



**UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP**

**FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**“HABILIDADES SOCIALES Y LA RESILIENCIA DE  
ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA N° 20955-19 “VALLE HERMOSO” DEL  
DISTRITO DE SAN ANTONIO DE JICAMARCA,  
HUAROCHIRÍ - 2020”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTORES:**

**Bach. AVENIO PONCE, TONY JOSE**

**Bach. FIERRO ABAD, LEYLA ATCID**

**LIMA - PERÚ**

**2020**

**ASESOR DE TESIS**

---

**Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO**

## **JURADO EXAMINADOR**

---

**Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE**  
**Presidente**

---

**Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA**  
**Secretario**

---

**Mag. LENNY STEPHANIE OCHOA SANTOS**  
**Vocal**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo, a mis queridos estudiantes de la secundaria, quienes supieron vencer las adversidades que la vida les puso en su camino, y supieron tomarlo como una oportunidad de aprendizaje para forjarse como personas de bien.

Dedico este trabajo a mi querida familia, que en los momentos más difíciles en los que quería abandonar la carrera, supieron estar ahí para darme aliento a seguir esforzándome para alcanzar este sueño de ser una profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mis queridos profesores, quienes con su sabiduría y su amor de maestro supieron acompañarme, en la travesía de forjarme como profesional con vocación de servicio y superación constante.

Agradezco a mis queridos maestros y compañeros, quienes me dieron la fuerza y el respaldo para continuar estudiando y lograr la meta de ser una profesional de éxito personal y de servicio a mi comunidad

## RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo determinar la incidencia de las habilidades sociales en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020. Para ello, se adoptó una metodología de enfoque cuantitativo; el estudio fue aplicado, siguió un diseño de investigación no experimental, descriptivo correlacional, de corte transversal. El estudio se desarrolló con la participación de 217 adolescentes, hombres y mujeres del nivel secundario. Para el recojo de la información se utilizó la técnica de la encuesta online; ya que el estudio se realizó durante la pandemia por la covid19. Por ello, los instrumentos, lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein & Col y la escala de evaluación de la resiliencia de Wagnild & Young, fueron acondicionando en el formulario de Google drive, enviados a los adolescentes a través de la red social whatsapp.

A partir del análisis de los datos se obtuvo como resultado, que existe una incidencia medianamente significativa de las habilidades sociales en la resiliencia de adolescentes de secundaria de esta institución educativa; tal como lo confirma la evidencia estadística ( $P=0.437$ ); indicando una mediana relación, de sentido positivo. Es decir, a mayor nivel de habilidades sociales, mejora la resiliencia en los adolescentes. Asimismo, se encontró una relación de nivel moderado y medio entre las dimensiones de las habilidades sociales y la resiliencia. Concluyendo a partir de ello, que la incidencia de las habilidades sociales en la resiliencia de adolescentes de secundaria de esta institución educativa es medianamente significativa. Por ello, se recomienda que las habilidades sociales se incorporen en las programaciones curriculares de las áreas afines a fin de promoverlos con mayor frecuencia en los estudiantes.

**Palabras clave:** adolescentes, habilidades social y resiliencia

## ABSTRACT

this research aimed to determine the impact of social skills in the resilience of high school teens of the school N° 20955-19 “Valle Hermoso” of the district of San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020. To this it adopted a quantitative approach methodology; the study was applied, followed a non-experimental, descriptive correlational, cross-sectional research design. The study was developed with the participation of 217 teens, men and women from the high school. To collect the information was used the online survey technique, because the study was conducted during the pandemic by COVID19. Therefore, the instruments, Goldstein & Col's Social Skills Checklist, and Wagnild & Young's Resilience Assessment Scale, were conditioned on the Google drive form, sent to teenagers through the WhatsApp social network.

From the analysis of the data, it was obtained as results, that there is a medianally significant incidence of social skills in the resilience of high school's teens of this school; as confirmed by the statistical evidence ( $P=0.437$ ); indicating a median relationship, of positive sense. That is, the higher the level of social skills, the resilience of teens improves. A moderate-to-medium relationship was also found between the dimensions of social skills and resilience. Concluding from this, the incidence of social skills on the resilience of high school teens in this school is moderately significant. For this reason, it is recommended that social skills be incorporated into the curricular programs of related areas in order to promote them more frequently in students.

**Keywords:** Teens, social skills and resilience

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA .....	i
ASESOR DE TESIS.....	ii
JURADO EXAMINADOR.....	iii
DEDICATORIA .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
ÍNDICE DE FIGURAS .....	xii
INTRODUCCIÓN .....	xiii
<b>I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>16</b>
1.1. Descripción del problema .....	16
1.2. Formulación del problema .....	20
1.2.1. Problema general.....	20
1.2.2. Problemas específicos.....	20
1.3. Justificación del problema.....	21
1.4. Objetivos.....	22
1.4.1. Objetivo principal.....	22
1.4.2. Objetivos específicos.....	22
<b>II. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>24</b>
2.1. Antecedentes.....	24
2.1.1. Antecedentes nacionales .....	24
2.1.2. Antecedentes Internacionales.....	27
2.2. Bases teóricas .....	31
2.2.1. Habilidades sociales.....	31
2.2.8. La resiliencia .....	44
2.3. Definición de términos básicos.....	63
<b>III. MÉTODOS Y MATERIALES .....</b>	<b>66</b>
3.1. Hipótesis.....	66



3.1.1.	Hipótesis general.....	66
3.1.2.	Hipótesis específica .....	66
3.2.	Variables de estudio.....	67
3.3.	Definición conceptual .....	67
3.3.1.	Habilidades sociales.....	67
3.3.2.	La resiliencia .....	67
3.4.	Definición operacional .....	67
3.4.1.	Habilidades sociales.....	67
3.4.2.	La resiliencia .....	68
3.5.	Tipos y niveles de investigación.....	69
3.6.	Diseño de la investigación.....	69
3.7.	Población y muestra.....	70
3.7.1.	Población. ....	70
3.7.2.	Muestra. ....	72
3.7.3.	Muestreo. ....	72
3.8.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	73
3.8.1.	Técnicas.....	73
3.8.2.	Procedimientos de recolección de datos:.....	74
3.8.3.	Instrumentos. ....	75
3.9.	Métodos de análisis de datos. ....	79
3.10.	Aspectos éticos .....	80
<b>IV.</b>	<b>RESULTADOS .....</b>	<b>81</b>
4.1.	Estructura de la población.....	81
4.2.	Análisis descriptivo de los datos.....	83
4.3.	Pruebas de hipótesis .....	87
4.3.1.	Pruebas de normalidad. ....	87
4.3.2.	Pruebas de las hipótesis de estudio.....	89
<b>V.</b>	<b>ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>99</b>
5.1.	Análisis descriptivo de los resultados.....	99
<b>VI.</b>	<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>104</b>
<b>VII.</b>	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>106</b>
	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>108</b>
	<b>ANEXOS .....</b>	<b>113</b>

Anexo 1: Matriz de consistencia. ....	114
Anexo 2: Matriz de operacionalización de las variables.....	115
Anexo 3: Instrumentos. ....	118
Anexo 4: Validación de instrumentos.....	121
Anexo 5: Matriz de datos .....	127
Anexo 6: Propuesta de valor.....	136

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Matriz de operacionalización de las variables .....	68
Tabla 2.	Distribución de la población estudiantil.....	72
Tabla 3.	Confiabilidad en la lista de cheque de habilidades sociales .....	76
Tabla 4.	Confiabilidad de La Escala de evaluación de resiliencia .....	78
Tabla 5.	Valores de tendencia central de la Edad de la población .....	81
Tabla 6.	Rango de edades de los participantes .....	81
Tabla 7.	Distribución de los estudiantes por sexo .....	82
Tabla 8.	Distribución de la población por grados.....	83
Tabla 9.	Valores estadístico del nivel de habilidades sociales .....	84
Tabla 10.	Niveles de habilidades sociales por sexo .....	84
Tabla 11.	Niveles de habilidades sociales por grado .....	85
Tabla 12.	Valores estadísticos de la resiliencia.....	85
Tabla 13.	Niveles de resiliencia por sexo .....	86
Tabla 14.	Niveles de resiliencia por grados.....	86
Tabla 15.	Prueba de normalidad para nivel de habilidades sociales y nivel de resiliencia .....	87
Tabla 16.	Prueba de hipótesis de Rho de Spearman.....	89
Tabla 17.	Prueba de hipótesis para Las habilidades sociales avanzadas y el nivel de resiliencia .....	91
Tabla 18.	Prueba Rho de Spearman para las habilidades relacionadas con los sentimientos y el nivel de resiliencia.....	92
Tabla 19.	Rho de spearman para las habilidades alternativas a la agresión y el nivel de resiliencia .....	94
Tabla 20.	Rho de Spearman para las habilidades para hacer frente al estrés y el nivel de resiliencia .....	95
Tabla 21.	Rho de Spearman para las habilidades de planificación y nivel de resiliencia .....	97

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Clasificación de las habilidades sociales de Goldstein y Col.....	36
Figura 2. Modelo interactivo de Sclundt y McFell .....	41
Figura 3. Componentes de la Resiliencia .....	48
Figura 4. Factores de la resiliencia.....	50
Figura 5. Modelo ecológico del ecosistema.....	53
Figura 6. La rueda de la resiliencia.....	54
Figura 7. Modelo de la casita de la resiliencia de Vanistendal .....	55
Figura 8. Dimensiones de la Resiliencia.....	57
Figura 9. Esquema del diseño de investigación .....	70
Figura 10. Fórmula de muestreo para muestra probabilística .....	73
Figura 11. Distribución de la población por edades.....	82
Figura 12. Distribución de la población por edades.....	82
Figura 13. Distribución de los estudiantes por grado.....	83
Figura 11. Prueba de normalidad de los puntajes del nivel de habilidades sociales ..	87
Figura 15. Prueba de normalidad de los puntajes del nivel de resiliencia .....	88
Figura 16. Correlación del nivel de habilidades sociales y nivel de resiliencia .....	90
Figura 17. Relación de las habilidades sociales avanzadas y la resiliencia .....	91
Figura 18. Relación de las habilidades relacionadas con los sentimientos y la resiliencia .....	93
Figura 19. Relación de las habilidades alternativas a la agresión y el nivel de resiliencia .....	94
Figura 20. Relación de las habilidades para hacer frente al estrés y el nivel de resiliencia .....	96
Figura 21. Relación de las habilidades de planificación y el nivel de resiliencia ..	97

## INTRODUCCIÓN

El presente estudio surgió a raíz de la situación difícil por la que atraviesan los estudiantes y familias en general, debido a la emergencia sanitaria a nivel nacional generado por la propagación de la covid 19, que obligó a un aislamiento social obligatorio. Esto hizo que las familias, se confinaran en sus hogares perdiendo sus empleos y que los estudiantes estuvieran aislados sin poder ir a las escuelas y colegios, privados de los espacios de esparcimiento y recreación. Situación que afectó con mayor impacto a los estudiantes de familias emergentes, ubicadas en la periferia de las ciudades; como el caso de los adolescentes donde se realizó este estudio.

Los estudiantes de la Institución Educativa 20955-19 del Asentamiento humano Valle Hermoso del distrito de Jacamara representan esta trágica realidad, que vive gran parte del mundo; han afrontado los momentos más difíciles de la emergencia sanitaria, con muchos problemas derivados del aislamiento, que la emergencia supone. La falta de trabajo, el hambre, las enfermedades y la falta de acceso a la educación; configuran el contexto en el que se encuentran, soportando una situación de desesperación, ansiedad y estrés; al borde de la histeria colectiva.

En este contexto surge la necesidad de conocer la resiliencia en los adolescentes, considerándolo como una capacidad de resistencia y afrontamiento de la difícil situación en la que se encuentran. Complementario a ello, también es relevante conocer las habilidades sociales como un factor de fortaleza, asociado a la resiliencia, que les permite afrontar con mayor efectividad el estrés, la ansiedad y otros problemas mentales producto de la crisis suscitada. Pues, esto ha afectado con mayor impacto al adolescente, por su alta vulnerabilidad, producto del período madurativo en el que se encuentra. Para ello, esta investigación se ha organizado en siete capítulos:

En el primer capítulo se realizó el planteamiento del problema de investigación, El mismo que comprende la fundamentación del problema de investigación; la formulación del problema principal y los problemas específicos, que para este caso se deseaba saber si las habilidades sociales incidían la

resiliencia de adolescentes de la Institución Educativa 20955-19 del distrito de San Antonio de Jicamarca. Asimismo, se explica la justificación que le da el sentido científico a este estudio, cerrando el capítulo con los objetivos.

En el segundo capítulo se analizó el marco teórico conceptual existente sobre las variables habilidades sociales y la resiliencia. Describiendo los hallazgos de antecedentes de las investigaciones anteriores en las que se apoya el presente estudio. Luego, presenta una explicación amplia de las variables; las definiciones, características, los modelos teóricos que respaldan el estudio y las dimensiones que comprende cada una de las variables; finaliza el capítulo precisando los términos más relevantes a modo de glosario.

En el tercer capítulo se describe la metodología utilizada para el estudio; iniciando por la hipótesis central que orienta el estudio, “las habilidades sociales inciden en la resiliencia en adolescentes de secundaria”, seguidamente, el tipo y diseño del estudio, la población y muestra. También se describe la técnica de la encuesta online y otras técnicas complementarias. Luego detalla los dos instrumentos utilizados, Asimismo, describe la metodología y las herramientas para el análisis de datos que se utilizó. Finalmente, el capítulo concluye planteando el criterio ético ajustado a los códigos de investigación y el área profesional de la investigación.

En el cuarto capítulo se presentan los resultados del estudio, describiendo la estructura de los participantes, edad, sexo y grado.; luego se presentan los estadísticos descriptivos generales que corresponden a las dos variables. Sin embargo, lo más importante en este capítulo, son los resultados de la prueba estadística; los cuales pasan primero por un proceso de análisis de normalidad, siendo el caso que la resiliencia mostró una distribución no paramétrica; seguidamente, en consecuencia, se aplicó la prueba estadística rho de Spearman con lo que se comprobó parcialmente que las habilidades inciden en la resiliencia de manera directa.

En el quinto capítulo se analizan los resultados contrastando con los hallazgos de otras investigaciones respecto a la relación de las habilidades sociales y la resiliencia en adolescentes, resaltando las particularidades del presente estudio

y aclarando las diferencias respecto de otros estudios. Luego se explican algunos alcances relevantes respecto de los hallazgos de los investigadores que le dan sentido y utilidad al presente estudio.

En el sexto capítulo se plantean las conclusiones a las que llegó el estudio, dando cuenta de los objetivos que enmarcaron este estudio; así, se muestran seis conclusiones precisadas a fin de que estos sirvan fundamentalmente a la Institución Educativa y a poblaciones de adolescentes. Las conclusiones en su mayoría dan cuenta de que las habilidades sociales inciden media y moderadamente en la resiliencia

Finalmente, en el séptimo capítulo los investigadores hacen seis recomendaciones que siguen cada uno de las conclusiones que el presente estudio propone. En suma, las recomendaciones están enfocados en promover y fomentar las habilidades sociales para fortalecer la resiliencia del adolescente, teniendo en cuenta que la resiliencia es una capacidad fundamental para el éxito de todas las personas.

## **I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Descripción del problema**

En estos momentos se viene atravesando una compleja realidad para la educación y la salud mental de todos los adolescentes, en situación escolar a nivel internacional. Todos los centros educativos de formación clásica de nivel presencial han optado por una educación virtual, excepto los países del primer mundo, que son algunos, han retornado a la presencialidad, naturalmente con algunas restricciones. El nuevo contexto de educación a distancia surge ante la necesidad de evitar y minimizar los contagios de la covid 19, un virus de la familia de los sars cov que obligó a tomar medidas muy radicales con respecto a la presencialidad de los estudiantes (Ministerio de Sanidad España, 2020).

En este contexto Latinoamérica en general también ha tomado medidas con respecto a la presencialidad de los escolares, suspendiendo todas las actividades presenciales, dado que la mayoría de países, excepto el vecino país de Brasil, las medidas de confinamiento y aislamiento domiciliarios han sido casi total; obligando a estudiantes y profesores a permanecer en sus domicilios. Dada la gran dispersión del virus y la letalidad con la que afecta a la población, los niños, niñas y adolescentes vienen desarrollando sus actividades escolares desde sus casas, afrontando dificultades socioemocionales, estrés.

Esta circunstancia para todo adolescente le supone diversas reacciones y con mayor razón, en las familias con una situación económica precaria, en la que el padre tiene trabajos eventuales, o se dedica a negocios informales, trabajos independientes; que han sido paralizados durante los períodos de aislamientos; en muchos casos aún no retornan a la normalidad. En este contexto, el adolescente encuentra muchísimas frustraciones, porque siente que no puede hacer nada, para poder revertir la situación, ante la dura crisis que él y su familia en la que se encuentran.

Para sobrellevarlos y hacer frente a esta situación crítica por parte de los padres de familia, junto a los adolescentes y niños, se hace evidente la necesidad de las habilidades sociales y la resiliencia en niveles significativos, a fin de que



puedan afrontar esta situación crítica que muchas familias vienen padeciendo; unas en mayor medida que otras. Pero de que todos en su mayoría, se encuentran afrontando serias dificultades por la situación (Duvillier, 2020)

En el Perú, no es ajeno a esa realidad de crisis humanitaria, crisis económica, donde falta un sin número de servicios y bienes; en especial alimentos y medicinas. Los adolescentes y niños son la población más afectada debido a su marcada vulnerabilidad y el hecho de encontrarse aún en formación, vienen afrontando dificultades socioemocionales significativas.

Con respecto a la escolaridad de los niños y adolescentes, sin duda es la conectividad y el acceso al internet la mayor dificultad. El 85% de estudiantes no cuenta con acceso al internet, lo que les imposibilita continuar estudiando con una estrategia online; Igualmente el 15% de estudiantes no cuenta con conectividad de telefonía, por encontrarse en zonas rurales y zonas urbano marginales (ComexPerú, 2020). Asimismo, el acceso a smartphone y computadora es muy limitado, ya que en la mayoría de familias los niños, niñas y adolescentes no tenían esos medios tecnológicos, y en tiempos de escasez, es casi imposible adquirirlos para muchas familias. (UNESCO, 2020)

Debido al periodo evolutivo en que se encuentran, los adolescentes se encuentran atravesando una profunda crisis socioemocional; ello debido a su propia etapa de maduración que lo hace vulnerable; puesto que se encuentra en un proceso de consolidación de sus habilidades y competencias en todos los ámbitos de su personalidad.

Este contexto configura una realidad adversa para los adolescentes que se encuentran en proceso de escolaridad: abrumados por los fenómenos descritos, han abandonado el proceso de aprendizaje, otros vienen participando con menor frecuencia y menor entusiasmo en las actividades escolares; se avizora un marcado ausentismo y deserción. Y en los pocos que siguen la estrategia promovida por el Estado, es evidente que la mayoría de escolares muestran cansancio y aburrimiento frente a las estrategias de aprendizaje planteadas por el gobierno o sus instituciones educativas.

En ese sentido, es evidente la necesidad de la formación en habilidades sociales y resiliencia. Competencias que pueden reducir significativamente el impacto de la crisis socioeconómica y emocional generada por la covid 19 en los adolescentes en etapa escolar. Como se trasluce, la formación en habilidades fundamentales, en nuestro sistema es básica, que se reducen a actividades socioemocionales de acogimiento y sensibilización, mas no se orienta en la búsqueda de competencias socioemocionales sólidas de empoderamiento y fortalecimiento de las habilidades blandas que desarrollen la inteligencia emocional del adolescente.

Los adolescentes de Lima son parte de esta realidad; sus familias presentan una situación socio económica, en su mayoría, de pobreza; han sido golpeados fuertemente por la crisis originada por la pandemia. La desigualdad es más evidente en este contexto para las zonas urbano marginales como en las que el estudio se desarrolla. La pobreza, la informalidad, la ilegalidad, son algunas características de esta emergente sociedad del entorno limeño. Una realidad con una enorme mayoría; excluida, relegada a cubrir sus necesidades básicas. En contraste con una reducida población de familias en número y en espacio territorial, quienes tienen posibilidad de satisfacer todas, o la mayoría de sus necesidades(INEI, 2017)

Esta brecha económica social y cultural, durante este período de aislamiento se asienta con mayor énfasis afectando en mayor medida a aquellas poblaciones vulnerables; familias no constituidas, mujeres, ancianos, jóvenes niños y adolescentes de las zonas urbano marginales, Tal es el caso del centro poblado Valle hermoso, incorporado a fuerza de voluntad a las actividades de la gran Lima.

Este centro poblado urbano marginal, forma parte territorialmente de la provincia de Huaruchirí, pero que, por la configuración territorial, sus familias interactúan económica y comercialmente con San Juan de Lurigancho. Por lo tanto, la configuración socio cultural de esta población es tan igual como cualquier asentamiento humano limeño con la mayoría de sus familias en situación de pobreza, poblaciones precariamente instaladas, carentes de servicios básicos, centros de esparcimientos y otros servicios, en esta realidad; los adolescentes son afectados con mucha más intensidad.

Ante esta situación, resulta relevante y de suma importancia, conocer la resiliencia como capacidad de sobreponerse y adaptarse a esta complicada realidad. Asimismo, resultan útiles las habilidades sociales para contrarrestar el estrés y las dificultades emocionales, que suponen una educación a distancia en un contexto de pandemia y crisis socioeconómica.

Evidentemente, existe un marcado déficit de habilidades sociales y resiliencia en los adolescentes de este centro poblado por sus características ya expuestas y la emergencia sanitaria, hasta la actualidad han abandonado la escuela un 20% de estudiantes; entre niños y adolescentes. Muchas familias se han visto obligadas a migrar a sus lugares de procedencia; otros estudiantes simplemente han abandonado ante la falta de conectividad y medios tecnológicos.

En esta situación se encuentran los adolescentes y sus familias de la I.E 20955-19 del Centro Poblado Valle hermoso., localizado en el anexo 22 del distrito de San Antonio de Jicamarca. Los estudiantes niños y adolescentes, vienen sufriendo hondamente la crisis generada por la covid 19. El impacto ha sido significativo para la institución educativa, muchos de los adolescentes se han retirado con la idea de migrar a la zona de procedencia de sus padres. El 20% de la población escolar de la institución en los tres niveles han solicitado su traslado, un 5% de los estudiantes han abandonado la secundaria, y un significativo grupo de ellos, participan esporádicamente de las clases a distancia.

La Institución Educativa 20955-19 alberga en sus aulas una población de aproximadamente unos 950 estudiantes en sus tres niveles de los cuales, un poco más de la tercera parte, lo conforman los adolescentes del nivel secundario que están inmersos en esta realidad expuesta.

A ello se suma la realidad social preexistente, en la que la mayoría de los adolescentes provienen de familias mal constituidas, disfuncionales o desintegradas, que los hace más vulnerables e influenciables. Asimismo, un porcentaje representativo de adolescentes interactúan en un contexto social complejo y problemático propia de una zona urbano marginal; con conductas negativas, de rechazo por la presión de grupo, falta de actitudes favorables a los estudios, el alcoholismo, etc.

Por ello, los adolescentes de la Institución Educativa 20955-19 configuran una población significativa y representativa de la realidad descrita para desarrollar el estudio de las habilidades sociales y la resiliencia; ya que este escenario se muestra favorable para investigar en qué medida los adolescentes presentan en menor o mayor nivel de ambas variables y cómo se relacionan entre sí.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general.**

PG ¿Cuál es la incidencia de las habilidades sociales de la resiliencia en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020?

### **1.2.2. Problemas específicos.**

PE 1. ¿Cuál es la incidencia de las habilidades sociales avanzadas de la resiliencia en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020?

PE 2. ¿Cuál es la incidencia de las habilidades relacionadas con el sentimiento de la resiliencia en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020?

PE 3. ¿Cuál es la incidencia de las habilidades alternativas a la agresividad de la resiliencia en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020?

PE 4. ¿Cuál es la incidencia de las habilidades para hacer frente al estrés de la resiliencia en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020?

PE 5. ¿Cuál es la incidencia de las habilidades de planificación en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020?

### **1.3. Justificación del problema.**

Investigar la relación entre las habilidades sociales y la resiliencia fue importante para conocer con certeza el grado de dependencia o variabilidad que tiene la resiliencia a partir de las habilidades sociales, puesto que permitirá conocer en qué medida, una variable influye en la otra. o viceversa, y a partir de ello, las investigaciones posteriores podrán con certeza implementar programas de habilidades sociales para modificar la resiliencia o algunos de sus componentes más esenciales de manera positiva. Asimismo, el estudio ha analizado si las habilidades sociales, en concreto tienen incidencia más precisa en alguno de las dimensiones de la resiliencia. Para ello, se hace tomando como referencia (Hernández Sanpieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014), la justificación desde varias perspectivas.

- a) En lo teórico; la investigación ha permitido aproximarse con mayor precisión a las investigaciones y los modelos teóricos de la resiliencia y las habilidades sociales, puesto que este estudio explica la naturaleza y las características de ambas variables, deslindando de otros conceptos y constructos que tienen afinidad o son parecidos; evitando de esta manera, mayor confusión en su abordaje, en las conclusiones y discusiones.
- b) En lo metodológico; la investigación, permitió corroborar y validar la metodología científica cuantitativa de las investigaciones sociales. En ese sentido, hace uso de un diseño de investigación no experimental; para ello, recurre a técnicas psicométricas, que por su similitud a los cuestionarios corresponden a la encuesta. Así, este estudio, revalidó los procedimientos científicos de contrastación de hipótesis que analizaron la relación de variables; para este caso, las habilidades sociales y la resiliencia.
- c) En lo práctico: el presente estudio, por la naturaleza de sus variables, aportó en los ámbitos psicológico, social y educativos. En lo social; el estudio permitió comprender mejor los factores de las relaciones sociales y la convivencia en los adolescentes. En lo psicológico, permitió comprender con mejor claridad el comportamiento social del adolescente y desde esa perspectiva, diseñar programas y talleres que promuevan el crecimiento socioemocional. En lo educativo el estudio permitió comprender mejor el

contexto, los problemas psicológicos de los adolescentes como individuo; a partir de ello, poder implementar sesiones y actividades que favorezcan su desarrollo socio emocional.

Por lo tanto, el aporte que considera el presente estudio, es significativo y de aplicación práctica en el campo educativo, social y psicológico. Aborda competencias fundamentales que son necesarios en estos tiempos.

#### **1.4. Objetivos.**

##### **1.4.1. Objetivo principal**

OG Analizar la incidencia de las habilidades sociales en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020

##### **1.4.2. Objetivos específicos.**

OE 1. Precisar la incidencia de las habilidades avanzadas en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020

OE 2. Precisar la incidencia de las habilidades relacionadas con el sentimiento en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020

OE 3. Precisar la incidencia de las habilidades alternativas a la agresividad en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020

OE 4. Precisar incidencia de las habilidades para hacer frente al estrés en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020

OE 5. Precisar la incidencia de las habilidades de planificación en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochiri – 2020.

## **II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes.**

#### **2.1.1. Antecedentes nacionales**

Arequipeño V. & Gaspar Z. (2017) en su estudio “Resiliencia felicidad y depresión en adolescentes del 3er a 5to grado de secundaria en las instituciones educativas estatales del distrito de Ate Vitarte en el año 2017” presentando en la Universidad Peruana Unión para optar la licenciatura como psicólogas; se propusieron identificar si hay relación significativa entre la resiliencia y felicidad y depresión en los adolescentes del 3er y 4to grado de educación secundaria en las instituciones educativas estatales de Ate Vitarte; asimismo, se propusieron, comparar los niveles de la resiliencia entre los estudiantes de las instituciones del estudio. El estudio fue de tipo básico, de nivel descriptivo, correlacional; cuyo diseño fue no experimental, de un solo momento. La muestra poblacional de la aplicación estuvo conformada por 315 estudiantes de diferentes instituciones educativas del distrito de Ate de 3er al 5to grado de secundaria. Los instrumentos utilizados para la recogida de datos fueron La escala de Resiliencia de Wagnild & Young y la Escala de Felicidad de Lima (EFL), y la Escala de la Depresión de Raymolds (EDAR). Luego de la recogida de datos y su respectivo análisis llegaron a concluir que existe una correlación inversa, y altamente significativa entre la felicidad y la depresión; y una relación también inversa, baja, pero altamente significativa entre la resiliencia y la depresión. Por lo tanto, cuanto más alto sean los niveles de felicidad y resiliencia menor es la posibilidad de sentirse deprimidos.

La relevancia del estudio revisado radica en el estudio de la variable y con una población similar al de este estudio. Otro hecho relevante del estudio revisado es que este hace uso de la Escala de Wagnild y Young, hecho que da cuenta de la vigencia del instrumento, por ello también la presente investigación la utiliza. Por la naturaleza de su propósito la segunda variable lo constituye la depresión.

Hurtado V, (2017) en su estudio “Habilidades sociales de los estudiantes de Quinto año de secundaria de una institución de Lima Metropolitana, 2017” presentado en la universidad Inca Garcilazo de la Vega para optar el título de licenciada en psicología, se propuso determinar el nivel de habilidades sociales en



los estudiantes de quinto año de secundaria. Para ello planteó un estudio de tipo descriptivo, utilizó un diseño par un estudio no experimental de tipo descriptivo, El instrumento utilizado fue la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein en su versión adaptada al Perú por Ambrosio Tomás (1994 -1995). El grupo de estudio estuvo, obtenido producto de un muestreo censa, estuvo conformado por 123 estudiantes de ambos sexos, con edades de entre 15 y 17 años. El estudio mostro que un 58,54% de estudiantes presentaba un de nivel “normal” en las habilidades sociales, un 41,46% mostraron un “bajo” nivel. Luego teniendo como base esos resultados, la investigadora elaboró un programa de intervención en las habilidades sociales en dichos jóvenes.

El estudio revisado es relevante también para este estudio, puesto que nuevamente utilizó el mismo instrumento, al que este estudio ha considerado útil para analizar la variable de las habilidades sociales; aunque difiere en la población ligeramente, porque se centra en un grupo de jóvenes más o menos homogéneos en edad y etapa de desarrollo, y la población que analiza corresponde a Lima Metropolitana, que comprende el entorno social en el que también se encuentran los estudiantes analizados en el presente estudio.

Huertas A, (2017) en su investigación “Habilidades sociales en los estudiantes de 4 años en la I.E.I. N° 001 María Concepción Ramos Campos de la ciudad de Piura” presentado en la Universidad de Piura para optar el grado de magister en psicopedagogía; se propuso identificar las habilidades sociales y su respectiva deficiencia en los niños de 4 años,. Para tal fin, el estudio siguió un modelo de una investigación de tipo no experimental descriptiva. La población en la que se llevó a cabo este estudio fueron 35 niños del aula solidaridad de la I.e.i. N° 001 María Concepción Ramos Campos; para su selección de los participantes se utilizó población muestra. Asimismo, el estudio utilizó como instrumento para recoger la información la Lista de chequeo de habilidades sociales para preescolares” LCHS-PE. (McGinnis & Goldstein). A partir de ello, la investigadora obtuvo quela mayoría de niños muestra habilidades sociales comptentes, porque en la maroría de ítems obtienen resultados altos. Por lo tanto el estudio concluyó que hacia los 4 años, para este grupo, la mayoría de niños han logrado desarrollar sus habilidades sociales.

