



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

HABILIDADES SOCIALES Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN EL DISTRITO DE LURÍN

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA

CAROLINA ESTHEFANIA MENDOZA VALENTE

ORCID: 0000-0002-2855-086X

ASESORA

MAG. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA

ORCID: 0000-0002-3528-8548

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

ASPECTOS PSICOLÓGICOS VINCULADOS A LA ACTIVIDAD EDUCATIVA

LIMA, PERÚ, MARZO DE 2022

DEDICATORIA

A una persona en especial,
quien me enseñó que el rendirse es
una palabra que debo olvidar y que el
esfuerzo que yo realice me traerá
buenos frutos.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, a Dios por darme el valor de la perseverancia para no dejar atrás mis objetivos y seguir luchando por mis metas. A mis padres Deunesia y Jaime, por brindarme el apoyo incondicional para lograr mi sueño. A mi mejor amiga Rosmery por apoyarme en el trascurso de nuestra investigación, y estar siempre a la disponibilidad de un aliento y apoyo. A los directores y alumnos de la Institución Educativa Pública que me permitieron ejecutar el presente estudio. Y en especial a mi institución quien con el apoyo correspondiente hiso posible que logre culminar mi investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
RESUMO	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Realidad problemática.....	13
1.2. Justificación e importancia de la investigación.....	15
1.3. Objetivos de la investigación: general y específica.....	17
1.4. Limitaciones de la investigación.....	17
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de estudio.....	20
2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado.....	24
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada.....	73
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	75
3.2. Población y muestra.....	75
3.3. Hipótesis.....	77
3.4. Variables – Operacionalización.....	77
3.5. Métodos y técnicas de investigación.....	81
3.6. Procesamiento de los datos.....	89
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	
4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable.....	91
4.2. Contrastación de hipótesis.....	94
CAPÍTULO V. DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Discusiones.....	98
5.2. Conclusiones.....	105
5.3. Recomendaciones.....	106
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de los participantes del estudio
Tabla 2	Operacionalización de la variable habilidades sociales
Tabla 3	Operacionalización de la resiliencia
Tabla 4	Validez de contenido del Cuestionario LCHS
Tabla 5	Confiabilidad para el Cuestionario LCHS
Tabla 6	Baremos de las habilidades sociales
Tabla 7	Validez de contenido de la Escala ER
Tabla 8	Confiabilidad para la Escala ER
Tabla 9	Baremos de la resiliencia
Tabla 10	Análisis descriptivo de las habilidades sociales y sus dimensiones.
Tabla 11	Niveles de las habilidades sociales y sus dimensiones
Tabla 12	Análisis descriptivo de la resiliencia y sus dimensiones
Tabla 13	Niveles de la resiliencia y sus dimensiones
Tabla 14	Prueba de normalidad de las habilidades sociales y sus dimensiones
Tabla 15	Prueba de normalidad de la resiliencia y sus dimensiones
Tabla 16	Correlación entre las habilidades sociales y la resiliencia
Tabla 17	Correlación entre las habilidades sociales y las dimensiones de la resiliencia
Tabla 18	Correlación entre la resiliencia y las dimensiones de las habilidades sociales

HABILIDADES SOCIALES Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN EL DISTRITO DE LURÍN

CAROLINA ESTHEFANIA MENDOZA VALENTE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

La presente investigación contó con el objetivo general de determinar la relación entre las habilidades sociales y la resiliencia en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín, con una muestra de 479 estudiantes (53% masculino y 47% femenino) pertenecientes de 1ro a 5to de secundaria, con edades entre los 12 a 18 años. El estudio fue de diseño no experimental – transversal y de alcance correlacional. Se utilizaron para medir las variables la Lista de Chequeos de Habilidades Sociales (LCHS) de Goldstein (1989) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), donde se encontró la presencia de relación significativa con tendencia directa y de grado débil entre las habilidades sociales y la resiliencia ($p < .01$, $r = .447$). Además, tanto para las habilidades sociales como para la resiliencia se obtuvo mayor presencia en el nivel medio, representado con un 50.3% y 48.9% respectivamente. Se concluyó que a mayores habilidades sociales mayor grado de resiliencia.

Palabras clave: habilidades sociales, resiliencia, escolares.

SOCIAL SKILLS AND RESILIENCE IN STUDENTS OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION IN THE DISTRICT OF LURÍN

CAROLINA ESTHEFANIA MENDOZA VALENTE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The present research had the general objective of determining the relationship between social skills and resilience in students of an educational institution in the district of Lurín, with a sample of 479 students (53% male and 47% female) belonging to 1st to 5th year of secondary school, with ages between 12 to 18 years old. The study was of a non-experimental design - cross-sectional and correlational in scope. The Social Skills Check List (LCHS) by Goldstein (1989) and the Resilience Scale by Wagnild and Young (1993) were used to measure the variables, where the presence of a significant relationship with a direct trend and a weak degree was found between social skills and resilience ($p < .01$, $rho = .447$). In addition, both for social skills and for resilience, a greater presence was obtained at the middle level, represented by 50.3% and 48.9% respectively. It was concluded that the higher the social skills, the higher the degree of resilience.

Keywords: social skills, resilience, schoolchildren.

HABILIDADES SOCIAIS E RESILIÊNCIA EM ALUNOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO DO DISTRITO DE LURÍN

CAROLINA ESTHEFANIA MENDOZA VALENTE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo geral determinar a relação entre habilidades sociais e resiliência em alunos de uma instituição de ensino do distrito de Lurín, com uma amostra de 479 alunos (53% homens e 47% mulheres) pertencentes ao 1º ao 5º ano do ensino médio. escolar, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. O estudo teve um desenho não experimental - transversal e de escopo correlacional. A Social Skills Check List (LCHS) de Goldstein (1989) e a Resilience Scale de Wagnild e Young (1993) foram utilizadas para mensurar as variáveis, onde se constatou a presença de relação significativa com tendência direta e grau fraco entre social habilidades e resiliência ($p < 0,01$, $\rho = 0,447$). Além disso, tanto para as habilidades sociais quanto para a resiliência, obteve-se maior presença no nível médio, representado por 50,3% e 48,9%, respectivamente. Concluiu-se que quanto maiores as habilidades sociais, maior o grau de resiliência.

Palavras-chave: habilidades sociais, resiliência, escolares.

INTRODUCCIÓN

Las habilidades sociales son entendidas como un conjunto de destrezas o valga la redundancia, habilidades que permiten al individuo comportarse forma eficiente en contextos sociales, lo cual estaría referido a la forma de expresar sus emociones, opiniones, deseos o sentimientos sin atropellar los derechos de los demás; de igual forma el grado de claridad que tiene en sus mensajes es a tal grado que no permite las ambigüedades o confusiones, muchas veces responsables del desarrollo de conflictos interpersonales. De esta forma sería considerado como alguien agradable o por lo menos tratable, logrando desarrollar un vínculo de calidad con los sujetos que lo rodean, entonces al haber tal grado de retroalimentación, es de esperarse que sean esas destrezas las que faciliten el trato adecuado de sus compañeros, incrementando la seguridad, optimismo, autonomía y sentimiento de autorrealización; es decir, facilite el desarrollo de resiliencia en los adolescentes, pues hay que recordar que justamente una de las estrategias más eficientes empleadas cuando se afronta un problema de dificultad moderada es la búsqueda de ayuda en sus amigos y compañeros, siendo complicado en quienes no han sabido manejar sus relaciones interpersonales de forma considerada, o por justamente, el bajo nivel en sus habilidades sociales lo habían tornado como hostil.

El mayor interés dentro de la psicología ha estado en relación a la presencia de fenómenos principalmente patológicos, llevando a valorar en ciertos momentos más aquellos análisis de los desórdenes emocionales y el desajuste del comportamiento psicosocial por encima de las potencialidades y felicidad de las personas, llevando ello a que se lanzaran nuevos intentos por centrarse en el análisis de aquellos elementos que otorgaban o por lo menos, incrementaban la probabilidad de encontrarse más felices, optimistas, con gratitud o ser mucho más empático con

los demás, siendo la respuesta a ello la presencia de normas sociales correctamente reforzadas por los miembros de la familia en la infancia y adolescencia, lo cual estaría generando individuos mucho más agradecidos y considerándose como optimistas. Interés que también ha direccionado a la presente investigación, donde no intereso conocer la simple relación que estarían presentando la resiliencia con otras variables, sino ir más allá y plantear en cuestión si las habilidades sociales podían constituir un factor modulador en el incremento de la resiliencia. Para ello se debe de entender que en las últimas décadas la propuesta de diseños de investigación ha ido ampliándose, pues los fenómenos psicológicos y sus relaciones no eran tan simples como se consideraban en un primer momento, pues no es que un elemento simplemente presenta al mismo tiempo que otro, sino que dicho suceso puede estar facilitando o siendo un indicador que las condiciones ambientales han impulsado el desarrollo de dicho elemento. De esta forma, en el presente informe se buscó defender los resultados encontrados que partieron del objetivo de determinar la relación entre las habilidades sociales y la resiliencia en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín, el cual se puede comprender en los siguientes cuatro capítulos.

En el capítulo uno se presenta el problema de investigación del cual se parte en el estudio, entendiendo la vulnerabilidad en la cual se encuentran los adolescentes, motivo por el cual es conveniente entender que elementos podrían facilitar el incremento de la resiliencia, concluyendo con la pregunta de investigación ¿Cuál es la relación entre las habilidades sociales y la resiliencia en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín?, obteniendo de allí los objetivos de la investigación (objetivo general y específicos); así como, la justificación y las limitaciones del estudio.

En la capítulo dos se desarrolla el marco teórico, donde se describen los principales antecedentes internacionales y nacionales; así como, las bases teóricas y científicas de la investigación, donde se realizaron las reflexiones sobre los principales conceptos relacionados a las habilidades sociales y la resiliencia, comprendiendo de esa forma más a profundidad de dichas variables. Finalmente, se detallaron las definiciones conceptuales de la terminología empleada.

En el capítulo tres se procede a plantear lo trabajado en el texto sobre el marco metodológico, especificando el tipo y diseño de investigación empleados; además se describe la población de referencia y el empleo del cálculo de la muestra considerando una cola en la hipótesis; así mismo, se describen las hipótesis (general y específicas), las variables, las técnicas e instrumentos de investigación, y las técnicas de procedimiento para la recolección y análisis estadístico de los datos.

En el capítulo cuatro se presentan los resultados estadísticos a partir de los análisis correspondientes en el análisis e interpretación de los resultados, considerando primero las frecuencias y porcentajes de las habilidades sociales y la resiliencia; así mismo, se consideró los resultados inferenciales, determinando en primera instancia la prueba de normalidad que evidenció el uso de estadísticos no paramétricos, prosiguiendo con la interpretación de los resultados correlacionales.

Finalmente, en el capítulo cinco se desarrolló la discusión de la investigación; así como, la conclusión y recomendaciones del estudio, donde se describieron las reflexiones de la investigación, acentuando en el papel la relación de las habilidades sociales con la resiliencia; además, se consideró los estudios previos para dar mayor sustento a los resultados identificados; así mismo, se presentaron las conclusiones y recomendaciones puntuales según lo encontrado en la investigación.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

En la actualidad la adolescencia es una etapa de constantes cambios psicosociales que exponen a los mismos a una serie de problemas que pueden afectar su propia integridad, haciendo que tengan desajuste social (Sosa y Salas-Blas, 2020), esto se ve reflejado en lo expuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) quien manifestó que entre el 10% y 20% de los adolescentes a nivel mundial se encuentran sufriendo algún tipo de problema de salud mental; así mismo, de los casos reportados en suicidio en los últimos años el 90% han sido adolescentes, reflejando de esta forma el grado de vulnerabilidad que padecerían en esta etapa del desarrollo, pues como lo mencionó Papalia et al. (2009) se trataría de una fase de transición entre la niñez y la adultez donde se adoptan nuevas posturas.

De forma semejante, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef, 2020) señaló que los adolescentes se encuentran expuestos a condiciones sociales que van a estar alterando el desarrollo de las habilidades sociales, manifestando un incremento del 60% en el uso de las nuevas tecnología entre el 2018 a 2019, generando cada vez más a niños y adolescentes carentes de habilidades para la interacción social con otras personas y deteriorando el respeto ante sus mayores debido a la escasa visualización de cordialidad dentro de las redes sociales. Tal como señala la Agencia Española de Protección de Datos (2020) alrededor del 40% de menores de edad contaron con una mejor percepción de conversaciones bajo la modalidad virtual que la presencial, perjudicando su puesta en práctica ante eventos que necesariamente requerían el contar con un adecuado repertorio verbal, interfiriendo con las capacidades para poder afrontar los nuevos cambios de la vida diaria, alterando así sus competencias y estrategias a utilizar ante las demandas ambientales.

Por otro lado, la resiliencia es considerada como aquel rasgo que indica que cierto adolescente o adulto puede sobreponerse a la adversidad, manteniéndose con un estado de ánimo optimista frente a estas nuevas situaciones enfrentadas, pues se estaría considerando la fortaleza mental, la perseverancia e incluso la presencia de humor para manejar situaciones altamente demandantes (Degollado, 2019). La ausencia de resiliencia, por el contrario, estaría indicando que dicho individuo puede encontrarse bien en la actualidad, al estar rodeado de otros individuos que lo protegen, sin embargo, si dicha situación cambia y se torna hostil, este sujeto comenzara a padecer problemas debido a su pobre capacidad para adaptarse a la situación, sintiendo inclusive que lo mejor es rendirse y aceptar su destino (desesperanza aprendida). El problema del déficit en el desarrollo de la resiliencia en los adolescentes es que los vuelve mucho más vulnerables a la aparición de desórdenes emocionales, pues en caso de que el ambiente se coloque en una posición donde contingentemente fortalece un patrón funcional de pensamiento desalentador, desesperanzador e inclusive con ideas relacionadas al suicidio, dichos adolescentes no tendrían la capacidad suficiente para hacerles frente, cayendo dentro de dicho problema de forma cada vez más profunda (Grotberg, 2009).

A nivel nacional, también se reconoce diferentes problemáticas respecto a la deficiencia de habilidades sociales en la población escolar, tal como el Ministerio de Salud (MINSA, 2018) reconoció deficiencia en cuanto a las habilidades sociales para el manejo de comportamientos agresivos, demostrando que el 33% de escolares se vieron envueltos en situaciones violentas, donde los comportamientos agresivos se manifestaban de forma acción y reacción en ambos grupos de agresor y agredido. De forma semejante, para Mamani (2017) encontró que los adolescentes que tenían menor nivel en las habilidades sociales presentaban mayores conductas de riesgo;

por parte de Limaco (2019) en Villa El Salvador, reportó que el 25.9% de los adolescentes estarían presentando bajos niveles de habilidades sociales. Ello es relevante pues dichas habilidades dan la oportunidad al adolescente de responder de forma adaptativa ante distintas situaciones, por el contrario, no haber desarrollado dichas habilidades estarían dejándolo en una mayor vulnerabilidad para padecer otros problemas psicológicos (Betancourth et al., 2017).

Además, la resiliencia es un tema primordial de análisis debido a que su ausencia ha sido relacionada con un afrontamiento deficiente ante la exposición de situaciones amenazantes, pues los individuos con menor resiliencia padecen más ataques de pánico, episodios fuertes de ansiedad o terminan con mayores secuelas psicológicas tras enfrentar dichos eventos, sin embargo, al ser positivo no solo lograría mejorar su autoconcepto, sino que la confianza en sí mismo para sobreponerse a que las adversidades podrían mejorar (Limaco, 2019; Cándido et al., 2001). Por ello, la resiliencia es materia importante de estudio en los adolescentes, al identificar la cantidad de problemas frecuentemente encontrados en ellos (Martínez, 2021).

Por ello, en base a lo anteriormente señalado se procedió a formular la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre las habilidades sociales y la resiliencia en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín?

1.2. Justificación e importancia de la investigación

El análisis de las habilidades sociales y la resiliencia permite conocer en qué medida los adolescentes pueden tener mayor solidez ante la presencia de adversidades, las cuales pueden poner al límite sus recursos personales de afrontamiento y orillarlos a desarrollar desordenes emocionales como la ansiedad,

fobia o depresión; por ello, reportar los niveles en los cuales se van manifestando las variables en una muestra de adolescentes en el distrito de Lurín constituye un aporte importante al conocimiento, demostrando así las siguientes tipos de justificación:

La investigación presentó pertinencia de tipo teórica, ya que los datos identificados actualizan los existentes con respecto a las habilidades sociales y la resiliencia en adolescentes; favoreciendo los aspectos conceptuales y bibliográficos mediante una revisión organizada de los mismos, los cuales fueron reportados para que nuevos investigadores cuenten con mejores referencias dentro de su análisis. Finalmente, se aporta un nuevo estudio que revisa las variables mencionadas dentro del contexto académico, el cual puede ser empleado como antecedente para futuras investigaciones en que se interesen en su análisis.

El estudio contó con pertinencia de tipo metodológica puesto que se revisaron las propiedades psicométricas de los instrumentos de medición utilizados para determinar las variables de habilidades sociales y resiliencia dentro de adolescentes. Motivo por el cual se favorece con evidencia de validez y confiabilidad a los nuevos investigadores para que puedan utilizar cuestionarios adecuados en su análisis de las variables de interés, favoreciendo en su propia determinación de evidencia de propiedades psicométricas en cada muestra seleccionada.

La investigación presentó pertinencia de tipo práctica, ya que los datos obtenidos permitirán concientizar a los profesionales dentro de la institución educativa analizada para adoptar estrategias que incrementen el nivel de las habilidades sociales, ya que se ha obtenido evidencia que justamente el grupo con mayor presencia de dichas habilidades mostraría mayor resiliencia en su vida escolar y en general. Así mismo, los resultados identificados permitirán a los profesionales interesados en la investigación de la resiliencia plantear diseños complementarios

para comprender el comportamiento de dicha variable, tanto en muestras escolarizadas como en otros ámbitos.

1.3. Objetivos de la investigación: general y específica

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre las habilidades sociales y la resiliencia en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar los niveles de las habilidades sociales y sus dimensiones en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín
- Identificar los niveles de la resiliencia y sus dimensiones en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín
- Establecer la relación entre las habilidades sociales y las dimensiones de la resiliencia en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín
- Establecer la relación entre la resiliencia y las dimensiones de las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín

1.4. Limitaciones de la investigación

En cuanto a las limitaciones de la investigación, no se cuenta con revisiones psicométricas de gran impacto en años recientes, motivo por el cual se utilizaron las revisiones específicas realizadas por otros investigadores; sin embargo, se consideró pertinente revisar dichas propiedades psicométricas en la presente investigación; así mismo, se contó con la limitación del criterio de aleatorización de los participantes, pues los tiempos e información disponible sobre los sujetos no permitió llevar

correctamente el proceso de sorteo, empleando finalmente una selección por conveniencia, donde los resultados no deberán ser extrapolados a otras muestras.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

2.1.1. Antecedentes internacionales

Martínez (2021) ejecutó un estudio de diseño no experimental – transversal y de nivel correlacional, buscó la relación entre la resiliencia y los rasgos de personalidad en 196 adolescentes entre los 15 a 17 años de un colegio nacional de Napo-Ecuador. Utilizó la Escala de Resiliencia (ER) y el Cuestionario de Personalidad SEAPsi (2004). Halló que el 41.8% de estudiantes contó con un nivel bajo de resiliencia y el 40.3% nivel bajo para los rasgos de la personalidad. Señaló la existencia de relación significativa entre las habilidades sociales y el rasgo de personalidad histriónica ($p < .05$, $\rho = -.215$), mientras que para los otros rasgos de personalidad no existió relación significativa ($p > .05$). Concluyó que un mayor nivel de resiliencia se encuentra coincidiendo en dirección opuesta con el rasgo de personalidad histriónica.

