

Con la ayuda del percentil alcanzado se tiene un primer índice global del nivel de las habilidades sociales o la aserción de los alumnos.

Población y muestra.

La población investigada está constituida por 6 colegios públicos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, de los cuales se escogió 3 Instituciones, Everardo Zapata, Simón Bolívar y Manuel Scorza que constan de 437 adolescentes de 13 a 16 años. Se eligió el distrito de José Luis Bustamante y Rivero debido a que realizamos nuestras prácticas pre- profesionales en la Demuna de dicho distrito, donde observamos las diversas problemáticas de los adolescentes entre ellos la escasa resiliencia y la carencia de habilidades sociales.

El tipo de muestreo fue no probabilístico, en razón a que los estudiantes ya estuvieron constituidos administrativamente en secciones por parte de la institución educativa, y de tipo por conveniencia porque los estudiantes se eligieron simplemente porque son a los cuales tuvimos acceso.

La muestra seleccionada fueron adolescentes que debieron cumplir los siguientes criterios: (a) adolescentes de 13 a 16 años de edad, (b) estudiantes de colegios públicos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero, (c) adolescentes de ambos géneros.

Estrategia de recolección de datos

La primera etapa de la investigación tuvo prevista las coordinaciones con las autoridades de los colegios correspondientes en el distrito de José Luis Bustamante y Rivero con el fin de contar con la aprobación para realizar las pruebas.

Como una segunda etapa se aplicó la escala de resiliencia contando con el apoyo de los docentes encargados de cada aula.

En la tercera etapa se realizó la aplicación de escala de habilidades sociales para lo cual también se pidió el apoyo correspondiente.

Criterios de procesamiento de información

Para el análisis de la información se procedió a realizar tablas de distribución de frecuencias absolutas y relativas para expresar los niveles de resiliencia y los niveles de habilidades sociales mediante el procesador de Microsoft Excel, conjuntamente con el programa SPSS versión 23.

Capítulo III

Resultados

Tabla 1

Niveles de resiliencia en los adolescentes

	Frecuencia	Porcentaje
Escasa	125	28,6
Moderada	190	43,5
Mayor capacidad	122	27,9
Total	437	100,0

Observamos que la mayoría de estudiantes evaluados presenta un nivel moderado de resiliencia 43.5%; mientras que el 28.6% tiene un nivel escaso de resiliencia, se observa que los alumnos son más susceptibles, tienen baja adaptabilidad a nuevas situaciones y tienen bajas capacidades de afrontamiento; y el 27.9% de evaluados tiene una mayor capacidad de resiliencia en este caso dichos alumnos poseen adaptabilidad a nuevas situaciones, baja susceptibilidad, enfrentamiento efectivo y habilidades cognitivas.

Tabla 2

Niveles de resiliencia por colegios

			Resiliencia			Total
			Escasa	Moderada	Mayor nivel	
Colegio	Manuel Scorza	Recuento	37	64	35	136
		% dentro de Colegio	27,2%	47,1%	25,7%	100,0%
	Simón Bolívar	Recuento	42	95	35	172
		% dentro de Colegio	24,4%	55,2%	20,3%	100,0%
	Everardo Zapata	Recuento	46	31	52	129
		% dentro de Colegio	35,7%	24,0%	40,3%	100,0%
Total		Recuento	125	190	122	437
		% dentro de Colegio	28,6%	43,5%	27,9%	100,0%

Observamos que los alumnos del colegio Everardo Zapata presentan un nivel alto de resiliencia con 40.3%; en segundo lugar encontramos a los alumnos del colegio Manuel Scorza con 25.7%, seguidos de los alumnos del colegio Simón Bolívar con 20.3%.

Tabla 3

Resiliencia según género de los adolescentes

			Resiliencia			
			Escasa	Moderada	Mayor nivel	Total
genero	Mujer	Recuento	60	82	69	211
		% dentro de genero	28,4%	38,9%	32,7%	100,0%
	Varón	Recuento	65	108	53	226
		% dentro de genero	28,8%	47,8%	23,5%	100,0%
Total		Recuento	125	190	122	437
		% dentro de genero	28,6%	43,5%	27,9%	100,0%

En cuanto al género de los evaluados, observamos que el 32.7% de mujeres presenta un nivel alto y el 38.9% de ellas tiene un nivel moderado. Por su parte el 23.5% de varones tiene un mayor nivel de resiliencia y el 47.5% tiene un nivel moderado.