El estudio es relevante en la medida de que muestra el análisis de la variable de estudio en niños, en la misma que se observa que de acuerdo con la edad se han logrado las habilidades sociales, los niños de 4 años por ejemplo, logran a esa edad la consolidación de las primeras habilidades sociales. Aunque el instrumento utilizado para este estudio fue diferente, por la naturaleza del grupo de investigación, da cuenta que una de las dimensiones del instrumento Lista de chequeo de las habilidades sociales de Goldstein se utilizó en dicho instrumento.

Ángeles D. (2016) en su estudio “Relación entre resiliencia y habilidades sociales en un grupo de adolescentes de Lima Norte” presentado en la Universidad de San Martín de Porres para optar el grado de doctora en psicología, se propuso determinar la relación entre resiliencia y habilidades sociales en un grupo de adolescentes de varios colegios estatales de Lima Norte. Para ello, planteó realizar un estudio de tipo básico, de nivel descriptivo correlacional y su diseño fue no experimental, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 515 alumnos de 6to. grado de educación primaria, adolescentes púberes, cuyas edades oscilaban entre 10 y 12 años, estos niños fueron de los distritos de Independencia y San Martín de Porres. El instrumento que se les aplicó fue el Inventario de Factores Personales de Resiliencia de Salgado en la versión 2005 y el inventario de Habilidades Sociales de Goldstein, de la adaptación de Ambrosio Thomas versión 1995. Luego de la aplicación y el análisis de los datos la investigadora obtuvo que existía una relación muy poco significativa entre la resiliencia y las habilidades sociales; aunque, sí habían relaciones significativas entre la empatía y otros cinco dimensiones de las habilidades sociales. Por lo tanto, se confirmó que había una relación estadísticamente significativa entre resiliencia y habilidades sociales para estos adolescentes.

El estudio analizado resulta relevante para esta investigación porque revisa y analiza las dos variables de investigación, en su conjunto; aunque difiere por la población con la que trabaja, y uno los instrumentos de recolección de información que utiliza. Por eso su relevancia subyace en el uso del inventario de Goldstein. En cuanto a la población, el estudio trabajó con púberes del nivel primario.

Landauro B. (2015) en su estudio “Habilidades sociales y resiliencia en estudiantes de secundaria de una I.E. de Chiclayo, 2015” presentada en la

Universidad Señor de Sipan para optar el grado de licenciada en psicología, se planteó determinar la relación de las habilidades sociales y la resiliencia en estudiantes de una institución pública de la ciudad de Chiclayo; Para ello, la investigadora siguió el protocolo de una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo básica, nivel correlacional descriptivo y de diseño no experimental transversal. La población en la que se llevó a cabo el estudio lo constituyeron 131 estudiantes de una institución pública de la ciudad de Chiclayo que tenían entre 15 y 17 años de edad. Para ello, utilizaron dos instrumentos psicométricos principales; la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Elena Gimero Gonzáles edición 2000, y la Escala de Resiliencia SV – RES de Eugenio Saavedra Guajardo y Marco Villalta Paucar edición 2007. Luego del análisis de datos llegó a concluir que no había relación significativa entre las habilidades sociales y la resiliencia, respecto de los estudiantes analizados; por lo tanto, la autora recomienda ahondar la investigación con otros estudios.

Al igual que en el estudio anterior; aquí se ha encontrado el abordaje de las dos variables de estudio, por la población en la que se aplica el aporte resulta valioso, puesto que constituye un antecedente relevante a investigar. Además su aporte también se da cuando hace el análisis de la relación de ambas variables, habilidades sociales y resiliencia; aunque claro habría que corroborar los hallazgos, ya que llegó a la conclusión de que no habría una relación significativa. En ese sentido, corresponde a esta investigación, en parte la verificación de las conclusiones de (Landauro Barriga, 2015),

### **2.1.2. Antecedentes Internacionales.**

Dávila Romero, (2018) en su estudio “El desarrollo de habilidades sociales en los niños de 4 años víctimas de maltrato infantil del jardín de infantes “La Ronda” en el año lectivo 2017 presentado en la universidad Laycca Vicente Rocafuerte de Guayaquil para optar el grado de licenciada en ciencias de educación parvularia, se propuso analizar el desarrollo de las habilidades sociales en niños víctimas del maltrato; para ello planteó una hipótesis de trabajo: la aplicación de talleres pedagógicos puede mejorar las habilidades sociales de los niños víctimas de maltrato infantil. El método utilizado fue el paradigma histórico social y complementariamente a ello, utilizó una metodología de enfoque mixto. La

población que participó en esta investigación lo conformaron 301 niños vinculados al jardín de infantes “La Ronda”, de los cuales obtuvo una muestra aleatoria de 65 individuos. Apartir de ello; encontró que el maltrato infantil reduce notablemente las habilidades sociales en los niños y niñas de 4 años; pues la mayoría de niños víctimas del maltrato evidencian autoestima baja y tienden a tener dificultades para su socialización. Este hallazgo fue también corroboraron por los maestros de los niños, quienes refieren comportamientos débiles y poco contundente respecto de sus interacciones.

En este estudio se pone de relevancia que el maltrato es evidnetemente un factor de vulnerabilidad para los niños y niñas. Es importante para nuestro estudio, puesto que analiza la resiliencia como un factor potencial en el desarrollo y superación de los individuos. Muestra en sentido inverso la relación que existe ante las habilidades sociales y la vulnerabilidad de los niños y niñas. Algo relevante que resaltar, también es la metodología utilizada, el estudio correspondió a una metodología mixta.

Villalba B, (2018) en su trabajo de investigación “Inteligencia emocional y habilidades sociales en personas privadas de la libertad del centro de rehabilitación social, Ambato” Presentado en la Universidad Técnica de Ambato para optar la licenciatura como psicóloga clinica, se planteó como objeto de estudio, establecer la relación que existe entre inteligencia emocional y las habilidades sociales en personas privadas de la libertad del Centro de Rehabilitación Social Ambato de la provincia de Tungurahua. El estudio fue de tipo no experimental descriptivo correlacional, de corte transversal. La población que conformaron el grupo de estudio fueron 100 personas privadas de libertad, distribuido en 50 mujeres y 50 hombres. Para el recojo de la información se utilizó el Inventario Emocional Bar-On I-CE Automatizado y la Lista De Chequeo De Evaluación De Habilidades Sociales (Goldstein et. Al. 1980). A partir del análisis de los resultados se llegó a la siguiente conclusión: que no había una relación entre las variables inteligencia emocional y habilidades sociales. En consecuencia las personas privadas de su libertad en su mayoría mostraron un nivel medio y bajo respecto de la inteligencia emocional, 3% y 41% respectivamente; en tanto que las habilidades sociales si se ven con mayor frecuencia en estas personas con un nivel medio y alto en su mayoría, 50% y 47%

respectivamente. Este resultado nos ha permitido establecer una relación entre esas variables.

Este estudio resulta importante para contrastar que no siempre existe una relación entre variables cercanas parecidas o complementarias psicológicamente. Así mismo muestra la importancia del instrumento utilizado en este caso la lista de chequeo de habilidades sociales en diferentes contextos, lo cual lo hace válidas para poder realizar esta investigación.

Arrieta R, (2017) en su tesis “Resiliencia en la escuela: promoción de factores constructores de la resiliencia dentro del ámbito educativo desde una perspectiva humanista” presentado en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente ITESO para optar el grado de magister en desarrollo humano; se planteó como objetivo identificar las acciones que realizan los docentes de primaria, para promover los pilares de la resiliencia en los niños. con la finalidad de explicar, de qué manera se promueve desde la escuela y cuáles son los pilares constructores de la resiliencia. Para este fin, la investigadora utilizó un enfoque cualitativo, que le permitió estudiar el fenómeno de la resiliencia con mayor profundidad y detalle. El estudio se llevó a cabo en una escuela primaria de Zapopan, Jalisco, México. En ese sentido se planteó una investigación cualitativa inductiva, un diseño de investigación flexible. Las técnicas utilizadas fueron la observación holística, que permitió describir el contexto de los niños y docentes, asimismo se utilizó, la entrevista fenomenológica que permitió analizar los pilares constructores de la resiliencia. De modo que facilitó la comprensión de los factores principales y factores asociados a la formación de los pilares de la resiliencia. Luego del estudio realizado la investigadora determinó que los docentes en sus actividades pedagógicas promueven algunos pilares de la resiliencia, que mediante los aprendizajes que desarrollan; docentes y estudiante; ambos pueden lograr capacidades personales, que constituyen los pilares fundamentales de una persona resiliente. Asimismo, pudo determinar que la capacidad resiliente no se trabaja de manera directa, sino de manera implícita dentro de las actividades pedagógicas.

Se considera este estudio de relevancia para la presente investigación; puesto que analiza una de las variables del estudio, pero desde una perspectiva holística fenomenológica, lo que permitió comprender con mayor profundidad la

naturaleza de la variable y clarifica los pilares fundamentales de la misma. Asimismo permite comprender que la promoción de la resiliencia como una capacidad fundamental favorece el crecimiento personal de los que las promueven y de los participantes,

Mantilla C. & Vera T. (2016) en su estudio “La resiliencia como factor de mitigación del síndrome de carga en el cuidador principal de pacientes con discapacidad severa, correspondientes al Distrito de Salud de Calderón de septiembre a noviembre del 2016” presentado en la Universidad Católica del Ecuador para optar el título como especialista en medicina familiar y comunitaria; para ello se propusieron establece, si en el momento del estudio, la resiliencia, es un factor protector del síndrome de carga del cuidador. Las principales variables analizadas fueron, la resiliencia, el síndrome de sobrecarga del cuidador, el tiempo de cuidado total, el tiempo de cuidado diario, el tiempo de discapacidad y el tipo de discapacidad. El tipo de estudio fue de carácter observacional, descriptivo y analítico; la población lo constituyeron 122 cuidadores de pacientes con discapacidad severa del distrito de salud 17D02 de Calderón. Los instrumentos para recolectar la información lo constituyeron dos cuestionarios elaborados por la investigadora sobre las variables del cuidador y del paciente. En cuanto a la resiliencia utilizaron la Escala de Evaluación de Sobrecarga. Así el estudio, determinó que existía una asociación estadísticamente significativa entre la resiliencia de alto grado y la sobrecarga del cuidador, con un valor  $p < 0,05$ . Concluyendo a partir de ello; que la resiliencia atenuó el síndrome de sobrecarga del cuidador; y ello influya en que el cuidador brinde ua atención cuidadosa y protectora al paciente con discapacidad.

El estudio revisado analiza la resiliencia como un factor que atenúa y que ayuda a brindar soporte emocional a personas con discapacidad. Es decir, La resiliencia también constituye un factor altruista para la práctica de la solidaridad al prójimo. En ese sentido el estudio encuentra un nivel de asocialción, aun que no habla de una relación de las variables, propiamente dicho. Pero acentuó el abordaje clínico de la resiliencia.

Carton F. (2015) en su trabajo de investigación “Factores predictores de procesos resilientes en jóvenes universitarios” presentado en la universidad de

Coruña para obtener el grado de doctora en psicología; se propuso identificar qué factores están interviniendo en la formación del procesos resilientes en la etapa universitaria, puesto que es un período clave para su formación profesional y personal. El tipo de estudio establecido por la investigadora fue observacional descriptivo, de corte transversa. La población estuvo conformado por 2763 estudiantes del 4º curso de grados de la universidad A coruña, en tanto que la muestra, por conveniencia, lo constituyeron 343 estudiantes. Lo instrumentos utilizados fueron; la Escala de Resiliencia CD-RISC, un cuestionario sociodemográfica y de actividades en el tiempo libre, de elaboración propia y la Escala de Acontecimientos Vitales de Holmes y Rahe. A partir de la aplicación de esos instrumentos y el análisis de la información estadística. La investigadora encontró la presencia de factores relevantes en el proceso resiliente: entre ellos destacaron: el número de actividades libres realizadas, la situación sentimental, los conocimientos, el distraerse escuchando música, la práctica de los deportes y la frecuencia de las reuniones familiares. De modo que el estudio, concluyó señalando que el proceso resiliente en los jóvenes universitarios tiene factores condicionantes socioemocionales culturales y psicológicos.

El estudio realizado en la universidad de Coruña muestra un análisis amplio profundo de la formación de la resiliencia y sus factores condicionantes. En ese sentido presta especial atención para describir cada uno de los factores y los modelos, bajo un enfoque ambiental, en el sentido de que la resiliencia puede formarse e incrementarse a partir de actividades significativas para las personas. Su relevancia subyace también en el enfoque y la perspectiva que deja a fin de poder promover habilidades sociales a fin de moldear esta capacidad importante del ser humano.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Habilidades sociales.**

#### **2.2.1.1. Definición:**

Al igual que muchos conceptos, dada la dinámica de los estudios, es difícil dar alguna definición precisa. Respecto a las habilidades sociales existen al menos dos aspectos importantes que se tienen que considerar para definirla

adecuadamente: las habilidades sociales incluyen a diversas conductas y las habilidades sociales para tener sentido, necesitan de un contexto que lo determine. Dentro de ello se señalan en este estudio algunas definiciones:

Las habilidades sociales son un abanico de capacidades de desempeño de roles sociales en un contexto de interacción con otras personas que están acordes a las expectativas del grupo social con la que se interactúa, respondiendo a un contexto social determinado (Sánchez Herrera, 2016).

Por otro lado, también las habilidades sociales se puede entender como las expresiones adecuadas de las emociones y sentimientos así como la capacidad de su manejo adecuado y pertinente de manera individual, en el proceso de interacción con las demás personas, y de manera individual, en el proceso de reflexión respecto de nuestros comportamientos con los demás (Ortega Maté, López González, & Álvarez Trigueros, 2016). Es decir, las capacidades humanas de poder percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos sociales en general, pero sobre todo a aquellos comportamientos sociales en las cuales se encuentran relacionados de manera directa o indirectamente.

Las habilidades sociales también pueden entenderse como un conjunto de conductas emitidas por las personas de manera consciente y voluntaria en un contexto interpersonal, en la que expresan sentimientos, actitudes, emociones y derechos, de manera adecuada y pertinente a la situación, respetando los comportamientos de los demás, y a su vez haciéndose respetar; resolviendo problemas que amerita la situación y anticipándose a posibles problemas producto de sus conductas.

También las habilidades sociales constituyen el conjunto de respuestas verbales y no verbales, kinestésicas, dinámicas, independientes y específicas a los contextos situacionales, a través de las cuales, las personas expresan sus necesidades, sentimientos, preferencias y opiniones en los procesos de interacción interpersonal; controlando la ansiedad dentro de los niveles de normalidad y evitando las respuestas negativas y aversivas; respetando de la misma manera para los demás. Generando así en las personas la auto superación, el desarrollo



personal y el refuerzo positivo de los demás. Logrando una empatía social y una coherencia interactiva.

En tal sentido una definición apropiada para el presente estudio considera que las habilidades sociales son un conjunto de capacidades de desempeño de roles sociales en cualquier contexto situacional, en los procesos de interacción interpersonal y la convivencia social, estas capacidades son aprendidas y adquiridas producto de la interrelación con otras personas. De manera que le permitan al individuo, la gestión adecuada de sus relaciones sociales desde las personas más cercanas hasta personas extrañas, respetando a los demás y haciéndose respetar a través de la expresión de sus emociones, opiniones actitudes y sentimientos con empatía y asertividad hacia las otras personas. (GADES, 2016)

### **2.2.1.2. Características de las habilidades sociales.**

Debido a la falta de precisión respecto de la definición de las habilidades sociales, (Ortega Maté, López González, & Álvarez Trigueros, 2016) es importante determinar algunos rasgos de estas capacidades de desempeño de los roles sociales que ayuden a acercarse a lo que corresponde a las habilidades sociales:

- a) Son habilidades inherentes al ser humano, puesto que por naturaleza somos seres sociales y convivimos en grupos y comunidades.
- b) Son dinámicas en el tiempo varían en la medida en la que el niño, adolescente y adulto se desarrolla en un contexto determinado que puede favorecer o inhibirlas.
- c) Son conductas aprendidas durante nuestro desarrollo, son socialmente aceptadas por el entorno en el que interactuamos y posibilitan la interacción social.
- d) Son conductas instrumentales, mecanismos de acción necesarias para alcanzar una meta socialmente aceptada.
- e) La ejecución de estos comportamientos sociales pone en acción los principios valores y creencias de naturaleza cognitiva, las actitudes y las

emociones, de naturaleza afectiva. Todos estos procesos deben ser socialmente aceptables dentro de los parámetros de un contexto social.

- f) Las habilidades sociales en su conjunto siempre son favorables, porque en su proceso de ejecución existe una valoración y una reflexión subjetiva por la persona, de acuerdo con su contexto social, que no necesariamente podría ser interpretado de la misma manera por los demás.
- g) Son conductas observables y manifiestas, puesto que se manifiestan de manera inherente en un proceso de interacción social.
- h) Son pautas de interacción que nos permiten relacionarnos con los demás evitando las consecuencias y favoreciendo la satisfacción personal.

### ***2.2.1.3. Principales habilidades sociales.***

Existen un conjunto de habilidades sociales; unos son plenamente observables y otros no lo son de manera directa, otros se manifiestan a través del lenguaje verbal y otros tantos son más subjetivos como los afectivos y las emociones. En ese sentido se presentan las habilidades agrupadas en tres categorías (Roca, 2014); siguiendo la perspectiva psicológica, desde las más fundamentales hasta las menos comunes.

#### *2.2.2.3.1. Conductas observables externamente.*

Son los componentes más objetivos de las habilidades sociales que han tenido mayor investigación por su grado de objetividad. Aquí encontramos una gama de conductas totalmente observables, quícticamente manifiestas, tales como las miradas, expresiones faciales, gestos, forma y contenido de la comunicación verbal y no verbal.

#### *2.2.2.3.2. Conocimientos y creencias.*

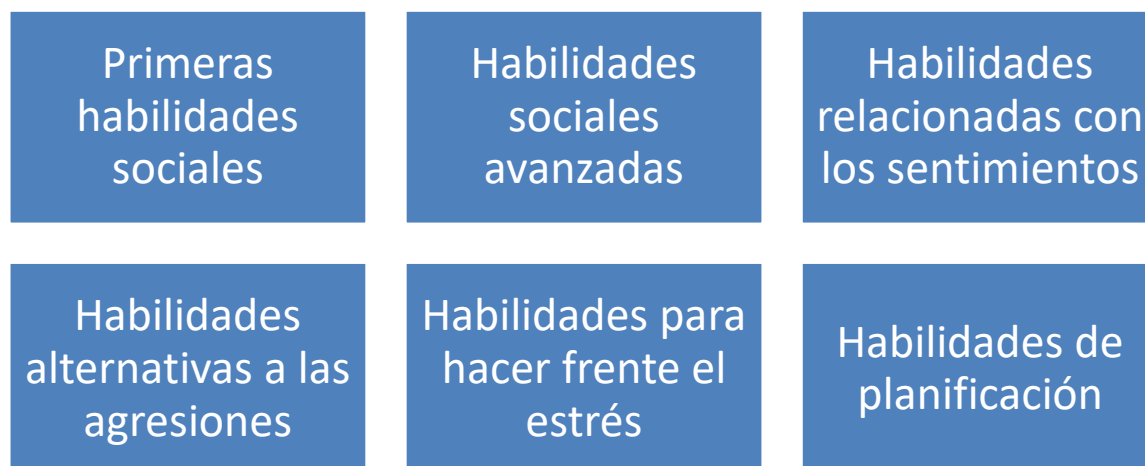
Los componentes cognitivos de las habilidades sociales son nuestros pensamientos y creencias. Aquí encontramos los principios y valores que permiten a las personas evaluar e interpretar las conductas si estas son adecuadas o negativas. Aquí tiene que ver mucho el contexto y la situación social. Las más

importantes habilidades de este grupo son el asertividad, la empatía y los derechos de uno y de los demás.

#### *2.2.2.3.3. Las emociones y sentimientos.*

Aquí encontramos las habilidades socio afectivas que le permiten a las personas regular, sus emociones en un proceso de interacción facilitando las relaciones sociales. Uno de los grandes componentes de este grupo es la inteligencia emocional que ha cobrado importancia en estos últimos tiempos. Aquí también se encuentran las reacciones fisiológicas del organismo que se desencadena a partir de situaciones estresantes, inspiradas o que ponen en riesgo la integridad.

Otra de las clasificaciones utilizadas en el campo educativo hace referencia a la importancia de las habilidades sociales respecto de su esencialidad en el proceso de interacción. La clasificación que presenta en primer lugar pone las habilidades esenciales, más importantes casi inherentes a las personas como el saber escuchar, iniciar una conversación, presentarse, preguntar. En segundo lugar, propone las habilidades avanzadas, superiores tales como el pedir ayuda, participar por iniciativa, disculparse. En tercer lugar propone las habilidades emocionales tales como conocer y saber expresar los sentimientos, expresar el afecto, control de la ira. En cuarto orden señalan las habilidades de control de la ansiedad, tales como; pedir permiso, compartir, el autocontrol, defensa de los derechos, entre otros. En quinto lugar, propone las habilidades para controlar el estrés, tales como: manifestar y afrontar las quejas, afrontar la vergüenza, superar la soledad, defender a los amigos entre otros. Finalmente, propone habilidades de planificación, aquí proponen habilidades como: tomar iniciativas, identificar posibles causas de problemas, determinar objetivos, aceptar opiniones, recoger información, tomar decisiones entre otras.



**Figura 1.** Clasificación de las habilidades sociales de Goldstein y Col  
Fuente: (Ortega Maté, López González, & Álvarez Trigueros, 2016) en la que apreciamos 6 componentes generales en los que se puede clasificar el conjunto de habilidades sociales.

#### **2.2.1.4. Adquisición de las habilidades sociales.**

No existe una posición clara de que las habilidades sociales son adquiridas o aprendidas, la mayoría de estudios coinciden en que las habilidades sociales son aprendidas, sin embargo, no hay datos precisos en cuándo aprenden, y qué habilidades sociales en específico se aprenden a algunas de las etapas del desarrollo (Cabello, 2007). La niñez es una de las etapas críticas en la que se aprende la mayoría de las principales habilidades sociales, aunque algunos autores señalan que los niños nacen con un sesgo temperamental, pero su manifestación conductual, desde muy temprano, tiene bases fisiológicas. Ello quiere decir, que las experiencias iniciales de conductas sociales son predisposiciones biológicas.

La infancia y la niñez son edades óptimas para el aprendizaje de las habilidades sociales, puesto que muchas de las habilidades más básicas se aprenden en este periodo, ya sea a partir del modelamiento, los refuerzos de ciertas habilidades, durante el juego, las habilidades sociales aprendidas se asientan con más propensión en los estudiantes. Es por ello, que es imprescindible para los procesos educativos enmarcarse en los periodos evolutivos; pues en cada uno de ellos resultan relevantes desarrollar algunas habilidades sociales.

En los primeros momentos de la infancia los niños aprenden a partir de la interacción con los pares, padres o cuidadores, en esos momentos se desarrollan las primeras nociones de interacción social tales como: las sonrisas, la exploración

de reglas, los roles, la noción e interpretación de algunas emociones, son afirmadas en los niños a partir de la interacción con pares (Betina Lacunza & Contini de Gonzáles, 2011). Estas habilidades se afianzan más rápido siempre que sean espontáneas y se den de manera lúdica.

Por lo general, los niños inician estas respuestas de manera solitaria, siguiendo sus reflejos o la predisposición al estímulo ambiental, luego de manera voluntaria van adquiriendo algunas nociones socioemocionales como el sonreír, devolver las miradas, el mismo llanto que en muchas ocasiones solo busca la atención de otras personas. Posteriormente, al adquirir formas de lenguaje los niños empiezan a socializar con más rapidez tratando de buscar ser el centro y acentuándose el egocentrismo. Y ello progresivamente, se deja cuando el niño se encuentra en el contexto escolar allí aprende habilidades como el cooperativismo la noción de los demás.

Es importante reconocer el avance de las investigaciones en cuanto a las inteligencias emocionales; esos estudios que señalan que las bases socioemocionales se encuentran en las anídalas el hipocampo y el cerebelo. Ello, puede corroborar que la adquisición de las habilidades sociales tiene una base biológica importante, evidencia directa de ello es el temperamento y los reflejos. Muchas de las reacciones del niño desde bebé, son temperamentales, que, aunque los reflejos progresivamente se extinguen, el temperamento permanece a lo largo de las diferentes etapas de la vida. Tanto el reflejo y el temperamento son condicionamientos del aprendizaje de las habilidades sociales.

Por lo tanto; al igual que en varios estudios, este también reconoce que el aprendizaje y la adquisición de las habilidades sociales dependen de la maduración y de la experiencia; (Ortega Maté, López González, & Álvarez Trigueros, 2016); siendo los mecanismos básicos del aprendizaje de estas habilidades el modelamiento, o la observación desde el niño; el refuerzo positivo directo, revalorar las conductas favorables inmediatamente realizadas; la retroalimentación o apoyo intencional por parte de los pares adultos o mayores para lograr una habilidad, y las expectativas cognitivas o motivación para realizar algunos comportamientos aprendidos.

### **2.2.1.5. Modelos teóricos que explican las habilidades sociales.**

Desarrollar de los modelos teóricos de las habilidades sociales implica reconocer la adquisición, el aprendizaje y la naturaleza preponderante de las habilidades sociales. En ese sentido; se proponen en este estudio tres modelos teóricos que tienen como principal fundamento, la discusión sobre el papel del medio ambiente y las características personales.

#### *2.2.1.5.1. Teoría del aprendizaje social de Bandura y Walters (1974)*

Esta teoría señala que las asimilaciones de las habilidades sociales se dan mediante el aprendizaje vicario, Que se da a partir del modelamiento y el refuerzo de un par, niño o adulto, que el e niño tiene; según este modelo, las conductas sociales del observador se modifican según el tipo de refuerzo que le da el modelo. Y cuando el refuerzo es positivo ya sea a través de un afecto, una sonrisa, una caricia, la conducta social se afianzará y volverá a repetirse.

Este modelo plantea que las habilidades sociales al igual que otras conductas es el resultado de la interacción de las características situacionales que transcurren en el ambiente con las características personales. Afloran que la persona observa las situaciones en las que tiene lugar la actuación de otras personas y extraen las reglas y acciones y las aplican en otras situaciones similares en las que él cree que puede obtener resultados favorables. (Ángles Donayre, 2016).

Los niños ven a sus padres, interactuando con ellos, con otros niños y adultos y aprenden sus estilos, la distancia, las palabras de agradecimiento, preguntarle, hacer la conversación, entre otros detalles. A este aprendizaje complementan las instrucciones o la enseñanza que se imparten en la casa, de manera voluntaria, en la escuela y otros espacios. Los modales, las buenas costumbres por ejemplo se aprenden de ese modo (Cabello, 2007).

Los adolescentes no siempre siguen aprendiendo por una mera imitación; con el tiempo son más selectivos y van lo que más interesante y atractivo sea ante los demás y con frecuencia suelen tomar como modelo y fuente de sus habilidades a sus pares iguales a ellos. Los adultos también siguen guiándose de fuentes y

modelos de otros adultos. Pero también, así como las conductas se aprenden, también pueden entrar en desuso y pueden inhibirse.

#### *2.2.1.5.2. Modelo temperamental de Kagan y Snidman 1991*

Estos investigadores señalan que los temperamentos determinan la naturaleza del ambiente socioemocional interpersonal en muchos aspectos, determinando así la posibilidad del aprendizaje de habilidades sociales, así el individuo socialmente expresivo tiende a generar un ambiente socioemocional favorable y más rico; en tanto que el individuo que presenta un temperamento pasivo, menos expresivo, no propiciará ambientes socialmente expresivos inhibiendo muchas habilidades sociales y posibilidades de aprendizaje.

El temperamento juega un rol fundamental puesto que determina la expresividad del niño. Con mayor preponderancia en las etapas iniciales de la vida. Un niño expresivo ofrece más información de su estado emocional, motivacional hacia los demás, y a su vez puede captar mayor estímulos e información ya que al propiciar un ambiente interactivo genera un espacio de respuesta sobre él por el contrario un niño con un temperamento inhibido, pasivo, no muestra información emocional ni tampoco capta estímulos y ello reduce notoriamente el desarrollo de sus habilidades. Reduciéndose así la posibilidad de aprender o adquirir nuevas habilidades. Limitándose, este tipo de niños a actuar solo de acuerdo a los objetivos esenciales en el extremo de los casos.

El aprendizaje para estos niños con temperamentos poco expresivos resulta un poco complicado puesto que la información que se puede ofrecer a sus padres, en este caso docentes o especialistas de la salud mental es poca y por lo mismo la intervención es un poco más larga. Sin embargo, de acuerdo a la teoría social del aprendizaje la conducta puede ser modelada, y en este caso también puede ser instruida enseñada a fin de que la persona incorpore habilidades sociales y se relacione con los demás. Es importante que se mantenga la constante práctica. Por lo tanto, el programa de habilidades sociales debe ir a aquellos niños que tiene temperamento poco expresivo, inhibidos.

### *2.2.1.5.3. Modelo interactivo de Sclundt y McFall (1985)*

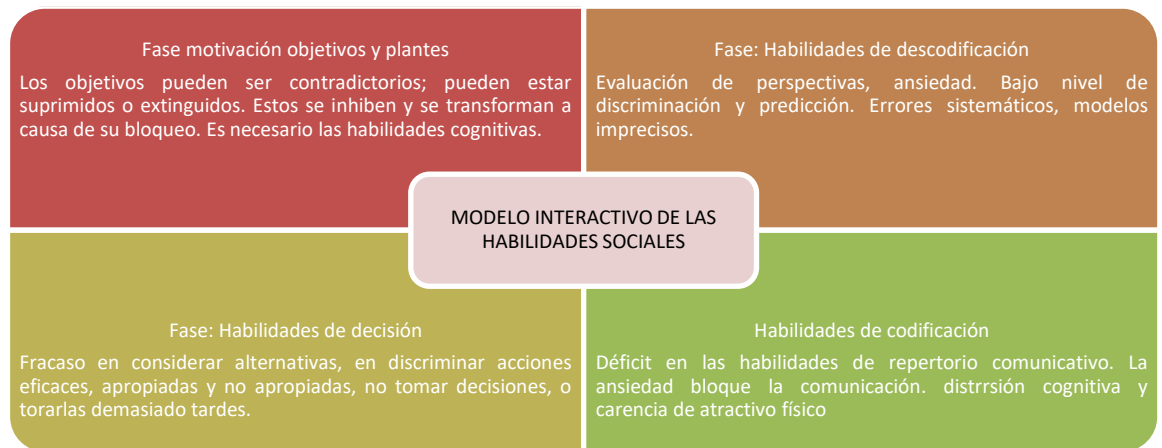
Al igual que la teoría del aprendizaje social este modelo considera que las habilidades sociales resultan de la interacción del ambiente, las características personales y la naturaleza de las situaciones sociales. Según este modelo una conducta habilidosa es el resultado de una cadena de conductas sucesivas que empiezan en la recepción adecuada de un estímulo interpersonal, luego sucede un proceso de evaluación de las respuestas posibles y terminaría con la respuesta emitida o la expresión manifiesta (Cabello, 2007)

Es decir, que las conductas adecuadamente sociales son aquellas que resultan de un proceso de codificación. En primer lugar, deben ser recepcionadas de manera adecuada, estos estímulos son captados por los sentidos dentro de un contexto social, para luego, ser procesados e interpretados en contraste por la situación social en las que transcurren estos estímulos. Estas interpretaciones son procesos cognitivos que pueden considerar experiencias, pero también son decisiones, anticipaciones sobre el sentido de respuestas para que finalmente puedan emitir una respuesta válida.