Salinas-Ponce y Villegas-Villacrés (2021) analizaron la relación entre la resiliencia y la calidad de vida en 400 estudiantes entre los 12 a 18 años de un colegio ubicado en Abanto-Ecuador. La investigación contó con un método cuantitativo – no experimental de corte transversal – correlacional. Aplicaron la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER) y el Cuestionario de Calidad de Vida (SF-36 v2). En cuanto a sus resultados encontraron que el 39.5% de adolescentes mantuvieron un nivel muy alto de resiliencia y el 34% en alto, además, el total de estudiantes respondieron presentar una alta calidad de vida. Identificaron la existencia de relación significativa de tipo directa entre la resiliencia y la calidad de vida ($p < .05$, $\rho = .316$). Concluyeron que a mayor presencia de resiliencia mejor calidad de vida.

Degollado (2019) realizó un estudio en Toluca-México, guiado por el objetivo de encontrar relación entre la resiliencia y la autoestima en una muestra de 200

adolescentes (50% varones y 50% mujeres) con edades entre los 15 a 18 años de un colegio nacional. Utilizó un método hipotético-deductivo de enfoque cuantitativo y nivel correlacional. Aplicó el Cuestionario de Resiliencia de González (ER-G) y el Cuestionario de Autoestima de Iga (IAC). Encontró que el 85% de estudiantes contaron con un nivel alto de resiliencia y el 73% una alta autoestima. Además, existió relación significativa entre la resiliencia con la autoestima ($p < .05$, $rho = .583$). Concluyó que a mayor nivel de resiliencia mayor autoestima.

Jaureguizar et al. (2018) investigaron a 481 adolescentes (52% varones y 48% mujeres) entre los 13 a 18 años de un colegio del País Vasco-España, para encontrar la relación entre la resiliencia, el autoconcepto y las habilidades sociales. Su estudio contó con un diseño no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional. Los instrumentos que aplicaron fueron la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER), El Cuestionario de Evaluación del Autoconcepto (CAG) y la Escala de Habilidades Sociales (EHS), donde encontraron mayor nivel moderado de la resiliencia y las habilidades sociales, sin embargo, existió menor nivel de autoconcepto. La relación fue significativa con tendencia directa entre la resiliencia con el autoconcepto ($rho = .352$, $p < .01$) y las habilidades sociales ($rho = .135$, $p < .01$). Concluyeron que a mayor grado de resiliencia mayores niveles de autoconcepto y habilidades sociales.

Gonzales et al. (2018) analizaron el grado de relación entre las habilidades sociales y el riesgo suicida en una muestra de 115 estudiantes de un colegio ubicado en Quindío-Colombia, contando con edades entre los 12 a 18 años, siendo el 39% de varones y el 51% mujeres. Su diseño fue no experimental de corte transversal y de alcance descriptivo-correlacional. Los instrumentos que aplicaron fueron el Test de Habilidades Sociales de Goldstein (LCHS) y la Escala de Desesperanza de Beck (EDB). Respecto a sus resultados identificaron que el 79.5% de evaluados contaron

con nivel moderado de habilidades sociales y el 77.2% con un nivel bajo de riesgo suicida. Respecto a sus resultados inferenciales reconocieron que existió relación significativa entre las habilidades sociales y el riesgo suicida ($p < .05$, $\rho = -.325$). Concluyeron que a mayor manifestación de habilidades sociales menor ideación suicida en los adolescentes que evaluaron.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Cieza y Juárez (2020) investigaron la relación entre las habilidades sociales y la resiliencia en una muestra de 99 estudiantes del primero a quinto de secundaria de un colegio de Baños del Inca-Cajamarca, cuyas edades oscilaron entre los 12 a 17 años. Su método fue cuantitativo – no experimental – transversal – correlacional. Aplicaron la Escala de Habilidades Sociales (EHS) y la Escala de Resiliencia (ERA). Como resultados obtuvieron que el 44.4% de estudiantes contó con un nivel bajo de habilidades sociales y 41.4 en moderado, además, para la resiliencia el 38.4% contó con un nivel medio y el 31.3% en alto. No encontraron relación significativa entre las habilidades sociales y la resiliencia ($p > .05$), sin embargo, sí existió relación entre las dimensiones autoexpresión con la resiliencia ($p < .05$, $\rho = .155$). Llegaron a la conclusión que a mayores niveles de autoexpresión mayor resiliencia.

Jacome et al. (2020) buscaron la asociación entre las habilidades sociales y la resiliencia en una muestra de 300 adolescentes con una edad media de 13 años, pertenecientes del primero al quinto año de secundaria de un colegio de Puente Piedra-Lima. El estudio fue de alcance correlacional y diseño no experimental – transversal. Como instrumentos de medida aplicaron la Escala de Habilidades Sociales de Gismero (EHS) y la Escala de Resiliencia de Connor (CRE). Identificaron que el 97.3% de estudiantes alcanzaron un nivel medio de habilidades sociales y el 58% para la resiliencia; además, identificó relación significativa entre las habilidades

sociales y la resiliencia ($\rho=.186$, $p<.05$). Llegaron a la conclusión que a mayor desarrollo de habilidades sociales mayor resiliencia.

Sosa y Salas-Blas (2020) ejecutaron un estudio en Chanchamayo-Junín, con la finalidad de conocer la relación entre la resiliencia y las habilidades sociales en adolescentes. Su muestra estuvo conformada por 212 estudiantes (52% varones y 48% mujeres) de primero a quinto año de secundaria de cuatro instituciones educativas con edades entre los 12 a 17 años. Usaron la Escala de Resiliencia para Adolescentes de Prado y Del Águila (ERA-PD) y la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein (LCHS). En cuanto a sus resultados reportaron una media alta para la resiliencia ($M=2.84$) y las habilidades sociales ($M=2.08$). Encontraron relación significativa de tipo directa entre la resiliencia y las habilidades sociales ($\rho=.613$, $p<.01$), así para las dimensiones de las habilidades sociales. Concluyeron que a mayor resiliencia mayores habilidades sociales.

Quispe (2019) buscó la relación entre las habilidades sociales y la resiliencia en 138 estudiantes pertenecientes al nivel secundario de un colegio nacional de Comas. El estudio contó con un diseño no experimental y un nivel correlacional. Aplicó la Lista de Chequeo de Evaluación de las Habilidades Sociales de Goldstein (LCHS) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER). Identificó que el 48.6% de estudiantes contó con un nivel normal de habilidades sociales y el 45.7% un nivel alto; además, el 46.1% mantuvo un nivel medio de resiliencia y el 26.1% nivel bajo. Reportó relación significativa entre las habilidades sociales y la resiliencia ($p<.05$, $\rho=.804$), así mismo, encontró relación entre las dimensiones de ambas variables ($p<.05$). Concluyó que a mayor presencia de habilidades sociales mayor resiliencia en su muestra analizada.

Villena (2019) realizó un estudio de diseño no experimental – transversal de tipo correlacional, con la finalidad de encontrar la relación entre las habilidades sociales y la resiliencia en 212 estudiantes de primero de secundaria de un colegio nacional de Trujillo. Utilizó la Escala de Habilidades Sociales (EHS) y la Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA), donde encontraron que el 39.2% de adolescentes mantuvo un nivel medio de habilidades sociales y el 37.3% nivel alto; mientras que para resiliencia el 38.9 mantuvo nivel medio y el 33.7 nivel alto. Así mismo, identificó relación directa entre las habilidades sociales y la resiliencia ($p < .05$, $\rho = .472$). Llegó a la conclusión que a mayores habilidades sociales menor manifestación de la resiliencia.

2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado

2.2.1. Habilidades sociales

Aproximación teórica de las habilidades sociales.

Resulta necesario afirmar que dentro de la literatura científica no existe un consenso en la definición de las habilidades sociales, lo cual se amplía al identificar que dentro del lenguaje no formal existen muchas definiciones de lo que pueden ser o no habilidades sociales, por ejemplo en algunos contextos se podría considerar que los sujetos con mayor necesidad de estimulación interpersonal hay desarrollado más estas habilidades, cuando este concepto hace mención a las destrezas que se dan en contextos específicos para responder de forma adecuadas y flexibles, respetando los derechos tanto del emisor como del receptor y no haciendo alusión a lo que se creería, siendo ello un pequeño consenso en las definiciones al mencionar que están altamente vinculadas a la defensa de los derechos personales en contextos sociales y disminuyendo la probabilidad de otros problemas, siendo aspectos

complementarios e los que se difiere, por ello se hace una reflexión de las aproximaciones teóricas existentes en la literatura científica (McFall, 1982).

Las habilidades sociales son entendidas como un conjunto de respuestas específicas, las cuales no se manifiestan solo de forma verbal, sino que hay un nivel de respuesta no verbal en donde los individuos puede expresar sus sentimientos, opiniones y deseos dentro de un contexto interpersonal a la vez que respetan las preferencias, necesidades, derechos u opiniones de los demás, de esta forma puede defender sus derechos de los demás al mismo tiempo que se libra de tener un tipo de respuesta aversiva hacia los demás. Para este autor las habilidades sociales permiten al individuo defender sus derechos como consumidor; es decir, reclamar sin perder la calma o generar conflicto interpersonal. Las habilidades sociales se dan de forma específica e independiente a la situación donde se encuentre expuesto, pues no resulta igual realizar un reclamo a una persona de igual jerarquía que a alguien de mayor como puede ser un adulto o docente. Las habilidades sociales permiten a los individuos expresar sus necesidades al mismo tiempo que deja en claro cuáles son sus derechos, de tal forma que los demás no los sobrepasan, respetando su existencia (Gismero, 2000).

Por su parte Goldstein (1978) determina a las habilidades sociales como un grupo de competencias necesarias en todo individuo puesto que le permite adquirir nuevos repertorios que faciliten su interacción social, pudiendo resolver problemas de índole interpersonal con facilidad y ni temor al expresarse. Para este autor las habilidades sociales permiten al individuo desenvolverse dentro de un contexto interpersonal con mayor destreza, dominándolo y sabiendo como expresarse claramente, reduciendo las ambigüedades, así como posibles rencores en el grupo. Tanto en sus habilidades básicas como de mayor complejidad, estos sujetos

posibilitan que se puedan solucionar toda clase de problemas sin llegar a mayores niveles. Por ello este autor mencionaba que en las habilidades sociales se daba la posibilidad de expresarse, respetando los derechos de los demás y reduciendo la posibilidad de problemas futuros con los mismos individuos.

Para Caballo (2007) las habilidades sociales son esencialmente un conjunto o grupo de respuestas emitidas dentro de un contexto social las cuales se dan con el fin de expresar emociones, opiniones, deseos, actitudes e incluso derechos personales, dando a entender la postura del individuo sobre las demandas que ponen los demás en sus contenidos verbales, de esta forma se logra respetar los derechos de sí mismo y de igual forma los derechos de los demás individuos con los cuales se encuentre interactuando. La importancia de este conjunto de respuestas reside en las posibilidades que le brinda al individuo dentro de un contexto social, el cual podría mostrarse de forma más abierta y a la vez respetuosa con los demás, reduciendo sus conductas agresivas y expresándose emocionalmente de manera óptima. Finalmente, este autor acentúa en que las habilidades sociales no solo permiten desarrollar interacciones de calidad, sino que favorece en la reducir de cualquier problema o conflicto social para futuras ocasiones, pues su patrón de interacción es claro y no da cabida para las ambigüedades, las cuales en muchos otros individuos pueden facilitar la presencia de conflictos sociales.

Las habilidades sociales también son entendidas como un conjunto de competencias sociales necesarias para alcanzar una mayor eficiencia social, pues en el ámbito interpersonal se deben cerrar tratos, intercambiar información, solicitar favores e incluso reclamar en ciertos caso, por ello desarrollar las habilidades sociales se vuelve algo indispensable dentro de la vida de cualquier individuo, quien de no haber fortalecido dichas destrezas pasaría dentro de una serie de conductas

negativas que generen dentro de sí una mayor problemática en el ámbito social. Las ejecuciones de las destrezas social tampoco pueden darse de forma uniforme en todas las situaciones, pues cada una de ellas requerirá de respuestas específicas, teniendo que haber desarrollado competencias sociales para responder ante las situaciones sociales. Las competencias sociales se dan dentro de un contexto social, siendo determinante para el sujeto poseer destrezas interpersonales para respetar los derechos de los demás, a la vez que consigue expresarse con mayor libertad (Torres, 2016).

También puede ser entendida como un conjunto de comportamientos complejos que se van desarrollando y complejizando a medida que va pasando las etapas madurativas del desarrollo, de esta forma las personas con mayor presencia de situaciones de interacción social guiada por los padres u otras figuras significativas, corrigen sus expresiones agresivas y adquieren conductas simples como saludar, pedir disculpar, o solicitar alguien elemento que deseen sin caer en un patrón de comunicación inadecuado; así mismo, se les va enseñando a respetar los derechos de los demás y escuchar sus opiniones. Las habilidades sociales van en fuerte vinculación con las normas socialmente correctas, al punto que se mencionar una relación inversamente proporcional entre la presencia de habilidades sociales y conductas antisociales o delictivas (Zavala-Berbena et al., 2008).

Además, se entiende como un conjunto de respuestas específicas que facilitan la adaptación de un individuo a su ambiente, no cayendo dentro de un desajuste social, pues sabrá cómo responder a las demandas del ambiente, al mismo tiempo que desarrollar un vínculo de calidad con los demás, consiguiendo así una sensación de mayor tranquilidad y una percepción de contar con grupos de apoyo ante la adversidad. Las habilidades sociales son un conjunto de destrezas específicas e

independientes, pues se dan con flexibilidad y permiten al individuo responder a las demandas que le son solicitadas en dicho momento, respondiendo siempre de forma adecuada, con lo cual evita experimentar conflictos interpersonales o incrementarlos si es que estos ya se han dado (Coronel et al., 2011).

Finalmente, López (2008) afirma que las habilidades sociales son un grupo de competencias que permiten a los individuos obtener una mayor adaptabilidad dentro de medios sociales, pues saben cómo pedir las cosas y respetan los derechos, opiniones, deseos, sentimientos, quejas o reclamos que dan los demás, manejándolo de una forma tan competente que solucionan dichos conflictos o por lo menos ponen a los demás en una posible menos hostil. Estas habilidades sociales se van adquiriendo con forma se va incentivando en los niños y adolescentes la interacción con empatía y consideración social de los demás.

Características de las habilidades sociales.

Quienes padecen de habilidades sociales suelen pasar por problemas interpersonales ya que la forma como expresan sus sentimientos suele ser negativa, además manifiestan más agresividad de la que en verdad sienten, pues el autocontrol que habrían desarrollado es poco, o por el contrario se habrían acostumbrado a reaccionar de forma agresiva hacia los demás, al punto de llegar a ofender (Zavala-Berbena et al., 2008).

Las habilidades sociales justamente tendrían como principal beneficio poder permitirle al individuo expresar sus emociones, sentimientos u opiniones de tal forma que no ofenda los demás, dándose a entender y desarrollando su idea de forma coherente; sin embargo, al presentar déficit en sus habilidades sociales las conductas agresivas serán de las alternativas más empleadas en torno a la forma como soluciona sus problemas, pues frente a una situación de riesgo él debe recurrir a

comportamientos complejos para poder desarrollar sus actividades de tal forma que consiga sus objetivos personales sin traspasar los derechos de los demás (Martínez-Guzmán, 2007).

Justamente los sujetos que tienen mayores competencias sociales presentan una serie de características tanto en el ámbito familiar (las cuales también pueden ser factores protectores) como personales al ya haber desarrollado dichas competencias, siendo una marcada como la gestión emocional desarrollada por ellos, motivo por el cual mostrarían autocontrol en su respuesta emocional, empleando habilidades conductuales alternativas a la agresión ante situaciones de frustración (Limaco, 2019).

La presencia de habilidades sociales posibilita la aparición de ciertos indicadores conductuales, los que pueden ser considerados como características si se tienen en cuenta las particularidades que las personas van presentando en la medida que van desarrollando una interacción en un ambiente específico, no es posible separar las acciones del individuo de las demandas que establece el ambiente en ese momento (Coronel et al., 2011).

De allí que Limaco (2019) divide las características conductuales de los individuos con alta y bajo nivel de habilidades sociales, mencionando que los sujetos con alto nivel tenían un desempeño social mucho más competentes, mostraban autocontrol cuando experimentaban ira u hostilidad y lograban manifestar respuestas que conseguían un consenso entre ambas partes, permitiendo que el diálogo sea la herramienta principal para resolver los problemas, caso contrario al grupo con bajo nivel de habilidades sociales, quienes presentaban dificultades en la expresión de sus necesidades, demandas, sentimientos, opiniones e incluso reclamos, mostrando dos extremos, siendo el primero en la priorización de una actitud mucho más hostil –

dominante para buscar alguna solución al problema; mientras que, el segundo polo estaba en relación a las respuestas pasivas-sumisas, donde el individuo no sentía necesario expresar sus incomodidades o expresar sus deseos, pasando por experiencias mucho más frustrantes, las cuales terminarían estallando en una respuesta emocional abrupta (Limaco, 2019).

Las habilidades sociales son comprendidas como un conjunto de conductas aprendidas, las cuales serían el elemento diferenciador con otras especies en el planeta tierra, pues a pesar de realizar la caza en equipo u vivir en manadas, los animales no presentarían el grado de reglas y parámetros que si han establecido los humanos por su alta capacidad para complejizar su pensamiento a través del uso del lenguaje, por ello la alta capacidad para entrelazar sus ideas ha permitido que los humanos como individuos sociales construyan en base al lenguaje una serie de normas, reglas y restricciones que funcionan como control de conducta, indicando que es lo adecuado y que tipo de acciones deben de ser censuradas socialmente (Martínez-Guzmán, 2007).

Además, las conductas básicas en la interacción sociales no son empleadas por otros mamíferos, pedir disculpas, dar las gracias o simplemente solicitar un favor es algo que necesita de la asociación entre una serie de componentes del ambiente, así como los emitidos por el propio sujeto, de esta forma conversar requiere una serie de respuestas verbales que a su vez necesita de una compleja red de conexiones funcionales que han llevado a esa forma característica de responder (Coronel et al., 2011).

