

Aplicación del programa de relaciones interpersonales y el desarrollo de las habilidades sociales

Application of the interpersonal relations program and the development of social skills

Edilberto Vásquez García

Universidad Nacional del Santa, El Santa. Av Universitaria, Nuevo Chimbote 02712 – Chimbote, Perú.

*Autor correspondiente: edivas24@hotmail.com (E. Vásquez).

Fecha de recepción: 14 05 2019. Fecha de aceptación: 20 06 2019.

RESUMEN

El presente estudio tiene como propósito determinar en qué medida la aplicación del Programa de Relaciones Interpersonales de qué manera permitirá mejorar la calidad de las habilidades sociales en los estudiantes de la Facultad de Educación I ciclo de la Universidad Nacional de Trujillo – 2017. La población estuvo conformada por 43 alumnos y la muestra fue de 21 estudiantes pertenecientes al I ciclo de la Facultad de Educación. A todos ellos se les aplicó un pre y pos test, consistente en 50 ítems. Después de la aplicación del Programa de Relaciones Interpersonales, se incrementó significativamente en 42,0 puntos, entre el nivel promedio de la habilidad social general pre test (135,4 puntos) vs el nivel promedio de la habilidad social general pos test (177,4 puntos) en los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo 2017. Se observó que, en dichos estudiantes, antes del desarrollo del programa el 66,7% de los estudiantes se encontraban en el nivel Inicio, el 23,8% en el nivel Proceso, el 9,5% en el nivel Logrado y ninguno en el nivel Logro Destacado; pero después del desarrollo del Programa y por efectos del mismo tenemos que solo el 4,8% se ubicaron en el nivel Inicio, el 57,1% en el nivel Proceso, el 19% en el nivel Logrado y el 19% en el nivel Logro Destacado.

Palabras Clave: Habilidades sociales; Programa de Relaciones Interpersonales.

ABSTRACT

The purpose study is to determine the extent to which the application of the Interpersonal Relations Program will improve the quality of social skills in the students of the Faculty of Education I cycle of the National University of Trujillo - 2017. The population consisted of 43 students and the sample was 21 students belonging to the I cycle of the Faculty of Education. All of them were given a pre and posttest, consisting of 50 items. After the application of the Interpersonal Relationship Program, it was significantly increased by 42.0 points, between the average levels of general social skill pretest (135.4 points) vs the average level of general social skill posttest (177.4 points) in students of the I cycle of the Faculty of Education of the National University of Trujillo 2017. Where it was observed that, in said students, before the development of the program 66.7% of the students were in the Beginning level, 23.8% in the Process level, 9.5% at the Achieved level and none at the High Achievement level; but after the development of the Program and because of its effects, only 4.8% were located at the Beginning level, 57.1% at the Process level, 19% at the Achieved level and 19% at the Outstanding Achievement level.

Keywords: Social skills; program of interpersonal relationships.

INTRODUCCIÓN

Las habilidades sociales son el conjunto de capacidades y conductas que permiten a las personas relacionarse e interactuar de un modo adecuado y satisfactorio con los demás y responder a las relaciones interpersonales de la vida diaria de forma efectiva (Gil y León, 1998; Monjas, 2000; Caballo, 2005; Kelly, 2002). Las habilidades sociales son conductas observables mientras que las competencias sociales incluyen conductas no observables, es decir, son las habilidades que permiten decidir en qué momento se muestra determinada conducta social (González, 2004, Kail, 2006). Estas habilidades, son entendidas como el conjunto de conductas asumidas por un individuo, para expresar en su contexto el marco de las relaciones interpersonales, sus sentimientos, opiniones, deseos, actitudes, opiniones o derechos, de un modo respetuoso frente a las mismas conductas de los demás, resolviendo problemas del presente y disminuyendo la posibilidad de problemas a futuro (Caballo, 2003). Los jóvenes durante la formación académica aumentan su red de relaciones sociales, exponiéndose a múltiples interacciones, la capacidad que tengan para poner en práctica toda una serie de habilidades sociales será decisiva, e influirá en su correcto desarrollo (Reolid, 2015).