Tabla 4

Nivel de habilidades sociales en los adolescentes

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	143	32,7
Medio	176	40,3
Alto	118	27,0
Total	437	100,0

Observamos que la mayoría de evaluados tiene un nivel medio de habilidades sociales 40.3%; mientras que el 32.7% tiene un nivel bajo lo que nos quiere decir que los alumnos presentan una comunicación poco efectiva, no interactúan con los demás y no asumen responsabilidades; y el 27% tiene un nivel alto de habilidades sociales en este caso los alumnos, presentan una comunicación efectiva, trabajan en equipo, asumen el liderazgo, motivan y colaboran con los demás.

Tabla 5

Niveles de habilidades sociales por colegios

			Habilidades sociales			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Colegio	Manuel Scorza	Frecuencia	48	52	36	136
		%	35,3%	38,2%	26,5%	100,0%
	Simón Bolívar	Frecuencia	65	73	34	172
		%	37,8%	42,4%	19,8%	100,0%
	Everardo Zapata	Frecuencia	30	51	48	129
		%	23,3%	39,5%	37,2%	100,0%
Total		Frecuencia	143	176	118	437
		%	32,7%	40,3%	27,0%	100,0%

Respecto a los colegios, hallamos que los alumnos del colegio Everardo Zapata presentan niveles altos de habilidades sociales con un 37.2% seguidos de los alumnos del colegio Manuel Scorza 26.5% y del colegio Simón Bolívar con un 19.8%.

Tabla 6

Habilidades sociales según género de los adolescentes

			Habilidades sociales			Total
			Bajo	Medio	Alto	
genero	Mujer	Frecuencia	54	90	67	211
		%	25,6%	42,7%	31,8%	100,0%
	Varón	Frecuencia	89	86	51	226
		%	39,4%	38,1%	22,6%	100,0%
Total		Frecuencia	143	176	118	437
		%	32,7%	40,3%	27,0%	100,0%

Observamos que el 42.7 % de mujeres presenta un nivel medio de habilidades sociales; mientras que el 31.8% tiene un nivel medio. Con lo que respecta a los varones, el 39.4% presenta un nivel bajo y el 38.1% tiene un nivel medio de habilidades sociales.

Tabla 7

Comprobación de correlación

Pruebas de normalidad

Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Estadístico	Gl	Sig.
Edad	,182	437	,000
Habilidades sociales	,052	437	,007
Resiliencia	,053	437	,005

La pruebas de normalidad de Kolmogorov – Smirnov indica que las variables de edad ($p < .001$), habilidades sociales ($p = .007$) y resiliencia ($p = .005$) no tienen una distribución normal, teniendo en cuenta dichos resultados, procederemos a realizar un análisis de asimetría y curtosis para determinar el tipo de pruebas estadísticas a utilizar.

Tabla 8
Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Asimetría	Curtosis		
	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Error estándar	Estadístico	Error estándar
Habilidades sociales	437	54	126	94,23	13,124	-,047	,117	-,258	,233
Resiliencia	437	49	218	132,20	25,690	-,127	,117	,161	,233
Edad	437	11	20	14,74	1,510	,514	,117	,081	,233
N válido (por lista)	437								

Observamos que las variables analizadas en su totalidad tienen valores de asimetría y de exceso de curtosis que se encuentran en el rango $[-1, 1]$ lo que nos indica que tienen un acercamiento a la distribución normal, por lo que se procederá a usar estadística paramétrica en el análisis de la relación entre las mismas.

Tabla 9

Niveles de resiliencia y niveles de habilidades sociales

		Resiliencia
Habilidades sociales	Correlación de Pearson	,235*
	Sig. (bilateral)	,008
	N	437

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

Hallamos que existe una relación baja positiva entre la variable resiliencia y las habilidades sociales ($r = .235$; $p = .008$), lo que nos indica que altos puntajes en habilidades sociales no están exactamente relacionados con altos puntajes en resiliencia.

Tabla 10

Habilidades sociales y resiliencia en el colegio nacional Manuel Scorza

		Resiliencia
Habilidades sociales	Correlación de Pearson	,262**
	Sig. (bilateral)	,002
	N	107

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

a. Colegio = Manuel Scorza

Entre los alumnos del colegio Manuel Scorza, hallamos que existe una relación baja entre la variable resiliencia y las habilidades sociales ($r = .262$; $p = .002$), lo que nos indica que altos puntajes en habilidades sociales no están exactamente relacionados con altos puntajes en resiliencia.

Tabla 11

Habilidades sociales y resiliencia en el colegio Nacional Simón Bolívar

		Resiliencia
Habilidades sociales	Correlación de Pearson	,130
	Sig. (bilateral)	,089
	N	125

Entre los alumnos del colegio Simón Bolívar, hallamos que no existe una relación estadísticamente significativa entre la variable resiliencia y las habilidades sociales ($r = .130$; $p = .089$).