Las habilidades sociales permitirían solucionar los problemas, e inclusive reducir la posibilidad de futuros conflictos interpersonales, pues la información que se trasmite es clara y no admite ambigüedades, por lo que el oyente identificaría un

significado altamente próximo al que el vocal intento expresar. De esto se trata tener desarrolladas las habilidades sociales, siendo el extremo en el otro polo el déficit de dichas habilidades, lo cual actuaría como un elemento que facilita la aparición de otras conductas agresivas; evidencia de ello encontró Limaco (2019) quien propuso que el déficit en habilidades sociales funcionaba como una variable moduladora en la adquisición y desarrollo de la agresividad, pues no indicó que la baja presencia de habilidades sociales determinada tener un alto nivel de agresividad, sin embargo, manifestó que no desarrollarlas facilitaría que dicho elemento más la coincidencia de otros similares lleven al sujeto a realizar conductas agresivas y las mantenga por las consecuencias negativas que estarían generando en sí mismo, permitiéndole solucionar problemas in frustrarse por perder un debate o no tener argumentos sólidos en sus mensajes (Martínez-Guzmán, 2007).

Como algo básico en los individuos que han desarrollado mayores competencias sociales, se podría observar que tiene una gran facilidad para escuchar a los demás, así como de iniciar la conversación o mantenerla cuando ésta se encuentra con momentos de pausa; así mismo tienen integrado el uso de verbalizaciones que pueden significar una retroalimentación positiva para los demás, puede ser la formulación de preguntas, el dar las gracias o lanzar un elogio a la otra persona. Además, esas personas no tenían reparo en pedir ayuda, la forma como lo hacen Resulta ser agradable para la persona a la cual se le solicita el favor, quién estaría dispuesto a ayudarla, son capaces de convencer a los demás y de disculparse si se da el caso, no teniendo reparos en ofrecer resolver la situación a otras personas cuando sean ellos quienes hayan perjudicado este evento (Goldstein, 1989).

La frecuencia con la cual pueden pedir ayuda y disculparse con un comete un error les da una ventaja sobre aquellos otros adolescentes que se mantienen reacios

a mostrar este tipo de actitudes, siendo despectivos o hipócritas en su forma de responder, lo cual a pesar de ajustarse o no a la realidad, estaría generando un mayor rechazo social en los demás, quienes podría mostrarse algo reacios a mostrar ayuda cuando lo solicite (Bandura, 1987).

Es por ello que desarrollar habilidades sociales también es característico en aquellas personas que logran tener un éxito social, pues esa sería una habilidad sumamente importante en cualquier tipo de labor, ya que el mundo gira entorno a la interacción social, la comunicación y la capacidad para darse a entender, sobre todo cuando los trabajos que se realizan deben ser asumidos como equipo. Finalmente, una de las características de las personas que han desarrollado mayores habilidades sociales es la seguridad que tendrían en sí mismos, pues en primer lugar la forma constructiva cómo interactúan con los demás ha permitido a ellos tener una retroalimentación positiva de los demás, lo que fortalecería un adecuado autoconcepto, funcionando como base para la seguridad emocional en la resolución de problemas y en la aceptación de sus grupos etarios (Zavala-Berbena et al., 2008).

Modelo teórico de las habilidades sociales.

Modelo conductual de las habilidades sociales de Goldstein.

El presente modelo fue estructurado por Goldstein (1989) quien entiende a las habilidades sociales como un conjunto de destrezas o habilidades específicas que permiten al individuo interactuar de una mejor manera con el ambiente que le rodea, siendo de vital importancia para la resolución de problemas la interacción de calidad que mantienen con otros organismos sociales. De esta forma se debería entender que las habilidades sociales son un conjunto de respuestas específicas, esencialmente aprendidas, que deben de ser valoradas solamente en función de la calidad con la cual se pueda interactuar con otra persona, con lo cual se pueda

expresar los deseos, opiniones, sentimientos, quejas que tenga un individuo sin perjudicar los derechos de la otra persona, teniendo la posibilidad de resolver conflictos interpersonales en la actualidad y reducir la posibilidad de que vuelvan a surgir dichos conflictos en un futuro.

Se determina como un grupo de comportamientos que cuentan con una mayor capacidad para poder interactuar socialmente de manera efectiva, siendo estos determinados de manera variada o específica, la cual permita mejorar problemas de carácter relacional, social y emocional. Cabe resaltar que las habilidades sociales no se deberían desarrollar de manera rápida, sin embargo, es necesario para poder aplicar actividades que le guían a una mejor calidad de vida. Para Goldstein (1989) las habilidades sociales pueden ser entendidas como un conjunto de habilidades, siendo posible su análisis general, sin embargo, mencionó que es necesario valorar 6 principales habilidades que componen este constructo psicológico, las cuales se presentan a continuación:

- Primeras habilidades sociales: Se refiere a las habilidades básicas para poder interactuar de forma social, dentro de ellas se encuentran el poder escuchar, saber iniciar una conversación, poder mantener la comunicación fluida con otras personas, presentarse y también llegar a presentar a los demás. Estas primeras habilidades permiten desarrollar nuevas alternativas o estrategias que facilitan el establecimiento de relaciones sociales sólidas.
- Habilidades sociales avanzadas: El segundo grupo de habilidades consiste en el desarrollo de capacidades más avanzadas para la interacción social, de tal forma que para poder llegar a presentar este grupo es necesario el tener bien desarrollado las habilidades básicas, puesto que permite una

participación verbal dentro de un grupo social, el saber disculparse y lograr convencer a los demás de su punto de vista; así como también el lograr dar instrucción y hacer caso a las recibidas por otros.

- **Habilidades relacionadas con los sentimientos:** De forma aparte a las señaladas previamente, otro grupo de habilidades se van a encontrar mediando el aspecto de los sentimientos, de tal forma que para poder desarrollarlas se debe de trabajar estos aspectos de manera independiente debido a su amplio bagaje de alternativas, entre las cuales se encuentran el poder comprender los sentimientos que presenten los demás, así como el de la propia persona, permitiendo una mayor autocomprensión, así también, se reconoce la capacidad para expresar afecto y verbalizaciones positivas o motivadoras hacia otros.
- **Habilidades alternativas a la agresión:** Es entendido como el conjunto de habilidades de interacción social que permite mediar la presencia de agresividad hacia sí mismo o a otros, debido a una mayor facilidad de autocontrol y regulación de estados emocionales. Las habilidades sociales que se evidencian en la presente dimensión son el llegar a defender sus propios derechos, responder asertivamente a las bromas de mal gusto, eludir o confrontar los problemas sin entrar en peleas.
- **Habilidades sociales frente al estrés:** Consiste en el repertorio verbal con el que cuentan las personas para poder responder de forma adecuada ante el fracaso, manteniendo alternativas de solución variadas como el planificar y alistarse para conversaciones importantes, responden a las posibles persuasiones, hacen saber su estado de tensión o malestar a los demás.

- **Habilidades sociales de planificación:** Consiste en las habilidades que permiten a la persona lograr acercarse a sus metas y objetivos propuestos, donde se evidencia una mejor capacidad para poder tomar decisiones importantes en su vida, priorizar sus objetivos personales sobre el de otros, concentrarse de forma específica en alguna actividad hasta cumplirla.

Teoría de aprendizaje social de las habilidades sociales.

Un modelo teórico muy conocido sobre la explicación de las habilidades sociales basado en el aprendizaje observacional, el cual concibe a las habilidades sociales como un comportamiento aprendido que va a estar siendo desencadenado gracias a una motivación previa y la presencia de estímulos que impliquen el involucramiento verbal, puesto que al generarse una interacción es necesario la participación de dos personas que cumplan la función de oyentes, siendo esta acompañada de un grupo de personas, una sola o la misma quien habla, cumpliendo el rol de hablante al manifestar un mensaje y la de oyente al escucharlo. Este proceso va a mantener factores mediadores que involucren variabilidad en la adaptación de nuevos comportamientos aprendidos de la relación humana del lenguaje, manifestando dentro de este proceso papeles cognitivos y relacionados con la atención, percepción y focalización que manifiesta el individuo al aprender sin previa experiencia directa, sino mediante modelos significativos presenciados a lo largo de su vida que moldeen su forma de comportarse ante determinadas condiciones (Bandura, 1987).

Las personas suelen aprender a actuar de forma socialmente adaptada ante la presencia de estímulos medioambientales que favorezcan un mejor aprendizaje de dichas respuestas, manifestándose como una forma particular de las habilidades sociales que permiten al individuo contar con mejores experiencias ante la interacción

con otra persona. El presente modelo explica la forma de aprendizaje mediante una serie de instrucciones que van a estar movilizándolos hacia lo percibido como gratificante y satisfactorio en el modelo visualizado, sin embargo, al experimentar consecuencias negativas para el modelo, sin mantenerlas el observador, va a preferir evitarlas debido a que aprenden a acercarse a la consecuencia que les genere un mayor placer. Para el aprendizaje de diversos comportamientos es necesario aspectos del moldeamiento y modelado, siendo la primera un proceso que implica brindar un reforzador en comportamientos que se acerquen a una conducta meta deseada, para luego ir reforzando de manera constante cada comportamiento más acertado al objetivo; mientras que el modelado implica presentar la ejecución con instrucción de un comportamiento deseado para que luego la persona lo replique (Bandura y Walters, 1974).

Modelo interactivo de las habilidades sociales.

El presente modelo se basa en un conjunto de acciones que van a estar interactuando con la fluidez verbal para poder expresarse de forma satisfactoria una mejor adaptación a contextos sociales, favoreciendo así en la integración de comportamientos cada vez más desarrollados producto del aprendizaje relacional sobre la interacción, reconociendo que tanto el emisor como el receptor dentro de la comunicación van a estar intercambiando información bajo un clima de respeto y armonía para ambas personas (McFall, 1982).

El modelo interactivo explica que para el correcto desarrollo de las habilidades sociales implica un entrenamiento constante durante su infancia y a lo largo con personas que favorezcan en su léxico verbal, para esto existen tres partes que contribuyan con su cumplimiento y difusión de aspectos centrales: a) descodificación de estímulos situaciones estresantes, experimentados de diversas situaciones

ambientales y marcando un deterioro ante la visualización de eventos demandantes; b) toma de decisiones, la cual facilita la consideración de aspectos importantes en la vida de las personas, y c) codificación de las consecuencias, es decir, lo cual permite que identifiquen una retroalimentación sobre las condiciones conversadas adentro de la vida del consultante (McFall, 1982).

Importancia de las habilidades sociales.

Las habilidades sociales van a ser de gran importancia para la vida de las personas puesto que estos son individuos de carácter biopsicosocial, siendo necesario reconocer que la facilidad para poder establecer relaciones sociales solidas les permite mantener mejores alternativas y oportunidades en su vida diaria, así mismo, este concepto ha sido de gran importancia dentro del estudio científico y de programas preventivos respecto a las habilidades sociales con la finalidad de encontrar su repercusión sobre los comportamientos agresivos que pueden llegar a desarrollar las personas carentes de un repertorio verbal favorecedor de expresiones positivas, entre las principales variables que se pueden determinar están la reducción de la violencia, facilidad para poder rechazar o negarse ante el ofrecimiento de drogas, reducción de embarazos no deseados, entre otros aspectos relevantes para la vida de las personas en múltiples ámbitos (Limaco, 2019).

El principal objetivo de las habilidades sociales es la facilidad de interacción y comunicación con otras personas, puesto que todo individuo cumple un rol social dentro de su comunidad o entorno donde se desenvuelven, llegando a ser necesario que cuenten con un desarrollo óptimo para poder expresarse de manera fluida frente a los demás y aprovechar múltiples oportunidades (Kelly, 2004).

Desde pequeños las personas aprenden a utilizar los mejores términos para mantener beneficios de manera inmediata, siendo un niño que pretende recibir algún

objeto tiene que poder expresar algunas iniciales del término para que su petición se vuelva efectiva y desee saciar la una necesidad presente en un momento determinado; de tal forma que para reducir el tiempo de espera y mejorar su efectividad, el repertorio verbal se fortalece mediante la práctica y necesidad del niño para verbalizar de manera más clara lo que desea, Sin embargo, este medio no va a ser el único por el cual se puedan adquirir las conductas verbales, sino también mediante la observación y replicación de las mismas dentro de su entorno familiar en primera instancia, dentro de su escuela y cualquier otro medio donde se desenvuelvan (Chávez et al., 2018).

Dicho esto de forma introductoria, es importante reconocer que las habilidades sociales juegan un rol importante en cada etapa de vida del individuo, sin embargo, durante los primeros años de vida y la etapa de adolescencia es donde juega un papel relevante para el establecimiento y formación de un repertorio verbal adecuado para resolver diferentes situaciones problemáticas, tales como el hacer el poder ser aceptado en grupos sociales, hacer valer su opinión frente a la presión de grupo, así como el involucrarse en una individualidad comportamental al decidir por sí mismos las prioridades que son inculcadas en el hogar. El desarrollo de cierto grupo de habilidades sociales permite a la persona contar con una serie de comportamientos protectores frente a la violencia, ya que permite defender sus propios derechos, resolver situaciones de tensión o controlar estados tensionados de otras personas, regulando una mayor interacción social que facilite el establecimiento de relaciones sólidas (Kelly, 2004).

Otro carácter importante de las habilidades sociales radica en su facilidad de adaptabilidad ante los diferentes comportamientos negativos, permitiendo a las personas que cuenten con una mayor capacidad el ajustarse de forma óptimo frente

a diferentes ámbitos de su vida diaria, como el buen ajuste dentro de su entorno académico, laboral, de pareja, familia o cualquier otro grupo social, puesto que dentro de toda interacción se requiere de las habilidades de contacto interpersonal. Así también, una mejor facilidad de expresión social permite a las personas no entrar en un desajuste psicosocial que altere con su dinámica de vida, debido a que regula su dicción y estado emocional ante situaciones de posible tensión o frustración en eventos que no pueden controlar (Torres, 2016). Las situaciones en las cuales estarían involucrados los adolescentes requerirían de sus propias destrezas para lograr solucionar esos conflictos interpersonales, debiendo de haber sido aprendidos en su historia particular; sin embargo, cuando estas no son enseñadas por adultos de presencia significativa, él adolescente no se quedará de forma estática, pues intentara manejar la situación mediante la aleatorización de respuestas, volviendo a utilizar aquellas que mejor resultado le han dado (Bandura, 1987).

Es necesario reconocer que el desarrollo de las habilidades sociales también permite contar con una mejor capacidad de autorreconocimiento, puesto que al tener dificultades para socializar de manera favorable frente a otras personas van a identificar que otros repertorios fortalecer para ajustarse dentro de su contexto donde se desenvuelvan (Chávez et al., 2018). Esta capacidad de interacción permite el visualizar como se encuentran las demás personas en relación a un estado individual, el cual involucra a una situación de comparación frente al otro, siendo característico el desear adquirir otros repertorios por observación de los demás para llegar a experimentar las consecuencias agradables. A su vez, esto permite al individuo reconocer donde encajaría mejor y en que contextos se encuentra experimentando respuestas emocional placenteras, de alegría, de entusiasmo e impulsos motivacionales para un involucramiento más activo en dicho entorno, así como

también, reconocen en que situaciones pueden sentir miedo, temor, pavor o desesperación frente a ciertos contactos sociales particulares que se han ido moldeando a lo largo de la vida de las personas (Fleming, 2005).

Uno de los principales aspectos que determina los conflictos interpersonales sería el déficit de habilidades sociales con las que cuentan las personas para poder relacionarse, manifestándose mediante verbalizaciones hostiles, con un tono de voz elevado y con expresiones que transgredan a los demás, reaccionando impulsivamente, motivo por el cual pueden llegar a ofender a otros. Dicho esto, para Larrea (2007) los principales aspectos que surgen de la manifestación de habilidades sociales son los siguientes:

- Manejo de situaciones tensas u hostiles: Consiste en la capacidad con la que cuenta el individuo para poder enfrentarse a eventos que les liberen reacciones incómodas, llegando a plantear alternativas para la reducción de los malestares fisiológicos y manejo de contingencias ambientales que sean detonantes para estados de desesperación.
- Disfrute de actividades interpersonales: Se refiere a la facilidad para poder experimentar emociones placenteras frente a la interacción con otra persona y de realizar actividades en grupo, donde manifiestan un conjunto de comportamientos favorecedores de un mayor contacto con los demás. Sin embargo, para los sujetos que no cuenten con esta habilidad van a llegar a manifestar estados de tensión y malestar al relacionarse
- Elemento protector contra la violencia: Otra de las capacidades que desarrolla las habilidades sociales se refiere a la reducción de comportamientos violentos dentro de su medio donde se desenvuelvan, favoreciendo expresiones de defensa ante el intento de percibir estados de

agresión manifestado por los demás, manejando situaciones interpersonales de tensión. Cuando no se logra contar con desarrollo favorable de las habilidades sociales se experimentan dificultades para una expresión acertadas, lo cual favorece el rechazo o una visualización negativa que perjudica el establecimiento de vínculos sociales.

El que se llegue a desarrollar un mayor repertorio de habilidades sociales va a permitir que las personas mantengan vínculos sociales que perduren durante varios periodos de tiempo, incrementando la autoestima y percepción sobre el bienestar psicológico para que puedan llegar a manifestar. De esta manera el tener una mayor red de apoyo permite que la persona cuente con alternativas de solución rápidas frente a problemas inesperados o que con anterioridad no hayan experimentado, generando así una contribución futura como medio de agradecimiento y el establecimiento de vínculos sólidos que perduren en el tiempo (Torres, 2016).

Beneficios de las habilidades sociales.

El mayor ajuste social que muestra las personas que han desarrollado mayores habilidades sociales es lo más remarcado cuando habido un adecuado desarrollo en torno a las competencias interpersonales y la regulación emocional propia (Larrea, 2007), por ello las evidencias apuntan a que desarrollar mayores habilidades sociales permite a los individuos tener mayor solidez para enfrentarse a los problemas, los cuales pueden estar agravando la situación tanto académica como laboral de una gran cantidad de personas que al interactuar emplean acciones hostiles o interpretadas como a ver si vas por los demás, quién es el tenerte experiencia negativa decidirían quitar el apoyo que han brindado es ellos y dárselos a otras personas (Chávez et al., 2018). Es decir, es innegable que en la actualidad las

habilidades sociales son entendidas como un fenómeno psicológico de gran beneficio social.

De esta forma se pueden ir centrando los beneficios que se derivan a partir de las habilidades sociales en competencias adquiridas tanto a nivel personal como en el alcance de metas que requieran la participación social, dentro de las cuales estarían involucradas casi todas las actividades que se realizan, pues siempre se está actuando en un medio social mente compartido. Los beneficios que se obtienen a partir de la adquisición de las habilidades vendrían a ser los siguientes (Larrea, 2007).

1. Desarrollo de la autoestima: La autoestima viene así definida como el grado de apreciación que tiene un individuo hacia sí mismo, lo que la afectividad o aceptación que se tiene por los aspectos tanto favorables como desfavorables del. Cuando se interactúa de forma adecuada con los demás, se estaría consiguiendo que ellos se encuentren agradecidos con uno mismo lo que sería demostrado a través de la retroalimentación positiva, estará en contenidos verbales positivos y que favorezcan el autoconcepto, lo tanto incrementan la probabilidad de que este individuo obtenga un afecto positivo en relación a sí mismo. La autoestima puede verse grandemente favorecido por la retroalimentación positiva que ofrezcan los demás, por ello que aquellos sujetos que hayan adquirido mejores habilidades sociales, estarán más cerca de formar un vínculo de calidad como las personas que están a su alrededor, quienes a su vez facilitará que se fortalezca la autoestima de él (Chávez et al., 2018).
2. Gratificación personal: A partir de que se logra interactuar de forma positiva con los demás individuos, esa persona logra tener más contacto con

refuerzo social el cual serviría como factor protector para impedir el desarrollo de alguna depresión o de algún trastorno ansioso, cuando la relación con los demás es una de calidad esta proporciona sensación de gratificación y retroalimentación positiva constantemente, asimismo, se contaría con un grupo de apoyo al cual puede recurrir cuando se encuentra enfrentando alguna situación compleja complicada (Larrea, 2007). El sentido de realización personal y la satisfacción que se tiene con sí mismo es mayor cuando se cuenta con más habilidades sociales, de esta forma toda interacción pasa a ser disfrutable, asimismo, se cuenta con habilidades que vuelve más fácil resolver los conflictos interpersonales que pueden surgir con otros.