En la actualidad, es frecuente la necesidad de desarrollar la autoestima, se observa en niños y jóvenes la poca claridad al diferenciar entre lo que es y no, lo verdadero, importante y valioso (Ruth, 2008). La mayoría de los problemas en las relaciones interpersonales, pueden ser entendidos como problemas de comunicación, autocontrol emocional (Cano y Zea, 2012). O bien, falta de asertividad y empatía hacia los demás. Las relaciones interpersonales llenan la vida de satisfacción, están presentes en todos los ámbitos en que las personas se manejan, siendo un aspecto básico y esencial de los seres humanos. Son esas conexiones que se entablan con otras personas, y el que tengan buenas o malas relaciones con ellas, en un gran porcentaje depende de cada uno, constituyéndose así, las relaciones interpersonales, las cuales son una habilidad personal que se debe desarrollar

y perfeccionar en todo momento de la vida, para que cada día sea mejor y más provechosa (Verde, 2015). Todos aquellos planes que se ocupan de la transformación de problemas, logran resultados si se desarrolla a su vez un programa de preparación en la institución escolar.

El objetivo del presente estudio es determinar en qué medida la aplicación del programa de relaciones interpersonales desarrolla las habilidades sociales en los estudiantes de la Facultad de Educación del I ciclo de la Universidad Nacional de Trujillo.

MATERIAL Y MÉTODOS

Procedimiento de la recolección de datos

Teniendo una población de 21 universitarios del I ciclo de la Universidad Nacional de Trujillo y una muestra con los mismos de la población, 21 universitarios (11 varones y 10 mujeres), se procedió a la recolección de datos con la aplicación del pre-test. El desarrollo del programa duró 14 sesiones, finalmente la aplicación del pos test en el aula y dentro del horario establecido, de acuerdo a los resultados obtenidos y deseables, se realizó el análisis estadístico.

Se utilizó la prueba t-de student para muestras relacionadas o datos pareados.

La estadística de prueba es:

$$t = \frac{X_D - \mu_0}{S_D / \sqrt{n}}$$

Se rechazará si el P valor es menor de 0.05. En dicha ecuación, la diferencia entre todos los pares tiene que ser calculada. Los pares se han formado con resultados de una unidad de análisis antes y después. La media (X_D) y la desviación estándar (S_D) de tales diferencias se han utilizado en la ecuación. La constante μ_0 es diferente de cero si se desea probar si la media de las diferencias es significativamente diferente de μ_0 . Los grados de libertad

El diseño de investigación es experimental donde se aplicó un pre test y un pos test tal como se esquematiza a continuación:

$$G.E: \quad 0_1 \text{-----} X \text{-----} 0_2$$

Dónde:

G.E: es el grupo experimental

X: representa la variable experimental del Programa de Relaciones Interpersonales

O₁: indica los datos de la pre prueba aplicado al grupo experimental

O₂: indica los datos de la post prueba aplicada al grupo experimental

Instrumento de evaluación

Ficha técnica

Se utilizó la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein (1978) adaptada por Ambrosio (1995), con una duración de 15 a 20 minutos. Se ha establecido para el total del puntaje los siguientes niveles de cualificación: Inicio, en proceso, logrado y logro destacado para ofrecer un panorama asequible de comprensión a la variable dependiente en estudio que enfatiza en la medición del desarrollo de las habilidades sociales, por dimensiones según el test,

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la tabla 1 se aprecia que el Grupo Experimental único de los universitarios del I ciclo de la Universidad Nacional de Trujillo incrementaron el puntaje respecto al Pre test que permite valorar su desarrollo de su habilidad social para la dimensión de Primeras habilidades Sociales, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los estudiantes fue de 22,1 puntos y en el Pos test de 28,8, esto es de un total posible de 40 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 6,7 puntos entre el Post y Pre test y este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado que permitió mejorar las primeras habilidades sociales en los universitarios.

Tabla 1. Comparación de Promedios y su Significancia de puntajes de Habilidades Sociales para la dimensión Primeras Habilidades Sociales

Grupo	Medidas estadísticas	Prueba "T" p
Único Experimental	X pretest = 22,1 X pos test=28,8 D = 6,7 SD = 2,22	Tc= 13,63 >T tabular = 1,725 p < 0,01

En la tabla 2 se muestra que en el Pos test incrementaron el puntaje respecto al Pre test que permite valorar su desarrollo de su habilidad social para la dimensión de habilidades Sociales Avanzadas, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los universitarios fue de 16,7 puntos y en el Post test de 21,0, esto es de un total posible de 30 puntos como máximo;

existiendo una diferencia promedio de 4,3 puntos entre el Post y Pre test y este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado, que permitió mejorar las habilidades sociales avanzadas en los estudiantes.