Tabla 12

Habilidades sociales y resiliencia en el colegio nacional Everardo Zapata

		Resiliencia
Habilidades sociales	Correlación de Pearson	,315
	Sig. (bilateral)	,002
	N	129

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

a. Colegio = Everardo Zapata

Entre los alumnos del colegio Everardo Zapata, hallamos que existe una relación media entre la variable resiliencia y las habilidades sociales ($r = .315$; $p = .002$), dicha relación es directamente proporcional, por lo que interpretamos que a mayores niveles de habilidades sociales mayores niveles de resiliencia.

Discusión

En esta investigación cuyo propósito fue establecer la relación entre resiliencia y habilidades sociales en un grupo de adolescentes del distrito de José Luis Bustamante y Rivero. En primer lugar, se ha organizado la discusión en función a los resultados obtenidos de manera descriptiva, luego se discute las diferencias encontradas entre cada una de estas variables en función al género, y finalmente se discute los hallazgos encontrados en la relación entre resiliencia y habilidades sociales en un grupo de adolescentes.

Los adolescentes se caracterizan por presentar cambios y transformaciones a nivel psicológico, social, emocional, físico, cognitivo y, además por estar en la búsqueda constante de nuevas experiencias. El adolescente se encuentra en una etapa de cambios y cuestionamientos, lo que en ocasiones le genera situaciones difíciles en casa, en el colegio, en el barrio o en su comunidad; por lo tanto debe poseer habilidades personales y sociales para poder enfrentar y resolver estas situaciones.

A nivel descriptivo, la mayoría de los estudiantes presenta un nivel moderado en resiliencia. Estos resultados coinciden con los estudios de Benavides (2014), Cárdenas y Alarcón (2015), Flores (2008), quienes reportan que la resiliencia global, en los adolescentes se encuentra en proceso de desarrollo. Estos estudios muestran que los adolescentes pueden emplear sus habilidades personales frente a situaciones difíciles, desagradables o desfavorables y los resultados que obtengan dependerán de la situación, en el contexto y de la interpretación que realice el adolescente del evento.

En cuanto a las habilidades sociales, se encontró que la mayoría de los adolescentes se ubican en el nivel medio. Estos resultados coinciden con los de Cárdenas y Alarcón (2015), quienes

reportan que las habilidades para socializar que poseen los adolescentes están en proceso de desarrollo, debido a que los adolescentes están atentos a ideas nuevas y están deseosos de aprovechar la oportunidad para tomar decisiones, donde su curiosidad e interés los lleva a relacionarse con sus iguales.

Respecto a los resultados según género, se halló que tanto hombres como mujeres poseen resiliencia en un nivel moderado. Esto coincide con los resultados encontrados por, Salgado (2005) y Silva (2012). Es decir, en ambos grupos de adolescentes se aprecian las mismas características personales en proceso de desarrollo para enfrentar una situación difícil. Estas características personales se refieren a la capacidad para sentirse apreciado por los demás, poder tomar decisiones, comprender los sentimientos de sí mismos, tomar las cosas con sentido del humor, y buscar diferentes formas para dar solución a un problema.

En cuanto a las habilidades sociales en función al género se obtuvo que el nivel que predomina en el sexo femenino es el medio, en comparación con el género masculino en el cual predomina el nivel bajo. Estos hallazgos coinciden con los resultados encontrados por Morales et al. (2013) quienes hallaron que las mujeres presentan habilidades sociales más altas que los hombres, lo cual podría ser influido por factores como el contexto o la situación emocional por la que están pasando; y de los hallados de Zsolnai y Kasik (2014) quienes reportan que a la edad de 7 años ya existen diferencias de las habilidades sociales entre hombres y mujeres, lo cual les permite afirmar que estas diferencias se forman en la niñez y se mantendrán hasta la adolescencia temprana.

Estas diferencias en función al género encontradas en diversos estudios, pueden deberse a que el comportamiento social no está influido directamente por los roles de género, sino que pueden ser condicionados por la respuesta que tengan los demás, la deseabilidad social propia de esta

etapa condiciona las diferencias más que el género, tal como lo señala Caballo (2007). También las situaciones nuevas que experimentan los adolescentes como la del enamoramiento o acercamiento a pares o el uso del tiempo libre, los lleva a ejecutar sus habilidades verbales, de resolución de conflictos, de elogio y de expresión de emociones positivas y negativas (Lacunza y Contini, 2011).

Respecto al objetivo general, encontramos que existe una correlación baja positiva entre los niveles de resiliencia y los niveles de habilidades sociales, lo que significa que ambas variables se correlacionan en los adolescentes de 13 a 16 años en los Colegios públicos del distrito de José Luis Bustamante y Rivero. Este hallazgo difiere con el reportado por Cárdenas y Alarcón (2015) quienes atribuyen que no existe relación entre resiliencia y habilidades sociales debido a los cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales que ocurren en la adolescencia como los factores que no favorecen la asociación.