3. Resolución de conflictos interpersonales: Cuando las personas tienen una elevada autoestima, posibilidad que pueden resolver problemas de una forma mucho más clara y concisa, los términos que serían utilizados para transmitir sus deseos o quejas serían claros y no admitirían la ambigüedad, de esta forma ambos sujetos pueden centrarse en el que realmente sería el de discusión, en vez de caer en ambivalencias o entender mal el verdadero tema que origina su problema. Las habilidades sociales también son un conjunto de destrezas que permiten al individuo solicitar aquello que desea sin utilizar la violencia, esta forma puede realizar reclamos como consumidor cuando sus derechos han sido transferidos de una forma alternativa, utilizar conductas agresivas (Chávez et al., 2018).
4. Mayor presencia de recursos interpersonales en la solución de problemas: Se trata de uno de los beneficios que mayor importancia cobran a medida que va creciendo, de esta forma al pasar de la adolescencia a la adultez se

deben de ir asumiendo responsabilidades, cuáles pueden ir desde las adquiridas en el ámbito laboral como en la vida personal que va desarrollando(adquisición de una familia) por ello es importante para los individuos tener mayores recursos para poder solucionar problemas, con lo cual no solamente serán más valiosos sino que podrán solicitar una mayor remuneración económica por la importancia de su decisión es. Al contar con mayor habilidad social se establecen vínculos de calidad con otras personas, cuáles se puede recurrir para solicitar apoyo o pedir algún favor cuando este individuo tenga desconocimiento sobre un tema, de esta forma cobra mucha más ventaja en comparación de aquellos sujetos que han desarrollado un bajo nivel de sus habilidades sociales (Larrea, 2007).

Tipos de habilidades sociales.

Las habilidades sociales son descritas son un comportamientos que dan mayor ventaja social en la interacción que se tiene con otros individuos, pues la forma de entendimiento que mejor se puede plantear ante este tipo de fenómenos es cuando se intenta tomarla como un conjunto global, sin embargo las especificaciones que tiene cada uno de los comportamientos específicos puede dar cabida a plantear tipos de habilidades sociales, sin desestimar qué es cierto postulados teóricos han preferido que las habilidades sociales específicas conforman un conjunto global de destrezas interpersonales. De esta forma cabe mencionar la postura de Fernandez (2013) quién plantearía que las habilidades sociales pueden ser clasificadas en los siguientes tipos.

Habilidades racionales.

Se trata de aquel aspecto que está más ligado con la parte del raciocinio y la planificación de las conductas que se van a realizar. Se manifiesta cuando el individuo

emplea la inhibición conductual para resistirse a utilizar acciones agresivas o que no sean acorde a ese contexto y emplee dicho momento para reflexionar sobre qué otro tipo de alternativas le permitiría llegar a un mejor entendimiento sin caer en el uso de acciones que puedan fomentar el conflicto o las conductas agresivas. El desenvolvimiento que se da a socialmente debe ir acompañado de la parte racional, al dejarse guiar sólo por la parte emocional estos individuos estarían utilizando acciones impulsivas y perjudiciales para sí mismos, incrementar la frecuencia de conflictos que va generando irían alejando las personas que desean establecer vínculos sociales con ellos (Fernandez, 2013).

Habilidades cognitivas.

Es el grado de credibilidad que tienen las creencias del sujeto con respecto a la performance que debe de mantener en una interacción social con el análisis que realiza del contexto presente. Dónde se encuentra, de esta forma es capaz de asimilar una situación adversa socialmente como puede ser la generación de un conflicto interpersonal y evaluarlo para sacar los aspectos positivos de dicha interacción, pudiendo transformar el estado emocional que experimenta y logrando manifestar acciones que contribuyan a la búsqueda de un consenso entre todos los individuos involucrados. De esta forma tipo cognitivo dentro de las habilidades sociales estaría vinculado a la reinterpretación que se tiene de la situación conflictiva, con lo cual puede transformar el estado emocional adverso en uno que permita generar respuestas verbales específicas y que contribuyan a la resolución del conflicto interpersonal, sin dejar que los propios derechos sean vulnerados (Fleming, 2005).

Habilidades emocionales.

Este tipo de habilidades engloba el manejo de la parte emocional que se tiene en torno a tres principales capacidades, cuáles van desde las capacidades íntimas o

de relación con el propio individuo y la capacidad para poder expresar de forma equilibradas el estado emocional frente a los demás. En cuanto a lo primero se trata de la habilidad para poder ser optimista entorno de las propias capacidades que se tiene, a partir de yo ir formando un adecuado autoconcepto en función de uno mismo lo que facilitará la propia seguridad para no verse vulnerado ante los demás y a partir de ello experimentar resentimiento e impulsividad (Fernandez, 2013).

En cuanto a las segundas capacidades se refiere a las intrapersonales, este. Mucha relación con el uso de la inteligencia emocional, estos individuos estarían identificando Cuál es el estado emocional que tienen y estarían utilizando recursos conductuales apropiados para expresar la, de tal forma que su alegría no se manifiesta de una forma incongruente con la situación o por el contrario el sentimiento de ira y cólera es controlado y manifestado en formas mucho más conciliadoras y que faciliten la interacción entre ellos (Fleming, 2005).

Habilidades de interacción.

Este tipo Se podría decir que es la característica observable de las habilidades sociales pues, se trata de las conductas específicas que manifiestan los objetos cuando van a interactuar con otras personas comen por ellos observar la facilidad con la que tiene un contacto visual, la habilidad para mantener la conversación o la frecuencia con la cual emplean cumplidos o retroalimentación positiva en la conversación. Las habilidades de interacción también traen como consecuencia la mayor motivación de las personas alrededor por establecer una comunicación interpersonal con este individuo, que dicha interacción se volvería algo agradable y libre de ambigüedades que puedan generar conflictos interpersonales (Fernandez, 2013).

2.2.2. Resiliencia

Aproximación teórica de la resiliencia.

El concepto de resiliencia ha sido adoptado en la psicología, pues originalmente se le denominaba así a la capacidad de los cuerpos físicos para volver a recuperar su forma tras haber sido sometidos a gran fuerza, haciendo una exportación hacia los fenómenos psicológicos se emplearía el termino resiliencia para tratar de mencionar la capacidad de algunos seres humanos para sobreponerse a la adversidad, es decir, es aquellas respuestas tendientes a través del tiempo que tienen algunos individuos para adaptarse ante un ambiente altamente demandante, el cual puede no solo estar poniéndole enfrente pequeñas situaciones conflictivas, sino puede ser la experiencia de accidentes, desastres naturales e inclusive situaciones valoradas subjetivamente como altamente nocivas, siendo un rasgo importante en los individuos para mantener un mayor ajuste mientras se encuentran desempeñando de forma libre sus actividades (Salinas-Ponce y Villegas-Villacrés, 2021).

La resiliencia está vinculada con la forma como los individuos resisten ante altas exigencias del ambiente, donde ellos luego de haber pasado por experiencias traumáticas o altamente nocivas lograr restablecer su equilibrio, con lo cual se hacia el paralelismo con el concepto que parte de las ciencias físicas, donde los cuerpos tras ser sometidos a una fuerza muy grande continuaban en su forma original. Se trata de la capacidad para sobreponerse a las dificultades, aun que ellos no han de confundirse con meras situaciones estresantes, pues los sujetos altamente resilientes consiguen levantarse luego de situaciones que no pueden ser denominadas como cotidianas. De estas formas la resiliencia sería un concepto psicológico profundo y complejo, donde los individuos tienen una combinación de factores internos donde

consiguen una mayor fortaleza interna, así como, la solidez para planificar sus acciones frente a tales situaciones (Kalawski y Haz, 2003).

La forma como se enfrente a los problemas suele estar determinado por algunos conceptos, de esta forma los sujetos con mayor resiliencia logran tener una mayor estabilidad emocional cuando enfrentan situaciones de alto riesgo, siendo situaciones que a cualquier individuo exigirían la presencia de todos sus recursos personales para sobreponerse a dicho problema; sin embargo, ante tales situaciones la fortaleza emocional puede ayudar a conformar dichos problemas de una forma mucho más estable y saludable (Salgado, 2005).

La fortaleza emocional le permitiría al individuo conseguir una adaptabilidad mucho más rápida en las situaciones de mayor estrés emocional, permitiendo tener flexibilidad para entender la complejidad de la situación que se afronta, al mismo tiempo que siente mayor confianza en sus propias habilidades para proteger a las personas que quiere. Estas situaciones de exponen la capacidad de los individuos para manifestar sus habilidades con las cuales intentaran manera las, encontrando algunos sujetos que por los altos niveles de ansiedad que estarían manifestando, no podrían hacerle frente, se bloquearían cognitivamente y sus respuestas motoras serian esencialmente lentas; además, se encuentran agotados mentalmente (Saavedra y Villalta, 2008).

Villalba (2003) definió a la resiliencia como una capacidad individual que pueden poseer tantas personas, familias e incluso comunidades, la cual estarían principalmente caracterizada por la fortaleza y flexibilidad con la cual se afrontan adversidades significativas en la vida, las cuales puede ir desde deudas económicas muy estresantes como la pérdida de un familiar o persona importante. Para este autor la resiliencia es la capacidad con la cual los sujetos no solo logran sobreponerse, sino

que minimizan las consecuencias emocionales que surgen a partir de la exposición a situaciones de alto riesgo, siendo estas incluso de carácter natural. Los daños que provocan los accidentes o problemas significativos en los miembros de la familia les exigen a ellos mismos mejorar su vinculación, apareciendo las habilidades de los padres para mejorar la relación entre todos los miembros, sobreponiéndose al padecimiento emocional.

Larrea (2007) identificó que la resiliencia es una capacidad propia de un grupo familiar, pues está a pesar de que se manifiesta en forma individual ante la presencia de situaciones altamente amenazantes, esta tendría como principal situación facilitadora la presencia de modelos estables emocionalmente y con optimismo en la resolución de conflictos, aprendiendo a tener mayor perseverancia y optimismo ante las situaciones de alta angustia en situaciones de estrés, de esa forma estos sujetos desarrollarían una alta capacidad para sobreponerse a los problemas, consiguiendo mejores resultados en comparación a quienes no han desarrollado tal capacidad adaptativa. Finalmente, mencionaba que la resiliencia es una capacidad a su vez individual, donde cada sujeto puede en mayor o menor medida comportarse de forma sólida y perseverante ante una situación altamente adversa, donde otros sujetos podrían inclinarse hacia la desmotivación y aceptar la suerte que le ha tocado.

La resiliencia es un concepto complejo, pues a simple vista solo estaría abarcando la capacidad de los sujetos para enfrentarse a situaciones altamente adversas, las cuales en otros generarían no solo la experimentación de un gran temor, sino inclusive la aparición de sintomatología post traumática. Este concepto es complejo por la cantidad de elementos que englobaría, siendo concebido en última instancia como todo un rasgo de la personalidad, ya que, al ser adquirido por un sujeto, este se mantendría como una tendencia relativamente estable en el tiempo,

mostrándose ante situaciones de menor o mayor dificultad, un alto optimismo y esperanza en hallar la solución (Kalawski y Haz, 2003).

Otro de los elementos importantes para la comprensión de la resiliencia es la flexibilidad cognitiva, pues estos sujetos no esperarían hacer todo de forma perfecta o tendrían una idea errada de sus propias capacidades, por el contrario, las reconocerían y aceptarían, sabiendo a su vez cuáles son sus principales potencialidades, las cuales incrementan sus ganas de continuar viviendo y teniendo la esperanza para solucionar cualquier clase de problema (Masten y Obradovic, 2006).

La resiliencia es una capacidad global del ser humano, pues los organismos menos complejos no pueden llegar a tal grado de planificación y reflexión con los individuos sociales a través del uso de lenguaje para re procesar una situación determinada y sobreponerse ante ella, aun que dicha situación sea altamente estresante y genere sufrimiento emocional muy marcado, para estos individuos la presencia dichas reflexiones vendría afectando la integridad de las personas, al mismo tiempo que perjudica su experiencia y calidad de vida. En síntesis, los humanos a través del uso de lenguaje pueden darles un nuevo significado a las situaciones altamente adversas, consiguiendo tener mayor esperanza y optimismo frente a ella (Martínez, 2021).

Características de los sujetos altamente resilientes.

La resiliencia se da en los sujetos que poco a poco han ido mejorando en el manejo de sus situaciones interpersonales, pues han contado con la suerte de estar expuestos a modelos significativos que empleaban comportamientos altamente adaptativos y contenido verbal donde los mensajes eran optimismos y a favor de la perseverancia en la solución de problemas, motivo por el cual irían creciendo y

desarrollando creencias flexibles donde se sabe que los problemas son algo propio de la vida, aceptando dicha realidad y adoptando una postura proactiva, lo cual puede estar en contraposición a lo que estén pensando otros individuos que si hayan sido expuestos a mensajes mucho más pesimistas o donde se favorece la externalización de la responsabilidad, esperando que sean otros los individuos que estén resolviendo los problemas, en lugar de ser ellos mismos los que se dedique a buscar alguna solución (Kalawski y Haz, 2003).

La resiliencia como se va entendiendo es un concepto psicológico muy complejo, pues a su vez abarca la influencia de una serie de acontecimientos que han dado aquella fortaleza mental del individuo para enfrentar a los problemas, llamados como adversidades, pues no suele referirse a situaciones leves sino eventos moderadamente demandantes a más, donde se experimente tal cantidad de angustia y tensión emocional que muchos llegarían a ceder y adoptar una indefensión (Saavedra y Villalta, 2008).

Los sujetos que han logrado desarrollar un mayor nivel de resiliencia se encontrarían experimentando mayor seguridad cuando aparece una situación inesperada, la cual haga derribar las ideas planeadas o las coordinaciones que hayan realizado en la solución de un problema, lo cual para sujetos no resilientes puede significar una gran fuente de estrés y terminar por hacerlos renunciar en su afán por conseguir resultados provechosos; sin embargo, en contraparte, a nivel interno, existiría la presencia de creencias y contenidos cognitivos donde se argumenta la idea de escape como medida de sobrevivencia, esperando que otro organismo con mayores posibilidades consiga obtener un mejor resultado en cuanto a su afrontamiento, volviéndose alguien dependiente que pierde su autoeficacia y percepción de habilidad en la resolución de problemas (Kalawski y Haz, 2003).

En ocasiones las consecuencias de no desarrollar resiliencia puede ser crónica, como se darían en los casos de estrés postraumático, donde la sensación de estar abrumado es tan grande que a pesar de salir ileso de dicho evento, se padece una vida llena de inseguridades y miedos, los cuales irían generalizándose hasta poco a poco ir deteriorando la funcionalidad necesaria del individuo para comportarse en un contexto social, por ejemplo, dicho miedo acusado pondrá como medida de mayor contrapeso el escape o evitación de la situación generalizada (Salinas-Ponce y Villegas-Villacrés, 2021).

Para Masten y Obradovic (2006) otra de las características de los sujetos con mayor nivel de resiliencia es la alta capacidad de adaptabilidad ante el cambio en la estructura de la situación, pues no siempre se puede contar con que los eventos lleguen a restablecerse a cómo eran antes de sucedido el accidente, por ello se debe de tener la capacidad y flexibilidad suficiente para acoplarse e incrementar las destrezas necesarias para esa situación, pues en caso de no conseguir llegar a tal grado de adaptabilidad se estaría padeciendo de un mayor sufrimiento por parte del sujeto, el cual estaría en la presencia de una nueva situación frente a la cual no posee y no cree obtener aquellos recursos personales para hacerle frente (Barraza, 2007).

La resiliencia es un concepto complejo donde intervienen una serie de conceptos donde se va mejorando, al punto de ser progresivamente desarrollada. La resiliencia a partir de dichas exposiciones a situaciones difíciles iría incrementándose, pues el mismo individuo va incrementando su tolerancia al malestar y va consiguiendo un mayor equilibrio emocional en situaciones de relativa peligrosidad; así mismo, iría identificando que dicha situación es manejable, entrando en la filosofía de vida de que todo tiene solución a menos que llegue a perder la misma, motivo por el cual ante la presencia de una situación peligrosa tendría la fe de que persistiendo llegaría a tener

la respuesta y conseguir salir de dicho problema; es necesario mencionar el grado de optimismo que muestran estos sujetos, pues aun cuando la situación se muestre como altamente adversa, ellos estarían sintiendo que pueden hallar la solución y mejorar su vida; así mismo, tendrían la oportunidad de experimentar mayor satisfacción al conseguir sobreponerse a esas adversidades, pues de esta forma conseguirían otras metas importantes para su vida, como lo es la presencia de recompensas tanto académicas como laborales (Martínez, 2021).

El optimismo es a menudo confundido con el pensamiento positivo que tienen los adolescentes, pues ambos fenómenos están muy estrechamente relacionados; sin embargo, los dos estarían incluidos dentro del procesamiento de la información de un adolescente con alto nivel de resiliencia, quien a pesar de encontrarse enfrentando situaciones adversas, estaría en la presencia de un estado cognitivo lleno de esperanza (Salgado, 2005).

La resiliencia es ese rasgo desarrollado donde el sujeto ha realizado una evaluación profunda de sí mismo y ha llegado a aceptarse, reconociendo cuando son sus debilidades; así como sus fortalezas, de esta forma el conseguiría estar mucho más preparado ante situaciones que puedan ser valoradas como negativas, también hay que considerar la sensibilidad que se tienen ante situaciones negativas, lo cual por lo general suele estar manifestado en las respuestas de ansiedad, tanto en su estado como en el rasgo relativamente estable a través del tiempo (Goldstein, 1989).

De esta forma, los adolescentes más resilientes mostrarían una menor sensibilidad ante los estímulos inesperados, pues es menos frecuente que los perciban como amenazantes, o que sientan que no cuentan con las habilidades necesarias para afrontarlos, de este modo uno de los puntos positivos de los resilientes es que en estas situaciones no se cierran a la idea de resolver todo solos, o por el contrario

se sienten frustrados por recurrir a la ayuda de terceros; es todo lo contrario, ellos estarían percibiendo que en tales situaciones estarían logrando aprovechar uno de sus principales recursos, el cual es contar con grupos de apoyo para la resolución de problemas; en esta medida los chicos más extrovertidos por lo general manifestarían menor miedo ante el enfrentamiento de situaciones nuevas, pues estarían contando con sus amigos para solicitarles consejos pertinentes que les permitan resolver dichos problemas (Salvador, 2015),

La flexibilidad cognitiva caracterizada por la ausencia de creencias en el polo de la irracionalidad también es otra de las frecuentes características encontradas en los adolescentes y adultos con mayor presencia de resiliencia, pues de esta forma ellos tendrían un menor nivel de frustración, ya que como se conocer dichas creencias serían extremistas, absolutistas y dogmáticas, al punto de que colocar una reglas y parámetros tan elevados que resulta inhumano cumplir con dichas expectativas en todo momento (Goleman, 1996), llevando indudablemente a la persona a constantes episodios de frustración y sufrimiento, de esta forma se conseguiría en ellos un estado emocional mucho más negativa en comparación al promedio (Salgado, 2005).