El proceso de toma de decisiones tiene un estímulo entrante (input), seguido de una interpretación situacional y devuelve una respuesta (output) saliente que la persona cree que es la más adecuada, y la que menos riesgo implica en el sentido de generarle dificultades o rechazo. Este proceso de toma de decisiones concite e la transformación de la información y su posible interpretación considerando las reglas, la lógica y lo pertinente, basados en su experiencia o en su pensamiento deductivo.

En tanto, que el proceso de codificación de la secuencia de respuestas implica el análisis de un conjunto de proposiciones de respuestas que se traducen en una secuencia de conductas manifiestas. Este proceso también se complementa con la retroalimentación que permite evaluar la forma y el impacto específico del estímulo, y del mismo modo el impacto y la forma esperada. Es decir, le permite regular la calidad de la respuesta.





**Figura 2.** Modelo interactivo de Sclundt y McFell  
Elaboración de los autores

### **2.2.1.6. Dimensiones de las habilidades sociales.**

Las dimensiones o factores de las habilidades sociales que se presentan en este estudio tienen como base a (Ruiz Alva, 2006) quien considera a las habilidades sociales como un conjunto de habilidades que permiten la interacción favorable con los demás. Pero por la trayectoria de las investigaciones desarrollados en el tema se da énfasis a (Goldstein, 2002) quien hace una descripción más completa y de manera general todos los componentes y factores de las habilidades sociales. Las cuales a continuación se precisa.

- a) Primeras habilidades sociales. En esta parte comprenden las habilidades más elementales que las personas tienen para interrelacionarse con los demás, desde establecer un contacto, ya sea físico, gestual, has el poder sostener una conversación corta que permita darse a conocer o presentar a otras personas.
- b) Habilidades sociales avanzadas, son habilidades que requieren más elaboración, es decir, aquí ya intervienen un proceso de adaptación a las circunstancias y enfrentarse a situaciones sociales de manera favorable, desarrollando acciones básicas como el poder pedir ayuda, poder agradecer, disculparse, dar instrucciones o recibirlas también. De manera que las personas que interactúan tiene mayor control y dominio de la situación.
- c) Habilidades relacionadas con los sentimientos. Aquí están comprendidas las habilidades socioemocionales; es decir, aquellas capacidades emocionales

que nos permiten expresar nuestros sentimientos ante las personas pertinentes, favoreciendo el desarrollo de relaciones sociales adecuadas comprendiendo y reconociendo las propias emociones y la de los demás.

- d) Habilidades alternativas, estas habilidades permiten tomar decisiones pertinentes frente a los demás y desarrollar acciones respetando los principios, valores sociales y los derechos de los demás. Comprenden habilidades como el de pedir ayuda, ayudar a alguien, negociar, mantener la compostura y adecuarse rápidamente a los patrones de comportamiento de las demás personas
- e) Habilidades para hacer frente al estrés: en este factor se encuentra habilidades bastante desarrolladas que le permiten adecuadamente procesar manejar y responder a situaciones negativas, estresantes y frustrantes. Aquí se encuentran habilidades como: formular y responder quejas y reclamos, darle a cada situación el espacio y aceptarlas como tal, manejar la vergüenza el pudor, asimilar el fracaso como parte de las decisiones, entre otras.
- f) Habilidades de planificación. Este aspecto comprende el manejo efectivo de la perspectiva, a la anticipación con un grado de certeza, para ello es importante que las personas tengan la capacidad de analizar causas y consecuencias de los problemas o situaciones irritantes y frustrantes. Por otro lado, también aquí está comprendido habilidades como el de la iniciativa la anticipación a resultados de tendencia negativa desarrollando estrategias a corto y mediano plazo en cualquier situación social.

#### ***2.2.1.7. Las habilidades sociales en adolescentes***

Al igual que la infancia la adolescencia es otro de los períodos críticos, quizá con una mínima diferencia respecto al papel que juega en la vida de la persona, respecto a la anterior; puesto que en esta etapa se conjugan variables biológicas, personales y ambientales muy trascendentes en la vida de las personas. Pues en este período se reafirman muchas habilidades ya adquiridas en la infancia, otras son redescubiertas. Muchas de las habilidades tendrán lugar aquí para quedar incorporadas como parte del abanico de capacidades para desempeñar roles

sociales por parte del adolescente, dependerá de ellos si estos se muestran menos vulnerables o más solventes.

En esta etapa las habilidades sociales le permiten al adolescente en generar su propia identidad, la mayoría de las conductas sociales, durante este período las incorpora a partir de la fijación y la interacción con el grupo o con los pares, dejan de ser preponderantes los adultos o modelos que jugaban un rol principal en las etapas anteriores, complementario a ello son íconos de la moda en música u otros artistas que influyen en el adolescente (Betina Lacunza & Contini de Gonzáles, 2011).

Aunque no queda claro que habilidades en específico se adquiere durante esta etapa queda claro que la mayoría de adolescentes busca la aceptación de los demás. Esta es una dimensión importante de la adolescencia porque lograr ser aceptado por los demás implica una serie de habilidades adjuntas a ella tales como el autocontrol de las emociones, la autorregulación, la comunicación eficaz y asertiva que le permite encajar en el grupo. A partir de la aceptación muchos de los jóvenes buscan ser líderes, aunque claro otros prefieren ser liderados e influenciados, para ello, requiere afinar esas habilidades adquiridas desde pequeños.

Por otro lado, también es bueno aclarar que en muchos adolescentes existen déficits de habilidades sociales, adolescentes que presentan un acentuado retraimiento social, timidez y poca comunicación con los demás, muestran capacidades sociales inhibidas. Este tipo de jóvenes, son los que más dificultades tienen para encajar en los grupos y sobre todo para ejercer relaciones interpersonales solventes. Muchos de ellos tienen algunos otros factores que están de tras de ello, y que tiene implicancias significativas en el desarrollo y la optimización de habilidades sociales esenciales que se evidencian en la siguiente etapa de desarrollo.

#### ***2.2.1.8. Habilidades sociales en un contexto de COVID 19***

En un contexto como el que estamos atravesando, una situación sin precedente, para todos, nunca antes experimentado en otra ocasión; resultan muy útiles las habilidades sociales con los que cuentan los adolescentes, Como al inicio

ya se ha descrito, muchos adolescentes en la edad escolar, están atravesando situaciones críticas, él con toda la familia. La habilidad social permite al adolescente manejar sus relaciones personales de manera más adecuada y comunicarse con sus padres u otras personas con facilidad en cualquier caso en la que su situación se haga vulnerable. Permite al adolescente batallar con solvencia contra el aburrimiento, el estrés, puesto que con facilidad puede en casa adecuar sus rutinas hacia una diversidad de actividades, incluso estando solo puede llevar a tomar iniciativa y interactuar con los mayores de manera espontánea. Esta actividad reduce notablemente el estrés y el irritamiento en los adolescentes que cuentan con habilidades sociales necesarias.

Por otro lado, el programa curricular de la educación básica regular pese a su enfoque de ciudadanía no hace énfasis en el desarrollo de habilidades sociales, solo en algunos aspectos de manera mínima se desarrollan estas habilidades de manera pedagógica intencional a fin de incrementar esta competencia. Ello ha sido, trascendental en los adolescentes escolares en esta época crítica; algunas instituciones como los del modelo JEC que tiene apoyo psicológico tienen con mayor solvencia la facilidad para evitar el estrés, el aburrimiento y el abandono, pero sin embargo una gran mayoría de estudiantes se sienten cansados, desmotivados y extrañan sus clases presenciales, debido a que no han desarrollado algunas habilidades sociales claves como el de la iniciativa, la espontaneidad, habilidades avanzadas como el hecho de crearse escenarios de interacción, o simplemente perder el miedo e interactuar en diferentes actividades con sus padres; ya sea para sus actividades o simplemente para desentrañarse y hacer algo que les divierta.

## **2.2.8. La resiliencia**

### ***2.2.8.1. Definición.***

La definición de resiliencia es relativamente compleja porque no es mucho que se comienza a hablar del tema en el campo de la medicina, sociológico y psicológico y al abordarse desde cada una de esas perspectivas y la reciente incursión en el tema hace que los conceptos sean variados que coinciden en

algunos puntos, y la diferencia en el sentido en el que se la utiliza y en los aspectos que lo componen.

La resiliencia es una capacidad de los seres vivos de adaptarse y sobreponerse ante agentes perturbadores o adversos que se presentan en el desarrollo normal. Ello significa que el ser vivo explota sus potencialidades para exigirse al margen de sus límites y enfrentarse a las situaciones de riesgos disminuyendo su vulnerabilidad.

El término también se puede entender como una competencia fundamental de sobrevivencia del ser humano que le permite adaptarse de manera positiva ante situaciones desfavorables. Estas situaciones en circunstancias para muchas personas son significativamente adversas. Es decir, son situaciones críticas que desafían al ser humano en sus condiciones más vitales que lo colocan entre la vida o la extinción, haciendo que esta persona genere fuerzas, voluntad y decisión para enfrentarse a esta situación y en consecuencia actuar.

Sin embargo, la definición para que se pueda comprender en su debida extensión se aborda desde las dos perspectivas se tienen que definir desde el plano psicológico y el plano biológico.

El término viene del campo de la medicina, que precisamente se refiere a la capacidad de que los huesos puedan crecer en la dirección y el sentido correcto, después de haber sufrido una fractura, fisura o rotura. De allí que la osteología utilice la resiliencia como una capacidad de regenerarse o de crecer luego de los traumas. En ese sentido también se encuentran en algunos textos cuando la resiliencia o capacidad resiliente se le atribuye como una propiedad de regenerarse. (Gómez Moreno, 2010)

En la perspectiva de la tecnología, la ingeniería y la física, se entiende a la resiliencia como una propiedad de cualquier cuerpo que tiene la propiedad del elástico, de estirarse y absorber energía ante la presión de otro cuerpo, sin romperse, deformándose y reacomodándose a una nueva estructura impuesto por las nuevas condiciones, y luego retomando, su forma original cuando los factores externos, objetos, cuerpos exteriores dejan de ejercer presión. Es decir, se considera aquí la capacidad de adaptarse del elemento o material.

En cuanto a la perspectiva psicológica, que recoge la definición del campo de la sociología, el trabajo social y la antropología; en ese sentido la resiliencia es definida como una competencia o atributo del ser humano que le permite enfrentar la situación crítica y adversa, y salir fortalecido de ella. Teniendo como base las capacidades para mitigar y reducir los factores de riesgo propias de la persona y las amenazas externas ante las cuáles se hace vulnerable. Para ello, lo que hace es potencializar sus habilidades, y con estilo propio los pone en práctica para hacerle frente a los problemas o convive con ellos sin ser lastimada. Este atributo no se forma en la niñez, aunque algunos admiten su base genética, pero preponderantemente se reconoce que son susceptibles de ser modificados durante todo el ciclo vital.

Sin embargo, la resiliencia no solo se limita a ser una capacidad individual, si no que implica también una capacidad conjunta de sobreponerse a las adversidades, guerras, epidemias, sequías como comunidad poniendo en práctica la solidaridad y la empatía de manera preponderante, de modo que la resiliencia es una capacidad extensiva y se proyecta en la comunidad logrando unificar metas, motivación y criterios de enfrentar las circunstancias adversas.

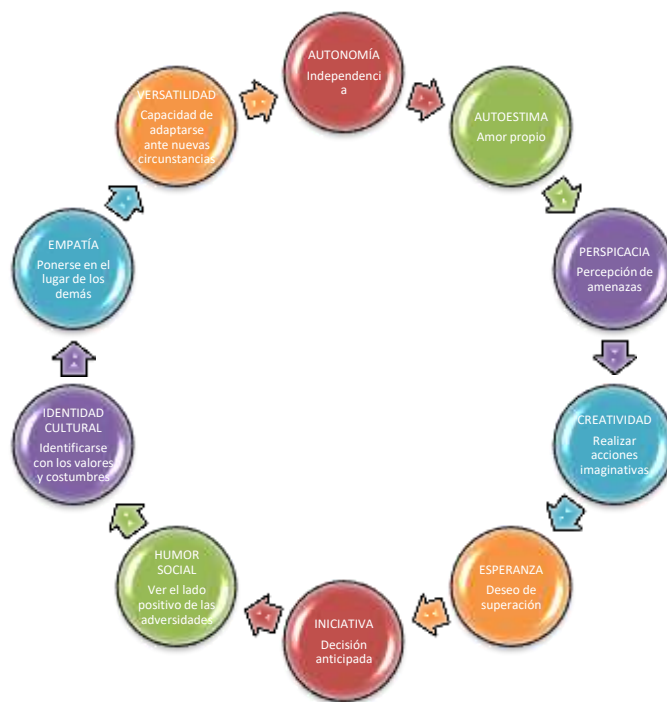
En tal virtud, el presente estudio concibe que la resiliencia es un atributo de las personas que le permite sobreponerse a las situaciones adversas y salir fortalecidos de ella, o adaptarse a las condiciones adversas que la situación difícil impone; poniendo en práctica su experiencia, instinto y el deseo de sobreponerse a la adversidad, con imaginación y originalidad logrando superar situaciones críticas y problemas complicados en los cuales se encuentran inmersos. Es parte del proceso evolutivo ontogenético y filogenético del ser humano y por lo tanto es necesaria su promoción desde los niños y adolescentes (Gutiérrez Rodríguez, 2006).

#### ***2.2.8.2. Componentes fundamentales de la resiliencia***

La resiliencia al igual que otros conceptos encierra diversos subconceptos que la definen y la constituyen como tal. Así pues, se señalan como componentes básicos que constituyen la resiliencia como una capacidad intra psicológicas de cualquier individuo.

- a) Autoestima. Es importante la valoración y el concepto que tiene cada uno de las personas de sí mismas depende de la autoestima muchas decisiones y en parte el estado de ánimo ya que esto refleja el sentir y el pensar de su propia persona puesto que en función a ello la persona establece los puentes de relaciones y en la medida de su capacidad plantea las soluciones a los problemas.
- b) Esperanza. Es el motor de mantener en pie nuestras habilidades y destrezas posibles, asimismo mantener la calma y el buen ánimo. La esperanza es el deseo de querer un cambio, por un principio psicológico de búsqueda del progreso y una mejor situación. Ello constituye en el rumbo de los individuos que buscan entornos y realidades diferentes.
- c) Perspicacia. Capacidad para observar y observarse a sí mismo simultáneamente, para hacerse preguntas difíciles y responderse honestamente. Evidenciando dificultades y potencialidades en función de una situación difícil
- d) Autonomía. Capacidad para fijar los propios límites en relación con un medio problemático, para mantener distancia física y emocional respecto a los problemas y a las personas problemáticas, sin llegar a caer en el aislamiento y la soledad.
- e) Creatividad. Capacidad de crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y el desorden. Y adecuarse de manera original y propia ante las situaciones adversas o entornos problemáticos manteniendo la esperanza de cambio y realidad diferente.
- f) Iniciativa. Tendencia a exigirse a sí mismo y a ponerse a prueba en situaciones cada vez más exigentes. Soportar situaciones adversas y entornos bajo presión sin perder la ecuanimidad y el razonamiento en función de búsqueda de metas y objetivos diferentes.
- g) Humor social. Es la capacidad de encontrar el lado positivo para ver lo traumático y problemático en los problemas y dolores propios, para reanimarse asimismo y controlar las emociones fuertes que nos destruyen tales como una melancolía fuerte o la ira ante las situaciones difíciles.

- h) Identidad cultural. Conjunto de costumbres, valores, principios y patrones de comportamiento que nos permiten interactuar con los demás de forma y convivir en armonía.
- i) Empatía. capacidad que permite al ser humano, a verse configurada en las demás personas. A partir de ello juzgarlas como si fuera uno mismo al lado del otro. Valorando las dificultades, debilidad y circunstancias en las cuáles se encuentran los demás.
- j) Versatilidad. es la capacidad de poder adaptarse a situaciones y circunstancias adversas desfavorables para ellas y en ese entorno desplegar sus habilidades sin desesperarse adecuándose de modo creativo e imaginativo.



**Figura 3.** Componentes de la Resiliencia  
Elaborado por: Avenio y Fierro, (2020)

### **2.2.8.3. Características de la resiliencia**

Es fundamental centrar los rasgos principales de la resiliencia para las personas adultas y adolescentes. En este caso, se formulan 5 características que se cumplen en adolescentes y adultos resilientes, debiendo ser precisadas para contextos infantiles (Mantilla Carvajal & Vera Toala, 2016).



- a) La comunicación. La capacidad comunicativa resulta valiosa para las personas que atraviesan situaciones difíciles, en parte para ser escuchadas y comprendidas y se sientan aliviadas en sus problemas, sentimientos y demás problemas y por otro lado, puedan ser ayudados por otras personas, o simplemente, generen la idea de ser ayudados.
- b) La responsabilidad de asumir la propia vida. Brinda la capacidad de asumir el control sobre las situaciones vividas de manera proactiva creativa buscando el orden para la situación de caos con los recursos que estén al alcance.
- c) Tener una conciencia libre de culpa. Capacidad de tener una conciencia limpia y clara sin sentirse culpable de las situaciones que le suceden, asumiendo sus responsabilidades de manera racional y corrigiendo los errores posibles de intervenir y corregirlos. La persona resiliente entiende y siente que las situaciones críticas que afronta tiene un objetivo y un sentido en su vida y lo ayuda a crecer.
- d) Construir una filosofía de vida basada en no aferrarse a las cosas, sino más viene en entender que son necesarias para un contexto de vida, a partir de ella desarrollar las actividades necesarias dejándose llevar por el curso de la solución a los problemas, más que por el problema y sus causas.
- e) La compasión. Resulta de la caridad y la empatía que la persona resiliente tiene para involucrarse en el problema de los demás, siente y sufre el dolor en carne propia, aunque no vive el problema directamente. Muestra interés por quienes afrontan situaciones críticas; ya que al sentir este sufrimiento se siente bien consigo mismo.

#### ***2.2.8.4. Formación y desarrollo de la resiliencia***

La resiliencia surge de la interacción entre los factores biológicos, personales y sociales; se manifiesta de manera específica y particular en cada individuo, porque las situaciones críticas que afrontan son diferentes. Además, las particularidades también se manifiestan producto del procesamiento interno que resulta propia de la capacidad de resistencia y reacción. Factores propios como el temperamento y el instinto, difieren en su mecanismo de acción entre cada individuo por la base genética. Sin embargo, hay otros factores personales que

confluyen para dar paso a esa reacción, los cuál sirven de estímulos tales como la inteligencia, el carácter, la imaginación que son propias de la personalidad se ponen en acción para ejecutar acciones contundentes ante la amenaza o el riesgo. En ese conglomerado de potencialidades del individuo es importante considerar el ambiente, los aspectos sociales la capacidad de la interacción social, las personas que interactúan con el individuo, la información a la que puede acceder. Todos ellos, en su conjunto desencadenan un proceso complejo de acciones resilientes (Trujillo, 2010).



**Figura 4.** Factores de la resiliencia  
Elaborado por: Avenio y Fierro, (2020)

Así, frente a circunstancias de mayor vulnerabilidad, factores de riesgo o situación difícil; surgen ideas, deseos y la voluntad de superar los momentos críticos, adversos para alcanzar el bienestar; mecanismo natural de todo fenómeno. Para ello, entran en actividad un conjunto de habilidades adquiridas, y propias, tales como el instinto, la intuición el deseo del bien propio o de los que le rodea, conocimientos y otros recursos externos al alcance de la persona sometida a la dificultad.

Todo comienza cuando se cristaliza la idea de cambio, hacia un nuevo escenario en el que hay bienestar. A partir de allí, los otros mecanismos se ponen en actividad, dependiendo la gravedad de la situación crítica. Cuando el proceso adverso es parte del entorno de la vida, el ambiente, las personas con las que interactúan, la comparación con otras personas, o hasta otros aspectos como la televisión, los amigos generan esta idea cristalizadora motor del proceso resiliente.

En el caso que las situaciones adversas son graves y ponen en peligro la propia vida o la de los demás es el instinto, la intuición que motiva y dan inicio a se procesó resilente; la persona resilente, a diferencia de cualquier individuo, pone en acción sus mecanismos personales, la inteligencia, el análisis la información para tomar decisiones rápidas y se deja conducir por el desencadenante de las acciones iniciales corrigiéndolas en el proceso.

La experiencia es uno de los factores más importantes en generar y favorecer estas características, puesto que la mayoría de los casos de personas exitosas dentro de la adversidad; es porque de niños los han aprendido a superar las dificultades que les ha tocado vivir. Esas experiencias de éxitos pequeños, para su momento se convierten en grandes alicientes para tomar decisiones y actuar en función de búsqueda de nuevas soluciones. Asimismo, la experiencia es la que les enseña a reducir los factores de riesgo e incrementar y fortalecer factores de protección.

La inteligencia, la capacidad de afrontamiento del estrés, la empatía propia y hacia los demás, y la tolerancia a las frustraciones, los mecanismos de defensa, aspectos propios del individuo, son los que entran en conjugación durante un proceso resilente. Pues como se sabe, el temperamento y las reacciones instintivas son predominantemente genéticos, en tanto que la inteligencia, la tolerancia a la frustración han tenido mayor moldeamiento por el ambiente, pero no dejan de tener una base biológica importante. Todos ellos intervienen en un proceso resilente.

Otro de los factores importantes es el ambiente, y la capacidad de visibilizar lo bueno dentro del entorno del caos. El ambiente que rodea a las personas sometidas a procesos traumáticos, pues hay personas de sentido positivo, que pueden brindar confianza, hechos relevantes que se presentan como oportunidades; en contraste con las habilidades de la personan constituyen el contexto favorable para llevar acciones sobresalientes en función de obtener beneficios para el individuo.

Es importante mencionar que durante los procesos resilentes existen factores de riesgo, constantes, los cuales consisten en situaciones estresantes que afectan la vulnerabilidad de una persona, Por ello, una de las capacidades de las

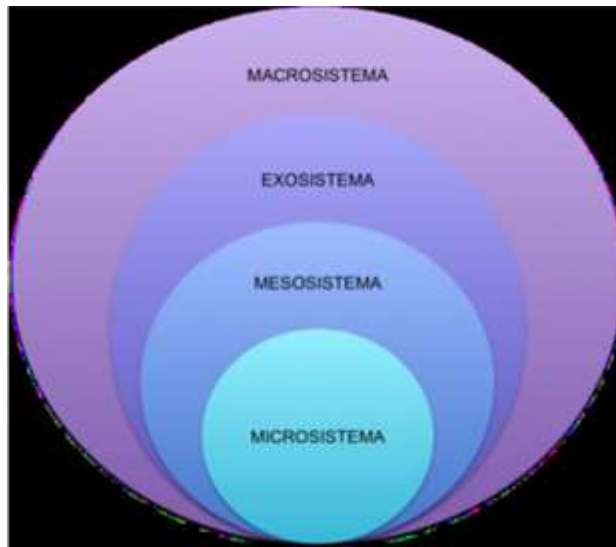
personas resiliente es la perspicacia y la capacidad de adaptarse las nuevas circunstancias reduciendo esos factores de riesgo. En muchas circunstancias los individuos avanzan y están logrando el cambio esperado, e incluso lo logra, pero estas circunstancias estresores hacen regresiones. Sucede mucho esto en los caos de su operación de la adicción. En estas personas todavía no hay fortaleza en la capacidad de resistencia y la inseguridad de no lograrlos los hace retroceder. Por ello cualquier proceso resiliente tiene que buscar reducir en lo mínimo los factores de riesgo.

#### **2.2.8.5. Modelos teóricos de la resiliencia.**

##### *2.2.8.5.1. Modelo ecológico transaccional de Brofembrener.*

Este modelo señala que el individuo lleva una vida dinámica pero intensa dentro de un ecosistema formando un microsistema, incluido en un mesosistema que a su vez es parte de un gran sistema. En ese sentido este modelo entiende a la resiliencia como un proceso dinámico modelado por el ambiente y la propia persona en función a la situación y las intencionalidades de la persona. Por ello, cada individuo responde de manera diferente ante los mismos factores estresantes, expresando respuestas originales pero efectivas ante las situaciones críticas; que en otras ocasiones habrían sido o serían diferentes porque no hay una adecuada interacción entre entorno e individuo.

El modelo reconoce que los factores de protección de la resiliencia pueden ser incorporados a lo largo de la vida en los procesos de interacción en diferentes niveles del ecosistema. Ello hace posible, que la resiliencia pueda desarrollarse durante todas las etapas de la vida.



**Figura 5.** Modelo ecológico del ecosistema  
Fuente (Cartón Facal, 2015)

#### 2.2.8.5.2. Modelo de la resiliencia comunitaria de Suárez Ojeda.

Este modelo propone una resiliencia basado en pilares orientados a capacidades sociales comunitarias; proponiendo los siguientes pilares:

- a) La autoestima colectiva; la que se evidencia a través del orgullo de la comunidad o el lugar de donde procede rescatando los más valiosos de la comunidad y reincorporándolos como parte del individuo.
- b) Identidad cultural. Es un proceso de incorporación de nuevos patrones de interacción, en el sentido de la aceptación a patrones de vida y costumbres diferentes.
- c) Humor social. Encontrar aspectos agradables, alegres y cómicos en medio de las situaciones difíciles, resaltando el sentido positivo de la circunstancia por más trágica que sea.
- d) Honestidad social; es la conciencia social que se desarrolla en función a la justicia social del colectivo y condena la injusticia en la función pública y acciones colectivas deshonestas.

#### 2.2.8.5.3. Rueda de la resiliencia de Henderson y Milstein.

Es uno de los escasos modelos aplicados a los contextos educativos porque está diseñado para desarrollar mecanismos resilientes en estudiantes y docentes; al realizar una investigación en adolescentes es relevante desarrollarlo. El modelo consiste en la aplicación de seis pasos. Los primeros tres destinados a disminuir y

minimizar los factores de riesgo y los otros tres procedimientos a construir la resiliencia.

Los tres primeros pasos consisten en anclar fortalezas en aspectos fundamentales como; establecer vínculos, con la finalidad de favorecer conexiones sociales entre alumnos, docentes y la institución como un núcleo de soporte, brindándole confianza y seguridad, minimizando así las conductas de riesgo. Del mismo modo, establecer límites precisos, fijando metas y objetivos claros dentro de lo posible en su rendimiento, su comportamiento y sus obligaciones. Y el desarrollo de habilidades para la vida, en el sentido de que se los estudiantes aprendan a desarrollar sus fortalezas para enfrentar dificultades que se le pueden presentar a lo largo de la vida.

A partir de ello, formar la resiliencia; brindándoles apoyo y afecto, puesto que ello no solo bien de las personas más cercanas sino también de las personas que constituyen referentes o personas a las cuales consideran importantes en sus vidas, es importante que estas personas promuevan el afecto en personas vulnerables. Luego desarrollar expectativas elevadas para que así ellos puedan dar lo mejor de sí, a fin de lograr lo encomendado, luego generar oportunidades en las cuales los estudiantes participen de manera significativa tomando decisiones y ejecutándolas.



**Figura 6.** La rueda de la resiliencia  
Elaborado por: Avenio y Fierro, (2020)

#### 2.2.8.5.4. Modelo de la casita de Vanistendal.

En este modelo se basa en el grado de importancia que tiene cada una de las habilidades y atributos tanto psicológicos y fisiológicos de la persona para la formación y el desarrollo de la resiliencia. Así, la base no solo significa necesidades sino también estímulos que desencadenan mecanismos resilientes más complejos. En el primer nivel formando pilares se encuentran aspectos fundamentales tales como la educación la formación familiar, el vínculo del apego y otros patrones familiares. En el segundo nivel encontramos los factores personales que confluyen en formarse tanto componentes genéticos como el moldeamiento del ambiente; tales como la personalidad, el carácter, la autoestima, la inteligencia entre otros. En el techo, encontramos las experiencias resilientes que cuanto mayor hayan sido en la vida de una persona mejor performace le dan en afrontar las situaciones nuevas.



**Figura 7** Modelo de la casita de la resiliencia de Vanistendal

**Fuente** (Cartón Facal, 2015) en la base se observan las necesidades más vitales, en tanto que en la parte superior se observan las experiencias que constituyen los procesos resilientes

#### 2.2.8.5.5. Modelo de intervención focalizado en la construcción del sentido y los valores de Park y Slattery

El modelo considera dos niveles de significado de la vida; un significado global y un significado situacional que difieren en la manera de como se debe

intervenir. El significado global se refiere a la orientación y al desarrollo de capacidades generales transversales; el significado situacional corresponde a la capacidad de evaluación de situaciones particulares.

El significado global es el conjunto de valores, costumbres y patrones de comportamientos sobre las cuáles las personas se rigen y se desarrollan asumiendo los esquemas culturales como normas de interacción. En este nivel, se encuentran las creencias o grandes filosofías de vida las cuales son el pilar de la forma de pensar y actuar. Desarrollar un sentido general de la vida, de manera positivo favorece y genera un marco positivo de asimilar la realidad.

El significado situacional surge a partir de los acontecimientos críticos que acaecen en la vida de la propia persona situaciones estresantes. Ante ello, las personas evalúan y despliegan su creatividad e imaginación para hacer frente a la adversidad. La experiencia ante situaciones estresantes y traumáticas que las personas han tenido van a contribuir a las maneras de cómo una persona va a responder y adaptarse a los problemas.

#### ***2.2.8.6. Dimensiones de la resiliencia.***

De hecho, desde diferentes modelos se puede evidenciar muchas dimensiones de la resiliencia, desde dimensiones muy sintéticas y fundamentales hasta muy amplias. En la investigación se utilizan cinco dimensiones siguiendo a (Wagnild & Young, 1993) agrupadas en dos grandes bloques; el primer factor busca identificar la autoconfianza, la independencia, toma de decisiones, resistencia, poderío, ingenio y perseverancia; el segundo factor, aceptación de uno mismo y de la vida, identifica la adaptabilidad, balance, flexibilidad y la búsqueda de la paz. Las mismas que a continuación se precisan en cuatro dimensiones:

- a) La ecuanimidad, Implica la capacidad de que las personas tengan una perspectiva de la vida equilibrada sin sobresaltos y asuman las situaciones adversas con moderación y calma. De manera que, puedan ser asimilados procesados y a partir de ello una reacción dentro de un marco de la posibilidad de manejar la situación.



- b) Perseverancia. Tener persistencia ante la adversidad y resistencia ante el desánimo y el desaliento. Tener el firme deseo, la disciplina y la convicción de lograr revertir la situación crítica o los factores estresantes.
- c) La confianza en sí mismo. Habilidad para creer en lo que puede hacer, tener la seguridad de sus capacidades y de que con éstas van a lograr cambiar el entorno adverso, o en todo caso, alcanzar el éxito respecto de algún propósito.
- d) Satisfacción personal. Comprender el sentido de la vida y desarrollar emociones y sentimientos de favorables en contraste con su entorno social y con acciones creativas en favor individual o colectivo.
- e) Sentirse bien solo. Capacidad de autonomía y singularidad en sentimientos emociones saludables entendiendo el significado de la libertad, de ser útil e importante.