Tabla 2. Comparación de Promedios y su Significancia, de puntajes de Habilidades Sociales para la dimensión Habilidades Sociales Avanzadas

Grupo	Medidas estadísticas	p
Único Experimental	X pretest = 16,7 X pos test = 21,0 D = 4,3 SD = 2,0	Tc= 9,80 > T tabular= 1,725 P < 0,01

Tal como se muestra en la tabla 3, el grupo en el Pos test incrementaron el puntaje respecto al Pre test que permite valorar el desarrollo de la habilidad social para la dimensión de Habilidades Relacionadas con los Sentimientos, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los universitarios fue de 17,3 puntos y en el Pos test de 24,0, esto es de un total posible de 35 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 6,7 puntos entre el Pos y Pre test y este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado que permitió mejorar las habilidades relacionadas con los sentimientos en los universitarios. De la misma manera Vergara (2012) en su investigación determinó la eficacia de un programa de habilidades sociales en el cambio de conductas violentas y sobre todo en la necesidad de manejar sus sentimientos a través del respeto de sus derechos y sus deberes entre iguales.

Tabla 3. Comparación de Promedios y su Significancia, de puntajes de Habilidades Sociales para la dimensión Habilidades Relacionadas con los Sentimientos

Grupo	Medidas estadísticas	Prueba "T" p
Único Experimental	X pretest = 17,3 X pos test = 24,0 D = 6,7 SD = 3,55	Tc= 8,595 > T tabular= 1,725 P < 0,01

El puntaje del Pos test se incrementa respecto al Pre test, lo que permite valorar el desarrollo de la habilidad social para la dimensión de habilidades Alternativas a la Agresión, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los universitarios fue de 26 puntos y en el Pos test de 33,6, esto es de un total posible de 45 puntos como

máximo; existiendo una diferencia promedio de 7,6 puntos entre el Pos y Pre test y este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado que permitió mejorar las habilidades alternativas a la agresión en los universitarios (Tabla 4).

Tabla 4. Comparación de Promedios y su Significancia, de puntajes de Habilidades Sociales para la dimensión Habilidades Alternativas a la Agresión

Grupo	Medidas estadísticas	Prueba "T" p
Único Experimental	$X_{pretest} = 26,0$ $X_{postest} = 33,6$ $D = 7,6$ $DS = 3,57$	$T_c = 9,71 > T$ tabular = 1,725 $P < 0,01$

En la tabla 5 se observa que el grupo en el Pos test incrementa el puntaje respecto al Pre test lo que permite valorar el desarrollo de la habilidad social para la dimensión de habilidades para hacer frente al Estrés, existe una diferencia promedio de 9,6 puntos entre el Pos y Pre test y este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado, en la que los universitarios pudieron manejar mejor su estrés y de esta manera recuperar el autoestima y mejorar habilidades para comunicarse con los demás en cualquier contexto (Muñoz y Crespi, 2011).

Tabla 5. Comparación de Promedios y su Significancia, de puntajes de Habilidades Sociales para la dimensión Habilidades Para hacer frente al Estrés

Grupo	Medidas estadísticas	Prueba "T" p
Único Experimental	$X_{pretest} = 31,5$ $X_{postest} = 41,1$ $D = 9,6$ $DS = 4,65$	$T_c = 9,474 > T$ tabular = 1,725 $P < 0,01$

De un total posible de 40 puntos como máximo; existe una diferencia promedio de 7,3 puntos, este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado, en la que los universitarios pudieron manejar mejor sus habilidades de planificación (Tabla 6). Estos datos coinciden con Robles y De la Cruz (2013), quien en su investigación determinó que el taller aplicado resultó efectiva, ya que en la dimensión habilidades de planificación la aplicación del taller de teatro nos confirma que permite al estudiante conocer y resolver problemas, teniendo en cuenta la importancia de la situación y las posibilidades que tenemos de dar una

respuesta, así lo demostraron incrementando sus respuestas en la alternativa siempre utilizas esta habilidad en casi un 40 %".

Tabla 6. Comparación de Promedios y su Significancia, de puntajes de Habilidades Sociales para la dimensión Habilidades de Planificación

Grupo	Medidas estadísticas	Prueba "T" p
Único Experimental	$X_{pretest} = 21,7$ $X_{postest} = 29,0$ $D = 7,3$ $DS = 2,81$	$T_c = 11,86 > T$ tabular = 1,725 $P < 0,01$

Respecto a las Habilidades Sociales, la tabla 7 indica que en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los universitarios fue de 135,4 puntos y en el Pos test de 177,4, esto es de un total posible de 250 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 42 puntos entre el Post y Pre test y este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado, en la que los universitarios pudieron manejar mejor sus Habilidades Sociales.