Los estudiantes con mayor flexibilidad cognitiva, no tienen parámetros tan altos, aceptan que cometer errores es parte del aprendizaje, al punto que se sienten dichosos de haber pasado por experiencias no tan afortunadas, pues esa información les permitiría anticiparse en la actualidad para conseguir mejores resultados, tanto en el ámbito personal, sentimental y relacional. Finalmente, la flexibilidad cognitiva también permite abrazar los propios defectos, los cuales estarían dificultando la presencia como ellos estarían sintiendo mayor sufrimiento emocional. Las creencias racionales aparecerían en mayor medida en sujetos con mayor optimismo y resiliencia (Melillo, 2002).

Uno de los puntos algo controversiales es lo referido en relación de que una de las principales características de los chicos con mayor resiliencia es la presencia de empatía, o la forma como estarían manifestando sus respuestas en relación a la solidaridad con sus compañeros (Goleman, 1996; Salvador, 2015) pues se estaría argumentando que los sujetos más resilientes consiguen una mayor motivación al entender que al sobresalir de una adversidad, no solo estarían consiguiendo mayor tranquilidad para ellos mismos, sino que esto también se vería reflejado en la forma como sus compañeros se ven beneficiados. La solidaridad y empatía son como dos propulsores de esperanza, pues en situaciones de desastres naturales, la perseverancia por aferrarse a la vida también se debería a las vidas de familiares, amigos o gente en general que no se desea pasen por dicha situación amenazante, por ello surge una fuerza interna donde se sienta cara al destino, y se busca perseverar en dicha situación (Salgado, 2005; Salvador, 2015).

La empatía sería otra de las características que manifiestan frecuentemente los sujetos más resilientes, aunque esa es una postura debatida, pues habrían sujetos que consiguen restablecer su equilibrio considerando solo su propio bienestar, considerando a los demás como instrumentos para facilitar su supervivencia, aunque el debate sobre ello no es motivo del presente trabajo, por el cual se recomienda consultar dentro de la literatura científica (Salgado, 2005; Melillo, 2002; Goleman, 1996; Fernández y García 2010).

La autonomía es otro de los puntos más característicos de los sujetos con mayor resiliencia, pues se suele considerar aquella seguridad para tomar decisiones con cierto grado de responsabilidad, sin tener que depender de las respuestas que den otros individuos, en contra parte los sujetos con menor nivel de resiliencia no se consideran como aptos para tomar decisiones, peor si estas involucran moderadas

responsabilidades, dependiendo de otras personas con un mayor grado de seguridad, las cuales estarían siendo su complemento perfecto. Los adolescentes con mayor desarrollo de resiliencia serían caracterizados por la forma como estarían manifestando sus deseos, opiniones, estrategias o planificación de tareas para conseguir un objetivo, sabiendo que de allí obtendrán bastantes de sus beneficios personales y colectivos. En una situación de desastre natural, al quedarse solos, buscarían nuevas alternativas, encontrando rápidamente soluciones parciales para restablecer su equilibrio sistémico y conseguir adaptarse frente a esa situación adversa (Melillo, 2002; Salvador, 2015).

El humor o ionización de la situación es otro de los puntos fuertes en los sujetos con mayor presencia de resiliencia, viéndose estos indicadores principalmente en situaciones donde se encuentre en eventos con mayor presencia de amenaza, pues la ionización sería una de las estrategias más adaptativas para conseguir bajar el nivel de ansiedad ante dicha situación, consiguiendo de esa forma tener mayor tranquilidad y planificar su comportamiento a realizar en dicha situación. El humor es algo característico de estos adolescentes, que también se presenta en la adultez, pues como es sabido la presencia de necesidades económicas, entre otras de las tantas exigencias que son solicitadas en la sociedad para que los adultos consigan algún puesto de trabajo deben de cumplirse, pero al no contar con dichas habilidades y contar con un pensamiento más rígido, los adultos pueden llegar a caer dentro de un desajuste del comportamiento psicosocial (Sosa y Salas-Blas, 2020).

El humor sería una de las estrategias de afrontamiento más efectivas cuando se trata de reducir la carga de responsabilidad experimentada en estas situaciones, donde el simple hecho de valorarla como sobre demandante, estaría afectando la capacidad de planificación del individuo, al punto que consideraría otras alternativas

como la evitación o el bloqueo mental, adoptando una postura pasiva y a la espera de que sea otra persona la que busque la solución del problema, para estos individuos la presencia de situaciones altamente ansiógenas sería un claro indicador de rendición, pues el concepto que tienen de sí mismos es muy pobre (Salvador, 2015).

Además, la presencia de rigidez cognitiva estaría llevándolos a sufrir más de lo debido, pues ellos esperarían ser competentes en todas las situaciones u observar que los demás brinden su apoyo en todo tipo de circunstancia, sin embargo, vería como ante tal situación amenazante, la gente opta por no saber qué decisión tomar. El humor es entonces la medida predilecta de los individuos con alta resiliencia para poder soportar tal nivel de angustia y responsabilidad; sin embargo, se debe de considerar que dicha estrategia de afrontamiento solo estaría funcionando si le sigue la planificación y acción proactiva para solucionar sus problemas; sin embargo, cuando ello no es así, esta podría tornarse disfuncional y ser una especie de evitación a la confrontación de la responsabilidad (Sosa y Salas-Blas, 2020).

Modelo teórico de la resiliencia.

Teoría del rasgo de la personalidad de Wagnild y Young.

Para Wagnild y Young (1993) la resiliencia es entendida como un rasgo de la personalidad, ya que es una capacidad inherente de los individuos que es desarrollada a lo largo de su vida, permitiéndole tolerar situaciones de muy alta tensión y adversidad, frente a la cual sería muy probable rendirse o perder las esperanzas de un posible éxito que se pueda conseguir, para estas personas que han desarrollado capacidades resilientes como un rasgo de personalidad le Sería mucho más fácil transformarse a partir de estas experiencias negativas, no quedándose solamente en la superación de ellas sino que adquieren nuevas capacidades para mostrarse más seguros en la experiencia después del fenómeno ocurrido. Es decir,

es la capacidad que poseen los individuos para a pesar de enfrentarse a condiciones adversas en la vida poder superarlas y adquirir fortaleza, así como una transformación personal del evento.

La resiliencia Entonces sería una capacidad compleja de las personas, que como un rasgo de la personalidad el cual a pesar de ser medido en 5 dimensiones, se mueven en el equilibrio de dos grandes factores, siendo el primero el grado de competencia personal que puede o no puede tener una persona para sentirse capaz o débil para superar una situación, y la aceptación que tiene acerca de sí mismo y de la vida, lo que se vería en la flexibilidad que muestra con respecto a los errores que el comete así cómo sentir satisfacción al poder realizar las metas que él deseaba. A partir de esto Wagnild y Young (1993) plantean que el rasgo de la personalidad resiliente puede ser analizado a partir de 5 principales dimensiones que la componen.

1. Ecuanimidad: Se refiere a la capacidad del individuo para poder tomar con calma y tranquilidad las posibles situaciones de tensión o adversas que le pueden estar ocurriendo, fortaleciendo así su perseverancia para poder alcanzar sus objetivos personales.
2. Perseverancia: Consiste en la continuidad de una acción con la finalidad de lograr cumplir algún objetivo específico, el cual es perdurable a pesar de las posibles adversidades y desalientos que impidan su ejecución, manteniendo así estados motivacionales que impulsen su desarrollo a lo largo del tiempo.
3. Satisfacción personal: La presente dimensión se refiere a la facilidad con la que cuentan las personas para experimentar sensaciones agradables de sus propios recuerdos o la forma como ha ido transcurriendo su vida a lo

largo de los años, de tal manera que cada individuo va a presentar su propia percepción de cómo van construyendo su propio significado de vida.

4. **Confianza en sí mismo:** Se entiende como la capacidad de cada persona para poder reconocer sus cualidades y fortalezas frente a diferentes contextos particulares, de tal forma que también es necesario que se reconozcan las oportunidades de su medio para aceptar sus propias experiencias.
5. **Sentirse bien solo:** Se entiende como la percepción de sentir agrado al estar en ausencia de otras personas que lo rodean, de tal manera que llegan a percibir satisfacción al reconocer una mayor tranquilidad, libertad y decisión única sobre diferentes decisiones en su vida. Siendo importante el no llegar a depender de los demás para poder conseguir una mejor oportunidad.

Teoría de las fuentes de resiliencia de Grotberg.

El presente modelo explica que la resiliencia se va a encontrar envuelta en una serie de aspectos sociales y familiares que van a fomentar su desarrollo a lo largo de la vida de las personas, siendo estas condiciones importantes dentro de sus primeros años puesto que van a permitirle contar con mejores habilidades para afrontar sucesos desagradables o problemáticos. Es por ello que el modelo de las fuentes de resiliencia mantiene una visión del individuo con la capacidad de poder desarrollar comportamiento resiliente por naturaleza, explicando ciertos factores dentro de áreas significativas de su vida que puedan estar influyendo en elementos importantes en cuanto la toma de decisiones para afrontar desafíos (Grotberg, 2009).

Para poder identificar las fuentes que manifiestan y desarrollan las actitudes resilientes de forma natural es necesario reconocer las diferentes etapas de la vida en las que está inmerso la persona, iniciando desde sus primeros años de vida donde

reciben la influencia de los modelos de sus padres y personas significativas en su crianza, las cuales favorecen la enseñanza por medio de la observación de comportamientos significativos para la superación de adversidades y sentimientos de frustración; prosiguiendo con la infancia y la adolescencia donde el medio social cumple un rol mediador para la solidificación de sus valores a la práctica cotidiana (Grotberg, 1997). Es por ello que las fuentes más importantes van a ser las siguientes:

- Entorno social: Respecto a la primera fuente necesaria que fomenta a la resiliencia de forma natural es la relación social, a la cual las personas se ven envueltas de forma cotidiana, obligándola en depositar su confianza en los demás ante diferentes contextos de una relación social, contribuyendo con el aprendizaje de alternativas de solución y fortalezas ante la observación de los demás. Así también esta fuente social va a facilitar la satisfacción de necesidades básicas que permitan actuar con mejores alternativas ante eventos problemáticos de la vida cotidiana.
- Fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales: También denominadas como el “yo soy” y “yo estoy” puesto que se basa en condiciones psicológicas sobre algún aprecio sobre los demás, experimentando emociones placenteras y agradables que guían los comportamientos futuros en diferentes contextos sociales para poder experimentar una satisfacción en el involucramiento en condiciones nuevas. Se va a estar considerando las condiciones personales y la seguridad sobre sus propias competencias que persigan una mejor esperanza de vida, por ende, el afrontamiento y solución de situaciones de riesgo para su tranquilidad emocional.

- **Habilidades sociales:** Las siguientes habilidades van a ser puestas en prácticas luego de percibir de forma constante a modelos sociales interactuar de forma satisfactoria con su medio, logrando solucionar problemáticas y superar adversidades. Motivo por el cual el contar con mejores habilidades sociales le favorece a la persona en buscar asuntos de interés personal más rápido.

Modelo sistémico de la resiliencia.

El presente modelo teórico explica que la resiliencia es un constructo generado por una serie de aspectos contextuales que van a estar manteniéndola, de tal manera que constituye al aprendizaje de la variable como una suma de sistemas que van a estar interactuando con elementos necesarios para su mantenimiento. El autor se guía en una metáfora para poder describir la importancia del modelo, el cual considera a los aprendizajes de la resiliencia en semejanza con las partes más importantes en la construcción de una casa, siendo los sedimentos principales para la resiliencia algunas condiciones necesarias en cuanto a su estilo de vida. Dicho esto, la base de la casa va a estar relacionado con las necesidades básicas que deben de ser resueltas en todo momento para poder actuar y afrontar las adversidades, estos aspectos se refieren al principal valor emocional que mantiene la persona dentro de sus hogares, conectando con su núcleo central y comportamientos altruistas (Vanistendael, 2013).

Para el segundo sedimento del modelo de sistemas, en cuanto a los pilares de una manifestación de la resiliencia va a estar ligado al sentido de la vida con el que puedan contar los sujetos para poder experimentar estados emocionales gratificantes ante diferentes situaciones, permitiendo desarrollar un mejor estado de creatividad, mejor autoestima y percepción de éxito social. Por último, el tercer piso del modelo va

a estar relacionado con la visión externa sobre las demás personas y consigo mismos para optimizar las condiciones ambientales y personales que favorezcan sus habilidades resilientes. Es por ello que el modelo busca integrar los aspectos más importantes de todo desarrollo humano, contribuyendo con la integración de lazos emocionales y la solución de los problemas con alternativas o habilidades variadas que favorezcan los comportamientos resilientes (Vanistendael et al., 2009).

Clasificación de la resiliencia.

La resiliencia no quiere decir que es una fortaleza interna que poseen los individuos y gracias a ello se encontrarán momentos después de pasado el problema como si nada hubiese ocurrido, pues el concepto importado desde la física no debe ser tomado como tal; sin embargo, si se debe de considerar la prontitud con la cual se estaría manejando dichos problemas y la forma como lograría sobreponerse a los mismos (Salgado, 2009).

Ya para este momento y con las heridas emocionales que estaría experimentando a partir de haber padecido angustia ante el problema al que fue sometido, mostraría mayor fortaleza y contaría con la experiencia anterior para optar por nuevas tomas de decisiones, donde se estarían realizando muchos nuevos modelos en cuanto al desarrollo de la estrategia de resolución de problemas. El acoplamiento entre estrategias a emplear con el recuerdo de anteriores exposiciones, sumadas al optimismo del individuo le darían la fortaleza suficiente para sobreponerse a la adversidad y mostrarse mucho más atrevido en la resolución de sus problemas (Grotberg, 2009).

Uno de los puntos mencionados por Salgado (2005) fue la capacidad de sobreponerse ante las adversidades que estaría brindando el desarrollo de una mayor resiliencia en los adolescentes y adultos. De esta forma se abre la oportunidad para

transformarla en una nueva oportunidad, consiguiendo de esa forma obtener mucho más resultado concreto, los cuales estarían facilitando la experiencia de vida, y dándole mayor seguridad en la resolución de problemas. El tema es que todos los seres sociales se encuentran sometidos a situaciones adversas, siendo la experiencia particular al generar nuevas fuentes de vinculación entre estímulo, lo cual puede llevar a que una presentación de un programa para mejorar el rendimiento académico se torne tan angustiante como la exposición a animales salvajes en el África. Por ello el término de resiliencia no solo se daría cuando se padece el sufrimiento de un ataque objetivamente amenazante, sino se podría vivenciar como gran adversidad otro tipo de situaciones sociales (Sosa y Salas-Blas, 2020).

Dentro del ámbito laboral muchos trabajadores se ven sometidos a una gran carga de estímulos y situaciones complicadas, donde verían su situación particular como altamente negativa, pues se les acumularía las deudas, los gastos necesarios para mantener las necesidades básicas de su familia, el agotamiento mental como producto de jornadas extras para conseguir mayor sueldo e inclusive tener que soportar un ambiente laboral hostil, todo ello tendría como consecuencia el padecimiento de sufrimiento, siendo considerado también como un conjunto de situaciones adversas donde la resiliencia puede contribuir en la transformación de la situación a una de mayores oportunidades (Vanistendael et al., 2009).

Es por ello que el análisis de la resiliencia no debe de ser reducido al enfrentamiento que se tienen en estas situaciones de alta demanda cuando hay alguna tragedia u accidente, pues otros eventos podrían ser experimentados como altamente demandantes, justamente por la complejidad que tiene la construcción del sistema cognitivo en cada adulto a partir de las distintas situaciones que vivencia, siendo en la infancia las que pueden dejar una huella mucho más marcada en su ser;

además, cabe mencionar que la forma como se estarían manejando esas situaciones estaría provocando de forma reiterada un incremento en la reactividad neurovegetativa y visceral enraizada como una experiencia angustiante y de alteración fisiológica denominada como ansiedad (Salgado, 2009).

La experiencia de la ansiedad es agotadora, genera cansancio mental y en casos donde hay historial de abandono, puede llevar a la indefensión aprendida. Por parte de los trabajadores que más trabajo estén teniendo en un centro de labores, puede apreciarse un mantenimiento de la respuesta de ansiedad, vivenciada como un sufrimiento constante, donde será necesaria el previo desarrollo de la resiliencia para afrontar dicha situación adversa (Peña, 2009).

Tipos de resiliencia.

Para Rodríguez et al. (2012), el análisis de la resiliencia en las últimas décadas estaría permitiendo su adaptación sistemática en una clasificación, siendo entre contextos y niveles de elementos comprometidos para facilitar la aparición de dichos recursos personales, los cuales terminarían facilitando la presencia de comportamientos altamente persistentes acompañados de un pensamiento más optimista, donde los individuos estén manifestándose de manera mucho más sólida, por ello propone cuatro tipos de resiliencia observados dentro del ambiente natural de los individuos sociales.

Resiliencia psicológica.

Se trata de aquellas características en torno a la forma como los resilientes estarían a nivel cognitivo y emocional, sintiendo confianza en sus propias habilidades para enfrentarse a la situación temida; además, posee una mayor estabilidad emocional, pues como se defendió, el padecer altos niveles de ansiedad podría ser perjudicial en este tipo de situaciones, pues no se tendría claro realizar una mejor

planificación, tanto en la forma como estarían manejando. La resiliencia psicológica también involucraría los estilos de afrontamiento empleados con frecuencia, además de la manera como tales individuos se encontrarían experimentando sus respuestas de ansiedad y la pertinencia con la cual pueden seleccionar una estrategia para hacerles frente. En si se trata de todos los rasgos internos que facilitan la adaptación ante una situación adversa (Rodríguez et al., 2012).

Resiliencia familiar.

La resiliencia familiar a diferencia de la mencionada previamente hablar de la capacidad del grupo familiar para adaptarse cuando las condiciones ambientales (externas) obligan a adoptar por nuevas posturas, las cuales estarían en torno a la forma como se mantienen perseverantes en la realización de sus respectivas acciones, siendo mucho más probable que consiguen salir airosos de dichas situaciones. La resiliencia familiar también engloba los patrones de comunicación que utilizan los miembros de la familia para intercambiar aquella información necesaria para resolver problemas con la mayor brevedad, utilizando en ocasiones gestos o señales en lugar de palabras, pues el entendimiento de ellos serían a tal grado que bastaría con dichas señales para entenderse. Finalmente, el autor menciona que la resiliencia familiar sirve como un contexto de retroalimentación para los propios miembros en donde estarían exponiéndose ante modelos altamente resilientes, adoptando dicha postura y sintiéndose mucho más seguros cuando les toque resolver una situación de forma individual adversa (Rodríguez et al., 2012).

Resiliencia comunitaria.