**Figura 8.** Dimensiones de la Resiliencia  
Elaborado por: Avenio y Fierro, (2020)

### **2.2.8.7. La resiliencia en adolescentes.**

#### **2.2.8.7.1. Los adolescentes de hoy**

Los adolescentes del mundo actual son muy diferentes a los de hace 10 a 15 años, por múltiples variantes de la actualidad que no existían en décadas anteriores. Los cambios tecnológicos sociales y culturales que se han ido

sucedido de manera vertiginosa que no solamente ha alterado la vida familiar sino la vida en otros espacios de socialización.

Estos cambios se evidencian en la rutina de los adolescentes en aspectos como el uso de las tecnologías de la información, la superficialidad con la que tratan el conocimiento y la información, los patrones de comportamiento, la alta sensibilidad en su concentración, atención y sentido de responsabilidad y el deseo de tomar sus propias decisiones, cuestionar la acción adulta a través de la crítica; y adquiere un rol de mayor participación en todos los espacios sociales.

El impacto de esos cambios no solo se ve reflejado en los modos de actuar y comportarse de los adolescentes, sino también el impacto trasciende a su vida familiar, escolar e incluso biológico. Muchas de las familias sienten afrontar un periodo crítico durante la crianza de un adolescente, los docentes y directivos en la escuela actúan cuál si fueran intendentes para controlar a los adolescentes, debido a que éste biológicamente se torna más sensible y más temperamental reacciona con más facilidad a estímulos que lo amenazan o los hacen sentir vulnerables. Incluso biológicamente la adolescencia como etapa evolutiva se ha adelantado respecto de otros tiempos.

Pues ante estos cambios, los adolescentes de hoy enfrentan mayor cantidad de factores de riesgos, desde los medios de comunicación que los influyen en la modificación de ideas, pensamientos, patrones de comportamiento, conductas de todo tipo incluidas las conductas de riesgo. A ello, se suma el contexto de la globalización que crea un contexto de vida agitada en diferentes niveles, el económico social cultural y familiar.

Pues si antes una característica singular de todo adolescente era expresar su resistencia a la autoridad, el deseo de libertad y en ese sentido trataba de llamar la atención a través de su rebeldía realizando conductas negativas en parte. También aparecía la crisis existencial por la natural contradicción que se presenta entre lo adulto y lo niño. En la actualidad, tanto la rebeldía y esa crisis existencial son más relevantes.

Por lo tanto, el adolescente vive una adolescencia descontextualizada a sus principios y valores, rompiendo reglas incluso del plano familiar, adopta modas

diferentes, costumbres diferentes, sigue a íconos muy distantes, que alienan a estos adolescentes.

Principalmente es un adolescente tecnológico que interactúa plenamente a través de las redes sociales y otro espacio virtuales del internet. Utiliza un lenguaje propio del contexto con términos e íconos de su creación, la tecnología está incorporada en su estilo de vida, no solo sirve para estudio y trabajo. de modo que la información y los conocimientos no son relevantes para él; porque busca experiencias que van más allá de lo virtual, que trasciendan a lo social, familiar.

Sin embargo, ello hace que el adolescente sea un ser humano alejado de los parámetros netamente humanos como las emociones y el sentimiento el amor al prójimo, a su propia familia, se vuelve inestable en varios aspectos ante un mundo en constante cambio. Aunque el impacto en las adolescentes tiene menor incidencia, puesto que ellas, suelen ser más responsables y respetan las directrices de los mayores en mayor medida.

#### *2.2.8.7.2. Los factores de riesgo y protección en los adolescentes.*

Para determinar la vulnerabilidad en la que se encuentra un adolescente es necesario analizar los factores de riesgos y amenazas a las que está expuesto. Cuanto más amenazas y riesgos presentan su entorno social y familiar será más, los adolescentes son más vulnerables. Por ello, señalamos los factores de riesgos más comunes:

- Baja autoestima.
- Déficit intelectual
- Maduración asincrónica
- Trastornos de personalidad
- Trastornos de conducta.
- Aventurerismo.
- Impulsividad.
- Abuso o maltrato.
- Intento de suicidio.
- Exposición a las drogas y alcohol.

- Abandono familiar.
- Sobreprotección de los padres.
- Amigos negativos.
- Entorno social caótico.

Sin embargo, también es importante considerar los factores protectores con los que cuentan los adolescentes. Estos factores protectores reducen significativamente la vulnerabilidad y la amenaza a la que se encuentran expuestos; ya sean en la comunidad, la familia o la comunidad. Muchos de estos factores protectores son generados a partir de vínculos y entornos saludables en los que se desarrolla la persona. Señalamos una lista de las más singulares:

- Espiritualidad – religiosidad.
- Habilidades sociales.
- Inteligencia normal
- Autoestima favorable.
- Interés escolar.
- Participación en actividades extra curriculares.
- Integridad física emocional.
- Participación en clubes o eventos deportivos.

#### *2.2.8.7.3. Resiliencia y adolescencia*

Si consideramos a la resiliencia como un proceso psicológico que se modela con el medio ambiente, entonces es importante destacar el papel que juegan los factores protectores de los adolescentes a lo largo de su infancia y su niñez. Sin embargo, los procesos resilientes tienen lugar en personas que han experimentado periodos asincrónicos en su vida, que estuvieron expuestas a una alta cantidad de factores de riesgo y amenazas, que actuaron como factores estresantes. Es así que los adolescentes resilientes están afrontando con constancia y tenacidad esos factores estresores en su mayoría saldrán airosos.

Sin embargo, en este contexto en el que interactúan los adolescentes están expuestos a múltiples factores de riesgos, Desde la exposición a las redes sociales, la adicción a los videojuegos, la violencia social, la informalidad, familias

disfuncionales abandono familiar, son alguno de los factores de riesgos que hacen que el adolescente de hoy sea vulnerable.

Ante ello, generar procesos resilientes, activando el complejo mecanismo de este atributo que todos los seres humanos lo tienen, unos más que otros, será muy útil para los adolescentes. En esta población por atravesar uno de los últimos periodos críticos de sus vidas implementar procesos resilientes sería muy significativo y favorable.

#### **2.2.8.8. Importancia de la resiliencia en tiempos de COVID 19**

(Educación 3.0, 2020) la resiliencia es la capacidad de confrontar de manera pertinente y activa a la adversidad. En este caso es aceptar la realidad crítica que toca vivir y convivir a raíz del COVID 19; con el aislamiento domiciliario, la educación a distancia, sin poder salir con libertad a recrearse, visitar a los amigos, a los primos y familiares; una situación de aislamiento difícil para los adolescentes.

En este contexto la resiliencia resulta muy útil y necesaria para poder confrontar; ser resiliente no significa no sentir dolor, o no aceptar la realidad. Parte de la habilidad resiliente es reconocer la situación crítica la comprensión de su complejidad es parte de la aceptación y tomando como base esa nueva realidad poner en práctica habilidades propias de la persona como la adaptación y la necesidad de vivir y convivir aceptando las reglas y protocolos de la emergencia sanitaria.

La creatividad, la inteligencia emocional, la ecuanimidad, la versatilidad o pensamiento divergente, la proactividad, entre otras habilidades, permite reducir el impacto del aislamiento y las otras consecuencias de la covid 19 que ha configurado una nueva forma de vida en la mayoría de las personas. Por supuesto, que desde el punto de vista del desarrollo de maduraciones; para los adolescentes en escolaridad resulta más fácil implementar y mejorar estas habilidades.

Es por ello, que desde la óptica de la psicología y la pedagogía, reconociendo que la resiliencia es una capacidad que todos los adolescentes las tienen, pero que necesitan alinearla, redescubrirla es factible mejorar los niveles de resiliencia, un adolescente es más fácil que pueda implementar soluciones, es más fácil que pueda arriesgar, puesto que no tiene que perder significativamente, por

ello, es factible proponer una serie de habilidades que contribuyen en incrementar la capacidad resiliente del adolescente.

#### **2.2.8.9. Habilidades sociales y la resiliencia en la adolescencia**

Las habilidades sociales y la resiliencia son dos componentes fundamentales en la vida de las personas. En la adolescencia, son de importancia por la naturaleza de una etapa crítica que atraviesa un adolescente. La alta sensibilidad, la inestabilidad emocional la predisposición a diversas experiencias, lo exponen a muchos riesgos, por lo que son vulnerables. Como consecuencia de ello, muchas de sus decisiones pueden comprometer su futuro negativamente. Estos dos componentes influyen en buena parte del éxito y el fracaso personal del adolescente.

Los adolescentes al encontrarse en una etapa crítica logran consolidar sus habilidades sociales y por lo tanto también la resiliencia como una cualidad que les permite afrontar con más facilidad las situaciones adversas. Muchas adolescentes a temprana edad, pubertad, primera etapa de la adolescencia comienzan a tomar decisiones para revertir las situaciones adversas y van enfrentando los factores estresantes de sus vidas.

Muchos adolescentes vulnerables que no cuentan con habilidades sociales acentuadas, presentan dificultades para contraponerse a esas situaciones estresantes, en la mayoría de los casos se han visto que presentan una resiliencia reducida que está relacionado de alguna manera con sus habilidades sociales.

Es por ello, que el estudio enfatiza; que, como todas las capacidades humanas, la resiliencia también es una capacidad más que propiedad inherente al ser humano, que se forma con el tiempo. Puede considerarse, bajo una posibilidad temperamental que viene con el ser humano, pero lo cierto es que el medio ambiente también es un factor importante en su proceso de formación. En ese sentido, las habilidades sociales desarrolladas desde muy temprano en las personas, cuando niños e infantes, pueden coadyuvar en mejorar la resiliencia en las personas, por lo mismo en la adolescencia, sigue siendo fundamental el desarrollo de habilidades sociales.

### **2.3. Definición de términos básicos.**

**Asertividad.** Es un rasgo esencial de las habilidades sociales, permite que una habilidad (conducta) esté la respuesta precisa a un estímulo, en un contexto de un proceso de interacción. Ello significa que la conducta es pertinente, porque considera el contexto, es oportuna, se da justo en el momento necesario y es adecuado, es decir, es la conducta necesaria para esa situación social. De hecho, que en los primeros estudios se habla de una interacción asertiva porque está íntimamente ligado a la misma idea de una habilidad social. De ahí que se puede hablar de comunicación asertiva, respuesta asertiva.

**Autonomía.** Capacidad para fijar los propios límites en relación con un medio problemático, para mantener distancia física y emocional respecto a los problemas y a las personas problemáticas, sin llegar a caer en el aislamiento y la soledad.

**Competencia social.** Se refiere al conjunto de capacidades, habilidades y conductas que permiten a las personas, mantener relaciones sociales adecuadas con los demás de manera sostenible en el tiempo, permitiendo formar hábitos y comportamientos óptimos que resulta del aprendizaje de habilidades sociales y la retroalimentación necesaria para su incorporación en el comportamiento de las personas. (Universia, 2019)

**Confianza en sí mismo.** Habilidad para creer en sí mismo y tener la certeza de que con sus habilidades, conocimientos puede lograr lo que se propone. Tener capacidad de decisión, siendo consciente de lo que implica ello, es decir, valorando las consecuencias de sus decisiones (Wagnild & Young, 1993).

**Creatividad.** Es la capacidad de reconstruir la realidad de una manera original, utilizando los recursos con los que cuenta, reconociendo sus propias capacidades y habilidades. Siendo consciente en todo momento que nunca se puede retornar a la realidad anterior (Linares, 2020).

**Ecuanimidad.** Se refiere a la adopción de una postura balanceada de la vida y las experiencias vividas; sin exageraciones ni reducciones. A partir de ello, asumir con tranquilidad las circunstancias, manteniendo actitudes positivas frente a las adversidades, evitando complicaciones emocionales y decisiones desesperadas (Wagnild & Young, 1993)

**Empatía.** Es La capacidad de comprender y entender la vida en su plena dimensión de la otra persona acercándose a sus pensamientos, sus vivencias, sus debilidades. Ello significa desarrollar capacidades complementarias de escuchar, evitar juzgar y brindar el apoyo emocional a quién lo necesita en el momento apropiado (Anquis Sanchez, 2017).

**Factores estresores.** Son situaciones adversas a la vida normal de una persona, se constituyen como problemas, riesgos o amenazas que se encuentran en el entorno de las personas; a las cuáles están expuestas, es decir, se sienten amenazadas, o simplemente son vulnerables ante ellos, o en algunos casos están e en el proceso de hacerle frente (Roca, 2014).

**Flexibilidad.** Capacidad de reestructurar nuestros recursos psicológicos, emociones y expectativas en función de las circunstancias y el contexto; aceptando la nueva realidad y como tal afrontándola; sin darle importancia a los supuestos y controlando la frustración por las cosas que que no pudo hacer (Linares, 2020).

**Habilidades sociales.** son el conjunto de capacidades y estrategias que permite al ser humano un óptimo desempeño de sus roles sociales en un proceso de interacción interpersonal, que responde a una situación social en la cual, la persona emite sus respuestas ante una situación social (estímulo) generado en un contexto de interacción; Estas respuestas estratégicas son un resultado de un proceso mental de codificación, toma de decisiones y retroalimentación; tendrán un impacto en las demás personas o en la persona con la que interactúa, o ante las que actúa de manera directa e indirecta (Ortega Maté, López González, & Álvarez Trigueros, 2016).

**Habilidades sociales básicas.** Son capacidades y destrezas básicas, por lo general comunes a todas las personas, que por intermedio de ellas desarrollan interacciones generales entre las personas. Son habilidades que permiten establecer contacto con los demás, expresiones de saludos, y modales de convivencia (Goldstein, 2002).

**Habilidades sociales complejas.** Son las capacidades y destrezas que las personas desarrollan producto de la socialización y la educación; estas habilidades son comportamientos y acciones hacia los demás que les permiten a las personas



afinar y precisar la interacción con los demás, generándose así un entorno más cercano y versátil, estableciendo protocolos de buen trato y una convivencia saludable. (Goldstein, 2002)

**Habilidades socioemocionales.** Son el conjunto de capacidades, que constituyen herramientas mentales que le permiten a la persona en controlar y regular sus emociones, de tal modo que no las limita ni las exagera, las manifiesta y las suprime de manera pertinente en función a la necesidad de la situación en la que se encuentra (Luna, 2018).

**Perseverancia.** Es la capacidad de ser persistente ante los obstáculos y las adversidades que se muestran en contra de la tranquilidad o los proyectos que uno desea alcanzar. También hace referencia al fuerte compromiso con uno tiene respecto de los deseos de logra algo, la organización y disciplina que demanda para tal fin (Vallejo, 2015).

**Resiliencia.** Es la capacidad que tiene el adolescente contra las diferentes situaciones adversas y los posibles riesgos a los que nos exponemos en nuestro entorno en el que convivimos utilizando nuestra capacidad de adaptación a estas situaciones adversas y contextos problemático para resolverlos. Es por ello que se señala que la resiliencia va más allá de la vulnerabilidad, porque el hecho de ser no vulnerable o vulnerable no implica la flexibilidad y adaptabilidad emocional que son propios de los sujetos residentes.

**Satisfacción personal.** Alcanzar el entendimiento del sentido de la vida y qué lugar en él ocupa, para contribuir desde el rol que uno ocupa desempeñando una vocación de servicio y utilidad; sin sobresaltos ni expectativas irrealistas que alteren a la persona (Wagnild & Young, 1993).

### **III. MÉTODOS Y MATERIALES**

#### **3.1. Hipótesis**

##### **3.1.1. Hipótesis general**

HG Existe incidencia significativa de las habilidades sociales en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020

##### **3.1.2. Hipótesis específica**

HE 1 Existe incidencia significativa de las habilidades avanzadas en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020

HE 2 Existe incidencia significativa de las habilidades relacionadas con el sentimiento en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020

HE 3 Existe incidencia significativa de las habilidades alternativas a la agresividad en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020

HE 4 Existe incidencia significativa de las habilidades para hacer frente al estrés en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020

HE 5 Existe incidencia significativa de las habilidades de planificación en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020

### **3.2. Variables de estudio.**

- V1. Habilidades sociales.
- V2. La resiliencia

### **3.3. Definición conceptual**

#### **3.3.1. Habilidades sociales.**

Son las diversas capacidades y estrategias que permite al ser humano un óptimo desempeño en el ejercicio de sus roles sociales en diferentes situaciones y circunstancias de interrelación con los demás, llevando a cabo un proceso de interacción interpersonal, coherente con el contexto en el que se encuentra y acorde a sus valores, creencias y principios éticos y morales (Goldstein, 2002) y (Landauro Barriga, 2015)

#### **3.3.2. La resiliencia**

Es la capacidad que tiene las personas para superar grandes dificultades y fortalecerse y crecer a partir de ellas. Esto puede entenderse como la capacidad de resistencia, adaptación y confrontación con las difíciles circunstancias que inesperadamente someten a la persona en contra de su voluntad. Por lo tanto, ser una persona resiliente supone ser creativa, flexible arriesgado en tomar las decisiones para afrontar esa realidad sin intentar cambiarla, sino más bien implementando soluciones (Savendra, Salas, Cornejo, & Morales, 2015).

### **3.4. Definición operacional**

En esta parte se trata de precisar las definiciones a fin de que estas puedan ser operacionalizadas en sus dimensiones, indicadores y acciones concretas; permitiendo así caracterizar los aspectos concretos a la que corresponde cada una de las variables con la finalidad que se pueda medir a través de instrumentos elegidos para cada una de estas variables.

#### **3.4.1. Habilidades sociales**

Conjunto de capacidades y estrategias que permiten un óptimo desempeño de las personas en el ejercicio de sus roles sociales frente a diversas situación y

circunstancias que requiere la combinación de esas habilidades de manera estratégica para emitir un comportamiento apropiado.

### 3.4.2. La resiliencia

Es la capacidad de sobreponerse ante situaciones adversas y opuestas a una realidad esperada confrontándola, adaptándose a nunca nueva realidad y con una rápida acción de cambio a través de decisiones creativas para revertir la situación, reduciendo o eliminando riesgos y amenazas.

**Tabla 1.**  
*Matriz de operacionalización de las variables*

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	NUMERO DE ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	NIVELES Y RANGOS
Habilidades sociales	Habilidades sociales básicas o primeras habilidades sociales	Escucha activa Conversaciones sostenidas Formulación de preguntas Agradecimientos Presentación personal	8 ítems (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)	Escala ordinal tipo Lickert Pregunta de 5 opciones de respuestas.	Deficiente nivel de habilidades. Bajo nivel de habilidades Normal nivel de habilidades. Normal superior nivel de habilidades sociales Excelente nivel de habilidades
	Habilidades sociales avanzadas	Solicitar ayuda Participación Dar y hacer seguimiento de instrucciones. Influencia positiva	6 ítems (9, 10, 11, 12, 13 y 14)	Nunca se usa la habilidad Rara vez se usa la habilidad A veces usa la habilidad	
	Habilidades relacionadas con las emociones y los sentimientos	Empatía Expresión de emociones y sentimientos Recepción de la ira Contención del miedo	7 ítems (15, 16, 17, 18, 19, 20 y 21)	A menudo usa la habilidad Siempre usa la habilidad.	
	Habilidades alternativas a la agresión.	solidaridad Negociación Autocontrol Respeto propio Receptivo a las bromas Manejo de conflictos	9 ítems (22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 y 30)		
	Habilidades para hacer frente al estrés	Expresión de quejas Tolerancia a las pérdidas y fracasos Control de la vergüenza Manejo de mensajes negativos Manejar acusaciones y calumnias	11 ítems (31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41 y 42)		
	Habilidades de planificación	Tomar iniciativas: Análisis de problemas Definición de metas Toma de decisiones.	8 ítems (43, 44, 45, 46, 47, 48, 49 y 50)		
Resiliencia	Confianza en sí mismo	Fe en sí mismo. Seguridad Aceptación.	7 ítems: 6, 9, 10, 13, 17, 18 y 24	Escala ordinal modelo lickert Completamente en desacuerdo. En desacuerdo Parcialmente en desacuerdo ni de acuerdo ni en desacuerdo. Parcialmente de acuerdo. De acuerdo Completamente de acuerdo	Los rangos van desde los 25 puntos que significa carencia de resiliencia hasta los 175 puntos que evidencia totalmente resiente: Ausencia de resiliencia Resiliencia mínima Resiliencia moderada Resiliencia normal. Resiliencia normal superior. Mayor resiliencia
	Ecuanimidad	Perspectiva balanceada Tranquilidad Actitud positiva:	4 ítems: 7, 8, 11 y 12		
	Perseverancia	Persistencia Motivación. Compromiso Auto disciplina	7 ítems 1, 2, 4, 14, 15, 20 y 23		
	Satisfacción personal	bienestar Vocación de servicio	4 ítems: 16, 21, 22 y 25		
	Sentirse bien estando solo	Libertad. Autonomía. Independencia.	3 ítems 5, 3 y 19		

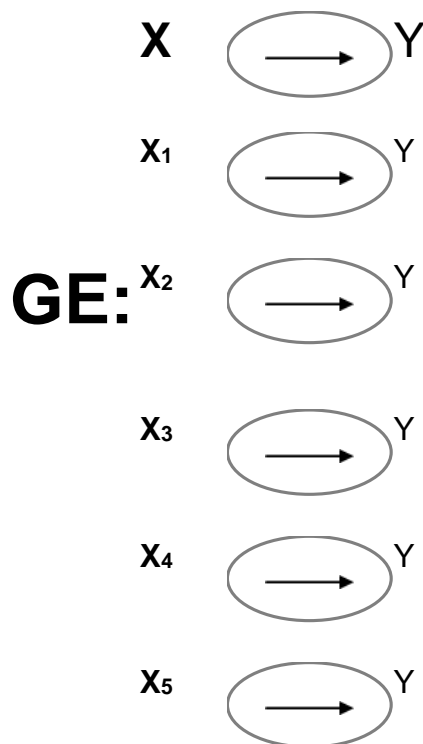
### 3.5. Tipos y niveles de investigación.

A continuación, se explica a qué parámetro se ha ajustado el presente trabajo de investigación siguiendo el método de investigación científica.

- a) **Tipo:** este estudio corresponde a un estudio aplicado, porque tiene como propósito contrastar hipótesis y sub hipótesis. Respecto de las habilidades sociales y la resiliencia y para ello utiliza modelos teóricos y conocimientos respecto de las variables ya establecidos a partir de otras investigaciones realizadas anteriormente. Es decir, aplica la información y los conocimientos ya existentes. (Egg, 2011)..
- b) **Nivel:** el estudio corresponde al nivel correlacional descriptivo, porque como propósito central busca precisar la influencia que presenta las habilidades sociales a en la resiliencia; paralelo a ello, explica el nivel de influencia que ejercen los factores de las habilidades sociales en la variable resiliencia. Por lo tanto, queda claro que el nivel del estudio es correlacional.
- c) **Enfoque:** el enfoque del estudio fue cuantitativo porque se hace uso de la metodología cuantitativa y el análisis y procesamiento de los datos respecto de las variables se utilizaron programas estadísticos y a través de las pruebas de hipótesis se obtiene la contratación de las hipótesis de trabajo.

### 3.6. Diseño de la investigación.

Para lograr cumplir con el objetivo propuesto y contratar la hipótesis de trabajo propuesto, se ha elegido el diseño de estudio para una investigación no experimental, de corte transversal, correlacional. En principio este es un estudio no experimental porque no se va a manipular ninguna variable, ni directa, ni indirectamente, se va a observar las variables tal como se encuentran en la realidad. Además, es un estudio transaccional porque la observación del fenómeno, es decir, de las variables se va a realizar en un solo momento. Asimismo, es un estudio correlacional porque contiene dos variables y estas a su vez, según los objetivos, han sido correlacionados. Por lo tanto, el estudio se ajusta a la clasificación de un estudio no experimental, transversal de alcance correlacional. (Hernández Sanpieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014)



**Figura 9.** Esquema del diseño de investigación

GE: Grupo de estudio  
 X: Habilidades sociales (variable N° 1)  
 Y: Resiliencia (variable N° 2)

### 3.7. Población y muestra.

#### 3.7.1. Población.

La población que participa del estudio, está constituida por un grupo heterogéneo de 272 adolescentes, varones y mujeres del VI y VII ciclo, nivel secundario, de la I.E. N° 20955-19 “Valle Hermoso”; del distrito de San Antonio de Jicamarca, provincia de Huarochiri.

Un grupo heterogéneo, en cuanto a género, procedencia y características socioeconómicas. Este grupo de adolescentes corresponde a un total de 272 estudiantes; que oscilan entre los 12 y 18 años de edad. Es decir, son plenamente adolescentes en proceso de maduración. Se encuentran en la primera y segunda etapa de la adolescencia (OMS, 2018). Todos ellos son estudiantes matriculados en los cinco grados que corresponden al VI y VII ciclo de la educación básica regular.

La I.E. N° 20955-19 está ubicada en el Centro Poblado de “Valle hermoso en el Anexo 22 del distrito de San Antonio de Jicamarca de la provincia de Huarochirí. Por lo tanto; la Institución educativa, se circunscribe a la Unidad ejecutora y administrativa de la UGEL N° 15 Huarochirí, Región Lima Provincias. Es decir, la Institución formalmente, pertenece a Lima provincias.

Sin embargo, la población estudiantil materia de investigación, cultural, social y económicamente se vinculan con el distrito vecino de Lurigancho Chosica y con la ciudad de Lima. Por lo tanto, todas sus actividades, al igual que sus familias están dentro de la ciudad capital, Lima Metropolitana. El centro poblado en mención se configura como un asentamiento humano de la gran ciudad de Lima con todas sus carencias y dificultades; y por la lejanía en la que se encuentra respecto de la capital, las carencias se acentúan tales como agua y desagüe, con lo cual no cuenta la propia institución educativa.

Durante este período de ausencia de presencialidad escolar, dada la situación económica de la familia, el cierto grado de maduración del adolescente y la informalidad de la zona; ha hecho que los estudiantes; tanto varones y mujeres, en una gran mayoría desarrollan actividades laborales en diversos centros comerciales, ayudantes en fábricas, pequeños negocios, etc. Otro grupo de adolescentes permanecen en casa, asumiendo responsabilidades de los adultos, ya que los padres salen a trabajar.

Esta situación descrita no es nueva, ya desde antes de la emergencia sanitaria se venía dando, pero ahora, con los problemas generados a raíz de la covid 19, la situación económica desbordante en la mayoría de estas familias, los adolescentes en estudio son expuestos a mayores factores de riesgo que en situaciones normales.

**Tabla 2.**  
Distribución de la población estudiantil

<b>Población de adolescentes del nivel secundario</b>			
GRADO	SEXO		Total
	Hombre	Mujer	
Primero	31	33	64
Segundo	19	16	35
Tercero	32	26	58
Cuarto	28	35	63
Quinto	29	23	52
Total	139	133	272

### **3.7.2. Muestra.**

La muestra, que se obtiene para este estudio, luego de la aplicación de la fórmula clásica para muestra probabilística aleatoria simple con sus ajustes y redondeo; constituyen 165 estudiantes, los cuales fueron elegidos de manera aleatoria, teniendo la posibilidad de formar parte del estudio todos los estudiantes en iguales condiciones. La proporción de mujeres y hombres es correspondiente el porcentaje de la población; al igual que los grados y secciones; cumpliendo de esta manera en que la muestra sea una muestra representativa a los estudiantes del VII ciclo del nivel secundario de la I.E. N° 20955-19 en la que se realizó el estudio

### **3.7.3. Muestreo.**

El método de muestreo utilizado en este estudio corresponde a un muestreo probabilístico aleatorio simple, lo que significa que, a través de una fórmula simple, en este caso, la fórmula clásica para población finita, se obtiene el tamaño de la muestra y esta a su vez tomando en cuenta la población N (272), con una estimación de un error del 3%, se obtiene la muestra total de estudiantes; que, para el presente estudio, resulta ser 217 estudiantes. A través de este procedimiento matemático se logró constituir una muestra representativa de carácter significativo, de tal manera que el resultado obtenido pueda extenderse a toda la población estudiantil comprendida en el VII ciclo.



$$n_0 = \frac{Z^2 x P Q}{e^2} \text{ de ahí que: } n = \frac{n_0}{1 + \frac{(n_0 - 1)}{N}}$$

$$n = \frac{1067}{1 + \frac{(1067 - 1)}{272}}$$

*Figura 10.* Fórmula de muestreo para muestra probabilística

### 3.8. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

#### 3.8.1. Técnicas.

En este estudio se ha hecho uso de algunas técnicas de investigación. Pero se precisa que como en la mayoría de investigaciones sociales se recurre a una técnica principal que en este caso fue la encuesta; y las otras técnicas son complementarias.

- a) **Encuesta:** es la técnica principal que se ha utilizado en el estudio. Como se sabe, la encuesta por lo general se utiliza en las investigaciones sociales de perspectiva cuantitativa. Esta técnica facilita el recojo de información respecto de variables psicológicas de manera rápida ya que se puede aplicar de manera individual o colectiva. Por ello, en esta investigación se utilizó esta técnica, en este caso, en la modalidad de inventarios psicométricos. Su utilidad radica en que tiene una estructura y un contenido que se adecuó, a la medición de la variable; a través preguntas recoge la reacción del participante (Hernández Sanpieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014).
- b) **Encuestas virtuales:** es una versión de la encuesta clásica tradicional; que por situaciones de emergencia sanitaria e inmovilización en este estudio se ha considerado aplicar esta estrategia para recoger la información sin poner en riesgo a los participantes ni a los investigadores. Es la estrategia que

mejor se adecuó a una situación como la que vivimos (López Roldán & Fachelli, 2015).

- c) **Entrevistas.** Es una técnica complementaria para el estudio; que dada la situación de aislamiento en la que todas las instituciones educativas están en estos momentos, se va a emplear las entrevistas telefónicas o vía virtual utilizando herramientas digitales que nos permitieron socializar y sensibilizar a los adolescentes a que puedan brindar información con la honestidad del caso a fin de que la información sea relevante.
- d) **Observación.** Siendo esta una habilidad propia e inherente a todos los seres humanos. En este estudio también fue una técnica que nos permite recoger información. Debido a la naturaleza del estudio, ajustados al uso de un instrumento; la observación fue una técnica complementaria para los investigadores. Pero sin duda ha ayudado a corroborar información obtenida a la hora de explicar los resultados y las conclusiones.

### **3.8.2. Procedimientos de recolección de datos:**

Dada la situación de la educación remota por consecuencia del aislamiento social aplicado por el gobierno para evitar la proliferación del COVID19 se optó por la aplicación de encuestas online. Para tal fin se aplicaron los siguientes pasos:

- a) Se cursó una solicitud a la directora de la Institución Educativa N°20955-19 de la localidad de Valle Hermoso en el distrito de San Antonio de Jicamarca a fines del mes de setiembre de 2020, el cual fue aprobado por el personal directivo de la institución, con la condición de que se haga las coordinaciones de todos los docentes tutores, para ello se nos facilitaron los números de los respectivos tutores.
- b) Luego se hizo una coordinación con los tutores a quienes se les llamó y se les presentó parte de la investigación, explicándoles nuestros fines y propósitos del estudio, así como también se les pidió alguna orientación a cerca de la forma de llegar a cada uno de los estudiantes. Luego de escuchar a cada uno de los tutores, se estableció un pequeño protocolo de trabajo, que consistía en mandarles a los tutores las encuestas, junto con los consentimientos informados a través de los cuales se hacía conocer la investigación a cada uno de los padres de familia, quienes debían brindar su

autorización a los tutores a través de llamadas telefónicas o mensajes de textos.