Tabla 7. Comparación de promedios y su significancia, de puntajes de Habilidades Sociales

Grupo	Medidas estadísticas	Prueba "T" p
Único Experimental	$X_{pretest} = 135,4$ $X_{postest} = 177,4$ $D = 42,0$ $DS = 14,37$	$T_c = 13,41 > T$ tabular = 1,725 $P < 0,01$

Al comparar las frecuencias porcentuales antes y después del desarrollo del Programa de Relaciones Interpersonales, tabla 8, se tiene que en el pre test el 66,7% de los estudiantes se encontraban en el nivel Inicio, el 23,8% en el nivel Proceso, el 9,5% en el nivel Logrado y ninguno en el nivel Logro Destacado; pero en el pos test o después del desarrollo del Programa y por efectos del mismo tenemos que solo el 4,8% se ubicaron en el nivel Inicio, el 57,1% en el nivel Proceso el 19% en el nivel logrado y el 19% en el nivel Logro destacado.

Tabla 8. Comparación de frecuencia de los niveles en el pre test y pos test de Habilidades Sociales

Nivel de habilidades sociales	Pre test		Pos test	
	Frec.	%	Frec.	%
Inicio	14	66,7	1	4,8
Proceso	5	23,8	12	57,1
Logrado	2	9,5	4	19,0
Logra destacado	0	0,0	4	19,0
TOTAL	21	100,0	21	100,0

Los factores a los que se atribuye estos progresos mostrados en todas las tablas son el conjunto de prácticas vivenciales en los que los estudiantes pudieron manejar sus sentimientos y practicaron un estilo de comunicación adecuado como lo es la asertividad (Escala y Pujantell, 2014). En el grupo experimental al aplicarles el pre test existían el 66,7% de los universitarios que se encontraban en el nivel Inicio, 23,8% en proceso y en Logrado el 9,5%, que gracias a la aplicación del programa de relaciones interpersonales se desarrolla las habilidades sociales en general, pues ahora, el 4,8% de los estudiantes se encontraban en el nivel Inicio, el 57,1% en proceso, en Logrado el 19% y en el nivel Logro destacado el 19% de los universitarios); además respecto a la valoración obtenida en la aplicación del instrumento tenemos que , en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los universitarios fue de 135,4 puntos y en el Post test de 177,4 existiendo una diferencia de incremento promedio de 42 puntos entre el Post y Pre test y este incremento se atribuye al Programa de Relaciones Interpersonales ejecutado, en la que los universitarios pudieron manejar mejor sus Habilidad Sociales.

CONCLUSIONES

La aplicación del programa de relaciones interpersonales, a los estudiantes de la Facultad de Educación del I ciclo de la Universidad Nacional de Trujillo, influye de manera significativa en el desarrollo de las habilidades relacionadas con los sentimientos, alternativas a la agresión, estrés, planificación en los estudiantes y sociales.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Ambrosio, T. 1995. Conducta Tipo A y habilidades sociales en estudiantes del primer al quinto año de Psicología de una Universidad Nacional de Lima. Tesis para optar el grado de Licenciatura en Psicología. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Caballo, V. 2005. Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales.
- Cano, S.; Zea, M. 2012. Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida Revista LOGOS CIENCIA & TECNOLOGÍA 4: 58-67.
- Escala, R.; Pujantell, M. 2014. Habilidades sociales. Madrid: Macmillan Iberia, S.A.
- González, I. 2004. Evaluación de las competencias sociales de estudiantes de enfermería. Bordón. Revista de pedagogía 60(2): 91-105.
- Monjas, M. 2000. Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (pheis). Madrid: cepe.
- Muñoz, C.; Crespi, M. 2011. Habilidades sociales. Madrid: editorial paraninfo.
- Gil, F; León, J. 1998. Habilidades sociales. Teoría, investigación e intervención. Madrid: síntesis psicología.
- Kail, O. 2006. Desarrollo humano, Madrid: Thomson editores
- Ruth, M. 2008. La autoestima infantil. Experto en Psicoterapia Infanto- Juvenil y familiar – Grupo Luria.
- Reolid, V. 2015. Propuesta de un programa de intervención para la mejora de las habilidades sociales en adolescentes. Tesis de maestría, Universidad Jaume I. España. 44 pp.
- Robles; De la Cruz, R. 2013. Habilidades sociales y frustración en estudiantes de bajo rendimiento académico. Tesis de maestría. Universidad Cesar Vallejo.
- Verde, R. 2015. Taller aprendiendo a convivir para el desarrollo de habilidades sociales en los alumnos del primer año de educación secundaria de la I.E. Victor Raúl Haya De La Torre El Porvenir – Trujillo, 2014. Tesis de maestría, Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú.
- Vergara, M. 2002. Programa de Habilidades Sociales, Madrid: Editorial Amaru Ediciones.