Se refiere a la capacidad colectiva que tiene una comunidad para volver a reconstruir todo lo destruido después de una situación altamente adversa, la cual podría incluir desde terremotos hasta desastres provocados por conflictos bélicos con

otras regiones. De esta forma dicha resiliencia tendría que ser liberada por personas altamente resilientes, y al mismo tiempo se debe de contagiar dicha motivación y perseverancia para lograr restablecer la tranquilidad que tenía dicha urbanización antes de ocurrido el evento devastador; además, se debe de contar con la capacidad para confiar en los demás, razón por la cual no se llega a caer en altas presiones (Salgado, 2009).

Resiliencia vicaria.

Finalmente, es el tipo de resiliencia donde los individuos se encontraría siendo testigos de la forma como otros sujetos están manteniéndose persistentes y motivados en la resolución de un determinado conflicto, transmitiendo dicha confianza a ellos, quienes se sentirían mucho más seguros de continuar con su afrontamiento adversa (Rodríguez et al., 2012).

Consecuencias de la resiliencia.

En el sentido estricto del término, la resiliencia parte de las ciencias físicas, es decir este término fue empleado por algunos autores para denominar a aquella habilidad que poseían ciertos individuos, los cuales lograban sobreponerse ante situaciones de alto riesgo o que podría representar algo sumamente desgastador; sin embargo, la adopción de términos de una ciencia a otra puede generar confusiones en las propiedades y beneficios que de esta se deriven, pues es erróneo pensar que un cuerpo de un individuo al ser sometido bajo grandes presiones logre recuperar su estado tal y cual como se encontraba previamente, siendo mucho más alcanzable que se muestre solido en dicho afrontamiento, consiguiendo recuperar aquellos recuerdos altamente preciados, los cuales contribuyan a su motivación en dicho episodio temporal, sintiéndose más animado, sacando fuerzas a pesar de haberse rendido y lograr sobreponerse a esa situación (Peña, 2009).

de la cual lograra obtener nuevos aprendizajes traducidos en destrezas para la solución de problemas similares; sin embargo, los recuerdos del primer evento dejarían en ocasiones secuelas psicológicas ligadas a la experiencia del evento traumático, y manifestados en la experimentación de imágenes y recuerdos vividos que mantendrían su estado ansioso, sin embargo, en este problema derivado de sobrellevar el primer, surgiría de nuevo su resiliencia, pues deberá reprocessar dicha experiencia (Gómez, 2010).

El aprendizaje se obtiene luego de haber atravesado situaciones difíciles lo coloca en una posición mucho más competente en comparación de sus compañeros, por ejemplo, en el ambiente laboral esta se estaría manifestando en la sensación de control cuando debe de cumplir una función, la cual puede ser considerada de moderada dificultad para sus compañeros, mientras que, él la vivencia como una de mínima dificultad, ya que al haber atravesado por una situación de mucho mayor riesgo estaría experimentando otras situaciones como de menor complejidad (Larrea, 2007).

La resiliencia entonces no permite a los individuos volver a ser como antes luego de pasar por una situación altamente adversa, pero si es la característica o rasgo de aquellos que logran sobresalir de estas situaciones complicadas, consiguiendo además nuevos aprendizajes en torno a la forma como estarían viviendo, sintiéndose mayormente gratificados con la forma como manejan esas situaciones (Gómez, 2010).

La resiliencia también está asociada con una mayor confianza en sí mismos, lo que dará como fruto que se aventure a nuevas situaciones en dirección de dominarlas. El aprendizaje continuo es una de las garantías de mayor estabilidad económica y bienestar psicológico, pues dichos aprendizajes ofrecen nuevas

herramientas para afrontar las situaciones cotidianas, que en su mayoría dan pie al frente de nuevos eventos desconocidos. La apertura mental también se encontraría presente, ya que estos adolescentes no se cerrarían a la rutina, pues de haberlo caerían en angustia emocional al ver que dicho ritual no puede ser cumplido a cabalidad, pues estos adolescentes se encontrarían vivenciando mayor adrenalina (Melillo, 2002).

En el caso de padecer algún trastorno mental es donde más se visualizarían las consecuencias positivas de la resiliencia, pues les permite a los individuos superar un problema personal. En el caso del desarrollo de una sintomatología de estrés postraumático, se ha observado que los individuos más resilientes lograban reinterpretar dicha situación, sintiéndose mucho más apto para continuar con su vida, mientras que quienes presentaban un menor nivel de resiliencia se encontraban escapando del frente a sus recuerdos, no pudiendo pasar ese hecho traumático que los encasillaba a tener una experiencia emocional negativa durante mucho tiempo, de esta manera se encontrarían padeciendo otras dificultades (Gómez, 2010).

En el caso de la depresión, sería la resiliencia la que posibilitaría a los adolescentes a reestablecer su vida, encontrar nuevas fuentes de gratificación, sintiéndose mejor consigo mismos y mejorando la interpretación que tienen de sí mismos, los demás y el futuro. La depresión es la ausencia de contacto con refuerzo positivo, remplazándola con contacto frecuente de refuerzo negativo, por ello es necesario que se continúen realizando actividades de índole social, siendo los sujetos más resilientes quienes lleguen a realizarlo (Masten y Obradovic, 2006).

Factores que favorecen la resiliencia en cada etapa del desarrollo.

La resiliencia no sería un elemento necesariamente determinado por la biología, pues en las últimas décadas cada vez se da mayor validez a las teorías que

engloban todos los hallazgos de laboratorio para describir los fenómenos, ya no centrándose en relaciones lineales que sesgan el análisis, sino por el contrario comprendiendo que dichos fenómenos se dan y son parte del cambio en un ambiente determinado, el cual puede desde una visita transversal ser analizado como un segmento funcional temporal de interdependencia entre todos los elementos, por ello la resiliencia tiene su soporte sobre la disposición que permite la biología, pues sin un cuerpo o estructura neuronal adecuada no se podrían llevar a cabo todos estos aprendizajes (Peña, 2009).

La resiliencia como la capacidad para soportar una gran cantidad de presión, fricción y desgaste cognitivo, pone a prueba los estilos de afrontamiento que utilicen los sujetos, en donde se demuestre la importancia de las antiguas experiencias vividas. Por ello cada etapa tiene ciertas características que favorecen el incremento de la resiliencia. Por ejemplo, en la niñez el miedo al ridículo es menor en comparación de un adolescente, siendo idónea el desarrollo del liderazgo y la toma de decisiones por parte de los niños (Melillo, 2002).

Los padres deben de exponer de forma progresiva dentro de las actividades que involucren algún tipo de problema, pues ellos deben de sentirse capaz de resolver situaciones complicadas, siempre y cuando tengan confianza en sí mismos, manteniendo el optimismo y solicitando ayuda sus compañeros cuando se necesite. Por parte de la adolescencia, el miedo al rechazo de los demás puede complicar el desarrollo de la resiliencia, siendo necesario que se intervenga de forma personal para quitar la validez a aquellas creencias que entorpecen su accionar. Los esquemas cognitivos pueden debilitar la confianza que tiene el adolescente sobre sí mismo, por ello hay una mayor sensibilidad ante el fracaso, sobre estimando la valoración de los

demás, pues si ellos dan una valoración negativa él estaría considerando que es lo peor, y que dicha situación es clasificada como catastrófica (Sosa y Salas-Blas, 2020).

El desarrollo de estas reglas asimiladas en el interior tendrían como etapa crítica la infancia, pues el desarrollo cognitivo en esta etapa se basara en la presencia de modelos significativos, los cuales estarían incrementando la presencia de satisfacción emocional o por el contrario la perturbación emocional, que se considera como altamente negativo en la adaptabilidad; inclusive autores como Masten y Obradovic (2006) consideran que el vínculo disfuncional con sus cuidados puede generar el desarrollo de representaciones mentales negativas que complicaran el establecimiento de relaciones provechosas en la adolescencia y adultez.

La resiliencia constituye un conjunto de contenidos cognitivos que han ido desarrollándose a través de etapas de vinculación social, pues la gran cantidad de situaciones a las cuales han sido expuestos los niños les enseñan a mostrar tolerancia frente a la frustración, comprender la angustia y aceptar el desagrado de ciertas situaciones, sobreponiéndose frente a ellas y consiguiendo un alto nivel de flexibilidad cognitiva (Gómez, 2010).

La adquisición de cogniciones resiliencias en la infancia le permitirá al individuo mantener un estilo de vida saludable a lo largo de su adultez, consiguiendo con ello obtener elevados niveles de gratificación personal, a la vez que consigue un mayor ajuste social en las situaciones laborales y académicas, pues se encontraría experimentando que esos eventos son manejables mediante sus propios recursos personales (Sosa y Salas-Blas, 2020). La fuerza de voluntad y la perseverancia también son elementos claves de los jóvenes más resilientes, los cuales habrían sido aprendidos mediante la observación de las figuras paternas, encontrando que estos

tienen mucha importancia en el desarrollo de la fortaleza emocional de los adolescentes (Vanistendael, 2013).

En la adultez, se asumen muchas responsabilidades, motivo por el cual los adolescentes padecerían de los cambios que involucra no solo a nivel cognitivo y social, sino que ya no pueden depender de los padres como lo hacen a menor edad, ellos ahora deben de mostrar la serenidad suficiente para mantenerse activos y solucionar problemas. En la etapa de la adultez se debe de mostrar adecuados niveles de resiliencia, lo que se manifestaría en forma de satisfacción emocional al solucionar problemas económicos y sentimentales (Martínez-Guzmán, 2007).

En esta etapa lo más característico son los problemas económicos que se enfrentan, existiendo casos donde las deudas llegan a generar elevados niveles de angustia en las personas, en estas situaciones si no se cuenta con resiliencia, se pueden padecer problemas graves vinculados a la salud física, pues los altos niveles de estrés ligados a la prolongación de la valoración del estímulo como demandante comenzarían a generar cansancio mental, alteraciones en el sueño y en el patrón de conducta alimentaria, descuido lo necesario que favorece a la propia salud. En cambio, cuando la estructura cognitiva es flexible, el afrontamiento a estos problemas se vuelve mucho más llevadero, al punto que se puede manejar mejor estas situaciones interpersonales, y con un menor nivel de ansiedad es mucho más factible encontrar la solución (Saavedra y Villalta, 2008).

Las pequeñas experiencias de estrés en la infancia ayudan a consolidar la manera con la cual se estaría enfrentando a las situaciones adversas durante su vida, por ello Wagnild y Young (1993) advierten que los padres no deben de sobreproteger sus hijos, sino encargarse de que ellos resuelvan actividades de pequeña complicad de forma independiente, con lo cual estarían impulsando la confianza sobre sí

mismos. En el caso de los niños y adolescentes se verían un temperamento más flexible, así como a mayor edad irían encontrando una mejor actitud reflexiva, obteniendo mayor aprendizaje de las experiencias negativas que van teniendo; así mismo, suelen generar relaciones complementarias con sus compañeros, aunque se debe de tener en cuenta que otro grupo de adolescentes desarrollara desajuste psicosocial, y presentará problemas en cuanto a su resiliencia en estas etapas (Jacome et al., 2020).

La espiritualidad también puede ser otro de los elementos que al encontrarse presente en estas etapas puede contribuir a desarrollar mayor resiliencia, sin embargo, se debe entender que la espiritualidad como el sentimiento de trascender adquirido sería el que de mayor motivación para continuar con una vida de éxitos personales en favor de los demás. otro de los elementos que se encontraría como un factor que favorece la presencia de resiliencia en los individuos es encontrarse en una urbanización o comunidad donde exista aceptación o por lo menos ausencia de acciones de rechazo, pues se necesita sentirse querido para desarrollar una mayor confianza personal, siendo totalmente opuesto la presencia de conflictos con el propio lugar del que se proviene (Melillo, 2002).

Aunque en caso llevarse de forma aislada con las otras familias que se encuentran cerca del lugar donde habitan, es posible establecer nuevos vínculos con otras personas como familiares o amigos, el objetivo es tener grupos que retroalimente emocionalmente al individuo, y sean utilizados dentro de la estrategia de afrontamiento de apoyo en grupos afines (Saavedra y Villalta, 2008).

Los factores que contribuyen al desarrollo de la resiliencia en los adolescentes estarían principalmente vinculados a la presencia de otros individuos significativos que contribuyan a la seguridad propia, el bienestar, la satisfacción académica y

personal; así como, la manera de relacionarse con los demás debe de ser positiva, por ello desarrollar una interacción saludable contribuye no solo a la mayor salud psicológica, sino que fortalece el optimismo y perseverancia al enfrentar una situación adversa, siendo una condición moduladora que facilita la presencia de resiliencia en niños y adolescentes, ya que comprenderían que son autoeficaces en el manejo de conflictos interpersonales (Jacome et al., 2020).

2.3. Definición conceptual de la terminología empleada

Resiliencia.

Para Wagnild y Young (1993) la resiliencia es entendida como un rasgo de la personalidad, ya que es una capacidad inherente de los individuos que es desarrollada a lo largo de su vida, permitiéndole tolerar situaciones de muy alta tensión y adversidad, frente a la cual sería muy probable rendirse o perder las esperanzas de un posible éxito que se pueda conseguir.

Habilidades sociales.

Las habilidades sociales son un conjunto de destrezas específicas que permiten al individuo interactuar de una mejor manera con el ambiente que le rodea, siendo de vital importancia para la resolución de problemas la interacción de calidad que mantienen con otros organismos sociales (Goldstein, 1989).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

La presente tesis se basó en un tipo de estudio correlacional, puesto que se pretende buscar la asociación de variables, sin describir ni interpretar su causalidad o predominancia de una sobre la otra (Bernal, 2010). Motivo por el cual el objetivo del estudio fue determinar la relación entre las habilidades sociales y la resiliencia en estudiantes de una institución educativa de Lurín.

El estudio fue de diseño no experimental y de corte transversal debido a que no se manipularon las variables habilidades sociales y resiliencia, siendo esta información recabada en un solo momento del tiempo y dentro de su medio natural (Hernández et al., 2014).

3.2. Población y muestra

La población está constituida por 512 estudiantes de nivel secundario de una institución educativa nacional ubicada en el distrito de Lurín, perteneciendo del primero al quinto año, con edades entre los 12 a 18 años y siendo de ambos sexos.

La muestra se identificó por medio de la fórmula de poblaciones finitas de Fischer y Navarro (1996) empleando la estimación al 5% de error y con un nivel de confianza de 95%, teniendo la cantidad mínima de 360 sujetos. Por lo tanto, se superó dicha cantidad al analizar a 479 estudiantes de nivel secundaria, distribuidos de primer a quinto año en una institución educativa nacional en el distrito de Lurín, siendo el 53% del sexo masculino y el 47% femenino.

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{Z^2 pq + e^2(N - 1)}$$

Donde:

n = Tamaño de muestra = 512

N = Tamaño poblacional = 360

Z = Nivel de confianza al 95%

p = Probabilidad de éxito (0.5)

q = Probabilidad de fracaso (0.5)

e = Margen de error = 0.5%

Finalmente, el muestreo fue no probabilístico, ya que no se realizó ningún tipo de sorteo para su selección y fue de tipo por conveniencia, pues los estudiantes fueron seleccionados según el grado de accesibilidad que se tenía sobre ellos.

Tabla 1

Distribución de los participantes del estudio

Variable	Categoría	f	%
Sexo	Masculino	254	53.0
	Femenino	225	47.0
Año de estudio	1ro sec.	85	17.7
	2do sec.	104	21.7
	3ro sec.	96	20.0
	4to sec.	90	18.8
	5to sec.	104	21.7
	Total	479	100.0

Criterios de inclusión.

- Los estudiantes de primero a quinto año de secundaria
- Edades de 12 a 17 años

Criterios de exclusión.

- Pertener a otra institución educativa
- Tener una edad menor a los 12 años
- Negarse a participar en la investigación a través del consentimiento informado.

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

H_a: Existe relación entre las habilidades sociales y la resiliencia en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín.

3.3.2. Hipótesis específicas

H₁: Existe relación entre las habilidades sociales y las dimensiones de la resiliencia en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín.

H₂: Existen relación entre la resiliencia y las dimensiones de las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín.

3.4. Variables – Operacionalización

3.4.1. Variable de estudio 1: Habilidades sociales

Definición conceptual.

Las habilidades sociales son un conjunto de destrezas específicas que permiten al individuo interactuar de una mejor manera con el ambiente que le rodea, siendo de vital importancia para la resolución de problemas la interacción de calidad que mantienen con otros organismos sociales (Goldstein, 1989).

Definición operacional.

La definición operacional de la variable se determina mediante el puntaje obtenido en la Lista de Cheques de Habilidades Sociales (LCHS) de Goldstein (1989).

Tabla 2*Operacionalización de la variable habilidades sociales*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Tipo de respue sta	Rangos Categorí as	Escala
Primeras habilidades sociales	- Escuchar a otros				
	- Iniciar una conversación				
	- Formular preguntas	1, 2, 3,			
	- Agradecer	4,5, 6,7, 8			
	- Presentarse				
Habilidades sociales avanzadas	- Hacer cumplidos				
	- Poder pedir ayuda				
	- Participar en conversaciones	9, 10, 11, 12, 13, 14		Alto (185- más)	
Habilidades relacionadas con los sentimientos	- Dar instrucciones				
	- Expresar sentimientos		N= 1		
	- Comprender a los demás	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	MP= 2 AV= 3 AM= 4 S= 5	Moderad o (184- 150)	Ordinal
Habilidades alternativas a la agresión	- Expresar afecto				
	- Desarrollo del autocontrol	22, 23, 24,			
	- Empatía	25, 26, 27,		Bajo (149-64)	
Habilidades para hacer frente al estrés	- Manejar el enfado	28, 29,30			
	- Manejo de tensión	31, 32, 33,			
	- Control del ambiente aversivo	34, 35, 36, 37, 38, 39,			
Habilidades de planificación	- Responder al fracaso	40, 41, 42			
	- Establecerse objetivos				
	- Toma de decisiones	43, 44, 45, 46, 47, 48, 49,50			
	- Resolución de problemas				

Nota: N=nunca, MP=muy pocas veces. AV=a veces, AM=a menudo y S=siempre

3.4.2. Variable de estudio 2: Resiliencia

Definición conceptual.

Para Wagnild y Young (1993) la resiliencia es entendida como un rasgo de la personalidad, ya que es una capacidad inherente de los individuos que es desarrollada a lo largo de su vida, permitiéndole tolerar situaciones de muy alta tensión y adversidad, frente a la cual sería muy probable rendirse o perder las esperanzas de un posible éxito que se pueda conseguir.

Definición operacional.

La definición operacional de la variable es obtenida mediante el puntaje total de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993).