- c) Luego se procedió a la implementación de las encuestas en el formulario de Google Drive, a partir del cual se generó un enlace el cuál fue copiado y enviado a través del whatsapp de los tutores, conjuntamente con los consentimientos informados.
- d) Las respuestas de los estudiantes se fueron almacenando en el drive de google, que luego fueron descargados a un formulario de datos, los cuales fueron ordenados al igual que fueran vaciados a partir de una recolección física con presencialidad. A partir de ello se siguieron los procedimientos convencionales para el procesamiento de los datos.

### **3.8.3. Instrumentos.**

#### ***3.8.3.1. Lista de chequeo de habilidades sociales.***

Este inventario de habilidades sociales fue constituido por el Dr. Goldstein en 1978 y posteriormente traducido al español por Rosa Vásquez y adaptado al contexto latinoamericano y peruano por Thomas Ambrosio en 1995 quién lo contextualizó al contexto peruano con baremos en varones y mujeres. Este inventario abarca casi en su totalidad la variable de habilidades sociales, puesto que considera las habilidades más básicas hasta las más complejas en lo que corresponde a la competencia social.

- a) Finalidad: determinar las deficiencias y competencias que tienen las personas respecto del uso de sus habilidades sociales y el desempeño en un contexto social.
- b) Dimensiones que evalúa: habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para afrontar el estrés y habilidades de planificación:
- c) Estructura: la prueba presenta una estructura de inventario o lista con un total de 50 ítems distribuidas de entre 6 ítems hasta 9 ítems en cada una de las 6 dimensiones. Estos a su vez, pueden ser contestado de acuerdo con la

frecuencia del uso de la habilidad, yendo desde (1) nunca usa la habilidad hasta el (5) siempre usa la habilidad.

- d) Aplicación: la lista de chequeo de habilidades sociales se aplica a adolescentes y jóvenes desde los 12 años en adelante, de manera grupal o individual. Tiene una duración de aproximadamente 15 minutos.
- e) Validez. (Hurtado Vidarte, 2018) en paralelo a Tomas Ambrosio hizo la prueba test- retest, utilizando el coeficiente de correlación producto-momento de Pearson; a partir de ello obtuvo una “r” = 0.6137 y una “t” = 3.011, con que la que corroboró que después de un mediano tiempo, la prueba en cual relación con la prueba anterior, evidenciaba un  $p < .01$ . Ello permitió, afirmar que era altamente significativa. Por lo tanto, su uso es válido en investigaciones relacionadas a la variable.
- f) Confiabilidad (Hurtado Vidarte, 2018) en su investigación a través de la aplicación de la prueba, Lista de chequeo de las habilidades sociales, en la versión de Thomas Ambrosio de 1995, obtiene un Alpha de Crombach de  $\alpha=0.9244$ , lo cual determinó que la prueba tiene una alta consistencia interna y por lo tanto es confiable en su aplicación.

**Tabla 3.**  
*Confiabilidad en la lista de cheque de habilidades sociales*

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,956	,958	50

En la tabla N° 3 se aprecia que la fiabilidad está cercana a 1 lo que demuestra que la lista de chequeo de habilidades sociales está vigente y por lo tanto su aplicación es confiable.

### **3.8.3.2. Escala de resiliencia de Wagnild y Young.**

Esta escala fue propuesta por Wagnild y Young en el año 1988 y corregidos y rediseñado en 1993; su adaptación en el Perú fue realizada por Novella en el año 2002. La escala de resiliencia mide la capacidad de moderación frente al estrés

propiciadas por situaciones contrarias a una realidad esperada que ponen en un contexto de riesgo y amenaza a las personas.

- a) Finalidad: establecer el nivel de resiliencia de jóvenes y adolescentes y a partir de ello obtener un perfil psicométrico del nivel de resiliencia de cada sujeto analizado.
- b) Dimensiones: la escala de evaluación de la resiliencia ER evalúa las dimensiones de: confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien estando solo.
- c) Estructura. La prueba consta de 25 preguntas, distribuidas de manera aleatoria, a razón de 4 ítems de satisfacción personal, 4 ítems en ecuanimidad, 3 en sentirse bien y estando solo, 7 en lo que corresponde a confianza en sí mismo y 7 ítems respecto de la perseverancia. Los ítems miden la reacción a través de 7 opciones que van desde el 1 que significa en total desacuerdo, hasta el 7 que significa totalmente de acuerdo.
- d) Aplicación: la escala de evaluación de la resiliencia se puede aplicar en adolescentes de 12 años en adelante, de manera grupal e individual; tiene una duración de 25 a 30 minutos; para su aplicación adecuada hay que precisar las opciones y a qué se refiere cada una de ellas.
- e) Validez: para este estudio se observó (Novella 2002) quien señala una validez concurrente afirmando que existe altos índices ER de vinculación de los 5 factores con la resiliencia. En cuanto a la validez de contenido se da a priori, ya que contó con la selección de los ítems relacionados directamente con la definición operacional y conceptual de la resiliencia por jueces expertos; dos psicometristas y dos enfermeras. Del mismo modo se utilizó el análisis factorial y la técnica de componentes principales que permitió demostrar una validez interna de la prueba; es decir que existe relación entre los factores y la resiliencia.
- f) Confiabilidad: este aspecto de la prueba se analizó a partir del método de interrelación de los ítems con el valor total de la escala la cuál (Novella 2002) obtuvo 0.84, que significa una confiabilidad moderadamente alta; la cual, evidencia que los ítems son significativamente confiables respecto de la medición de la resiliencia.

**Tabla 4.**  
*Confiabilidad de La Escala de evaluación de resiliencia*

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,880	,890	25

En la tabla N° 4 se puede apreciar que la confiabilidad del instrumento (Novella, 2002) mantiene su vigencia. En este caso, el alfa de Cronbach es el 0.880, que significa una alta confiabilidad. Se ha obtenido este nivel de confiabilidad a través de la aplicación de la escala a 217 estudiantes de secundaria a nivel de mujeres y varones; un grupo ciertamente heterogéneo, ya que aún son adolescentes todos.

### **3.8.3.3. Validación a través de juicio de expertos.**

La validación de ambos cuestionarios fueron realizados por dos psicólogos colegiados: la Dra. Rosa Esther Chirinos Susano, docente de la universidad e investigadora del área y la Lic. Patricia Aurora Dévera Velásquez, quién se desempeña en el área de coordinación de los programas de albergues del Ministerio de la Mujer y poblaciones vulnerables.

A ambas expertas se les entregó un expediente de validación de instrumentos en los cuales se define de manera concreta cada una de las variables, asimismo las dimensiones e indicadores correspondientes a cada una. Luego se adjuntó una matriz del instrumento que cuenta con las variables, las dimensiones, los indicadores, y los ítems que corresponden a cada indicador. También en esta matriz se adjunta la escala y los rangos de medición de la prueba.

Y para la validación del instrumento se adjuntó cada uno de los ítems con los criterios de validación: pertinencia, claridad y relevancia, que fueron observados por cada uno de los validadores. A partir de su observación se procedió a adecuar algunos ítems observados para ponerlo a un contexto más real a la población investigada. De esta manera, cada uno de los instrumentos se habilitaron para poder ser aplicados en la población adolescente investigada.

### 3.9. Métodos de análisis de datos.

Como en todo estudio que se enmarca en la perspectiva cuantitativa; esta investigación, hizo uso de un método estadístico para el almacenamiento procesamiento y análisis de la información recolectada, a fin de alcanzar los objetivos propuesto; en ese sentido, para tal fin, se utiliza el programa SSPS 25.0 en su versión español, y complementario a ello, se hace uso de la base de datos excel (Jiménez, 1998). Por lo tanto, los procedimientos específicos a utilizar son:

- a) Análisis de los estadísticos descriptivos más representativos, que el estudio requiere para este caso; tanto de la población estudiantil analizada, así como los datos representativos de cada una de las variables de estudio
  - Media
  - Moda
  - Mediana
  - Percentiles
  - Desviación Estándar
- b) Tablas y gráficas circulares e histogramas: generados a través de los programas luego del procesamiento, obteniendo una información organizada y presentada en tablas y gráficas para el análisis de los resultados, evidenciando los valores en cada uno de las variables y sus dimensiones analizadas, de manera directa.
- c) La prueba Kolmogorov-Smirnov, que mide las características paramétricas de los datos. Es una prueba que permite analizar la normalidad de la distribución de los datos, Es decir, a través de esta prueba se verificó el grado en que la distribución observada de los valores obtenidos de la medición realizada en cada sujeto sigue un patrón de distribución de manera homogénea; para que, en función a ella, se pueda elegir una prueba de hipótesis para datos paramétricos o no paramétricos.
- d) Correlación con rho de Spearman – prueba para datos no paramétricos; para determinar el coeficiente de correlación y el valor sig que permite explicar el grado y sentido de la relación

### **3.10. Aspectos éticos**

Como en todos los trabajos de investigación, este también sigue y considera importante tener presente los principios éticos, tanto desde el ámbito de la comunidad científica, y de la línea de investigación de la universidad, y sobre todo, de las instituciones que respaldan el ámbito profesional de la psicología. Por ello, se toma muy en cuenta el código de ética del psicólogo peruano; el cuál promueve la investigación psicológica de manera ética y responsable (Colegio de psicólogos del Perú, 2011). Específicamente en lo referente a la confidencialidad de la información obtenida de cada uno de los colaboradores y el uso exclusivo de la información para fines de estudio; evitando bajo cualquier modalidad o circunstancia, la etiquetación o el señalamiento a algún estudiante o estudiantes que participan del estudio.

En el mismo sentido, la presente investigación respetó los protocolos de derechos de autor de cada una de las fuentes de información utilizada, evitando los plagios, calcos o copias de ideas, figuras, tablas y otros elementos. Asimismo; el estudio ha cumplido con las recomendaciones hacia los estudiantes y la institución educativa manteniendo la reserva de las identidades, tanto en el llenado de los cuestionarios, así como en la remisión de la información, dando cumplimiento a los compromisos con la Institución Educativa. (Universidad Privada Telesup, 2018).



## IV. RESULTADOS

### 4.1. Estructura de la población.

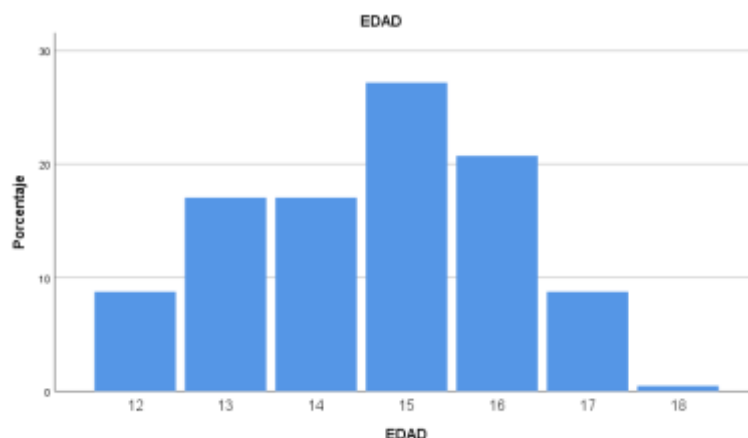
**Tabla 5.**  
*Valores de tendencia central de la Edad de la población*

Estadísticos		
EDAD		
N	Válido	217
	Perdidos	0
Media		14.62
Mediana		15.00
Moda		15
Mínimo		12
Máximo		18

Se evidencia que la mayoría de estudiantes que participaron en el estudio oscilan entre los 14 y 15 años ya que entre esas edades se denotan los valores de tendencia central respecto de la edad, tal y como se muestra en la tabla N° 5

**Tabla 6.**  
*Rango de edades de los participantes*

EDAD					
	Frecuencia		Porcentaje		Porcentaje
				válido	acumulado
Válido	12	19	8,8	8,8	8,8
	13	37	17,1	17,1	25,8
	14	37	17,1	17,1	42,9
	15	59	27,2	27,2	70,0
	16	45	20,7	20,7	90,8
	17	19	8,8	8,8	99,5
	18	1	,5	,5	100,0
Total	217		100,0	100,0	



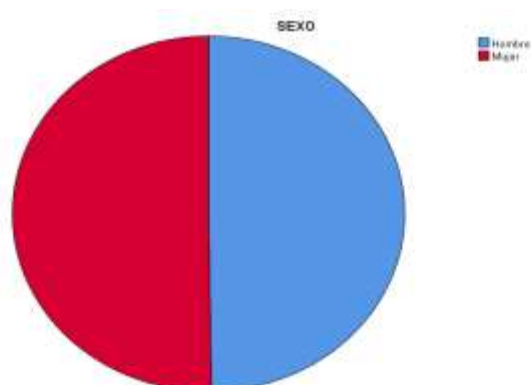
**Figura 11.** Distribución de la población por edades

Tanto en la tabla 6, y la figura 11 se aprecia el grupo de edades en la que participaron los estudiantes, siendo el de mayor edad los estudiantes de 18 años el cual representa el 0.5% de la población y el de menor edad los estudiantes de 12 años que representa el 8.8% de la población estudiantil.

**Tabla 7.**

*Distribución de los estudiantes por sexo*

		SEXO			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Hombre	108	49,8	49,8	49,8
	Mujer	109	50,2	50,2	100,0
	Total	217	100,0	100,0	



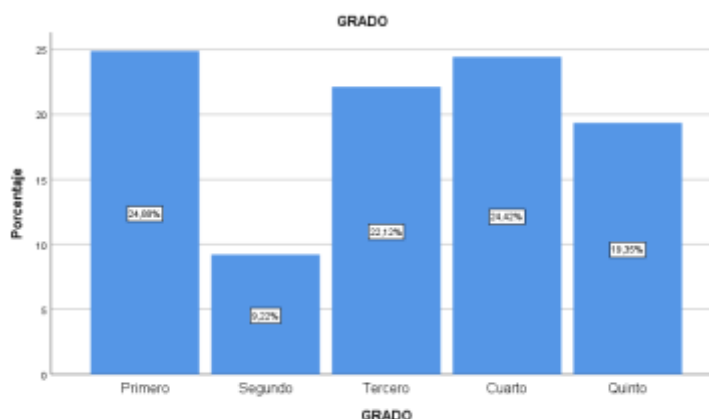
**Figura 12.** Distribución de la población por sexos

Coincidentemente, la población de estudiantes que ha participado en el presente estudio corresponde a mujeres y hombres en la misma proporción, siendo

las mujeres la mayor cantidad de estudiantes, pero que se diferencia solo en una mujer de más. Esto permitió verificar los objetivos con mayor eficacia.

**Tabla 8.**  
*Distribución de la población por grados*

		GRADO			
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Primero	54	24.9	24.9	24.9
	Segundo	20	9.2	9.2	34.1
	Tercero	48	22.1	22.1	56.2
	Cuarto	53	24.4	24.4	80.6
	Quinto	42	19.4	19.4	100.0
	Total	217	100.0	100.0	



**Figura 13.** Distribución de los estudiantes por grado

Observando la tabla 8 y la figura 13 se entiende que el mayor número de participantes hubo en el cuarto grado y el menor número de participantes en el 2°, sin embargo, la proporción de participantes en cada grado muestra una ligera variación excepto el 2° grado en la que no tenemos muchos estudiantes.

#### **4.2. Análisis descriptivo de los datos.**

En la tabla N° 9 se aprecia que tanto la media 187.67, como la mediana 188,00 muy por encima de lo esperado para tiempos críticos como este. Estos valores están muy cerca, Sin embargo, la mediana es ligeramente superior a la media aritmética, esto puede indicar que la mayoría de la población estudiantil

analizada en esta investigación muestran un nivel de habilidades sociales promedio; es decir dentro de la normalidad esperada. Al encontrarse la mayoría por debajo de la mediana 188.00.

**Tabla 9.**  
*Valores estadístico del nivel de habilidades sociales*

<b>Estadísticos</b>		
Nivel de habilidades sociales		
N	Válido	217
	Perdidos	0
Media		187,67
Error estándar de la media		1,693
Mediana		188,00
Moda		183 <sup>a</sup>
Desv. Desviación		24,934
Rango		108
Mínimo		126
Máximo		234

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Lo que sí se remarca en este estudio que la puntuación en contraste a las otras investigaciones es que los puntajes son bastante altos que puede deberse a otras variables que por la coyuntura dada han intervenido, que en el capítulo siguiente se va a explicar con mayor precisión

**Tabla 10.**  
*Niveles de habilidades sociales por sexo*

<b>Tabla de correspondencias</b>						
SEXO	Niveles de habilidades sociales					
	Nivel deficiente	Nivel bajo	Nivel normal promedio	Nivel normal superior	Nivel excelente	Margen activo
Hombre	0	15	40	35	18	108
Mujer	1	6	21	47	34	109
Margen activo	1	21	61	82	52	217

En la tabla N° 10 se aprecia que la mayoría de hombres presenta mayor nivel de habilidades sociales, aunque en el nivel bajo se puede apreciar que hay 15 estudiantes, pero que en contraste con los niveles normal promedio y normal

superior se puede evidenciar que los estudiantes varones presentan mejor nivel de habilidades sociales.

**Tabla 11.**  
*Niveles de habilidades sociales por grado*

<b>Tabla de correspondencias</b>						
Niveles de habilidades sociales	GRADO					
	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Quinto	Margen activo
Nivel deficiente	0	0	0	1	0	1
Nivel bajo	2	4	6	5	4	21
Nivel normal promedio	12	6	14	14	15	61
Nivel normal superior	21	8	20	19	14	82
Nivel excelente	19	2	8	13	10	52
Margen activo	54	20	48	52	43	217

Tal como se aprecia en la tabla N° 11, la mayoría de estudiantes del primer grado que participó en el estudio muestra un nivel alto y normal superior en cuanto a las habilidades sociales.

**Tabla 12.**  
*Valores estadísticos de la resiliencia*

<b>Estadísticos</b>		
Nivel de resiliencia		
N	Válido	217
	Perdidos	0
Media		139,47
Mediana		140,80 <sup>a</sup>
Moda		140
Desv. Desviación		16,784
Mínimo		90
Máximo		168

a. Se ha calculado a partir de datos agrupados.

Respecto de la resiliencia, se observa que para los estudiantes analizados se obtuvo una media de 139.47, una mediana de 140.80 y la moda respectiva de

140, evidentemente los valores estadísticos centrales están alrededor de 140, que evidencia que hay una buena resiliencia respecto de la prueba y el máximo puntaje que considera la escala de resiliencia.

**Tabla 13.**  
*Niveles de resiliencia por sexo*

<b>Tabla de correspondencias</b>						
SEXO	Niveles de resiliencia					Margen activo
	Nivel mínimo	Nivel moderado	Nivel normal	Nivel superior	Nivel mayor	
Hombre	0	8	27	33	40	108
Mujer	1	4	16	49	38	108
Margen activo	1	12	43	82	78	216

En la tabla anterior N° 13 apreciamos el nivel de resiliencia de acuerdo con el sexo, en este caso, las mujeres y varones obtienen similares niveles de resiliencia, aunque hay una marcada diferencia respecto del nivel superior en la que encontramos una diferencia de más de 15 estudiantes que obtienen puntajes altos.

**Tabla 14.**  
*Niveles de resiliencia por grados*

<b>Tabla de correspondencias</b>						
Niveles de resiliencia	GRADO					Margen activo
	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Quinto	
Nivel mínimo	0	0	0	1	0	1
Nivel moderado	2	0	5	3	2	12
Nivel normal	7	4	6	13	14	44
Nivel superior	25	6	17	19	15	82
Nivel mayor	20	10	20	16	12	78
Margen activo	54	20	48	52	43	217

En cuanto al nivel de resiliencia por grado, se aprecia que los estudiantes del primer grado presentan mejores niveles de resiliencia son 45 estudiantes que ocupan el nivel superior y mayor nivel de resiliencia, en tanto que en segundo orden se parecía que los estudiantes del tercer grado, ocupan el segundo orden en cuanto a mayores niveles de resiliencia.

### 4.3. Pruebas de hipótesis

#### 4.3.1. Pruebas de normalidad.

**Tabla 15.**

*Prueba de normalidad para nivel de habilidades sociales y nivel de resiliencia*

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Nivel de habilidades sociales	,043	217	,200*	,985	217	,023
Nivel de resiliencia	,081	217	,001	,960	217	,000

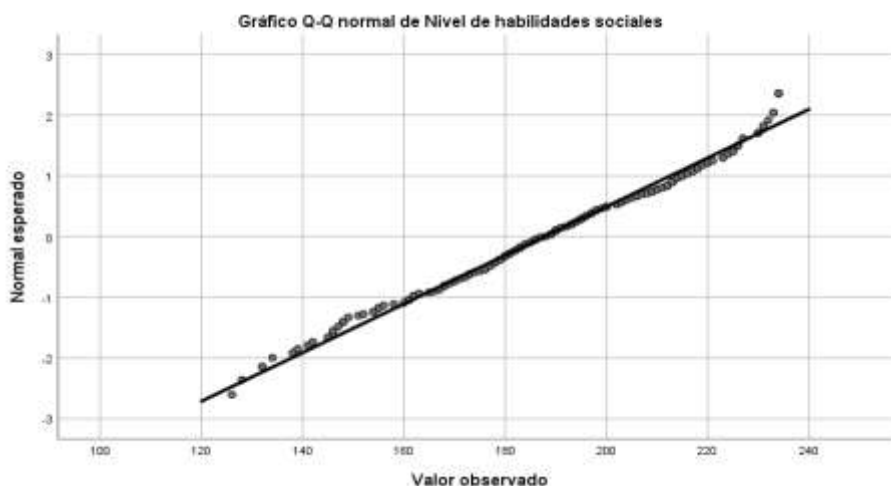
\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

En cuanto a los niveles de habilidades sociales, existe una distribución normal, ya que el P valor es  $> 0.05$ ; que para este caso es 0.2; en cambio en el caso del nivel de resiliencia, se observa que presenta una distribución distinta a la normal, ya que el valor sig es menor a 0.05,  $P > 0.05$ , en este caso es 0.001.

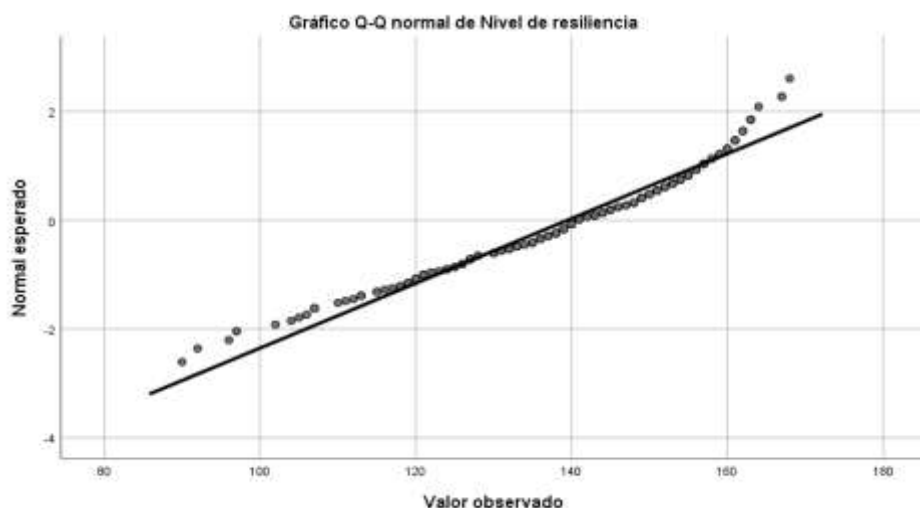
Sin embargo, por darse el caso que una de las variables presenta una distribución distinta a la normal, no es posible aplicar una prueba de hipótesis para datos paramétricos. Por lo tanto, se aplicó una prueba de hipótesis para datos no paramétricos.

La contrastación de las 5 hipótesis; la hipótesis general y las hipótesis específicas se harán a través de la prueba de hipótesis de rho de pearman para datos no paramétricos.



**Figura 14.** Prueba de normalidad de los puntajes del nivel de habilidades sociales

Se observa que la distribución de los datos para el caso del nivel de habilidades sociales hay una cierta uniformidad, porque siguen el eje diagonal, corroborando el valor sig de la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirlov



**Figura 15.** Prueba de normalidad de los puntajes del nivel de resiliencia

En el caso del nivel de resiliencia, se observa que la distribución de los puntajes no sigue el patrón del eje diagonal, por lo menos hay una tendencia de que los valores se alejen cada vez más en ambos sentidos. Ello corrobora el valor sig de la prueba de normalidad, puesto que las distribuciones de los puntajes no son normales.

En la figura 15 se corrobora que la distribución de los datos para el nivel de resiliencia no tiene una distribución normal. Pues como se sabe, de acuerdo con los objetivos planteados en la investigación, precisar la relación de las habilidades sociales con la resiliencia; así como las dimensiones de las habilidades sociales con la resiliencia; al resultar el nivel de resiliencia datos distintos de la distribución normal, se utilizó la prueba no paramétrica de Pearson para las 6 hipótesis de la presente investigación



### 4.3.2. Pruebas de las hipótesis de estudio.

En esta parte de la investigación corresponde la contrastación de las pruebas de hipótesis a través de la prueba estadística no paramétrica de Spearman, con la finalidad de confirmar o rechazar las hipótesis de trabajo.

#### 4.3.2.1. Prueba de hipótesis general:

- (H) Existe incidencia significativa de las habilidades sociales en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020

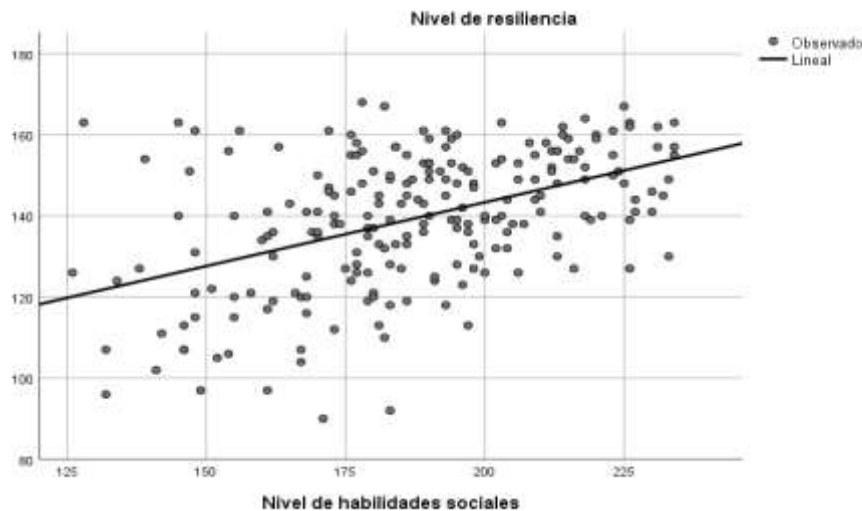
**Tabla 16.**  
*Prueba de hipótesis de Rho de Spearman*

		<b>Correlaciones</b>		
			Nivel de habilidades sociales	Nivel de resiliencia
Rho de Spearman	Nivel de habilidades sociales	Coeficiente de correlación	1,000	,437**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	Nivel de resiliencia	N	217	217
		Coeficiente de correlación	,437**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	217	217

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

En la tabla N° 16 se verifica el grado de relación que existe entre ambas variables que para este caso resulta 0.00 que resulta menor a 0.05, lo que hace que el valor de la correlación sea significativo, o tenga alto grado de significatividad.

Por otro lado, se observa también que el nivel de correlación es medianamente significativo; puesto que  $P=0.437$ , es un valor no tan cercano a la unidad, lo que hace que la relación entre ambas variables no sea tan contundente.



**Figura 16.** Correlación del nivel de habilidades sociales y nivel de resiliencia

Efectivamente se evidencia que las relaciones entre ambas variables, presentan un alto grado de correlación; asimismo, esta relación muestra una dependencia entre las variables. También se aprecia que la relación es directa en la medida que se incrementan las habilidades sociales, se incrementa el nivel de resiliencia

Por lo tanto; a la luz de las evidencias estadísticas, se acepta parcialmente (H) puesto que se confirma que existe incidencia de las habilidades sociales en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí – 2020

#### **4.3.2.2. Pruebas de las hipótesis específicas**

**(H1)** Existe incidencia significativa de las habilidades avanzadas en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020

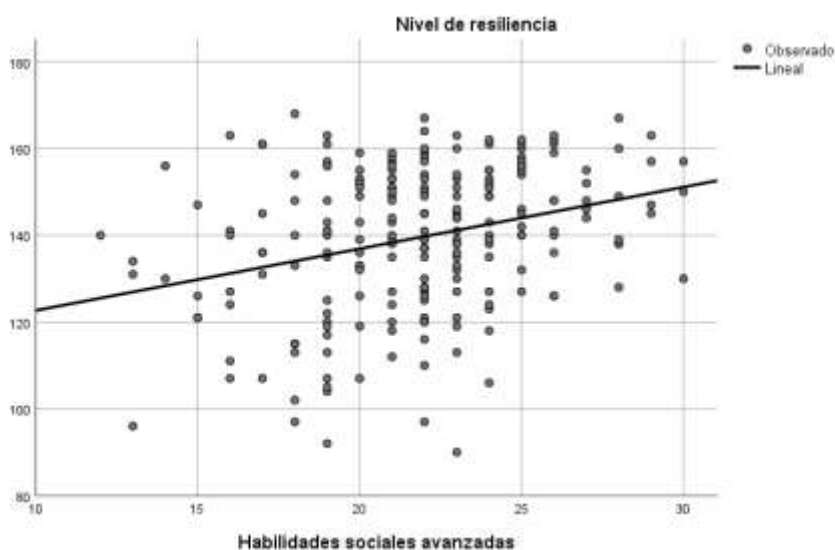
**Tabla 17.**

Prueba de hipótesis para Las habilidades sociales avanzadas y el nivel de resiliencia

		Correlaciones		
			Habilidades sociales avanzadas	Nivel de resiliencia
Rho de Spearman	Habilidades sociales avanzadas	Coeficiente de correlación	1,000	,284**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	217	217
	Nivel de resiliencia	Coeficiente de correlación	,284**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	217	217

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

En la tabla 17 se observa que el valor de correlación obtenido es significativo; ello lo demuestra el valor sig que para este caso es 0.00. Asimismo, el coeficiente de correlación obtenido 0.284  $P < 0.05$  evidencia que existe una relación entre las habilidades sociales avanzadas y la resiliencia; aunque se debe denotar que esta relación no es tan fuerte porque está más cerca al 0 que al 1. Sin embargo, aunque fuera débil esa relación; el valor obtenido es evidencia estadística suficiente para aceptar la hipótesis (H1).



**Figura 17.** Relación de las habilidades sociales avanzadas y la resiliencia

La presente figura 17, corrobora de manera visual la información obtenida en la prueba de Rho de Spearman existe una relación entre las habilidades sociales avanzadas y la resiliencia; en la figura también se puede cotejar que esa relación es directa, ambas muestran una tendencia ascendente.