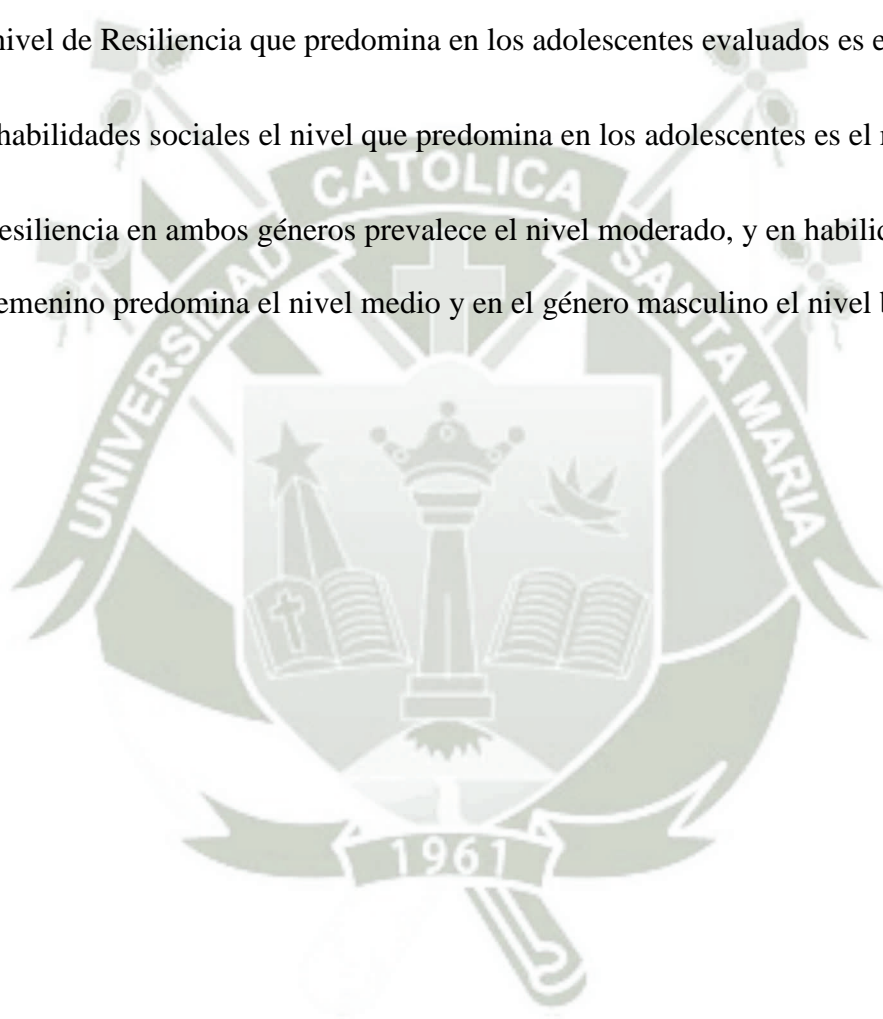
Conclusiones

Primera. En los resultados obtenidos encontramos una correlación baja entre los niveles de resiliencia y los niveles de habilidades sociales en los adolescentes de los colegios públicos de José Luis Bustamante y Rivero de la ciudad de Arequipa, por tanto no se confirma la hipótesis planteada porque varían los resultados según la persona y el contexto en el que se encuentre.

Segunda. El nivel de Resiliencia que predomina en los adolescentes evaluados es el moderado.

Tercera. En habilidades sociales el nivel que predomina en los adolescentes es el medio.

Cuarta. En Resiliencia en ambos géneros prevalece el nivel moderado, y en habilidades sociales en el género femenino predomina el nivel medio y en el género masculino el nivel bajo.



Sugerencias

Primera. Replantear los programas donde se fortalezcan las habilidades sociales para lograr un mayor nivel de resiliencia en los adolescentes de los colegios públicos de José Luis Bustamante y Rivero.

Segunda. Incorporar la participación activa de los padres y madres de familia para mejorar los niveles de habilidades sociales y resiliencia por medio de talleres informativos para lograr una solución integral.

Tercera. Implementar el departamento de psicología en los colegios públicos de José Luis Bustamante y Rivero, para un servicio permanente de monitoreo y evaluación a los estudiantes.

Cuarta. Capacitar constantemente a los psicólogos, según la problemática social actual, para que haya una igualdad en el servicio psicológico en ambos géneros; femenino y masculino; con la finalidad de reforzar las habilidades sociales y por consiguiente la resiliencia.