Tabla 3*Operacionalización de la resiliencia*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Tipo de respuesta	Rangos Categorías	Escala
Competencia personal	- Independencia				
	- Facilidad para hacer las cosas solo				
	- Ejecución de lo planeado	2, 3, 4,			
	- Resolución de problemas práctico	5, 6, 8, 15, 16,			
	- Motivación en las actividades	17, 18			
Satisfacción personal	- Autodisciplina				
	- Experiencias risibles		TD =1	Bajo	
	- Percepción de una vida con significado	1, 10,	MD= 2	(25-75)	
	- Aceptación de eventos incontrolables	21, 23, 24	ED= 3 NA/ND= 4	Medio (76-125)	Ordinal
Confianza en sí mismo	- Orgulloso de logros personales		DA= 5 MA=6 TA=7	Alto (126-175)	
	- Facilidad para ejecutar varias cosas a la vez	7, 9,			
	- Experiencias de solución de problemas	11, 12, 13, 14,			
	- Autoconfianza				
Ecuanimidad	- Energía				
	- Visión hacia futuro				
	- Resolución ordenada de los problemas	19, 20, 22, 25			

Nota: TD (totalmente en desacuerdo), MD (muy en desacuerdo), ED (en desacuerdo), NA/ND (ni de acuerdo, ni en desacuerdo), DA (de acuerdo), MA (muy de acuerdo), TA (totalmente de acuerdo)

3.5. Métodos y técnicas de investigación

La técnica que se utilizó en el presente estudio para recabar la información fue la encuesta, la cual se caracteriza por ser un conjunto de preguntas planteadas en formato escrito mediante una especie de autorregistro, permitiendo ser llenado mediante dos protocolos estructurados que miden las habilidades sociales y la resiliencia (Sánchez y Reyes, 2015).

3.5.1. *Lista de Chequeos de Habilidades Sociales (LCHS)*

Denominación	:	Lista de Chequeos de Habilidades Sociales (LCHS)
Autor	:	Goldstein
Año	:	1978
Finalidad	:	Evaluar y describir la presencia de Habilidades sociales
Duración	:	20 minutos aproximadamente
Administración	:	Individual y colectiva
Ámbito de aplicación	:	12 años en adelante
Materiales	:	Protocolo, lápiz y borrador
Numero de ítems	:	50 ítems

Para lograr determinar la variable se utilizó el Cuestionario LCHS elaborado por Goldstein en el año 1978 en la población de Estados Unidos, la cual cuenta con el objetivo de determinar las habilidades sociales en la población general. Se constituye por 50 ítems que se distribuyen en seis dimensiones, cuenta con una escala de medida de tipo Lickert con cinco alternativas de respuesta, las cuales son: nunca, rara vez, a veces, a menudo y siempre, representándose con una puntuación mínima de 1 a una máxima de 5. Su aplicabilidad es de forma individual y colectiva, con un tiempo de duración de aproximadamente 10 a 15 minutos a la población en

general. Para su calificación primero se convierten los ítems inversos a directos, luego se suman todos, donde la puntuación mínima obtenida es 50 y una máxima de 250, las cuales pueden llegar a ser representadas bajo una categorización de alto (185-más), moderado (184-150) y bajo (149-64).

La revisión de sus propiedades psicométricas de la versión original fue determinada por Goldstein (1978) quine señaló la existencia de una validez basada en el contenido, puesto que mantuvo puntuaciones superiores al .80 para la V de Aiken, así como también, la existencia de validez concurrente debido a la relación ($r > .30$) con otras variables como la asertividad y empatía; en cuanto a su confiabilidad fue determinada por el criterio de consistencia interna mediante el alfa de Cronbach con un valor de .831, siendo valores aceptables para una alta confiabilidad.

Validez de contenido.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos dentro del análisis de la validez mediante el criterio de jueces expertos para la revisión del contenido del Cuestionario LCHS mediante criterios de pertenecía y claridad, mostrándose los siguientes valores:

Tabla 4*Validez de contenido del Cuestionario LCHS*

Ítem	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	V Aiken	<i>p</i>	Ítem	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	V Aiken	<i>p</i>
ítem 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 26	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0.9	.001
ítem 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 6	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0.9	.001	ítem 31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 32	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0.9	.001
ítem 8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 10	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0.9	.001	ítem 35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 36	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0.8	.001
ítem 12	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0.9	.001	ítem 37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
ítem 25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001	ítem 50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001

En la tabla 4, se presenta los resultados de la revisión de la validez de contenido del Cuestionario LCHS mediante el criterio de jueces expertos, donde se reconoce que el valor de la *V* de Aiken mínimo fue de .90, lo cual permitió reconocer la pertinencia de cada ítem.

Confiabilidad.

Tabla 5

Confiabilidad para el Cuestionario LCHS

Dimensiones / Variable	Ítems	Alfa
Primeras habilidades sociales	8	.809
Habilidades sociales avanzadas	6	.679
Habilidades relacionadas con los sentimientos	7	.812
Habilidades alternativas a la agresión	9	.868
Habilidades para hacer frente al estrés	12	.886
Habilidades de planificación	8	.845
Habilidades sociales	50	.963

En la tabla 5, se presentan los resultados del análisis de confiabilidad obtenido del Cuestionario LCHS de Goldstein (1978) a través del método de consistencia interna. El análisis realizado en las puntuaciones de los 479 participantes de la investigación arrojó índices de confiabilidad altos ($\alpha = >.70$), siendo a nivel general el puntaje de .963.

Baremos.

Así también, se obtuvieron los siguientes baremos para el Cuestionario LCHS en base a un total de 479 estudiantes, los cuales se presentan a continuación:

Tabla 6*Baremos de las habilidades sociales*

Niveles	D1	D2	D3	D4	D5	D6	Habilidades sociales
Bajo	Menor a 23	Menor a 17	Menor a 20	Menor a 28	Menor a 35	Menor a 24	Menor a 150
Medio	24 a 32	18 a 24	21 a 28	29 a 37	36 a 47	25 a 33	151 a 192
Alto	33 a más	25 a más	29 a más	38 a más	48 a más	34 a más	193 a más

Nota: D1 (Primeras habilidades sociales), D2 (Habilidades sociales avanzadas), D3 (Habilidades relacionadas con los sentimientos), D4 (Habilidades alternativas a la agresión), D5 (Habilidades para hacer frente al estrés), D6 (Habilidades de planificación)

Para la tabla 6 se reconocen los baremos de las habilidades sociales con el Cuestionario LCHS, donde se observa una categorización basada en puntaje total de: Bajo (Menor a 150), Medio (151 a 192) y Alto (Más de 193).

3.5.2. Escala de resiliencia de Wagnild y Young

Denominación	:	Escala de resiliencia de Wagnild y Young
Autores	:	Wagnild y Young (1993)
Finalidad	:	Valorar la resiliencia en los individuos
Ámbito de aplicación	:	14 años en adelante
Administración	:	Individual y colectiva
Duración	:	15 minutos aproximadamente
Materiales	:	Protocolo, lápiz y borrador

La resiliencia fue medida mediante la Escala de Resiliencia elaborada por Wagnild y Young en el año 1993, contando con la finalidad identificar los niveles de la resiliencia en la población general. El instrumento cuenta con 25 ítems que se distribuyen en cinco dimensiones. Así mismo, mantiene una escala de tipo Lickert con siete alternativas de respuesta, siendo el valor mínimo de 1 para la opción totalmente

en desacuerdo, mientras que la opción 7 representa la opción totalmente de acuerdo. La aplicabilidad es de forma individual o de manera colectiva con un tiempo de duración de 15 minutos en la población general. Para la obtención de sus resultados se realiza la sumatorio de cada ítem, para luego su puntaje total interpretarlo en base a la siguiente categorización de la muestra original: Bajo (25-75), Medio (76-125) y Alto (126-175). Así mismo, los autores al crear el instrumento encontraron propiedades psicométricas validez y confiables, identificando la primera por medio del criterio de jueces expertos con valores de la V de Aiken superiores al .90; mientras que para el segundo fue determinado para conocer la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach, contando con valores superiores al .70 para la escala total.

A nivel nacional, Castilla et al. (2016) demostraron las propiedades psicométricas del instrumento en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, donde encontraron una mayor evidencia respecto a la validez por la correlación entre sus dimensiones, siendo esta relación elevada y demostrando un adecuado constructo. En cuanto a la fiabilidad esta fue obtenida por el coeficiente alfa de Cronbach que arrojó un valor de .898 para la escala a nivel total, demostrando una adecuada evidencia basada en la consistencia interna.

De forma semejante, para Bolaños y Jara (2017) también existieron adecuadas propiedades psicométricas para la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young, siendo la validez obtenida por el valor de jueces expertos que confirmaron a todos los ítems como válidos para su constitución de la variable, alcanzando valores de la V de Aiken superior al .90. Por otro lado, la fiabilidad fue por coeficiente interna mediante el alfa de Cronbach que contó un valor superior al .70, demostrando confiabilidad para los resultados del instrumento.

Validez de contenido de la Escala ER.

Además, para el presente estudio se presentan los resultados obtenidos dentro del análisis de la validez mediante el criterio de jueces expertos para la revisión del contenido de la Escala ER, ejecutado mediante los criterios de pertenecía y claridad, mostrándose los siguientes valores:

Tabla 7

Validez de contenido de la Escala ER

Ítem	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	V Aiken	p
Ítem 1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0.90	.001
Ítem 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
Ítem 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
Ítem 4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0.90	.001
Ítem 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
Ítem 6	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0.90	.001
Ítem 7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
Ítem 8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
Ítem 9	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0.90	.001
Ítem 10	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0.80	.001
Ítem 11	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0.80	.001
Ítem 12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
Ítem 13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
Ítem 14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
Ítem 15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
Ítem 16	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0.90	.001
Ítem 17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
Ítem 18	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0.90	.001
Ítem 19	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0.90	.001
Ítem 20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
Ítem 21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
Ítem 22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
Ítem 23	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0.80	.001
Ítem 24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001
Ítem 25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	.001

En la tabla 7, se presenta los resultados de la revisión de la validez de contenido de la Escala ER, donde se reconoce que los valores para la V de Aiken fueron superiores al punto de corte mínimo de .70 para dar como aceptable la constitución de los ítems en un criterio de 10 jueces expertos.

Confiabilidad.

Tabla 8

Confiabilidad de la Escala ER

Dimensiones / Variable	Alfa de Cronbach	Ítems
Competencia personal	.877	10
Satisfacción personal	.738	5
Confianza en sí mismo	.602	6
Ecuanimidad	.622	4
Resiliencia	.916	25

En la tabla 8, se presentan los resultados del análisis de confiabilidad obtenido de la Escala ER a través del método de consistencia interna. El análisis realizado en las puntuaciones de los 479 participantes de la investigación arrojó índices de confiabilidad altos ($\alpha > .70$), siendo a nivel general el puntaje de .916.

Baremación.

Así también, se obtuvieron los siguientes baremos para el Cuestionario LCHS en base a un total de 479 estudiantes, los cuales se presentan a continuación:

Tabla 9

Baremos de la resiliencia

Niveles	D1	D2	D3	D4	Resiliencia
Bajo	Menos de 42	Menos de 20	Menos de 24	Menos de 15	Menos de 106
Medio	43 a 58	21 a 28	25 a 32	16 a 21	107 a 135
Alto	59 a más	29 a más	33 a más	22 a más	136 a más

Nota: D1 (Competencia personal), D2 (Satisfacción personal), D3 (Confianza en sí mismo), D4 (Ecuanimidad)

Respecto a la tabla 9 se reconocen los baremos de la Escala ER, donde se observa una categorización basada en puntaje total de: Bajo (Menor a 106), Medio (107 a 135) y Alto (Más de 136).

3.6. Procesamiento de datos

Se procedió a realizar las coordinaciones entre las autoridades de la institución educativa analizada y la universidad de la cual se procedió, dejando en claro la responsabilidad con la cual serian tomados los datos analizados en la investigación, después se procedió a depurar los instrumentos incorrectamente marcados, analizando solo aquellos llenados con pertinencia.

Se procedió a codificar las puntuaciones manifestadas por los estudiantes analizados, quienes estarían señalando el grado de percepción en las habilidades sociales y la resiliencia; además, se realizaron los análisis correspondientes con sus estadísticos descriptivos. Después se realizó la identificación de las frecuencias y porcentajes de ambas variables, luego se realizó la prueba de bondad de ajuste para conocer la equivalencia de las puntuaciones con una distribución teóricamente normal a través de la prueba Kolmogorov Smirnov. Se encontró una distribución no normal, motivo por el cual se escogieron los criterios basados en pruebas no paramétricas para la comprobación de hipótesis, utilizando el coeficiente de correlación de Spearman para las correlaciones.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE
DATOS

4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

4.1.1. Análisis descriptivo de las habilidades sociales

Tabla 10

Análisis descriptivo de las habilidades sociales y sus dimensiones

Dimensiones / Variable	<i>M</i>	<i>Mdn</i>	<i>Mo</i>	<i>DE</i>	<i>g</i> ¹	<i>g</i> ²
Primeras habilidades sociales	26.91	27.00	25	6.187	-0.736	0.681
Habilidades sociales avanzadas	20.23	20.00	24	4.466	-0.599	0.632
Habilidades relacionadas con los sentimientos	23.05	23.00	20	5.838	-0.537	0.349
Habilidades alternativas a la agresión	31.86	33.00	36	7.535	-0.959	1.111
Habilidades para hacer frente al estrés	39.82	40.00	40	9.324	-0.747	0.779
Habilidades de planificación	27.78	29.00	30	6.742	-0.675	0.310
Habilidades sociales	169.6 4	171.00	169	35.817	-1.059	1.361

Nota: *M* (Media), *Mdn* (Mediana), *Mo* (Moda), *DE* (desviación estándar), *g*¹ (asimetría), *g*² (curtosis)

En la tabla 10 se observan los resultados del análisis descriptivo de las habilidades sociales y sus dimensiones, donde se evidencia que las habilidades sociales a nivel total cuentan con una media (*M*) de 169.6 y una desviación estándar (*DE*) de 35.82. Así mismo, se identifican los siguientes valores para las dimensiones: Primeras habilidades sociales (*M*=26.91, *DE*=6.187), Habilidades sociales avanzadas (*M*=20.23, *DE*=4.45), Habilidades relacionadas con los sentimientos (*M*=23.05, *DE*=5.84), Habilidades alternativas a la agresión (*M*=31.86, *DE*=7.53), Habilidades para hacer frente al estrés (*M*=39.82, *DE*=9.32) y Habilidades de planificación (*M*=27.78, *DE*=6.74). En cuanto a la asimetría y la curtosis, sus valores se encuentran dentro de lo estimado (± 1.5) notándose para la primera valores negativos y para la segunda de forma leptocúrtica.

Tabla 11*Niveles de las habilidades sociales y sus dimensiones*

Dimensiones / Variable	Bajo		Medio		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Primeras habilidades sociales	129	26.9	253	52.8	97	20.3
Habilidades sociales avanzadas	121	25.3	284	59.3	74	15.4
Habilidades relacionadas con los sentimientos	158	33.0	228	47.6	93	19.4
Habilidades alternativas a la agresión	137	28.6	233	48.6	109	22.8
Habilidades para hacer frente al estrés	152	31.7	225	47.0	102	21.3
Habilidades de planificación	135	28.2	250	52.2	94	19.6
Habilidades sociales	121	25.3	241	50.3	117	24.4

Para la tabla 11 se evidencian los niveles de las habilidades sociales y sus dimensiones, reconociéndose que para la variable a nivel total el 50.3% de estudiantes contaron con un nivel medio, seguido por el 25.3% en bajo y el 24.4% en alto; además, en cuanto a sus dimensiones todas mantuvieron una mayor presencia en el nivel medio.

4.1.2. Análisis descriptivo de la resiliencia

Tabla 12*Análisis descriptivo de la resiliencia y sus dimensiones*

Dimensiones / Variable	<i>M</i>	<i>Mdn</i>	<i>Mo</i>	<i>DE</i>	<i>g1</i>	<i>g2</i>
Competencia personal	48.47	51.00	52	13.228	-1.101	1.219
Satisfacción personal	23.47	24.00	24	6.162	-0.679	0.607
Confianza en sí mismo	27.65	28.00	25	7.486	0.554	1.775
Ecuanimidad	17.73	18.00	20	5.082	-0.632	0.498
Resiliencia	117.32	120.00	110	28.181	-1.166	1.432

Nota: *M* (Media), *Mdn* (Mediana), *Mo* (Moda), *DE* (desviación estándar), *g*¹ (asimetría), *g*² (curtosis)

En cuanto a la tabla 12 se observan los resultados del análisis descriptivo de la resiliencia y sus dimensiones, donde se evidencia que la variable a nivel total cuenta con una media (*M*) de 117.32 y una desviación estándar (*DE*) de 28.18. Además, se identifican los siguientes valores para las dimensiones: Competencia personal

($M=48.47$, $DE=13.23$), Satisfacción personal ($M=23.47$, $DE=6.16$), Confianza en sí mismo ($M=27.65$, $DE=7.49$) y Ecuanimidad ($M=17.73$, $DE=5.08$). En cuanto a la asimetría y la curtosis, sus valores se encuentran dentro de lo estimado (± 1.5) notándose para la primera valores negativos y para la segunda de forma leptocúrtica.

Tabla 13

Niveles de la resiliencia y sus dimensiones

Dimensiones / Variable	Bajo		Medio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Competencia personal	122	25.5	248	51.8	109	22.8
Satisfacción personal	134	28.0	244	50.9	101	21.1
Confianza en sí mismo	132	27.6	233	48.6	114	23.8
Ecuanimidad	140	29.2	229	47.8	110	23.0
Resiliencia	127	26.5	234	48.9	118	24.6

Para la tabla 13 se evidencian los niveles de la resiliencia y sus dimensiones, reconociéndose que para la variable a nivel total el 48.9% de estudiantes demostraron un nivel medio, seguido por el 26.5% en bajo y el 24.6% en alto; además, en cuanto a sus dimensiones todas mantuvieron una mayor presencia en el nivel medio y bajo.

4.1.3. Prueba de normalidad

Tabla 14

Prueba de normalidad de las habilidades sociales y sus dimensiones

Dimensiones / Variable	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	<i>p</i>
Primeras habilidades sociales	0.083	479	.001
Habilidades sociales avanzadas	0.079	479	.001
Habilidades relacionadas con los sentimientos	0.085	479	.001
Habilidades alternativas a la agresión	0.094	479	.001
Habilidades para hacer frente al estrés	0.080	479	.001
Habilidades de planificación	0.085	479	.001
Habilidades sociales	0.093	479	.001

En la tabla 14 se observa el análisis de los la prueba de normalidad de las habilidades sociales y sus dimensiones, utilizándose el estadístico de Kolmogorov –

Smirnov debido a una cantidad amplia de los evaluados. Se evidencia valores de significancia estadística (p) menores al .05 para las dimensiones y el total de las habilidades sociales, motivo por el cual se reconoce la muestra como no normal y requiere estadísticos no paramétricos para su análisis.

Tabla 15

Prueba de normalidad de la resiliencia y sus dimensiones

Dimensiones / Variable	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	p
Competencia personal	0.092	479	.001
Satisfacción personal	0.077	479	.001
Confianza en sí mismo	0.096	479	.001
Ecuanimidad	0.079	479	.001
Resiliencia	0.107	479	.001

En la tabla 15 se observa el análisis de los la prueba de normalidad de las habilidades sociales y sus dimensiones, utilizándose el estadístico de Kolmogorov – Smirnov debido a una cantidad amplia de los evaluados. Se evidencia valores de significancia estadística (p) menores al .05 para las dimensiones y el total de las habilidades sociales, motivo por el cual se reconoce la muestra como no normal y requiere estadísticos no paramétricos para su análisis.