Por lo tanto, se acepta parcialmente (H1), ya que se confirma que existe incidencia moderadamente significativa de las habilidades avanzadas en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí – 2020

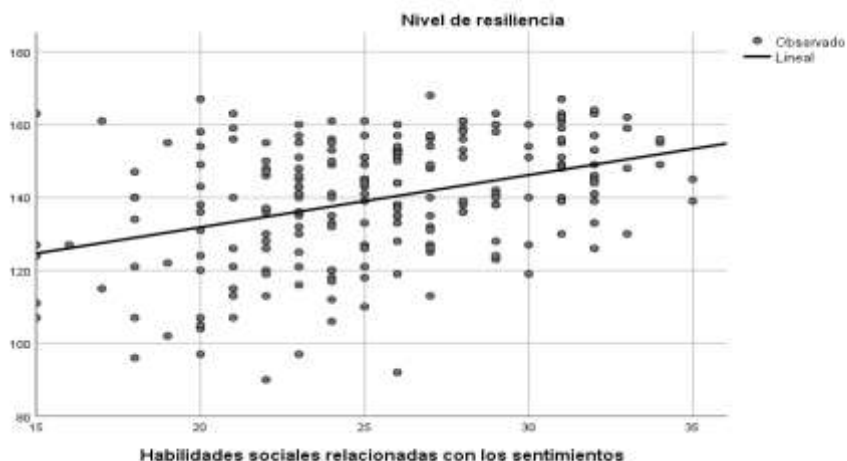
**(H2)** Existe incidencia significativa de las habilidades relacionadas con el sentimiento en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí – 2020

**Tabla 18.**  
*Prueba Rho de Spearman para las habilidades relacionadas con los sentimientos y el nivel de resiliencia*

		Correlaciones		
			Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos	Nivel de resiliencia
Rho de Spearman	Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos	Coefficiente de correlación	1,000	,357**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	Nivel de resiliencia	N	217	217
		Coefficiente de correlación	,357**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	217	217

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

La tabla N° 18 muestra un valor Sig = a 0.00 > 0.05, que significa que los valores obtenidos son significativos. El segundo dato que muestra esta tabla es el coeficiente de correlación P = 357, el cual indica el nivel de correlación que existe entre las habilidades relacionadas con los sentimientos y la resiliencia. En ese sentido, se puede afirmar que la relación no es tan significativa porque está más cerca del 0 que de la unidad. Sin embargo; existe una relación en sentido positivo.



**Figura 18.** Relación de las habilidades relacionadas con los sentimientos y la resiliencia

La figura 18 confirma los valores obtenidos en la tabla 18 en esta figura se aprecia de manera visual que existe una relación directa entre ambas variables, pero esta relación a simple vista no es tan fuerte, no es tan compacta. De manera que dado el coeficiente de correlación no se puede afirmar un alto grado de relación ( $P=0.357$ ). Pero ello no contradice la (H2).

Por lo tanto, se acepta parcialmente (H2) porque se confirma que existe incidencia moderadamente significativa de las habilidades relacionadas con el sentimiento en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí – 2020

**(H3)** Existe incidencia significativa de las habilidades alternativas a la agresividad en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí – 2020

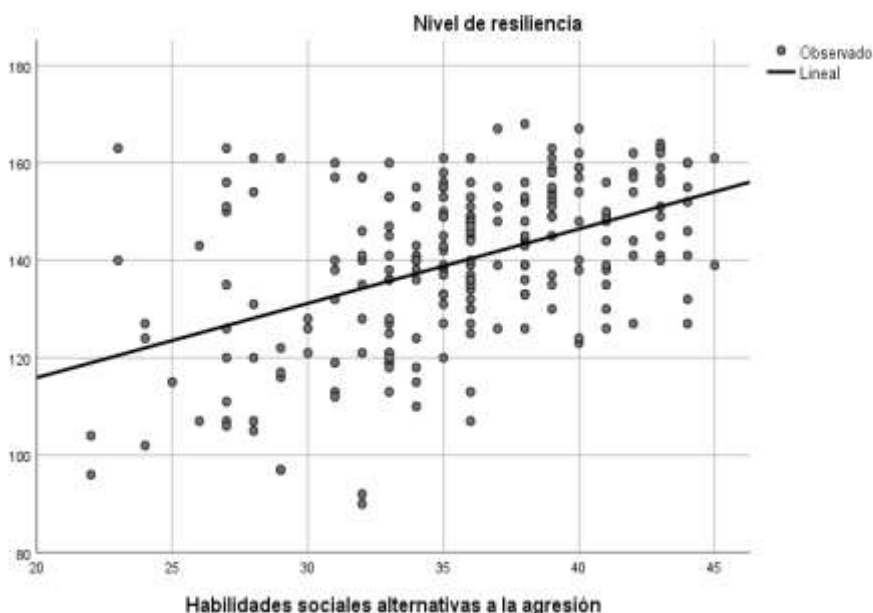
**Tabla 19.**

*Rho de spearman para las habilidades alternativas a la agresión y el nivel de resiliencia*

Correlaciones				
			Habilidades alternativas a la agresión	Nivel de resiliencia
Rho de Spearman	Habilidades alternativas a la agresión	Coeficiente de correlación	1,000	,435**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	217	217
	Nivel de resiliencia	Coeficiente de correlación	,435**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	217	217

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

En la tabla N° 19 se evidencia que los valores son significativos. Esto da pie a que se pueda afirmar que, entre las habilidades sociales alternativas a la agresión y el nivel de resiliencia, existe una relación medianamente significativa  $P=0.435$ , tiene sentido positivo, sí existe una relación directa entre las dos variables.



**Figura 19.** Relación de las habilidades alternativas a la agresión y el nivel de resiliencia

En la figura 19 corrobora la información de la tabla 18 puesto que muestra de manera visual el grado de cohesión que sí existe relación, asimismo permite visibilizar el sentido ascendente que tiene la relación

Por lo tanto; se acepta parcialmente (H3) porque se confirma que existe incidencia medianamente significativa de las habilidades alternativas a la agresividad en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020

**(H4)** Existe incidencia significativa de las habilidades para hacer frente al estrés en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020

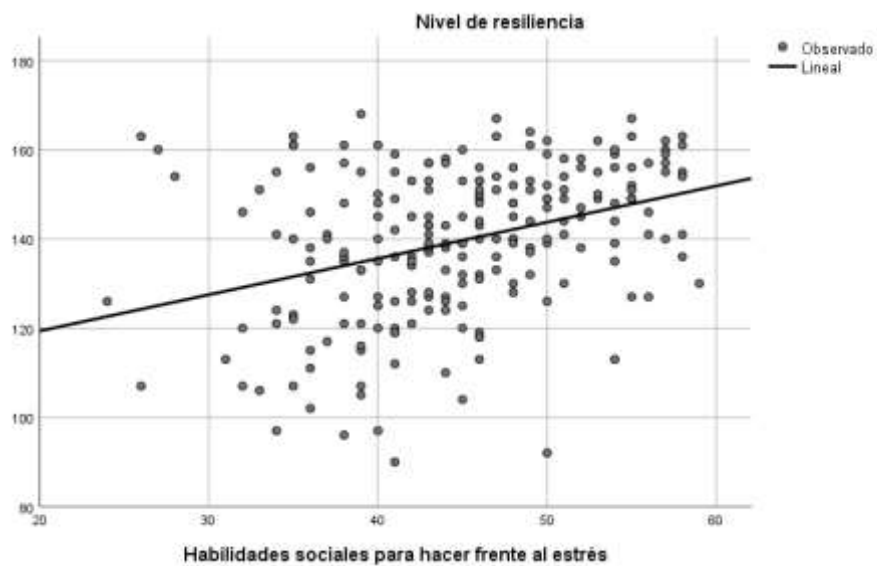
**Tabla 20.**

*Rho de Spearman para las habilidades para hacer frente al estrés y el nivel de resiliencia*

Correlaciones				
			Habilidades para hacer frente al estrés	Nivel de resiliencia
Rho de Spearman	Habilidades para hacer frente al estrés	Coeficiente de correlación	1,000	,360**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	Nivel de resiliencia	N	217	217
		Coeficiente de correlación	,360**	1,000
	N	Sig. (bilateral)	,000	.
		N	217	217

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

En la tabla N° 20 se observa el coeficiente de correlación que en este caso es  $P=0.360 > 0.5$  que denota una relación moderada entre las habilidades para hacer frente al estrés y el nivel de resiliencia. El sentido de esta relación es positivo, por lo que se entiende que la relación es directa.



**Figura 20.** Relación de las habilidades para hacer frente al estrés y el nivel de resiliencia

La figura 20 ayuda a comprender el nivel de relación que existe entre las habilidades para hacer frente al estrés y el nivel de la resiliencia, a simple vista se percibe que la relación no es uniforme ya que el eje diagonal, se percibe casi de forma horizontal ello, denota una relación moderada.

Por lo tanto, se acepta parcialmente (H4) puesto que se confirma que existe incidencia moderadamente significativa de las habilidades para hacer frente al estrés en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí – 2020

**(H5)** Existe incidencia significativa de las habilidades de planificación en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí – 2020



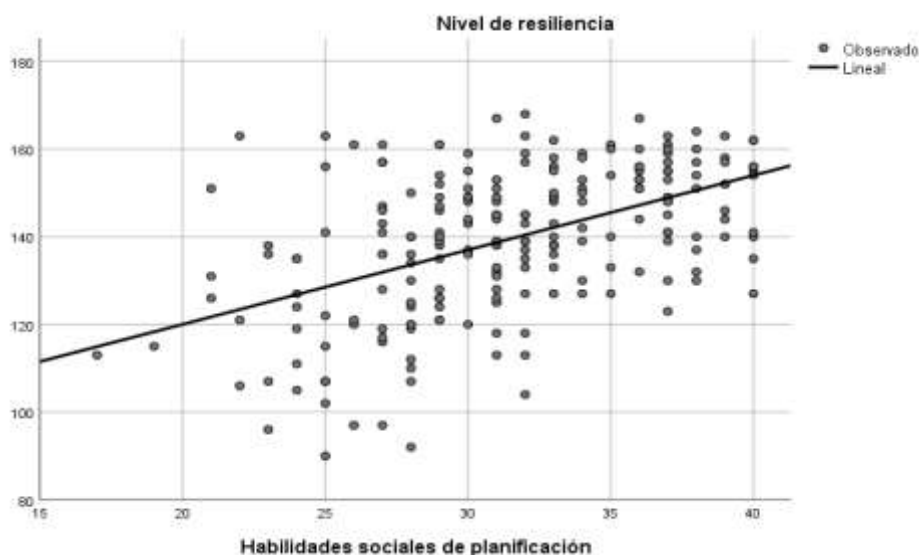
**Tabla 21.**

*Rho de Spearman para las habilidades de planificación y nivel de resiliencia*

Correlaciones				
			Habilidades sociales de planificación	Nivel de resiliencia
Rho de Spearman	Habilidades sociales de planificación	Coeficiente de correlación	1,000	,484**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	217	217
	Nivel de resiliencia	Coeficiente de correlación	,484**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	217	217

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

En la tabla N° 21 se observa que el coeficiente de correlación para las habilidades de planificación y el nivel de resiliencia es  $P=48 > 0.5$ , lo que denota que la relación entre ambas variables es medianamente significativa puesto que el valor es inferior a 0.5. Por otro lado, también se verifica que la relación muestra un sentido positivo. Es decir, directa como en los demás casos.



**Figura 21.** Relación de las habilidades de planificación y el nivel de resiliencia

En la figura 11 observamos que el eje diagonal muestra una inclinación menor a 90°, denotando visualmente que no hay una relación contundente. Pero

igual que en los otros casos muestra una tendencia ascendente por lo que se afirma que la relación es directa.

Por lo tanto; se acepta parcialmente (H5) puesto que existe incidencia medianamente significativa de las habilidades de planificación en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí – 2020.

## **V. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

### **5.1. Análisis descriptivo de los resultados.**

Para analizar los resultados es necesario aclarar el contexto en el que se desarrolló este estudio. En ese sentido, se pone en consideración que la recopilación de la información solo se efectuó por vía virtual; en la que los investigadores no tuvieron acceso a la observación directa, porque las precisiones y especificaciones sobre el recojo de información estuvieron limitados al apoyo de los docentes de la institución educativa. Por otro lado; la limitación del acceso al internet por parte del estudiante también imposibilitó que se cumpliera con el muestreo estricto; la proporcionalidad de participantes en edades y secciones no fue precisa en concordancia con la población.

Respecto del análisis del resultado; en primer término, se describe la estructura de la población que participó de este estudio, el cual estuvo conformado por 217 adolescentes de entre 12 y 18, sin embargo, la mayoría de adolescentes estuvieron comprendidos entre los 14 y 15 años de edad por lo que la relevancia de la investigación está en ese grupo de edades, cosa que no ocurre en otros estudios (Ángles Donayre, 2016), (Betina Lacunza & Contini de Gonzáles, 2011) incluyendo la misma (Novella 2002). Respecto de la cantidad de mujeres y varones que participaron en el estudio; ambos grupos estuvieron proporcionalmente equilibrados con la diferencia de un mujer, 108 varones y 109 mujeres, respectivamente, facilitando con ello, la interpretación de las escalas para ambos grupos.

Respecto a los puntajes hallados en la variable de las habilidades a partir de la aplicación del instrumento se obtuvieron puntajes muy por encima de lo esperado. La media aritmética para este estudio fue de 187.67, en contraste con (Goldstein, 2002) revisión de Novela (2002) quien en eso años encontraba una media de alrededor de 157. Asimismo (Ángles Donayre, 2016) quién encuentra puntajes similares en adolescentes de lima con una ligera variación de 5 puntuaciones; es decir alrededor de 160. Al respecto (Hurtado Vidarte, 2018) también encuentra una media de 149 en estudiantes de 5° año, sin embargo, en

este estudio los puntajes se encuentran alrededor de 180, aunque están dentro de la estimación de los 205 puntos de la prueba.

En cuanto a la resiliencia también se puede advertir el incremento de los puntajes en el presente estudio respecto de otros estudios tal es el caso de (Wagnild & Young, 1993) revisión de (Novella, 2002) en el cual se obtiene una media de 127.24 en contraste con un 139 (tabla N° 11) obtenido para el presente estudio. Incluso el estudio de estandarización realizado por (Gómez Chacaltana, 2019) quien obtiene una media de 136.2. Eso advierte en profundizar la investigación o advertir algunas variables que han interferido en el recojo de datos.

En tal sentido, se puede denotar que el puntaje obtenido en la resiliencia por los estudiantes de la Institución educativa analizada se encuentra dentro de los niveles normales. A la vista de las evidencias de los antecedentes se puede afirmar que en términos generales es un indicador favorable.

En cuanto al sexo se aprecia que las mujeres tienen mejores habilidades sociales porque obtienen los puntajes más altos que los varones adolescentes; probablemente se deba a su madurez acentuada más tempranamente en las adolescentes que en los varones. Hecho que la mayoría de estudios sobre estandarización y análisis de las habilidades sociales no lo advierten estas diferencias (Huertas Abad, 2017) (Ángles Donayre, 2016) y (Hurtado Vidarte, 2018) quizá porque los objetivos son distintos.

Sin embargo, en cuanto a la resiliencia en la tabla N° 12 se observa que el nivel para los varones y mujeres es bastante similar ya que en ambos grupos la diferencia son unos cuantos estudiantes, que no puede considerarse como evidencias estadísticas para afirmar que hay diferencias (Gómez Chacaltana, 2019) también encuentra un diferencial mínimo de 0.1 respecto de los varones para quienes obtiene una media de 136.2 y para las mujeres 136.3. ello corrobora que no se puede hablar de un diferencial entre las mujeres y varones.

#### Contrastación de las hipótesis.

Respecto de la aplicación de las pruebas de hipótesis realizadas en primer lugar se da cuenta de que la distribución de datos en las variables no fueron distribuciones normales. En el caso de las habilidades sociales, la distribución

cumplía las características de normalidad, sin embargo, la resiliencia era una distribución muy heterogénea, distinta de lo normal. Ello determinó, la aplicación de la prueba estadística rho de Separan para datos no paramétricos. A partir de la aplicación de esta prueba se demostraron parcialmente las hipótesis de trabajo inicialmente señaladas.

En cuanto a la hipótesis general que señalaba inicialmente que existía una incidencia significativa entre las habilidades sociales y la resiliencia en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa en la que se realizó el estudio. Luego del análisis se contrastó que la relación de ambas variables no era altamente significativa, sino más bien la relación es medianamente significativa ya que  $P = 4.37 > 0.5$ . que denota una relación mediana de sentido positivo, es decir, directo; lo que significa que, a mayor nivel de habilidades sociales, mayor será el nivel de la resiliencia en los estudiantes.

Sin embargo, (Landauro Barriga, 2015) señala que no existe relación entre las habilidades sociales y la resiliencia, ya que él atribuye que la resiliencia tiene una alta incidencia de los factores emocionales. Por su parte (Ángles Donayre, 2016) nos habla de una asociación entre las habilidades sociales y la resiliencia puesto que ella analiza fundamentalmente otros factores de la resiliencia como la empatía la autoestima, la inteligencia emocional, a diferencia de este estudio, consiguientemente con ella (Villalba Baraona, 2018) también le da una fuerte importancia al factor emocional, ella afirma que las habilidades sociales favorecen el desarrollo de la inteligencia emocional. Por su parte (Arrieta Rivarola, 2017) también se centra en la promoción de los factores predisponentes como en el trabajo de la socialización y la autoestima para fortalecer la resiliencia, pero estos factores están relacionados con las habilidades sociales.

Respecto de las hipótesis específicas las evidencias estadísticas obtenidas ha permitido aceptarlas parcialmente y permite señalar que existe una relación moderada y medianamente significativa. Ente las dimensiones de las habilidades sociales y la resiliencia, Precisamos para ello las 5 hipótesis de trabajo:

**(H1)** Existe incidencia moderadamente significativa de las habilidades avanzadas en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa

N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí – 2020

Puesto que  $P = 0.284 > 0.5$  que denota una relación moderada entre ambas variables. Esta relación tiene un sentido positivo y por lo tanto es directa. Es decir, que en la medida que se incrementan las habilidades sociales avanzadas, también se incrementará la resiliencia, aunque no de manera significativa.

**(H2)** Existe incidencia moderadamente significativa de las habilidades relacionadas con el sentimiento en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí – 2020

Ya que según la evidencia estadística  $P = 0.357 > 0.5$  expresa una relación moderada entre estas variables. Asimismo, se entiende que esta relación tiene un sentido positivo, por lo que es directa. Es decir, que cuando se incrementan las habilidades relacionadas con los sentimientos, también se reflejará en el incremento de la resiliencia.

**(H3)** Existe incidencia medianamente significativa de las habilidades alternativas a la agresividad en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí – 2020

Según la evidencia estadística,  $P = 0.435 > 0.5$  que expresa una mediana relación entre las variables. El valor también indica que esta relación es positiva, por lo que es proporcionalmente directa. Es decir, que cuando las habilidades alternativas a la agresión se incrementan en consecuencia la resiliencia se incrementará.

**(H4)** Existe incidencia moderadamente significativa de las habilidades para hacer frente al estrés en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí – 2020

Según la evidencia estadística,  $P = 0.360 > 0.5$  que denota una moderada relación entre las variables de análisis. Asimismo, se verifica que la relación es

positiva, es decir proporcionalmente directa. En términos simples. A mayor nivel de habilidades para hacer frente al estrés, mayor será la resiliencia de los estudiantes.

**(H5)** Existe incidencia significativa de las habilidades de planificación en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí – 2020

Según la evidencia estadística,  $P = 0.484 > 0.5$ . Ello indica que la relación es medianamente significativa, presenta sentido positivo, es decir directa. En términos sencillos cuanto más se incremente las habilidades de planificación, también se incrementará la resiliencia.

En sentido general se puede concluir que la relación entre las habilidades sociales y sus dimensiones es moderada y mediana. Lo que significa que no es una relación de alto grado. Lo que muestra que la resiliencia no necesariamente se va haber favorecido por la presencia de habilidades sociales. Sin embargo, existen dos dimensiones; las habilidades para hacer frente a las agresiones y las habilidades para la planificación muestran un nivel medio de relación que puede considerarse que tienen incidencia relevante en la resiliencia.

## VI. CONCLUSIONES

Luego de haber analizado detalladamente los resultados de la investigación a través de la prueba de hipótesis, rho de Spearman, para cada uno de las hipótesis de trabajo se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- 1) Existe incidencia medianamente significativa de las habilidades sociales en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí – 2020. Así lo señalan las evidencias estadísticas ( $P = 0.437 > 0.5$ ) en la que se observa que la relación es de nivel medio y de sentido positivo. Es decir, a mayor nivel de habilidades sociales, mayor será el nivel de resiliencia en los estudiantes.
- 2) Existe incidencia moderadamente significativa entre las habilidades sociales avanzadas y la resiliencia de adolescentes de secundaria de esta institución educativa. Según las evidencias estadísticas ( $P = 0.284 > 0.5$ ) la relación es moderada, de sentido positivo. Es decir; la relación además es directamente proporcional; en tanto se incrementen las habilidades sociales avanzadas, la resiliencia se verá reflejado de manera moderada.
- 3) Existe incidencia moderadamente significativa de las habilidades relacionadas con los sentimientos en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución educativa 20955-19 “Valle hermoso” donde se realizó el estudio. Según las evidencias ( $P = 0.357 > 0.5$ ); esta relación es moderada, de sentido positivo. por lo tanto. Es decir, que cuanto más sea el nivel de las habilidades relacionadas con los sentimientos, consecuentemente, mayor será la resiliencia.
- 4) Existe incidencia de nivel intermedio de las habilidades alternativas a la agresión en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso, en la que se llevó a cabo este estudio. Así lo revelan las evidencias ( $P = 0.435 > 0.5$ ) que expresa un nivel medio de relación, de sentido positivo. Es decir, mientras se incremente los niveles de las habilidades alternativas a la agresión, en consecuencia, se incrementará la resiliencia.



- 5) Existe incidencia moderadamente significativa de las habilidades para hacer frente al estrés en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la institución Educativa N° 20955-19 “Valle Hermoso” en la que se llevó a cabo esta investigación. Así lo demuestran las evidencias estadísticas ( $P = 0.360 > 0.5$ ); es decir la relación es moderada y directa. Por lo tanto, que a medida que se incrementan las habilidades para hacer frente al estrés, en consecuencia, también mejorará la resiliencia de los adolescentes.
- 6) Existe incidencia medianamente significativa de las habilidades de planificación en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la institución educativa N° 20955-19 “Valle hermoso del distrito de San Antonio de Jicamarca donde tuvo lugar el estudio. Ello lo confirma la evidencia estadística ( $P = 0.484 > 0.5$ ). La relación es positiva, directa; significa que, a mayor nivel de las habilidades de planificación, consecutivamente, la resiliencia de los adolescentes mejorará en un nivel medio.

## VII. RECOMENDACIONES

Como la mayoría de los trabajos de investigación, esta tesis, luego de haber desarrollado el proceso de investigación, siguiendo el método científico para demostrar las hipótesis de estudio; ha obtenido sus resultados y sus conclusiones, como corresponde; partiendo de ello, se hacen las recomendaciones necesarias dirigidas a la Institución Educativa N°20955-19 “Valle Hermoso, donde tuvo lugar el estudio:

- 1) La recomienda que la Institución Educativa implemente un programa de promoción de las actividades sociales a través de talleres participativos en la que se promuevan actividades socioemocionales que permitan mejorar el nivel de resiliencia de los adolescentes de esta institución. Este programa de talleres debe comprender los 6 grupos de habilidades sociales y cuatro actividades relacionadas con la resiliencia. En el caso de las habilidades sociales, se le debe dar mayor importancia a las habilidades alternativas a la agresión, y las habilidades de planificación que resultan los de mayor incidencia en mejorar la resiliencia de los adolescentes.
- 2) Implementar en la institución educativa, la promoción de las habilidades sociales básicas y avanzadas desde las programaciones curriculares de las áreas relacionadas del nivel secundario, tales como desarrollo personal ciudadanía y cívica, ciencias sociales, y otras afines. Ya que, las habilidades sociales fundamentales, son la que los adolescentes deben incorporar en sus bagajes de interacción. Además, la relación que se obtiene entre resiliencia y estas habilidades es débil. Por lo que su incremento es necesario.
- 3) Los docentes de esta institución deben Incorporar proyectos de aprendizajes específicamente de las habilidades relacionados con las emociones y los sentimientos destinados a mejorar la competencia socioemocional del adolescente que favorezca un adecuado desempeño de los sentimientos y las emociones; puesto que por la edad del adolescente y el período de desarrollo que experimentan, es necesario incidir en estas habilidades como parte de un aprendizaje integral.

- 4) Se recomienda a los docentes de esta Institución Educativa, incorporar actividades lúdicas recreativas, tomando como referencia los indicadores e ítems de las habilidades alternativas a la agresión, con la finalidad de disminuir las emociones negativas relacionadas con el enojo y la ira, favoreciendo de esta manera, el desarrollo de habilidades alternativas que fomenten comportamiento inverso al enojo y a la ira. De esta manera, evitando el deterioro de las relaciones sociales con los demás y sobre todo la cadena de violencia.
- 5) También se recomienda a la institución educativa, implementar programas de promoción y desarrollo de actividades lúdicas recreativas que permitan incorporar en los adolescentes habilidades para hacer frente al estrés; ya que el estrés en la actualidad viene incrementándose, no solo en las personas adultas, sino también en los adolescentes. Para ello, es necesario recurrir a los indicadores e ítems de las habilidades sociales que permiten hacer frente al estrés consignados en esta investigación. Estas habilidades deben ser incorporadas en áreas curriculares como educación física, desarrollo personal ciudadanía y cívica, religión, entre otras áreas formativas.
- 6) Finalmente se recomienda a los docentes del nivel secundario de la Institución Educativa N° 20955-19 la implementación de talleres lúdicos recreativos de formulación de metas, propósitos y objetivos a corto, mediano y largo plazo, que permita desarrollar el pensamiento creativo y la imaginación, conjugando la fantasía y la realidad, con la finalidad de estimular el pensamiento divergente del adolescente y consecuentemente, el mayor desarrollo de las habilidades de planificación, ya que estas habilidades son las que mayor incidencia tienen sobre la resiliencia de estos adolescentes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ángles Donayre, M. M. (2016). *Relación entre resiliencia y habilidades sociales en un grupo de adolescentes de Lima Norte*. Lima: USMP.
- Anquis Sanchez, B. (12 de junio de 2017). *Psicología y mente*. Obtenido de Empatía mucho más que ponerse en el lugar del otro: <https://psicologiyamente.com/psicologia/empatia>
- Arequipeño Vásquez, F. M., & Gaspar Zalazar, M. N. (2017). *Resiliencia, Felicidad y Depresión en Adolescentes de 3ro al 5to grado del nivel secundario de instituciones educativas estatales de Ate Vitarte 2016*. Lima: Universidad Peruana Unión.
- Arrieta Rivarola, M. I. (2017). *Resiliencia en la escuela: Promoción de factores constructores de la resiliencia en el ámbito educativo desde una perspectiva humanista*. Jalisco: ITESO.
- Betina Lacunza, A., & Contini de Gonzáles, N. (2011). Las habilidades sociales en Niños y adolescentes: su importancia en la prevención de trastornos psicológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 159-180.
- Cabello, V. E. (2007). *Manual de evaluación y entranamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.
- Cartón Facal, A. L. (2015). *Factores predictores de procesos resilientes en jóvenes universitarios*. A Coruña: Universidad de Coruña.
- Colegio de psicólogos del Perú. (2011). *Código de ética del colegio de psicólogos del Perú*. Lima: Colegio de Psicólogos del Perú.
- ComexPerú. (31 de julio de 2020). *ComexPeru.org*. Obtenido de ¿Y cómo vamos en el acceso al internet?: <https://www.comexperu.org.pe/articulo/y-como-vamos-en-el-acceso-a-internet>

- Dávila Romero, G. E. (2018). *El desarrollo de habilidades sociales en los niños de 4 años víctimas de maltrato infantil del Jardín de infantes "La Ronda"*. Guayaquil: Universidad Layca Vicente Rocafuerte de Guayaquil.
- Duvillier, L. (23 de marzo de 2020). *Unicef*. Obtenido de COVID-19: Más del 95 por ciento de niños, niñas y adolescentes está fuera de las escuelas en América Latina y el Caribe: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/covid-19-mas-del-95-por-ciento-de-ninos-y-ni%C3%B1as-esta-fuera-de-las-escuelas>
- Educación 3.0. (03 de abril de 2020). *Educacion tres punto cero*. Obtenido de Cómo desarrollar la resiliencia en tiempos de COVID-19: <https://www.educaciontrespuntocero.com/opinion/como-desarrollar-resiliencia-tiempos-covid-19/>
- Egg, E. A. (2011). *Aprender a investigar: Nociones básicas para la investigación social*. Córdoba: Brujas.
- GADES. (2016). *hABILIDADES Sociales*. Madrid: GADES.
- Gamboa, F. J. (2009). Modelo inteligencia integral. *Revista del Instituto Nacional de contadores públicos*, 5-12.
- Goldstein, A. (2002). *Escala de evaluación de habilidades sociales*. Lima: Biblioteca de psicometría.
- Gómez Chacaltana, M. A. (2019). *Estandarización de la escala de resiliencia de Wagnild & Young en estudiantes universitarios de lima metropolitana*. Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Gómez Moreno, B. (2010). *Resiliencia individual y familiar*. Barcelona: Clara Mi justicia social.
- González, E. G. (2000). *EHS escala de Habilidades sociales*. España: TEA ediciones.
- Gutiérrez Rodríguez, J. (2006). La respuesta postiva ante la adversidad: Resiliencia. *Dialnet*, 06-07.