Limitaciones.

El acceso a los colegios públicos fue difícil por diversos motivos como: la poca colaboración de los directores de los colegios, los periodos de paralización de los docentes, y la negativa de los docentes para el acceso a las aulas.



Referencias

Alberti, R. y Emmons, M. (1970). *Your perfect right*. California: Impact. Publishers.

American Academy of Pediatrics, *Etapas de la adolescencia*. Recuperado en noviembre, 2016 de <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>

American Psychological Association, *Factores de la resiliencia*. Recuperado en octubre, de 2016 de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx>

American Psychological Association, *Diez formas de construir Resiliencia*. Recuperado en Octubre, 2016 de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/Resiliencia-camino.aspx#>

Benavides, C. (2014). *Factores personales de la Resiliencia en estudiantes del 6to grado de educación primaria de la institución educativa N° 5146 "Oasis" del distrito de Ventanilla* (Tesis de licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.

Blum, R. (1997). Riesgo y Resiliencia. *Adolescencia Latinoamericana Vol 1* No 1 (16-93). Porto Alegre, Brasil.

Caballo, V (1986). *Evaluación de las habilidades sociales*. Madrid: Pirámides.

Caballo, V. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: siglo XXI.

Caballo, V. (2002). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (5ª ed.). Madrid: S.XXI.

Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid, España: Siglo XXI

Callabed, J. (2006). *El adolescente, hoy*. Zaragoza: Certeza

Cardenas, R. y Alarcon, A. (2015). *Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes del 2° grado de secundaria I.E. “2032 Manuel Scorza Torres” Ugel 02 en el año 2014* (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo, Lima: Perú

Cardozo, G., y Alderete, A. (2009). Adolescentes en riesgo psicosocial y Resiliencia. *Psicología desde el Caribe*, 23, 148-182.

Casullo, M. (1998). *Adolescentes en Riesgo. Identificación y orientación Psicológica*. Buenos Aires: Paidós.

CEPAL & UNICEF (2007). *Maternidad adolescente en América Latina y el Caribe: Tendencias, problemas y desafíos*. Desafíos, Boletín de la infancia y adolescencia, 4, 1-12.

Combariza, H. *conceptos de resiliencia*. Recuperado en octubre, 2016 de http://www.avizora.com/publicaciones/psicologia/textos/0061_resiliencia_concepto.htm

Cortellazzo, M., Cortellazzo, M., y Zolli, P. (2004). *L'etimologico minore. Dizionario etimologico della lingua italiana*. Bologna: Zanichelli

Curran, J. (1985). *Social Skills Therapy: A model and a treatment*. En R.M.

Erickson, E. (1985). *El ciclo vital completado*. Editorial Paidos. Buenos Aires, Argentina

Fernandez, J. (1999). *Las habilidades sociales en el contexto de la psicología clínica*. Abaco, 21, 29-27.

Frederick y Morgeson (2005). *Selecting individuals in team settings: the importance of social skills, personality characteristics, and teamwork knowledge*. Personnel Psychology, 58 , 583–611.

Fodor, I. (1980). The treatment of communication problems with assertiveness training. En: Goldstein, A. y Foa, A. (Eds.), *Handbook of behavioral interventions*. Nueva York. Wiley.

Flores, M. (2008). *Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de la UGEL 03* (Tesis maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Girodo, M. (1980). Como vencer la timidez. Barcelona: Grijalbo.

Goldstein, A. (1973). *Structured learning therapy: toward a psychotherapy for the poor*. Nueva York: Academic Press.

Goldstein, A. (1989). *Habilidades Sociales y Autocontrol en la Adolescencia*. Madrid: Martínez Roca

Gresham, F. y Lemanek, K. (1988). Social skill: a review of cognitive – behavioral training procedures with children. *Journal of applied developmental psychology* (4, 239-261).

Grotberg, E. (1995). The Internacional Resilience Project: Promoting Resilience in Children. Wisconsin: Universidad de Wisconsin.

Grotberg, E. (2006) *La resiliencia en el mundo de hoy, cómo superar las adversidades*, Barcelona-España, Editorial Gedisa.

Guillen, R. (2005) *Resiliencia en la adolescencia*. Recuperado en noviembre, de 2016 en <http://www.scielo.org.bo/scielo>.

Hersen, M y Bellack, A. (1976). Assessment of social skill. En A. ciminero, K. Carlhoun y H. Adams (Eds.), *Handbook of behavioral interventions*. Nueva York. Wiley.

Herrera, P. (1998). *Principales factores de riesgo psicológicos y sociales en el adolescente*, Ciudad de La Habana, Cuba.