- Hernández Sanpieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación Científica* (6ta ed.). México D. F.: Mc Graw-Hill.
- Huertas Abad, R. d. (2017). *Habilidades sociales en los estudiantes de 4 años de la I.E.I. N° 001 María Concepción Ramos Campos, Piura*. Piura : Universidad de Piura.
- Hurtado Vidarte, R. d. (2018). *Habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana, 2017*. Lima: Universidad Inca Garcilazo de la vega.
- INEI. (2017). *Perú Brechas de Género*. Lima : INEI Perú.
- Jiménez, P. R. (1998). *Metodología de la investigación, elementos básicos para la investigación clínica*. La Habana: Ciencias Médicas.
- Landauro Barriga, J. d. (2015). *Habilidades sociales y resiliencia en estudiantes de educación secundaria de una I.E. de Chiclayo , 2015*. Chiclayo: Universidad Señor de Sipán.
- Linares, R. (03 de abril de 2020). *Psicología integradora para una ayuda eficaz*. Obtenido de Los 12 hábitos de las personas resilientes: <https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>
- López Roldán, P., & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Luna, C. (29 de Noviembre de 2018). *Amagdag*. Obtenido de Qué son las habilidades socioemocionales: <https://amadag.com/que-son-las-habilidades-socioemocionales/>
- Mantilla Carvajal, T. E., & Vera Toala, R. A. (2016). *La resiliencia como factor de mitigación del síndrome de carga en el cuidador principal del paciente con discapacidad severa, correspondientes al distrito de salud de Calderón, 2016*. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

- Ministerio de Sanidad España. (2020). *Información científica técnica de la enfermedad por Corona Virus Covid 19*. Madrid: Ministerio de Sanidad de España.
- OMS. (12 de mayo de 2018). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de Salud de al madre, el recién nacido, del niño y del adolescente: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
- Ortega Maté, M. d., López González, S., & Álvarez Trigueros, M. L. (2016). Las habilidades sociales y el contexto situacional. *Ciencias Psicosociales I*, 1-16.
- Psicoactivo. (10 de febrero de 2014). *Psicoactiva*. Recuperado el 12 de febrero de 2018, de Psicoactiva: <https://www.psicoactiva.com/tests/test-inteligencia-ci.htm#test-solution>
- Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Valencia: ADCE Ediciones.
- Ruiz Alva, C. (2006). *Escala de habilidades sociales EHS*. Trujillo: Universidad César Vallejo.
- Sampieri, R. h., Fernández Collado, C., & Bagtista Lucio, M. D. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.F.: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Sánchez Herrera, S. (2016). *Habilidades sociales*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Savedra, E., Salas, G., Cornejo, C., & Morales, P. (2015). *Resiliencia y Calidad de vida*. Maule: Universidad Católica de Maule.
- Trujillo, M. A. (2010). La resiliencia en la psicología social. *Dialnet*, 15-21.
- UNESCO. (16 de abril de 2020). *UNESCO ORG*. Obtenido de El sistema educativo peruano buscando la calidad y la equidad, durante los tiempos de COVID 19: <https://es.unesco.org/news/sistema-educativo-peruano-buscando-calidad-y-equidad-durante-tiempos-covid-19>

- UNICEF. (01 de junio de 2020). *unicef.es*. Obtenido de Convivencia escolar en tiempos de COVID 19: <https://www.unicef.es/educa/blog/convivencia-escolar-en-tiempos-de-covid-19>
- Universia. (11 de junio de 2019). *Universia.net*. Obtenido de Universia. net: <https://noticias.universia.com.ar/educacion/noticia/2019/07/11/1165589/competencia-social-civica-importante-desarrollo.html>
- Universidad Privada Telesup. (2018). *Reglamento académico*. Lima: UPT.
- Vallejo, A. P. (2015). *Manual básico para la realización de tesinas, tesis y trabajos de investigación*. Madrid: Eos.
- Villalba Baraona, T. V. (2018). *Inteligencia emocional y habilidades sociales en personas privadas de la libertad del centro de rehabilitación social, Ambato*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). *Escala de Resiliencia*. USA: TEA ediciones.



## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia.

título: Habilidades sociales y la Resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020			
PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	METODOLOGÍA
¿Cuál es la incidencia de las habilidades sociales en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020?	Analizar la incidencia de las habilidades sociales en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020	Existe incidencia significativa de las habilidades sociales en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020	<p><b>Tipo de investigación:</b> El estudio es aplicado, de enfoque cuantitativo y de nivel descriptivo correlacional.</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental descriptivo correlacional, de corte transversal</p> <p><b>Población:</b> corresponden a 272 estudiantes del VII ciclo de la I.E N° 20955-19" Valle Hermoso" localizado en el distrito de San Antonio de Jicamarca Huarochirí</p> <p><b>Muestra:</b> Se utiliza una muestra probabilística aleatoria simple que corresponde a 217 adolescentes</p> <p><b>Técnica:</b> Se aplica la encuesta online, a través de formulario de Google, en la modalidad de inventarios psicológicos</p> <p><b>Instrumentos:</b> Escala de evaluación de la resiliencia de Wagnild y Young y la lista de Chequeo de habilidades sociales de Goldstein</p> <p><b>Métodos de análisis de datos.</b> Formulario de google Microsoft Excel y IBM statistics SPSS 25.0 A través del cual se obtiene estadísticos descriptivos representativos. Prueba de normalidad Pruebas de hipótesis para datos no paramétricos, Rho de Spearman</p>
PROBLEMAS SECUNDARIOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	
¿Cuál es la incidencia de las habilidades avanzadas en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020?	Precisar la incidencia de las habilidades avanzadas en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020	Existe incidencia significativa de las habilidades avanzadas en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020	
¿Cuál es la incidencia de las habilidades relacionadas con el sentimiento en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020?	Precisar la incidencia de las habilidades relacionadas con el sentimiento en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020	Existe incidencia significativa de las habilidades relacionadas con el sentimiento en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020	
¿Cuál es la incidencia de las habilidades alternativas a la agresividad en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020?	Precisar la incidencia de las habilidades alternativas a la agresividad en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020	Existe incidencia significativa de las habilidades alternativas a la agresividad en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020	
¿Cuál es la incidencia de las habilidades para hacer frente al estrés en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020?	Precisar incidencia de las habilidades para hacer frente al estrés en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020	Existe incidencia significativa de las habilidades para hacer frente al estrés en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020	
¿Cuál es la incidencia de las habilidades de planificación en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020?	Precisar la incidencia de las habilidades de planificación en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020	Existe incidencia significativa de las habilidades de planificación en la resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020	

## Anexo 2: Matriz de operacionalización de las variables.

título: Habilidades sociales y la Resiliencia de adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 20955-19 "Valle Hermoso" del distrito de San Antonio de Jicamarca, Huarochirí - 2020					
<u>VARIABLES</u>	<u>DIMENSION</u>	<u>INDICADORES</u>	<u>ITEMS</u>	<u>ESCALA DE MEDICION</u>	<u>INSTRUM</u>
<b>Habilidades sociales</b>	<b>Habilidades sociales básicas</b>	Escucha activa	¿Presta atención a la persona que le está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que le están diciendo?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	Lista de chequeo de las Habilidades Sociales de Arnold Goldstein et al Adaptación de TThomas Ambrosio edición (2002)
		Conversaciones sostenidas	¿Habla con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
			¿Habla con otras personas sobre cosas que le interesan a los demás?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
		Formulación de preguntas	¿Determina la información que necesita y se la pide a la persona adecuada?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
		Agradecimientos	¿Permite que los demás sepan que agradece los favores, etc.?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
		Presentación personal	¿Se da a conocer a los demás por propia iniciativa?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
	¿Ayuda a que los demás se conozcan entre sí?		1 / 2 / 3 / 4 / 5		
	¿Le gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza?		1 / 2 / 3 / 4 / 5		
	<b>Habilidades sociales avanzadas</b>	Solicitar ayuda	¿Pide ayuda cuando tiene alguna dificultad?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
		Participación	¿Elige la mejor forma para integrarse en un grupo o para participar en una determinada actividad?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
			¿Pide disculpas a los demás por haber hecho algo mal?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
		Dar y hacer seguimiento de instrucciones.	¿Explica con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
			¿Presta atención a las instrucciones, pide explicaciones, lleva adelante las instrucciones correctamente?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
	Influencia positiva	¿Intenta persuadir a los demás de que sus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona?	1 / 2 / 3 / 4 / 5		
	<b>Habilidades sociales relacionadas con las emociones y los sentimientos</b>	Empatía	¿Intenta reconocer las emociones que experimenta?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
			¿Permite que los demás conozcan lo que siente?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
			¿Intenta comprender lo que sienten los demás?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
		Expresión de emociones y sentimientos	¿Permite que los demás sepan que se interesa o se preocupa por ellos?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
			¿Se dice a si mismo o hace cosas agradables cuando se merece una recompensa?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
		Recepción de la ira	¿Intenta comprender el enfado de la otra persona?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
	Contención del miedo	¿Piensa por qué está asustado y hace algo para disminuir su miedo?	1 / 2 / 3 / 4 / 5		
	<b>Habilidades sociales</b>	solidaridad	¿Se ofrece para compartir algo que es apreciado por los demás?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
			¿Ayuda a quien lo necesita?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	

<b>alternativas a la agresión</b>	Negociación	¿Llega a establecer un sistema que le satisfaga tanto como a quienes sostienen posturas diferentes?	1 / 2 / 3 / 4 / 5
	Autocontrol	¿Reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pide a la persona indicada?	1 / 2 / 3 / 4 / 5
		¿Controla su carácter de modo que no se le "escapan las cosas de la mano"?	1 / 2 / 3 / 4 / 5
	Respeto propio	¿Defiende sus derechos dando a conocer a los demás cuál es su postura?	1 / 2 / 3 / 4 / 5
	Receptivo a las bromas	¿Se las arregla sin perder el control cuando los demás le hacen bromas?	1 / 2 / 3 / 4 / 5
	Manejo de conflictos	¿Se mantiene al margen de situaciones que le puedan ocasionar problemas?	1 / 2 / 3 / 4 / 5
		¿Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?	1 / 2 / 3 / 4 / 5
	Expresión de quejas	¿Les dice a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intenta encontrar solución?	1 / 2 / 3 / 4 / 5
		¿Intenta llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien?	1 / 2 / 3 / 4 / 5
	Tolerancia a las pérdidas y fracasos	¿Expresa un cumplido sincero a los demás por la forma en que han jugado?	1 / 2 / 3 / 4 / 5
		¿Comprende la razón por la cual ha fracasado en una determinada situación y que puede hacer para tener más éxito en el futuro?	1 / 2 / 3 / 4 / 5
	Control de la vergüenza	¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	1 / 2 / 3 / 4 / 5
	Manejo de mensajes negativos	¿Determina si lo han dejado de lado en alguna actividad y, luego, hace algo para sentirse mejor en esa situación?	1 / 2 / 3 / 4 / 5
		¿Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista antes de una conversación problemática?	1 / 2 / 3 / 4 / 5
		¿Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?	1 / 2 / 3 / 4 / 5
	Manejar acusaciones y calumnias	¿Manifiesta a los demás que han tratado injustamente a un amigo?	1 / 2 / 3 / 4 / 5
		¿Considera con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hará?	1 / 2 / 3 / 4 / 5
		¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa, pero dicen o hacen otras que se contradicen?	1 / 2 / 3 / 4 / 5
¿Comprende lo que significa una acusación y por qué se la han hecho y, luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que le ha hecho la acusación?		1 / 2 / 3 / 4 / 5	
Tomar iniciativas:	¿Resuelve la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	

	<b>Habilidades de planificación</b>	Análisis de problemas	¿Reconoce si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo su control?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
			¿Resuelve que necesita saber y como conseguir la información?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
			¿Determina de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que debería solucionar primero?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
		Definición de metas	¿Se organiza y se prepara para facilitar la ejecución de su trabajo?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
		Toma de decisiones.	¿Toma decisiones realistas sobre lo que es capaz de realizar antes de comenzar una tarea?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
			¿Es realista cuando debe dilucidar como puede desenvolverse en una determinada tarea?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	
¿Considera las posibilidades y elige la que le hará sentirse mejor?	1 / 2 / 3 / 4 / 5				
<b>La resiliencia</b>	<b>Confianza en sí mismo</b>	Fe en sí mismo.	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	Escala de evaluación de la resiliencia de Wagnild, G. Young, H. adaptación de Novella (2002)
			Soy decidido(a).	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
			La confianza en mí mismo(a) me permite manejar momentos difíciles.	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
		Seguridad	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
			En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
			Tengo suficiente energía para lo que debo hacer	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
	Aceptación.	Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7		
	<b>Ecuanimidad</b>	Perspectiva balanceada	Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
		Tranquilidad	Generalmente me tomo las cosas con calma.	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
		Actitud positiva:	Me siento bien conmigo mismo(a).	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
			Soy amigo(a) de mí mismo.	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
	<b>Perseverancia</b>	Persistencia	Cuando planeo algo lo realizo	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
			Suelo arreglármelas de una u otra manera.	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
			A veces me obligo a hacer cosas, me gusten o no.	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
		Motivación.	Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
		Compromiso	En situaciones difíciles, siempre encuentro una salida	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
		Auto disciplina	Utilizo mi tiempo en mis actividades, de manera responsable,	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
	Soy auto disciplinado(a).		1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7		
	<b>Satisfacción personal</b>	bienestar	Por lo general encuentro de que reírme.	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
			No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
			Acepto que hay personas a las que no les agrado	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
	Vocación de servicio	Mi vida tiene sentido.	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7		
	<b>Sentirse bien estando solo</b>	Libertad.	Usualmente, puedo ver una situación desde varios puntos de vista.	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
		Autonomía.	No tengo dificultades en estar solo(a).	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	
		Independencia.	Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo, sin depender de los demás.	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7	

### Anexo 3: Instrumentos.

#### LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES

Código de estudiante: ..... Grado y Sección: ..... Edad: .....  
 Género: ( ) Femenino ( ) Masculino Fecha de nacimiento:.....

Elije una opción de acuerdo a la frecuencia con que realiza o percibe en su entorno:

- (1) Nunca                      (2) Muy pocas veces                      (3) A veces    (4) Casi siempre  
 (5) Siempre

Ítems	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1. ¿Presta atención a la persona que le está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que le están diciendo?					
2. ¿Habla con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes?					
3. ¿Habla con otras personas sobre cosas que le interesan a los demás?					
4. ¿Determina la información que necesita y se la pide a la persona adecuada?					
5. ¿Permite que los demás sepan que agradece los favores, etc.?					
6. ¿Se da a conocer a los demás por propia iniciativa?					
7. ¿Ayuda a que los demás se conozcan entre sí?					
8. ¿Le gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza?					
9. ¿Pide ayuda cuando tiene alguna dificultad?					
10. ¿Elige la mejor forma para integrarse en un grupo o para participar en una determinada actividad?					
11. ¿Explica con claridad a los demás como hacer una tarea específica?					
12. ¿Presta atención a las instrucciones, pide explicaciones y lleva adelante estas instrucciones correctamente?					
13. ¿Pide disculpas a los demás por haber hecho algo mal?					
14. ¿Intenta persuadir a los demás de que sus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona?					
15. ¿Intenta reconocer las emociones que experimenta?					
16. ¿Permite que los demás conozcan lo que siente?					
17. ¿Intenta comprender lo que sienten los demás?					
18. ¿Intenta comprender el enfado de la otra persona?					
19. ¿Permite que los demás sepan que se interesa o se preocupa por ellos?					
20. ¿Piensa por qué está asustado y hace algo para disminuir su miedo?					
21. ¿Se dice a si mismo o hace cosas agradables cuando se merece una recompensa?					
22. ¿Reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pide a la persona indicada?					
23. ¿Se ofrece para compartir algo que es apreciado por los demás?					
24. ¿Ayuda a quien lo necesita?					

25. ¿Llega a establecer un sistema que le satisfaga tanto como a quienes sostienen posturas diferentes?					
26. ¿Controla su carácter de modo que no se le "escapan las cosas de la mano"?					
27. ¿Defiende sus derechos dando a conocer a los demás cuál es su postura?					
28. ¿Se las arregla sin perder el control cuando los demás le hacen bromas?					
29. ¿Se mantiene al margen de situaciones que le puedan ocasionar problemas?					
30. ¿Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?					
31. ¿Les dice a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intenta encontrar solución?					
32. ¿Intenta llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien?					
33. ¿Expresa un cumplido sincero a los demás por la forma en que han jugado?					
34. ¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?					
35. ¿Determina si lo han dejado de lado en alguna actividad y, luego, hace algo para sentirse mejor en esa situación?					
36. ¿Manifiesta a los demás que han tratado injustamente a un amigo?					
37. ¿Considera con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hará?					
38. ¿Comprende la razón por la cual ha fracasado en una determinada situación y que puede hacer para tener más éxito en el futuro?					
39. ¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa, pero dicen o hacen otras que se contradicen?					
40. ¿Comprende lo que significa una acusación y por qué se la han hecho y, luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que le ha hecho la acusación?					
41. ¿Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista antes de una conversación problemática?					
42. ¿Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?					
43. ¿Resuelve la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante?					
44. ¿Reconoce si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo su control?					
45. ¿Toma decisiones realistas sobre lo que es capaz de realizar antes de comenzar una tarea?					
46. ¿Es realista cuando debe dilucidar como puede desenvolverse en una determinada tarea?					
47. ¿Resuelve que necesita saber y como conseguir la información?					
48. ¿Determina de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que debería solucionar primero?					
49. ¿Considera las posibilidades y elige la que le hará sentirse mejor?					
50. ¿Se organiza y se prepara para facilitar la ejecución de su trabajo?					

## ESCALA DE EVALUACIÓN DE LA RESILIENCIA

Código (Iniciales y nacimiento)	Edad:	Género: M ( ) F ( )	Grado y Sección	Fecha de aplicación	Puntaje				
<p><b>Instrucciones:</b>          Por medio de este cuestionario, se busca conocer su forma y frecuencia de actuar ante determinadas circunstancias, las cuales serán plasmadas en 25 frases.          Se le solicita que conteste a cada una de las siguientes preguntas marcando con un aspa (X) en la casilla que mejor represente su proceder en cada oración, vale resaltar que no existe respuesta buena ni mala, agradeceremos solución de manera sincera y rápida el cuestionario.          (1) Totalmente en desacuerdo      (2) En desacuerdo      (3) parcialmente en desacuerdo          (4) Ni de acuerdo ni en desacuerdo      (5) parcialmente de acuerdo      (6) De acuerdo      (7) Totalmente de acuerdo</p>									
ÍTEMS			RESPUESTAS						
			(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1. Cuando planeo algo lo realizo									
2. Suelo arreglármelas de una u otra manera.									
3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo, sin depender de los demás.									
4. Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo.									
5. No tengo dificultades en estar solo(a).									
6. Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.									
7. Generalmente me tomo las cosas con calma.									
8. me siento bien conmigo mismo(a).									
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.									
10. Soy decidido(a).									
11. Soy amigo(a) de mí mismo.									
12. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.									
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente..									
14. Utilizo mi tiempo en mis actividades, de manera responsable,									
15. Soy auto disciplinado(a).									
16. Por lo general encuentro de que reírme.									
17. La confianza en mí mismo(a) me permite manejar momentos difíciles.									
18. En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.									
19. Usualmente, puedo ver una situación desde varios puntos de vista.									
20. A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no.									
21. Mi vida tiene sentido.									
22. No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.									
23. En situaciones difíciles, siempre encuentro una salida									
24. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.									
25. Acepto que hay personas a las que no les agrado.									



## Anexo 4: Validación de instrumentos

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE HABILIDADES SOCIALES

N°	Dimensiones	Ítems				Sugerencias		
		Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>			Claridad <sup>3</sup>	
		si	no	si	no	si	no	
	<b>I. Habilidades sociales básicas</b>							
1	¿Presta atención a la persona que le está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que le están diciendo?	X		X		X		
2	¿Habla con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes?	X		X		X		
3	¿Habla con otras personas sobre cosas que le interesan a los demás?	X		X		X		
4	¿Determina la información que necesita y se la pide a la persona adecuada?	X		X		X		
5	¿Permite que los demás sepan que agradece los favores, etc.?	X		X		X		
6	¿Se da a conocer a los demás por propia iniciativa?	X		X		X		
7	¿Ayuda a que los demás se conozcan entre sí?	X		X		X		
8	¿Le gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza?	X		X		X		
	<b>II. Habilidades avanzadas</b>							
9	¿Pide ayuda cuando tiene alguna dificultad?	X		X		X		
10	¿Elige la mejor forma para integrarse en un grupo o para participar en una determinada actividad?	X		X		X		
11	¿Explica con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	X		X		X		
12	¿Presta atención a las instrucciones, pide explicaciones, lleva adelante las instrucciones correctamente?	X		X		X		Precisar
13	¿Pide disculpas a los demás por haber hecho algo mal?	X		X		X		
14	¿Intenta persuadir a los demás de que sus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona?	X		X		X		
	<b>III. Habilidades relacionadas con las emociones y los sentimientos</b>							
15	¿Intenta reconocer las emociones que experimenta?	X		X		X		
16	¿Permite que los demás conozcan lo que siente?	X		X		X		
17	¿Intenta comprender lo que sienten los demás?	X		X		X		
18	¿Intenta comprender el enfado de la otra persona?	X		X		X		
19	¿Permite que los demás sepan que se interesa o se preocupa por ellos?	X		X		X		
20	¿Piensa por qué está asustado y hace algo para disminuir su miedo?	X		X		X		Asustado(a)
21	¿Se dice a sí mismo o hace cosas agradables cuando se merece una recompensa?	X		X		X		
	<b>IV. Habilidades alternativas</b>							
22	¿Reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pide a la persona indicada?	X		X		X		
23	¿Se ofrece para compartir algo que es apreciado por los demás?	X		X		X		
24	¿Ayuda a quien lo necesita?	X		X		X		
25	¿Llega a establecer un sistema que le satisfaga tanto como a quienes sostiene posturas diferentes?	X		X		X		
26	¿Controla su carácter de modo que no se le "escapan las cosas de la mano"?	X		X		X		
27	¿Defiende sus derechos dando a conocer a los demás cuál es su postura?	X		X		X		
28	¿Se las arregla sin perder el control cuando los demás le hacen bromas?	X		X		X		
29	¿Se mantiene al margen de situaciones que le puedan ocasionar problemas?	X		X		X		

30	¿Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?	X		X		X	
<b>V. Habilidades para hacer frente al estrés</b>							
31	¿Les dice a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intenta encontrar solución?	X		X		X	
32	¿Intenta llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien?	X		X		X	
33	¿Expresa un cumplido sincero a los demás por la forma en que han jugado?	X		X		X	
34	¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	X		X		X	
35	¿Determina si lo han dejado de lado en alguna actividad y, luego, hace algo para sentirse mejor en esa situación?	X		X		X	
36	¿Manifiesta a los demás que han tratado injustamente a un amigo?	X		X		X	
37	¿Considera con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hará?	X		X		X	
38	¿Comprende la razón por la cual ha fracasado en una determinada situación y que puede hacer para tener más éxito en el futuro?	X		X		X	
39	¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa, pero dicen o hacen otras que se contradicen?	X		X		X	
40	¿Comprende lo que significa una acusación y por qué se la han hecho y, luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que le ha hecho la acusación?	X		X		X	
41	¿Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista antes de una conversación problemática?	X		X		X	
42	¿Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?	X		X		X	
<b>VI. Habilidades de planificación</b>							
43	¿Resuelve la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante?	X		X		X	
44	¿Reconoce si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo su control?	X		X		X	
45	¿Toma decisiones realistas sobre lo que es capaz de realizar antes de comenzar una tarea?	X		X		X	
46	¿Es realista cuando debe dilucidar como puede desenvolverse en una determinada tarea?	X		X		X	
47	¿Resuelve que necesita saber y como conseguir la información?	X		X		X	
48	¿Determina de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que debería solucionar primero?	X		X		X	
49	¿Considera las posibilidades y elige la que le hará sentirse mejor?	X		X		X	
50	¿Se organiza y se prepara para facilitar la ejecución de su trabajo?	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **ES SUFICIENTE**

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable L X ] Aplicable después de corregir L ] No aplicable L ]**

Apellidos y nombres del juez validador. Lic. Patricia Aurora Dévera Velásquez DNI: 40261644  
Especialidad del validador: Psicóloga Clínica psicoterapeuta

22 de octubre del 2020

\*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
\*Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
\*Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Patricia Aurora Dévera Velásquez

C.Ps.P 22180

Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS**  
**VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE RESILIENCIA**  
**Ítems**

N°	Dimensiones	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
	<b>I. Confianza en sí mismo</b>							
1	Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.	X		X		X		
2	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	X		X		X		
3	Soy decidido(a).	X		X		X		
4	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	X		X		X		
5	La confianza en mí mismo(a) me permite manejar momentos difíciles.	X		X		X		
6	En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar	X		X		X		
7	Tengo suficiente energía para lo que debo hacer	X		X		X		
	<b>II. Ecuanimidad</b>							
8	Generalmente me tomo las cosas con calma.	X		X		X		
9	Me siento bien conmigo mismo(a).	X		X		X		
10	Soy amigo(a) de mí mismo.	X		X		X		
11	Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.	X		X		X		
	<b>III. Perseverancia</b>							
12	Cuando planeo algo lo realizo	X		X		X		
13	Suelo arreglármelas de una u otra manera.	X		X		X		
14	Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo	X		X		X		
15	Utilizo mi tiempo en mis actividades, de manera responsable,	X		X		X		
16	Soy auto disciplinado(a).	X		X		X		
17	A veces me obligo a hacer cosas, me gusten o no.	X		X		X		
18	En situaciones difíciles, siempre encuentro una salida	X		X		X		
	<b>IV. Satisfacción personal</b>							
19	Por lo general encuentro de que reirme.	X		X		X		
20	Mi vida tiene sentido.	X		X		X		
21	No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.	X		X		X		
22	Acepto que hay personas a las que no les agrado	X		X		X		
	<b>V. Sentirse bien estando solo</b>							
23	Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo, sin depender de los demás.	X		X		X		
24	No tengo dificultades en estar solo(a).	X		X		X		
25	Usualmente, puedo ver una situación desde varios puntos de vista.	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): ES SUFICIENTE**

**Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador. Lic. Patricia Aurora Dévera Velásquez DNI: 40261644**  
**Especialidad del validador: Psicóloga Clínica psicoterapeuta**

**22 de octubre del 2020**



Patricia Aurora Dévera Velásquez

C.Ps.P 22180

Firma del Experto Informante.

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS  
VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE HABILIDADES SOCIALES**

<u>Dimensiones</u>		Ítems						Sugerencias
		Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		
		si	no	si	no	si	no	
	<b>I. Habilidades sociales básicas</b>							
1	¿Presta atención a la persona que le está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que le están diciendo?	X		X		X		
2	¿Habla con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes?	X		X		X		
3	¿Habla con otras personas sobre cosas que le interesan a los demás?	X		X		X		
4	¿Determina la información que necesita y se la pide a la persona adecuada?	X		X		X		
5	¿Permite que los demás sepan que agradece los favores, etc.?	X		X		X		
6	¿Se da a conocer a los demás por propia iniciativa?	X		X		X		
7	¿Ayuda a que los demás se conozcan entre sí?	X		X		X		
8	¿Le gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza?	X		X		X		
	<b>II. Habilidades avanzadas</b>							
9	¿Pide ayuda cuando tiene alguna dificultad?	X		X		X		
10	¿Elige la mejor forma para integrarse en un grupo o para participar en una determinada actividad?	X		X		X		
11	¿Explica con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	X		X		X		
12	¿Presta atención a las instrucciones, pide explicaciones, lleva adelante las instrucciones correctamente?	X		X		X		
13	¿Pide disculpas a los demás por haber hecho algo mal?	X		X		X		
14	¿Intenta persuadir a los demás de que sus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona?	X		X		X		
	<b>III. Habilidades relacionadas con las emociones y los sentimientos</b>							
15	¿Intenta reconocer las emociones que experimenta?	X		X		X		
16	¿Permite que los demás conozcan lo que siente?	X		X		X		
17	¿Intenta comprender lo que sienten los demás?	X		X		X		
18	¿Intenta comprender el enfado de la otra persona?	X		X		X		Enfadado(a)
19	¿Permite que los demás sepan que se interesa o se preocupa por ellos?	X		X		X		
20	¿Piensa por qué está asustado y hace algo para disminuir su miedo?	X		X		X		Asustado(a)
21	¿Se dice a si mismo o hace cosas agradables cuando se merece una recompensa?	X		X		X		
	<b>IV. Habilidades alternativas</b>							
22	¿Reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pide a la persona indicada?	X		X		X		
23	¿Se ofrece para compartir algo que es apreciado por los demás?	X		X		X		
24	¿Ayuda a quien lo necesita?	X		X		X		
25	¿Llega a establecer un sistema que le satisfaga tanto como a quienes sostienen posturas diferentes?	X		X		X		
26	¿Controla su carácter de modo que no se le "escapan las cosas de la mano"?	X		X		X		
27	¿Defiende sus derechos dando a conocer a los demás cuál es su postura?	X		X		X		
28	¿Se las arregla sin perder el control cuando los demás le hacen bromas?	X		X		X		
29	¿Se mantiene al margen de situaciones que le puedan ocasionar problemas?	X		X		X		

30	¿Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?	X		X		X	
<b>V. Habilidades para hacer frente al estrés</b>							
31	¿Les dice a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intenta encontrar solución?	X		X		X	
32	¿Intenta llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien?	X		X		X	
33	¿Expresa un cumplido sincero a los demás por la forma en que han jugado?	X		X		X	
34	¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	X		X		X	
35	¿Determina si lo han dejado de lado en alguna actividad y, luego, hace algo para sentirse mejor en esa situación?	X		X		X	
36	¿Manifiesta a los demás que han tratado injustamente a un amigo?	X		X		X	
37	¿Considera con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hará?	X		X		X	
38	¿Comprende la razón por la cual ha fracasado en una determinada situación y que puede hacer para tener más éxito en el futuro?	X		X		X	
39	¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa, pero dicen o hacen otras que se contradicen?	X		X		X	
40	¿Comprende lo que significa una acusación y por qué se la ha hecho y, luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que le ha hecho la acusación?	X		X		X	
41	¿Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista antes de una conversación problemática?	X		X		X	
42	¿Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?	X		X		X	
<b>VI. Habilidades de planificación</b>							
43	¿Resuelve la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante?	X		X		X	
44	¿Reconoce si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo su control?	X		X		X	
45	¿Toma decisiones realistas sobre lo que es capaz de realizar antes de comenzar una tarea?	X		X		X	
46	¿Es realista cuando debe dilucidar como puede desenvolverse en una determinada tarea?	X		X		X	
47	¿Resuelve que necesita saber y como conseguir la información?	X		X		X	
48	¿Determina de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que debería solucionar primero?	X		X		X	
49	¿Considera las posibilidades y elige la que le hará sentirse mejor?	X		X		X	
50	¿Se organiza y se prepara para facilitar la ejecución de su trabajo?	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **ES SUFICIENTE**

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Rosa Esther Chirinos

DNI: 08217185

Especialidad del validador: Psicólogo Clínico Educativo

21 de noviembre del 2020

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Rosa E. Chirinos Susano

C.Ps.C. N°3090

Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS**  
**VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE RESILIENCIA**  
**Ítems**

<u>Dimensiones</u>		Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
<b>I. Confianza en sí mismo</b>								
1	Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.	X		X		X		
2	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	X		X		X		
3	Soy decidido(a).	X		X		X		
4	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	X		X		X		
5	La confianza en mí mismo(a) me permite manejar momentos difíciles.	X		X		X		
6	En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar	X		X		X		
7	Tengo suficiente energía para lo que debo hacer	X		X		X		
<b>II. Ecuanimidad</b>								
8	Generalmente me tomo las cosas con calma.	X		X		X		
9	Me siento bien conmigo mismo(a).	X		X		X		
10	Soy amigo(a) de mí mismo.	X		X		X		
11	Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.	X		X		X		
<b>III. Perseverancia</b>								
12	Cuando planeo algo lo realizo	X		X		X		
13	Suelo arreglármelas de una u otra manera.	X		X		X		
14	Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo	X		X		X		
15	Utilizo mi tiempo en mis actividades, de manera responsable,	X		X		X		
16	Soy auto disciplinado(a).	X		X		X		
17	A veces me obligo a hacer cosas, me gusten o no.	X		X		X		
18	En situaciones difíciles, siempre encuentro una salida	X		X		X		
<b>IV. Satisfacción personal</b>								
19	Por lo general encuentro de que reírme.	X		X		X		
20	Mi vida tiene sentido.	X		X		X		
21	No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.	X		X		X		
22	<u>Acepto que hay personas a las que no les agrado</u>	X		X		X		
<b>V. Sentirse bien estando solo</b>								
23	Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo, sin depender de los demás.	X		X		X		
24	No tengo dificultades en estar solo(a).	X		X		X		
25	Usualmente, puedo ver una situación desde varios puntos de vista.	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): ES SUFICIENTE**

**Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Rosa Esther Chirinos**

**DNI: 08217185**

**Especialidad del validador: Psicólogo Clínico Educativo**

**21 de noviembre del 2020**

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Rosa E. Chirinos Susano

C.Ps.C. N°3090

Firma del Experto Informante.

## Anexo 5: Matriz de datos

PUNTUACIONES TOTALES Y SUBTOTALES DE LA RESILIENCIA Y LAS HABILIDADES SOCIALES														
N° Estudiante	Edad	Sexo	Grado	Sección	Habilidades sociales	Habilidades básicas	Habilidades avanzadas	Habilidades relacionadas con los sentimientos	Habilidades alternativas a la agresión	Habilidades para hacer frente al estrés	Habilidades de planificación	Resiliencia	Habilidades sociales Agrupada	Resiliencia Agrupada
1	15	Mujer	Tercero	Sección B	202	35	25	23	36	45	38	132	4	
2	15	Mujer	Tercero	Sección B	193	29	24	31	39	35	35	161	4	5
3	15	Hombre	Tercero	Sección B	198	32	25	30	36	43	32	127	4	3
4	14	Hombre	Tercero	Sección B	180	31	22	23	33	42	29	121	3	3
5	15	Hombre	Tercero	Sección B	158	25	15	18	32	39	29	121	3	3
6	14	Mujer	Tercero	Sección B	181	27	22	25	33	43	31	145	4	4
7	14	Hombre	Tercero	Sección B	160	23	13	18	36	42	28	134	3	4
8	14	Mujer	Tercero	Sección B	173	25	23	20	31	43	31	138	3	4
9	15	Hombre	Tercero	Sección B	210	33	22	24	43	51	37	141	5	4
10	16	Mujer	Cuarto	Sección A	194	31	22	28	40	41	32	159	4	5
11	17	Mujer	Quinto	Sección C	213	35	23	31	36	51	37	130	5	4
12	16	Mujer	Quinto	Sección B	223	35	27	31	37	53	40	155	5	5
13	14	Mujer	Segundo	Sección B	199	34	22	22	39	48	34	130	4	4
14	15	Hombre	Primero	Sección D	170	22	19	26	41	38	24	135	3	4
15	17	Mujer	Quinto	Sección B	177	23	22	20	35	44	33	158	3	5
16	13	Hombre	Primero	Sección B	190	22	20	21	39	54	34	159	4	5
17	13	Mujer	Primero	Sección E	230	32	27	32	44	56	39	146	5	4

18	13	Mujer	Segundo	Sección D	186	33	21	22	35	39	36	155	4	5
19	17	Hombre	Quinto	Sección D	155	28	21	20	28	32	26	120	3	3
20	12	Mujer	Primero	Sección C	181	29	20	26	35	39	32	133	4	4
21	14	Hombre	Segundo	Sección D	212	33	25	31	38	52	33	156	5	5
22	13	Hombre	Primero	Sección B	179	33	21	24	32	40	29	135	3	4
23	15	Hombre	Primero	Sección D	196	31	24	29	40	35	37	123	4	3
24	13	Mujer	Segundo	Sección D	185	25	22	25	35	44	34	127	4	3
25	12	Mujer	Primero	Sección B	232	39	29	32	43	52	37	145	5	4
26	13	Hombre	Primero	Sección B	211	34	25	28	39	51	34	158	5	5
27	12	Hombre	Primero	Sección B	177	32	20	25	30	41	29	126	3	3
28	14	Hombre	Primero	Sección B	219	36	23	28	45	50	37	139	5	4
29	12	Hombre	Primero	Sección C	187	25	21	25	36	51	29	149	4	5
30	12	Mujer	Primero	Sección D	145	25	19	21	23	35	22	163	2	5
31	12	Hombre	Primero	Sección D	172	28	17	25	35	38	29	161	3	5
32	12	Mujer	Primero	Sección E	189	25	24	29	34	44	33	138	4	4
33	13	Hombre	Primero	Sección A	169	26	20	22	36	42	23	136	3	4
34	14	Hombre	Tercero	Sección B	189	32	24	24	36	42	31	153	4	5
35	13	Hombre	Primero	Sección E	168	28	19	25	34	37	25	141	3	4
36	15	Hombre	Tercero	Sección A	190	28	21	26	33	46	36	153	4	5
37	16	Mujer	Tercero	Sección D	182	25	22	20	37	47	31	167	4	5
38	12	Mujer	Primero	Sección E	162	25	17	20	34	38	28	136	3	4
39	14	Mujer	Segundo	Sección B	184	27	25	26	31	43	32	157	4	5
40	14	Mujer	Tercero	Sección A	223	29	26	28	45	58	37	161	5	5
41	13	Mujer	Primero	Sección A	197	25	21	26	40	52	33	138	4	4
42	13	Hombre	Primero	Sección B	186	29	24	23	36	42	32	135	4	4
43	13	Mujer	Primero	Sección E	215	30	25	30	39	51	40	154	5	5
44	15	Mujer	Cuarto	Sección C	221	29	26	30	40	57	39	140	5	4



45	16	Mujer	Tercero	Sección D	170	28	16	23	33	43	27	141	3	4
46	13	Mujer	Primero	Sección A	175	32	21	16	33	40	33	127	3	3
47	14	Hombre	Segundo	Sección D	146	28	18	21	31	31	17	113	2	3
48	16	Mujer	Cuarto	Sección A	182	29	22	25	34	44	28	110	4	3
49	13	Mujer	Primero	Sección A	225	35	28	31	40	55	36	167	5	5
50	13	Hombre	Primero	Sección E	213	31	19	27	41	55	40	156	5	5
51	16	Hombre	Cuarto	Sección B	214	23	28	29	44	54	36	160	5	5
52	12	Mujer	Primero	Sección B	234	38	30	32	40	56	38	157	5	5
53	12	Mujer	Primero	Sección E	180	27	22	22	36	43	30	137	3	4
54	13	Mujer	Primero	Sección A	206	32	23	26	39	49	37	153	4	5
55	16	Mujer	Cuarto	Sección A	186	31	23	30	33	41	28	119	4	3
56	13	Hombre	Primero	Sección A	161	25	22	27	27	36	24	135	3	4
57	14	Mujer	Primero	Sección C	167	29	19	20	22	45	32	104	3	2
58	13	Mujer	Primero	Sección C	207	38	28	28	41	43	29	138	4	4
59	12	Mujer	Primero	Sección A	231	38	29	27	43	57	37	157	5	5
60	13	Hombre	Primero	Sección A	205	31	28	29	35	49	33	138	4	4
61	14	Mujer	tercero	Sección B	193	33	24	25	34	46	31	118	4	3
62	14	Hombre	Segundo	Sección C	156	22	19	17	29	40	29	161	3	5
63	14	Mujer	Tercero	Sección A	204	28	23	27	44	46	36	132	4	4
64	14	Hombre	Tercero	Sección A	146	21	17	21	27	35	25	107	2	2
65	13	Mujer	Primero	Sección A	234	36	25	34	44	58	37	155	5	5
66	13	Hombre	Primero	Sección B	231	35	24	33	42	57	40	162	5	5
67	15	Mujer	Tercero	Sección A	193	34	22	25	36	45	31	145	4	4
68	12	Mujer	Primero	Sección C	213	31	23	26	39	54	40	135	5	4
69	13	Mujer	Primero	Sección B	220	32	22	30	44	57	35	160	5	5
70	14	Mujer	Tercero	Sección A	176	23	21	20	40	43	29	124	3	3
71	13	Mujer	Primero	Sección A	218	30	24	31	43	50	40	140	5	4

72	12	Mujer	Primero	Sección B	183	28	19	26	32	50	28	92	4	2
73	14	Hombre	Tercero	Sección A	198	31	26	23	37	48	33	148	4	4
74	12	Hombre	Primero	Sección B	184	34	21	27	32	43	27	157	4	5
75	14	Hombre	Primero	Sección A	179	31	16	24	31	48	29	140	3	4
76	14	Hombre	Tercero	Sección A	225	34	26	33	41	54	37	148	5	4
77	13	Hombre	Segundo	Sección B	204	31	26	23	33	58	33	136	4	4
78	13	Mujer	Segundo	Sección C	194	28	20	32	35	45	34	153	4	5
79	14	Mujer	Segundo	Sección B	172	27	15	18	33	52	27	147	3	4
80	14	Hombre	Tercero	Sección A	186	32	21	27	38	38	30	148	4	4
81	13	Mujer	Segundo	Sección B	195	30	25	26	31	45	38	160	4	5
82	14	Mujer	Primero	Sección B	212	29	24	26	39	55	39	152	5	5
83	14	Mujer	Segundo	Sección B	155	24	18	21	34	39	19	115	3	3
84	13	Mujer	Primero	Sección A	183	28	28	26	32	42	27	128	4	3
85	13	Hombre	Segundo	Sección C	178	19	14	24	35	46	40	156	3	5
86	14	Hombre	Tercero	Sección A	206	35	24	32	41	41	33	149	4	5
87	15	Mujer	Tercero	Sección A	196	35	20	26	38	48	29	152	4	5
88	13	Hombre	Primero	Sección A	233	36	28	34	43	55	37	149	5	5
89	12	Mujer	Primero	Sección C	217	35	21	34	43	48	36	156	5	5
90	14	Mujer	Tercero	Sección A	176	30	24	23	35	34	30	155	3	5
91	15	Mujer	Tercero	Sección A	220	33	26	31	43	50	37	159	5	5
92	12	Hombre	Primero	Sección C	189	24	25	28	36	49	27	161	4	5
93	14	Hombre	Tercero	Sección A	208	25	21	29	42	52	39	158	5	5
94	15	Hombre	Tercero	Sección A	190	28	21	26	33	46	36	153	4	5
95	13	Mujer	Segundo	Sección B	212	33	23	30	39	51	36	151	5	5
96	13	Hombre	Primero	Sección B	218	32	27	26	44	50	39	152	5	5
97	12	Mujer	Primero	Sección A	191	32	24	29	34	44	28	124	4	3
98	13	Mujer	Primero	Sección A	148	22	15	21	30	38	22	121	2	3

99	13	Hombre	Primero	Sección A	186	32	20	24	38	39	33	133	4	4
100	13	Hombre	Segundo	Sección C	155	21	19	18	34	35	28	140	3	4
101	13	Hombre	Primero	Sección E	182	27	20	24	31	49	31	132	4	4
102	14	Hombre	Segundo	Sección C	165	26	20	23	26	43	27	143	3	4
103	13	Hombre	Primero	Sección B	189	34	17	28	36	47	27	136	4	4
104	13	Mujer	Primero	Sección A	226	34	28	35	41	54	34	139	5	4
105	15	Mujer	Primero	Sección C	200	35	24	31	38	43	29	139	4	4
106	12	Mujer	Primero	Sección C	189	29	24	25	34	44	33	143	4	4
107	12	Hombre	Primero	Sección A	191	30	22	27	36	45	31	125	4	3
108	16	Hombre	Cuarto	Sección B	173	29	18	21	32	40	33	140	3	4
109	16	Mujer	Quinto	Sección A	226	37	23	27	44	55	40	127	5	3
110	17	Hombre	Quinto	Sección A	173	28	21	24	31	41	28	112	3	3
111	15	Hombre	Cuarto	Sección C	214	34	26	31	40	50	33	162	5	5
112	15	Hombre	Cuarto	Sección C	234	36	29	32	43	55	39	163	5	5
113	17	Mujer	Quinto	Sección A	233	32	30	33	41	59	38	130	5	4
114	15	Mujer	Cuarto	Sección C	183	27	20	25	36	44	31	139	4	4
115	16	Hombre	Quinto	Sección A	230	34	26	32	42	56	40	141	5	4
116	16	Hombre	Quinto	Sección C	192	28	21	28	34	47	34	151	4	5
117	16	Hombre	Quinto	Sección C	177	26	24	19	34	41	33	155	3	5
118	16	Mujer	Cuarto	Sección C	186	27	23	25	39	40	32	145	4	4
119	15	Mujer	Cuarto	Sección C	196	32	25	29	35	41	34	142	4	4
120	15	Mujer	Cuarto	Sección A	227	36	23	29	44	58	37	141	5	4
121	14	Mujer	Cuarto	Sección A	171	28	23	22	32	41	25	90	3	1
122	15	Mujer	Cuarto	Sección C	178	26	19	22	40	40	31	148	3	4
123	14	Hombre	Tercero	Sección C	176	32	25	22	32	36	29	146	3	4
124	16	Hombre	Quinto	Sección C	203	32	22	27	40	47	35	154	4	5
125	15	Mujer	Tercero	Sección B	218	34	22	32	43	49	38	164	5	5
126	15	Mujer	Cuarto	Sección A	209	33	24	31	36	55	30	149	5	5

127	15	Hombre	Tercero	Sección C	174	33	23	26	33	36	23	138	3	4
128	16	Hombre	Quinto	Sección A	183	29	20	20	35	46	33	149	4	5
129	15	Mujer	Tercero	Sección C	193	24	19	25	42	44	39	157	4	5
130	15	Hombre	Tercero	Sección B	202	35	22	28	38	43	36	153	4	5
131	17	Hombre	Quinto	Sección A	179	27	20	26	33	46	27	119	3	3
132	16	Mujer	Cuarto	Sección C	167	28	16	20	36	39	28	107	3	2
133	15	Hombre	Tercero	Sección B	218	34	24	31	39	53	37	149	5	5
134	16	Mujer	Quinto	Sección A	215	34	21	33	40	57	30	159	5	5
135	16	Mujer	Quinto	Sección A	195	25	22	22	39	49	38	137	4	4
136	15	Mujer	Cuarto	Sección A	209	35	23	26	38	51	36	144	5	4
137	15	Mujer	Tercero	Sección C	197	33	23	28	38	45	30	136	4	4
138	15	Hombre	Tercero	Sección C	139	16	18	20	28	28	29	154	2	5
139	17	Hombre	Quinto	Sección C	203	28	26	31	39	47	32	163	4	5
140	17	Mujer	Cuarto	Sección A	198	26	23	32	38	44	35	133	4	4
141	14	Hombre	Tercero	Sección B	197	31	22	25	34	49	36	151	4	5
142	15	Hombre	Cuarto	Sección B	195	32	22	29	33	48	31	128	4	3
143	17	Mujer	Cuarto	Sección B	185	32	19	23	35	46	30	143	4	4
144	15	Mujer	Cuarto	Sección A	126	18	15	21	27	24	21	126	1	3
145	17	Hombre	Quinto	Sección B	173	24	17	23	35	42	32	145	3	4
146	14	Hombre	Cuarto	Sección A	195	31	18	27	36	46	37	148	4	4
147	17	Hombre	Cuarto	Sección B	179	25	22	22	37	44	29	126	3	3
148	16	Mujer	Quinto	Sección C	203	32	25	29	34	48	35	140	4	4
149	17	Hombre	Quinto	Sección B	148	23	13	27	28	36	21	131	2	4
150	16	Mujer	Cuarto	Sección C	178	24	18	27	38	39	32	168	3	5
151	17	Hombre	Quinto	Sección B	209	32	20	24	39	57	37	155	5	5
152	15	Hombre	Cuarto	Sección A	176	33	23	23	33	27	37	160	3	5
153	16	Mujer	Cuarto	Sección B	128	19	16	15	27	26	25	163	2	5
154	16	Hombre	Cuarto	Sección A	200	33	25	23	34	47	38	140	4	4

155	15	Hombre	Cuarto	Sección A	193	27	23	24	39	50	30	149	4	5
156	14	Mujer	Tercero	Sección C	161	24	19	23	32	34	29	141	3	4
157	15	Mujer	Cuarto	Sección A	202	33	21	31	37	48	32	139	4	4
158	16	Mujer	Cuarto	Sección C	172	31	23	23	36	32	27	146	3	4
159	16	Hombre	Quinto	Sección B	190	31	21	27	36	46	29	140	4	4
160	15	Hombre	Cuarto	Sección B	216	29	23	26	42	58	38	154	5	5
161	15	Mujer	Cuarto	Sección A	181	30	19	22	33	46	31	113	4	3
162	15	Hombre	Cuarto	Sección A	134	21	16	15	24	34	24	124	2	3
163	15	Mujer	Cuarto	Sección A	216	32	24	27	42	56	35	127	5	3
164	15	Hombre	Cuarto	Sección A	181	27	21	20	38	43	32	143	4	4
165	16	Hombre	Quinto	Sección A	170	27	19	23	33	41	27	136	3	4
166	15	Mujer	Segundo	Sección B	184	28	18	25	35	47	31	133	4	4
167	15	Hombre	Quinto	Sección B	167	22	19	22	35	41	28	120	3	3
168	15	Hombre	Tercero	Sección B	177	31	22	22	30	43	29	128	3	3
169	15	Mujer	Cuarto	Sección A	197	25	23	27	36	54	32	113	4	3
170	15	Mujer	Cuarto	Sección A	148	27	18	17	25	36	25	115	2	3
171	16	Hombre	Cuarto	Sección B	226	36	23	29	43	58	37	163	5	5
172	15	Mujer	Cuarto	Sección C	180	23	21	25	37	43	31	151	3	5
173	15	Mujer	Cuarto	Sección A	204	34	23	26	41	49	31	144	4	4
174	17	Hombre	Quinto	Sección B	206	36	26	32	41	42	29	126	4	3
175	15	Hombre	Cuarto	Sección A	154	26	19	21	27	36	25	156	3	5
176	15	Hombre	Tercero	Sección C	170	29	22	24	27	40	28	150	3	5
177	16	Mujer	Quinto	Sección B	183	25	21	22	35	46	34	150	4	5
178	15	Mujer	Cuarto	Sección C	224	33	24	31	43	55	38	151	5	5
179	15	Hombre	Cuarto	Sección B	190	28	24	26	36	46	30	151	4	5
180	16	Hombre	Cuarto	Sección B	142	24	16	15	27	36	24	111	2	3
181	16	Mujer	Quinto	Sección A	188	30	21	25	36	46	30	144	4	4
182	17	Mujer	Quinto	Sección B	227	33	27	32	42	54	39	144	5	4

183	16	Hombre	Quinto	Sección A	177	28	17	20	35	46	31	131	3	4
184	16	Mujer	Quinto	Sección B	195	29	22	32	35	45	32	139	4	4
185	16	Mujer	Quinto	Sección B	226	34	25	31	43	53	40	162	5	5
186	16	Hombre	Quinto	Sección A	138	21	16	15	24	38	24	127	2	3
187	17	Mujer	Quinto	Sección A	200	28	26	27	38	50	31	126	4	3
188	15	Mujer	Cuarto	Sección B	213	37	27	31	36	48	34	148	5	4
189	15	Mujer	Segundo	Sección B	147	23	20	23	27	33	21	151	2	5
190	17	Mujer	Tercero	Sección C	223	40	30	26	41	53	33	150	5	5
191	16	Hombre	Quinto	Sección B	183	27	21	24	33	46	32	118	4	3
192	16	Mujer	Cuarto	Sección B	194	30	22	28	38	45	31	139	4	4
193	13	Hombre	Segundo	Sección B	151	24	19	19	29	35	25	122	2	3
194	15	Mujer	Tercero	Sección D	162	16	14	23	36	45	28	130	3	4
195	16	Hombre	Cuarto	Sección B	168	25	22	24	27	40	30	120	3	3
196	16	Hombre	Cuarto	Sección B	168	25	19	23	33	40	28	125	3	3
197	16	Hombre	Quinto	Sección B	166	25	23	25	33	34	26	121	3	3
198	17	Hombre	Cuarto	Sección C	168	28	22	23	29	39	27	116	3	3
199	17	Hombre	Quinto	Sección C	180	28	22	24	33	45	28	120	3	3
200	14	Hombre	Segundo	Sección C	148	18	17	24	28	35	26	161	2	5
201	16	Hombre	Quinto	Sección A	162	25	19	22	31	41	24	119	3	3
202	15	Hombre	Tercero	Sección C	146	25	20	18	26	32	25	107	2	2
203	15	Mujer	Tercero	Sección C	145	27	12	18	23	37	28	140	2	4
204	16	Hombre	Cuarto	Sección B	149	19	18	23	29	34	26	97	2	2
205	14	Hombre	Tercero	Sección C	132	18	13	18	22	38	23	96	2	2
206	16	Hombre	Quinto	Sección C	132	21	19	15	28	26	23	107	2	2
207	15	Hombre	Tercero	Sección A	141	19	18	19	24	36	25	102	2	2
208	15	Hombre	Cuarto	Sección B	152	22	19	20	28	39	24	105	2	2
209	18	Hombre	Quinto	Sección C	161	25	19	24	29	37	27	117	3	3
210	14	Hombre	Tercero	Sección C	154	24	24	24	27	33	22	106	3	2

211	16	Mujer	Quinto	Sección A	163	21	22	23	32	38	27	157	3	5
212	16	Mujer	Quinto	Sección C	161	23	22	20	29	40	27	97	3	2
213	15	Hombre	Cuarto	Sección A	179	26	22	26	35	38	32	137	3	4
214	14	Hombre	Tercero	Sección A	190	25	22	27	35	50	31	149	4	5
215	16	Mujer	Quinto	Sección B	210	33	25	35	38	48	31	145	5	4
216	16	Mujer	Quinto	Sección A	198	32	29	22	36	50	29	147	4	4
217	15	Mujer	Cuarto	Sección C	213	34	25	28	36	54	36	156	5	5

## **Anexo 6: Propuesta de valor**

# **PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES PARA MEJORAR LA RESILIENCIA**

### **I. DATOS GENERALES:**

- Institución Educativa: N° 20955-19 “Valle Hermoso”
- Programa: Fortalecimiento de las habilidades sociales
- Participantes: Estudiantes del nivel secundario.
- Responsable: Bach Tony José Avenio Ponce y Leyla Ataid Fierro Abad
- Lugar: Centro Poblado de Valle Hermoso Anexo 22 distrito de Saln  
Antonio de Jicamarca - Huarochirí
- Fecha de aplicación: del 22 de marzo al 12 de abril

### **II. OBJETIVO GENERAL:**

- Fortalecer la resiliencia de los jóvenes y señoritas del nivel secundario a través de un programa de habilidades sociales que les permitan desarrollar y acentuar algunas habilidades sociales y destrezas emocionales, de tal manera que la capacidad de afrontar las adversidades y adaptarse al cambio por parte de los participantes mejore.

### **III. OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Presentar el taller y generar expectativas e interés de los participantes respecto del desarrollo de la resiliencia y sus beneficios en y a lo largo de la vida.
- Acentuar las habilidades básicas, elementales o primeras habilidades sociales con actividades lúdicas recreativas y dinámicas apropiadas.
- Desarrollar actividades participativas que permitan expresar y poner en práctica las habilidades sociales avanzadas o habilidades propiamente relacionados a la vida social del ser humano.
- Realizar representaciones teatrales de socio dramas en los que se vivencien las emociones positivas y se neutralicen la emoción negativa.
- Realizar ejercicios y dinámicas que acentúen y fortalezcan las habilidades alternativas a la agresión, la ira y el enojo, con la finalidad de fortalecer las relaciones interpersonales.
- Desarrollar y acentuar las habilidades para hacer frente al estrés a través de actividades lúdicas físicas y recreativas que les permita controlar sus emociones negativas y reducir la fatiga emocional.
- Proponer actividades que fomenten la expresión de las metas, objetivos claros, precisos y realizables que revelen la actitud desafiante creatividad y



originalidad del adolescente.

- Desarrollar actividades de ejercitación del control emocional y mental, que permita aceptar y adaptarse al cambio con compromiso y aceptación del entorno.

#### **IV. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA:**

Este programa de reforzamiento de las habilidades sociales para el crecimiento personal consta de un conjunto de 08 talleres participativos, lúdicos recreativos en la que los participantes realizarán diversas actividades, dinámicas, juegos, socio dramas, juego de roles, diálogos, dibujos, lectura y exposiciones a fin de descubrir sus propias habilidades para acentuarlas y potenciarlas a fin de fortalecer sus relaciones interpersonales y manejar mejor sus emociones frente a diversas situaciones, pero sobre todo frente a los demás.

Este conjunto de actividades busca fundamentalmente fortalecer e incrementar la capacidad de afrontar situaciones diversas y resistir a periodos de sufrimientos por dificultades que el adolescente encuentre en su entorno. De tal manera que el adolescente fortalezca su pensamiento sobre si mismo y sobre lo que es capaz de hacer frente a la adversidad y frente a otras situaciones en los cuáles se ve comprometido a tomar una decisión.

Este plan consigna objetivos precisos por cada una de las sesiones que el programa comprende, así como las actividades propiamente dichas de cada uno de los talleres esto con la finalidad de favorecer la rápida y eficaz ejecución del programa y la centralización del logro del objetivo central que consiste en fomentar y fortalecer la resiliencia como una capacidad de fortaleza para los adolescentes de la institución educativa. Para lograrlo también este programa ha consignado algunas actividades de evaluación y seguimiento del programa.

## V. ACTIVIDADES A DESARROLLAR

OBJETIVOS	TEMAS	ACTIVIDADES Y CONTENIDO	MATERIALES	TIEMPO
Presentar el taller y generar expectativas e interés de los participantes respecto del desarrollo de la resiliencia y sus beneficios en y a lo largo de la vida.	Presentación del programa de habilidades sociales para el fortalecimiento de la resiliencia	Presentación breve del programa de habilidades sociales a fin de mejorar la resiliencia de los estudiantes de manera activa con a participación de los estudiantes en dinámicas de animación y presentación. Recoger los comentarios de los participantes sobre las dificultades en la que se encuentran para ello utilizar la estrategia yo no soy y quiero ayudar a mi compañero que está atravesando estas o tales dificultades.	Letreros de cartulina canson com los temas e ideas relevantes Limpia tipo.	45 minutos
Acentuar las habilidades básicas, elementales o primeras habilidades sociales con actividades lúdicas recreativas y dinámicas apropiadas.	Habilidades sociales básicas y elementales	Proponer dinámica rompehielos que involucre la participación de todos los participantes a partir de ello, proponer situaciones reales de interacción social en las cuáles requieren de emplear habilidades básicas para establecer la comunicación básica contacto personal de entrada y contacto personal sostenido. Realizar juegos que exijan necesariamente la participación verbal, gestual.	Dinámica rompehielos. Hojas bond y cartulinas.	60 minutos
Desarrollar actividades participativas que permitan expresar y poner en práctica las habilidades sociales avanzadas o habilidades propiamente relacionados a la vida social del ser humano.	Habilidades sociales avanzadas (relaciones interpersonales)	Desarrollar una dinámica de animación, “Dinámica de la silla vacía” a partir de ello recrear situaciones en la que se ponga en práctica las habilidades sociales avanzadas como el pedir disculpas, agradecimientos, desarrollar conversaciones sostenidas sostenimiento gestual de la comunicación entre otros. Luego preguntar a los participantes que creen que haría falta en el compañero o compañera que participa.	Sillas papel bond lapiceros y colores.	60 minutos
Realizar representaciones teatrales de socio dramas en los que se vivencien las emociones positivas y se neutralicen la emoción negativa.	Habilidades relacionadas con las emociones y los sentimientos	Proponemos una dinámica “Pare de sonreír” para ello cada uno de los participantes lee una anécdota y el de su costado hace cosquillas hacia cada uno de los participantes sonríe por unos minutos. Luego se les propone socio dramas en los que cada participante representa una emoción positiva, evitando en todo momento filtrar emociones negativas, luego analizamos las bases que orientan y originan las emociones generando así una barrera para las ideas negativas.	Lecturas. Papel bond de colores	60 minutos.
Realizar ejercicios y dinámicas que acentúen y fortalezcan las habilidades alternativas a la agresión, la ira y el enojo, con la finalidad de fortalecer las relaciones interpersonales.	Habilidades alternativas a la agresión, para minimizar la ira y el enojo	Realizamos una dinámica llamada sosteniendo los globos el cual se trabaja en círculos en los que se les entrega unos globos los cuales ban jugando sin dejar que el globo se caiga al piso. Luego les proponemos otras dinámicas en los cuáles hay situaciones de ira y enojo, para ello se les enseña la técnica de respiración y a disminuir la tensión y manejar la ira y la agresión.	Globos de colores. Hilos, Papel lapiceros.	60 minutos

Desarrollar y acentuar las habilidades para hacer frente al estrés a través de actividades lúdicas físicas y recreativas que les permita controlar sus emociones negativas y reducir la fatiga emocional.	Habilidades para hacer frente al estrés	Proponemos la dinámica la tela araña que consiste en que cada participante va tirando el hilo a sus compañeros y cada uno de ellos hace con el compañero del frente. Luego hay que desenredarlo. ¿Luego de ello, cada participante explica cómo se sentía durante la actividad, como disminuir ese estrés? Luego proponemos actividades de relajación muscular, relajación espontánea y relajación controlada, cada uno va practicando con el compañero.	Hilo de colores. Papel Bond papel grafos pulmões	60 minutos
Proponer actividades que fomenten la expresión de las metas, objetivos claros, precisos y realizables que revelen la actitud desafiante creatividad y originalidad del adolescente.	Habilidades para la planificación (expresión de metas y sueños)	Realizamos la dinámica de la perspectiva para ello se les entrega una hoja y cada uno de los participantes va poniendo unas líneas de perspectiva, luego unos peldaños a modo de escalera y en cada peldaño se les sugiere que coloquen metas y sueños que anhelan o anhelaban cuando eran más pequeños. Luego cada uno le decimos que proponga las formas más alucinantes en las que podría lograrlo para evitar el menor tiempo posible. Valoramos la fantasía y lo irracional década propuesta	Hojas bond, colores papelografo, plumones, etc	60 minutos
Desarrollar actividades de ejercitación del control emocional y mental, que permita aceptar y adaptarse al cambio con compromiso y aceptación del entorno.	El control emocional para el cambio y el compromiso consigo mismo	Realizamos la dinámica de la cadena de ideas positivas. Cada participante aporta dos eslabones de ideas positivas y luego cuando todos los tienen lo colocamos en la mesa y formamos la gran cadena de ideas positivas relacionando con las que hacen afines. Luego se les enseña los tres principios de la resiliencia, el control de las ideas y las emociones, ser flexibles y adecuarse al cambio (hombre gelatina) y luego el compromiso consigo mismo y con los demás. Finalmente se le da el agradecimiento por la participación el programa.	Cartulinas, grampas, plumones de colores y lapiceros.	60 minutos.

## **VI. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO**

Para garantizar la mejor eficacia y lograr el mejoramiento de cada uno de los talleres se ha propuesto lo siguiente:

- Revisión de sesiones de aplicación de cada uno de los talleres antes de desarrollarlo, verificando los materiales y la disposición de participantes, así como el ambiente en el que se desarrollarán esos talleres.
- La Evaluación y el seguimiento son permanentes, durante el periodo de ejecución de los 08 talleres que comprende el proyecto con la finalidad de ir mejorando las actividades sesión tras sesión.
- Luego se aplica una evaluación de salida con la aplicación del test de Habilidades sociales de Goldstein & Col a fin de verificar la eficacia de las actividades y verificar la significatividad de los logros, de lo contrario hacer la observación necesaria para poder corregir debilidades puntuales durante la aplicación.

San Antonio de Jicamarca, marzo de 2021