Jack, L. (1934). *An experimental study of ascendant behavior in preeschool children*. Iowa City: University.

Jeffrey, K. (1987). *Entrenamiento de habilidades sociales*. Bilbao: GRAFO.

Knut,G. y Frode, S. (2005). Evaluation of a Norwegian postgraduate training programme for the implementation of Aggression Replacement Training. *Psychology, Crime & Law*.

Kotliarenco, M., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). *Estado del Arte en Resiliencia*. U.S.A: Organización Panamericana de la Salud.

Lacunza, A., y Contini, N. (2011). Las habiliades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos, *Fundamentos En Humanidades*, 12(23), 159-182.

Lazarus, A. (1971). *Behavior therapy and beyond*. Nueva York: McGrawHill.

Lazarus, A. (1973). On assertive behavior: A brief note. *Behavior Therapy*, 4, 697-699.

Libet, J. y Lewinsohn, P. (1973). The concept of social skill with specail reference to the behavior of depressed person, *Journal of consulting and clinical Psychology*. (49, 304-312).

Linares, R. (2014). *Hábitos de las personas resilientes*, recuperado en noviembre, 2016 <http://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>

Linehan, M. (1984). *Interpersonal effectiveness in asertive situations*. Nueva York: Guilford Press.

Llobet, V. (2004). *La promoción de resiliencia con niños y adolescentes entre vulnerabilidad y la exclusión: y herramientas para la transformación*. Buenos Aires: Centro de Publicaciones educativas y Material didáctico.

Löesel, F., Bliesener, T. y Kferl, P. (1989). *On the Concept of Invulnerabilit Evaluation and First Results of the Bielefeld Project*. En M. Brambring, F. Löesel & H. Skowronek. *Children at Risk: Assessment, Longitudinal Research and Intervention*, (pp. 186-219). Nueva York: Walter de Gruyter

Luthar, S. y. Zigler, E. (1991). Vulnerability and Competence: A Review of Reseach on Resilience in Childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61, 6-22.

Melillo, A; Suarez, E. (2004). *Resiliencia; Descubriendo las propias fortalezas-* compilado por Aldo Melillo y Elbio Néstor Suarez. Buenos Aires- Editorial Paidós.

MINEDU- *Estadística de la calidad educativa* . Recuperado en abril, de 2017 en <http://escale.minedu.gob.pe/web/inicio/padron-de-iiie>

Monjas, I. (1999). *Programa de Enseñanza en Habilidades Sociales en Interacción Social para niños y niñas en edad escolar*. Madrid. CEPE

Morales, M. Benítez, M., y Agustín , D. (2013). Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de una zona rural. REDIE. *Revista electrónica de investigación educativa*, 15(3) 98-113.

Murphy, G. Murphy, L., y Newcomb, T. (1937). *Experimental social psychology*. New York: Harper and Row.

Núñez, D. (2014). *Capacidades resilientes en adolescentes en contexto de vulnerabilidad*, tesis para optar el grado académico de licenciado en trabajo social Santiago-Chile 2014.

Osborn, A. (1993). What is the value of the concept of resilience for policy and interventio. Londres: International Catholic Child Burea.

Page, L. (1936). *The modifications of ascendant behavior in preschool children*. Iowa City: University

Perez, E. (1999). *Psicopedagogía de las habilidades sociales*. Rev. Educ. Univ. Gr. 12, pp. 45-76.

Phillips, E.(1985). Social Skills: History and prospect. En L.L'Abate y M.A. Milan

(Eds.), *Handbook of Social Skills Training and Research*. Nueva York: Wiley

Piaget, J. (2001). *La representación del mundo en el niño*. Madrid: Morata

Portillo, M. (2001). *Habilidades sociales y competencia comunicativa en la escuela*. Aula de Innovacion Eduactiva, 102,18-22.

Rice, F. (1997). *Desarrollo Humano*. México: Prentice-Hall.

Rutter, M. (1992). *Developing Minds: Challenge and Continuity across the Life Span*. Londres: Penguin Books.

Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14 (8), pp. 626-631.

Saavedra, E.(2004) *El Enfoque Cognitivo Procesal Sistémico*, como posibilidad de intervenir educativamente en la formación de sujetos Resilientes: Estudio de Casos, Tesis Doctoral Universidad Valladolid.

Salgado, C. (2005). Métodos e instrumentos para medir la Resiliencia: una alternativa Peruana. *Liberabit*, 11,41-48.

Salter, A. (1949). *Conditioned reflex therapy*. New York: Farrar, Strauss and Giroux.

Silva, R.(2012) *Resiliencia en estudiantes del V ciclo de educación primaria de una institución educativa del Callao* (Tesis de maestría). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú.

Suárez E. y Krauskopf , D. (1995). *El enfoque de riesgo y su aplicación a las conductas del adolescente: una perspectiva psico-social*. Publicación Científica No. 552, ops/ oms. Washington, d.c., ee.uu

Suarez, N. (2001). *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós

Sullivan, H. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. Nueva York: Norton

Thompson, G. (1952). *Child psychology*. Boston: Houghton – Nifflin.

Torbay, A., Muñoz, M., y Hernandez, C. (2001). Los estudiantes universitarios de carreras asistenciales: Que habilidades interpersonales dominan y cuales creen necesarias para su futuro profesional. *Aula abierta*, 78,1-17.

Trower, P. (1984). *A radical critique and reformulation: From organism to agent*.

Trower, E. (Ed.) *Radical approaches to social skills training*. London: Croom Helm.

Vanistendael, S. (1994). *Resilience: a few key issues*. Malta: International Catholic Child Bureau.

Villalba, C. (2004). *El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social Psychosocial Intervention*, vol. 12, núm. 3, 2003, pp. 32 Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, España

Vinaccia, S. Quiceno, J., y Moreno, E. (2007). *Resiliencia en Adolescentes*. Revista Colombiana de Psicología N 16 Bogotá PP139-146.

White, R. (1969) Sense of interpersonal competence: Two case studies and some reflections on origins. En: W.G. Bennis, E.H. Schein, F.I. Steele, & D.E. Berlew. *Interpersonal dynamics: Essays and readings on human interaction*. Homewood, IL: Dorsey.

Wilkinson, J. y Canter, S. (1982). *Social skills training manual: Assessment, programme design and management of training*. Chichester: Wiley.

Williams, H. (1935). A factor analysis of Berne's social behavior in young children, *Journal of Experimental Education*, 4, 142-146.

Wolin, S. y Wolin, S. (1993). *The resilient self*. New York: Willard.

Wolpe, J. (1958). *Psychoterapy by reciprocal inhibition*. Standford: Standford University Press.

Wolpe, J. y Lazarus, A. (1966). *Behavior therapy techniques*. New York: Pergamon Press.

Wolpe, J. (1969). *La práctica de la terapia de conducta*. México: Trillas, 1977.

Zolkoski, S. y Bullock, L. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services*, 34, 2295- 2303.

Anexo(s)

Anexo 1.

ESCALA DE RESILIENCIA

Estimado estudiante, el presente instrumento está destinado para ver la capacidad que tiene para enfrentar situaciones difíciles. Para ello contamos con su participación y seriedad del caso al momento de contestar las siguientes preguntas:

Instrucciones:

1	Absolutamente desacuerdo
2	En desacuerdo
3	Algo en acuerdo
4	Indiferente e indeciso
5	Algo de acuerdo
6	De acuerdo
7	Absolutamente de acuerdo

Items	PREGUNTAS	RESPUESTAS						
1	Cuando planeo algo lo llevo a cabo	1	2	3	4	5	6	7
2	Ante cualquier situación generalmente me las arreglo de manera u otra	1	2	3	4	5	6	7
3	Soy capaz de depender de mí mismo(a) más que los otros	1	2	3	4	5	6	7
4	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
5	Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo	1	2	3	4	5	6	7
6	Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida	1	2	3	4	5	6	7
7	Generalmente veo las cosas a largo plazo	1	2	3	4	5	6	7
8	Soy amigo(a) de mí mismo(a)	1	2	3	4	5	6	7

9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	1	2	3	4	5	6	7
10	Soy decidido(a)	1	2	3	4	5	6	7
11	Rara vez quiero saber cuál es la finalidad de todo	1	2	3	4	5	6	7
12	Tomo las cosas día por día	1	2	3	4	5	6	7
13	Puedo enfrentar las dificultades por que las he experimentado anteriormente	1	2	3	4	5	6	7
14	Tengo auto disciplina	1	2	3	4	5	6	7
15	Me mantengo interesado(a) en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
16	Por lo general encuentro algo de que reírme	1	2	3	4	5	6	7
17	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles	1	2	3	4	5	6	7
18	En una emergencia soy alguien en quien generalmente la gente puede confiar	1	2	3	4	5	6	7
19	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras	1	2	3	4	5	6	7
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera	1	2	3	4	5	6	7
21	Mi vida tiene significado	1	2	3	4	5	6	7
22	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada	1	2	3	4	5	6	7
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente le encuentro una salida	1	2	3	4	5	6	7
24	Tengo la suficiente energía para hacer lo que debo	1	2	3	4	5	6	7
25	Acepto el que existan personas a las que yo no les agrado	1	2	3	4	5	6	7
	TOTAL							

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

Nombre: _____ Edad: _____

INSTRUCCIONES:

A continuación aparecerán frases que describen diversas situaciones, se trata de que las leas muy atentamente y respondas en que medida te identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.

A= No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.

B= No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra.

C= Me describe aproximadamente, aunque no siempre actué así o me sienta así

D= Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos.

Encierre en un círculo la letra escogida a la derecha

ITEMS	PREGUNTAS	A	B	C	D
1	A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido	A	B	C	D
2	Me cuesta llamar por teléfono a tiendas, oficinas, etc. Para preguntar algo	A	B	C	D
3	Si al llegar casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	A	B	C	D
4	Cuando en una tienda atienden primero a alguien que llego después que yo, me callo	A	B	C	D
5	Sin un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto me resulta complicado decir que NO.	A	B	C	D
6	A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que preste.	A	B	C	D
7	Si en un restaurant no me traen la comida como la había pedido, llamo al mozo y pido que me la hagan de nuevo.	A	B	C	D
8	A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto	A	B	C	D
9	Muchas veces cuando tengo que hacer un halago, no hallo que decir.	A	B	C	D
10	Tiendo a guardar mis opiniones para mí mismo	A	B	C	D
11	A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería	A	B	C	D
12	Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, tengo problemas al pedirle que guarde silencio.	A	B	C	D

13	Cuando algún amigo expresa una opinión con la que no estoy de acuerdo, prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A	B	C	D
14	Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho terminar la llamada.	A	B	C	D
15	Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no puedo como negarme.	A	B	C	D
16	Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal el vuelto, regreso allí para pedir el cambio correcto.	A	B	C	D
17	No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta	A	B	C	D
18	Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a conversar con él o ella.	A	B	C	D
19	Me es difícil expresar mis sentimientos a los demás.	A	B	C	D
20	Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir correos electrónicos a tener que pasar por entrevistas personales.	A	B	C	D
21	Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.	A	B	C	D
22	Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A	B	C	D
23	Nunca se cómo “cortar” a un amigo que habla mucho	A	B	C	D
24	Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona , me es difícil comunicarle mi decisión.	A	B	C	D
25	Si un amigo parece haber olvidado que le he prestado cierta cantidad de dinero, se lo recuerdo.	A	B	C	D
26	Usualmente tengo dificultades al pedir a un amigo que me haga un favor.	A	B	C	D
27	Soy incapaz de pedirle a alguien una cita.	A	B	C	D
28	Me siento desconcertado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico.	A	B	C	D
29	Me cuesta expresar mi opinión en grupos (en clase, en reuniones, etc.).	A	B	C	D
30	Cuando alguien se me “cuela” en una fila, hago como si no me diera cuenta.	A	B	C	D
31	Me cuesta mucho expresar agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados.	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
33	Hay veces que no sé cómo negarme a salir con alguien que no quiero, pero me llama varias veces	A	B	C	D

Anexo 3.***INSTRUMENTOS.******Escala de resiliencia.***

Fue creado por Wagnild y Young (1993)- Estados Unidos; y adaptado al Perú por Novella (2002). La prueba está compuesta por 25 ítems de puntuación Likert de 7 puntos, se deberá elegir, por cada ítem, el grado de conformidad con cada uno, desde 1 (desacuerdo) hasta 7 (muy de acuerdo) puntos. De esta manera, la puntuación más alta es considerada como indicadora de mayor resiliencia. El puntaje máximo es mayor a 147, el puntaje mínimo es menor a 121. La puntuación obtenida en el cuestionario puede ubicarse dentro de las tres categorías siguientes:

PUNTAJE	INTERPRETACION
Menor a 121	Escasa resiliencia
Entre 121 y 146	Moderada resiliencia
Mayor a 147	Mayor capacidad de resiliencia

Anexo 4.

Escala de habilidades sociales.

Fue creado por Elena Gismero Gonzales (2000)-Madrid; y adaptado al Perú por Cesar Ruiz Alba (2006). La escala esta compuesta por 33 ítems, 28 de los cuales están redactados en el sentido de la falta de aserción o déficit en las habilidades sociales y 5 de ellos en el sentido positivo. Consta de 4 alternativas de respuesta, desde No me identifico en absoluto y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos. A mayor puntaje global el sujeto expresa más habilidades sociales y capacidades de aserción en distintos contextos.

El análisis factorial final ha revelado 6 factores: auto expresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

Con la ayuda del percentil alcanzado se tiene un primer índice global del nivel de las habilidades sociales o la aserción de los alumnos.

PUNTAJE PC	NIVEL DE HS
25 o por debajo	Nivel de bajas HS
Entre 26 y 74	Nivel medio
75 o mas	Alto nivel en HS