4.2. Contrastación de hipótesis

Tabla 16

Correlación entre las habilidades sociales y la resiliencia

	Resiliencia	
	Rho	.447**
Habilidades sociales	p	.001
	n	479

Nota: Rho (Coeficiente de correlación de Spearman), p (prueba de significancia estadística), n (tamaño muestral)

En la tabla 16 se observa que el resultado de correlación de Spearman (Rho) fue significativo ($p < .05$) para la relación de las habilidades sociales entre la resiliencia,

notándose una tendencia directa y una magnitud débil ($\rho=.447$). Estos resultados demuestran el rechazo de la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alterna que refiere: Existe relación significativa entre las habilidades sociales y la resiliencia.

Tabla 17

Correlación entre las habilidades sociales y las dimensiones de la resiliencia

		Competencia personal	Satisfacción personal	Confianza en sí mismo	Ecuanimidad
Habilidades sociales	<i>Rho</i>	.408**	.462**	.376**	.371**
	<i>p</i>	.001	.001	.001	.001
	<i>n</i>	479	479	479	479

Nota: *Rho* (Coeficiente de correlación de Spearman), *p* (prueba de significancia estadística), *n* (tamaño muestral)

Continuando con la tabla 17, se reportan los resultados de correlación entre las habilidades sociales y las dimensiones de la resiliencia, notándose la existencia de relación significativa ($p<.05$) con tendencia directa entre las habilidades sociales con la competencia personal ($\rho=.408$), satisfacción personal ($\rho=.462$), confianza en sí mismo ($\rho=.376$) y ecuanimidad ($\rho=.371$). Estos resultados permiten confirmar la hipótesis alterna que señala la presencia de relación entre las habilidades sociales y las dimensiones de la resiliencia.

Tabla 18

Correlación entre la resiliencia y las dimensiones de las habilidades sociales

		D1	D2	D3	D4	D5	D6
Resiliencia	<i>Rho</i>	.370**	.404**	.445**	.397**	.404**	.380**
	<i>p</i>	.001	.001	.001	.001	.001	.001
	<i>n</i>	479	479	479	479	479	479

Nota: *Rho* (Coeficiente de correlación de Spearman), *p* (prueba de significancia estadística), *n* (tamaño muestral), D1 (Primeras habilidades sociales), D2 (Habilidades sociales avanzadas), D3 (Habilidades relacionadas con los sentimientos), D4 (Habilidades alternativas a la agresión), D5 (Habilidades para hacer frente al estrés), D6 (Habilidades de planificación)

Por último, en la tabla 18 se evidencia la correlación entre la resiliencia y las dimensiones de las habilidades sociales, notándose la existencia de relación significativa ($p < .05$) con tendencia directa entre la resiliencia con la dimensión de primeras habilidades sociales ($\rho = .370$), habilidades sociales avanzadas ($\rho = .404$), habilidades relacionadas con los sentimientos ($\rho = .445$), habilidades alternativas a la agresión ($\rho = .397$), habilidades para hacer frente al estrés ($\rho = .404$) y habilidades de planificación ($\rho = .380$). Estos resultados permiten confirmar la hipótesis alterna que señala la presencia de relación entre la resiliencia y las dimensiones de las habilidades sociales.

CAPÍTULO V

DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

Las habilidades sociales son entendidas como un conjunto de destrezas o valga la redundancia, habilidades que permiten al individuo comportarse forma eficiente en contextos sociales, lo cual estaría referido a la forma de expresar sus emociones, opiniones, deseos o sentimientos sin atropellar los derechos de los demás; de igual forma el grado de claridad que tiene en sus mensajes es a tal grado que no permite las ambigüedades o confusiones, muchas veces responsables del desarrollo de conflictos interpersonales (Caballo, 2007). Por otro lado, la resiliencia es considerada como aquel rasgo que indica que cierto adolescente o adulto puede sobreponerse a la adversidad, manteniéndose con un estado de ánimo optimista frente a estas nuevas situaciones enfrentadas, pues se estaría considerando la fortaleza mental, la perseverancia e incluso la presencia de humor para manejar situaciones altamente demandantes (Degollado, 2019). Por ello, resulta importante responder los objetivos planteados en el presente estudio dentro de los siguientes apartados.

En cuanto al objetivo general, se pudo reconocer la existencia de relación significativa ($p < .05$) con una tendencia directa y de grado débil entre las habilidades sociales y la resiliencia ($\rho = .447$) en los estudiantes evaluados del distrito de Lurín, lo cual permite inferir que una mayor manifestación de habilidades sociales mayor también incrementa la resiliencia. Estos resultados se deben puesto que la manifestación de las habilidades sociales va a involucrar un conjunto de actitudes tanto cognitivas como actitudinales que guíen a la persona en comportamientos resilientes como forma de alcanzar mejores experiencias satisfactorias dentro su medio social (Coronel et al., 2011). Así mismo, también se puede reconocer que las características que componen a la resiliencia se va a estar manteniendo producto de

una interacción social satisfactoria con su resolución de eventos adversos, permitiendo que el rol de las habilidades sociales se favorezca o sea un medio necesario para poder optimizar el grado de relación significativa (Kalawski y Haz, 2003).

Los resultados obtenidos en el presente estudio demostraron semejanzas con lo manifestado por Jaureguizar et al. (2018) quienes también reportaron la presencia de asociación entre la resiliencia y las habilidades sociales ($rho=.135$, $p<.01$) en una muestra de adolescentes españoles, sin embargo la asociación de ambas variables contó con una fuerza muy débil a pesar de una gran cantidad muestral; de forma similar, fueron los resultados obtenidos por Cieza y Juárez (2020) en una muestra de adolescentes de un colegio de Cajamarca, quienes señalaron que a una mayor presencia de habilidades sociales mayor grado de resiliencia ($rho=.155$, $p<.05$). Jacome et al. (2020) en el distrito de Puente Piedra también demuestra la asociación de forma significativa entre ambas variables analizadas, mostrando que ante el incremento de una variable la otra también se va a ver incrementada, siendo estas variables la resiliencia y las habilidades sociales. Para Sosa y Salas-Blas (2020) la relación entre ambas variables fue de forma significativa, con tendencia directa y de grado moderado ($p<.05$, $rho=.613$), reconociendo que a mayor manifestación de habilidades sociales mayor grado de resiliencia en adolescentes pertenecientes a un colegio de Chanchamayo-Junín. Quispe (2019) en su estudio evaluó adolescentes pertenecientes a un colegio nacional de un distrito de Lima Metropolitana, donde encontró relación significativa entre la asociación de las habilidades sociales con la resiliencia ($rho=.804$); mientras que para Villena (2019) su estudio estuvo orientado en adolescentes trujillanos, encontrando asociación directa de grado débil entre ambas variables ($rho=.472$). Estos resultados permiten inferir que la existencia de

relación entre las habilidades sociales y la resiliencia se manifiesta de forma repetitiva en todos los estudios, contribuyendo con antecedentes que favorezcan el concepto teórico utilizado en la explicación de las interpretaciones realizadas. Por ello, con los datos obtenidos se pudo rechazar la hipótesis nula y aceptar la alterna que concibe la existencia de relación entre las habilidades sociales y la resiliencia en estudiantes de un colegio del distrito de Lurín.

Respecto al primero objetivo específico, se encontró que la mitad de estudiantes evaluados (50.3%) de contaron con una mayor presencia del nivel medio de habilidades sociales, seguido por el 25.3% en nivel bajo y el 24.4% en alto; asimismo, en cuanto a sus dimensiones existió una mayor manifestación de un nivel medio para las primeras habilidades, las avanzadas, relacionadas con los sentimientos, las alternativas a la agresión, para hacer frente al estrés y de planificación. Con estos resultados se puede encontrar que las habilidades sociales que experimentan los estudiantes de la institución educativa evaluada no se encuentra en completo desarrollo, siendo alrededor de la mitad de evaluados con ciertas habilidades que optimicen y favorezcan la interacción social; sin embargo, también existe un porcentaje considerable de estudiantes que no cuentan con las competencias necesarias para poder entablar una conversación, escuchar al otro, formulación de preguntas, realizar cumplidos, expresar sus sentimientos, desarrollo de estrategias de autocontrol o actitudes empáticas sobre los demás. Todas estas situaciones no se van a poder desarrollar de manera favorable debido al avance de las nuevas tecnologías que deterioran el funcionamiento de interacción para con los demás, conllevando a someter la conversación de manera virtual sin un contacto directo, lo cual interfiere con el aprendizaje de habilidades con la otra persona.

Estos resultados mencionados son semejantes a lo expuesto por Jaureguizaret al. (2018) quienes encontraron una mayor presencia para el nivel moderado de las habilidades sociales a nivel total en adolescentes españoles. Así también, Gonzales et al. (2018) concibieron un gran porcentaje (77.2%) de estudiantes con un nivel moderado de habilidades sociales en estudiantes colombianos. En la misma línea, pero dentro del ámbito nacional, para Jacome et al. (2020) existió un nivel medio de habilidades sociales, los cuales casi alcanzaron la totalidad. Quispe (2019) también reconoció un mayor nivel moderado para la variable, seguido por el nivel alto. Por otro lado, Cieza y Juárez (2020) encontraron resultados diferentes a lo mencionado anteriormente, concibiendo una mayor presencia para el nivel bajo de habilidades; mientras que Martínez (2021) encontró una mayor capacidad dentro del nivel bajo para la resiliencia; al igual que Cieza y Juárez (2020) quienes señalaron una mayor prevalencia en cuanto al nivel bajo. A pesar que se señalen resultados semejantes, también existen investigaciones con resultados variados para los niveles de las habilidades sociales, esto es explicado debido a que tal como señala Caballo (2007) que las habilidades sociales son esencialmente un conjunto o grupo de respuestas particulares de cada persona emitidas dentro de un contexto social las cuales se dan con el fin de expresar emociones, opiniones, deseos, actitudes e incluso derechos personales, dando a entender la postura del individuo sobre las demandas que ponen los demás en sus contenidos verbales, de esta forma se logra respetar los derechos de sí mismo y de igual forma los derechos de los demás individuos con los cuales se encuentre interactuando.

De forma semejante al resultado descrito anteriormente, para el segundo objetivo específico se encontró que la mitad de evaluados (48.9%) obtuvo un nivel medio para la resiliencia, seguido por el 26.5% en nivel bajo y el 24.6% en alto;

demostrando la existencia de niveles moderados y bajos para la competencia personal, satisfacción personal, confianza en sí mismo y ecuanimidad. Esto permite comprender que los comportamientos orientados a la superación de las adversidades va a estar manifestado en mayor medida de forma moderada, con ciertos actos de resiliencia que permitan su desarrollo personal y cumplimiento de objetivos; mientras que otro grupo de evaluados no van a estar desarrollando las habilidades para superar los obstáculos encontrados dentro de diferentes situaciones de su vida diaria, afectando así su percepción de efectividad ante la resolución de problemas. Lo señalado anteriormente se asemeja a lo encontrado por Jaureguizar et al. (2018) quienes también reconocieron una mayor presencia dentro del nivel moderado de resiliencia en estudiantes españoles. Al igual que Cieza y Juárez (2020) existió una mayor cantidad de adolescentes de un colegio de Cajamarca que contaron con nivel medio para la resiliencia, seguido por el nivel alto. Quispe (2019) demostró que los adolescentes que evaluaron contaron con ciertas acciones favorecedoras de la resiliencia, seguido por un nivel alto que permite la actuación satisfactoria ante situaciones de crisis. De forma contraria, para Martínez (2021) existió una mayor puntuación dentro del nivel bajo para la resiliencia, siendo representado como el 41.8% del total de estudiantes pertenecientes a un colegio de Ecuador, alterando la percepción sobre sus propias competencias en contextos invalidantes. Por el contrario, para Salinas-Ponce y Villegas-Villacrés (2021) existió una mayor predominancia para el nivel alto de resiliencia, favoreciendo así un actuar de superación a las adversidades en adolescentes de Abanto-Ecuador. Tal como encontró Degollado (2019) en la ciudad de Toluca-México, reportando que el 85% de estudiantes contó con un nivel alto de resiliencia, favoreciendo una mejor aceptación de sí mismo. Estos resultados difieren de lo encontrado debido a que como señala

Saavedra y Villalta (2008) existen aspectos individuales de fortaleza emocional que le permite al individuo conseguir una adaptabilidad mucho más rápida en las situaciones de mayor estrés emocional, contando con flexibilidad para entender la complejidad de la situación que se afronta, al mismo tiempo que siente mayor confianza en sus propias habilidades para proteger a las personas que quiere.

Mientras que para el tercer objetivo específico se reconoció la presencia de relación significativa con tendencia directa entre las habilidades sociales y las dimensiones de competencia personal ($\rho=.408$), satisfacción personal ($\rho=.462$), confianza en sí mismo ($\rho=.376$) y ecuanimidad ($\rho=.371$); lo cual permite inferir que a mayores habilidades sociales mayores niveles en las dimensiones de la resiliencia. Estos resultados se pueden explicar en base a lo concebido por Torres (2016) quien reconoce a las habilidades sociales como un componente esencial en el desarrollo de factores protectores que permitan la superación de diferentes adversidades sociales por medio de un mayor autocontrol emocional. Lo encontrado dentro del presente objetivo se asemeja a lo identificado por Cieza y Juárez (2020) quienes manifestaron que las habilidades sociales guardó relación significativa con las dimensiones de la autoexpresión de la resiliencia ($\rho=.155$, $p<.05$) a diferencia de las otras dimensiones que no existió relación significativa ($p>.05$), pudiendo inferir que la facilidad para la interacción y expresión social se presenta de forma relacional con la manifestación verbal e identificación de los comportamientos ejecutados en situaciones adversas. Del mismo modo, Sosa y Salas-Blas (2020) también reconoció que la manifestación de comportamientos relacionados con las habilidades sociales estaba asociada con las dimensiones de la resiliencia. Dichos resultados son semejantes puesto que las habilidades sociales van a estar manifestado un mejor repertorio de comportamientos favorables para la resolución y superación de

conflictos, mejorando así las competencias personales, su confianza consigo mismo y la satisfacción personal al tener facilidad en la expresión de diferentes aspectos.

Por último, en el cuarto objetivo específico se demostró la existencia de relación significativa de tendencia directa entre la resiliencia con las dimensiones de primeras habilidades sociales ($\rho=.370$), habilidades sociales avanzadas ($\rho=.404$), habilidades relacionadas con los sentimientos ($\rho=.445$), habilidades alternativas a la agresión ($\rho=.397$), habilidades para hacer frente al estrés ($\rho=.404$) y habilidades de planificación ($\rho=.380$); permitiendo inferir que los estudiantes que cuenten con una mejor actitud hacia comportamientos resilientes van a mantener mejores condiciones para también contar con las primeras habilidades de expresiones sociales, las habilidades avanzadas dentro de una conversación, la expresión de sentimientos, manejo de situaciones de tensión o alternativas de planificación de sus actividades para un mejor desenvolvimiento e interacción social, así como señala Saavedra y Villalta (2008) el análisis de la resiliencia estaría facilitando la aparición de recursos personales, los cuales se manifiestan como comportamientos altamente persistentes acompañados de un pensamiento más optimista. Estos resultados son semejantes a lo identificado por Cieza y Juárez (2020) quienes también encontraron relación significativa entre la resiliencia con las dimensiones de las habilidades sociales; semejante a Sosa y Salas-Blas (2020) que identificó asociación directa entre el incremento de la resiliencia con las dimensiones primeras habilidades, habilidades avanzadas, para hacer frente al estrés y agresión. Así como Degollado (2019) reconoció que la resiliencia también se asocia a otras variables importantes para la presencia de las habilidades sociales como la autoestima, la cual permite una mayor aceptación de sus propias cualidades, habilidades y defectos para la superación de nuevos retos. Salinas-Ponce y Villegas-Villacrés (2021) reconocen que una mejor

resiliencia también favorece la percepción de calidad de vida, lo cual permite una mejor adaptación a contextos sociales adversos. Dicho esto, se puede reconocer a la resiliencia como un medio que es favorecido por las manifestaciones de las habilidades sociales.

5.2. Conclusiones

En base al objetivo central del estudio de determinar la relación entre las habilidades sociales y la resiliencia en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín, se pudieron obtener las conclusiones mencionadas a continuación:

1. Respecto al objetivo general, se identificó la existencia de relación significativa ($p < .05$) con una tendencia directa y de grado débil entre las habilidades sociales y la resiliencia ($\rho = .447$) en los estudiantes evaluados del distrito de Lurín. Esto quiere decir que a mayor presencia de habilidades sociales mayor resiliencia.
2. En cuanto al primero objetivo específico, se identificó que el 50.3% de estudiantes contaron con una mayor presencia del nivel medio de habilidades sociales, seguido por el 25.3% en nivel bajo y el 24.4% en alto; asimismo, en cuanto a sus dimensiones existió una mayor manifestación de un nivel medio para las primeras habilidades, las avanzadas, relacionadas con los sentimientos, las alternativas a la agresión, para hacer frente al estrés y de planificación.
3. Para el segundo objetivo específico, se encontró que el 48.9% de estudiantes obtuvo un nivel medio para la resiliencia, seguido por el 26.5% en nivel bajo y el 24.6% en alto; demostrando la existencia de niveles moderados y escaso para la competencia personal, satisfacción personal, confianza en sí mismo y ecuanimidad.

4. En el tercer objetivo específico se reconoció la presencia de relación significativa con tendencia directa entre las habilidades sociales y las dimensiones de competencia personal ($\rho=.408$), satisfacción personal ($\rho=.462$), confianza en sí mismo ($\rho=.376$) y ecuanimidad ($\rho=.371$). Esto quiere decir que a mayores habilidades sociales mayores niveles en las dimensiones de la resiliencia.
5. Finalmente, para el cuarto objetivo específico se demostró la existencia de relación significativa de tendencia directa entre la resiliencia con las dimensiones de primeras habilidades sociales ($\rho=.370$), habilidades sociales avanzadas ($\rho=.404$), habilidades relacionadas con los sentimientos ($\rho=.445$), habilidades alternativas a la agresión ($\rho=.397$), habilidades para hacer frente al estrés ($\rho=.404$) y habilidades de planificación ($\rho=.380$); permitiendo inferir que a mayor grado de resiliencia mayores dimensiones de las habilidades sociales.

5.3. Recomendaciones

- Orientar a los directivos y docentes de la institución educativa evaluada en el interés que tienen las habilidades sociales sobre la manifestación de comportamientos resilientes, resaltando la necesidad para que se ejecuten y apliquen estrategias psicológicas para mayor optimización de ambas variables.
- Contribuir con la promoción de programas de entrenamiento en el desarrollo de habilidades de interacción social en los estudiantes evaluados, generando un programa conductual cognitivo que enfatice en el modelado, moldeamiento, role playing y reforzamiento diferenciado para continuar con mejores repertorios en cuanto a su capacidad de habilidades

básicas, avanzadas, de resolución de conflictos, manejo de tensión o diferentes aspectos particulares de su desenvolvimiento con otras personas.

- La presencia de resiliencia dentro de los estudiantes de secundaria resulta importante, pues estarían manifestando una mayor capacidad de afronte ante las adversidades, ya que se encontraría vulnerable a encontrarse en la etapa de la adolescencia, por ellos se recomienda el desarrollo y ejecución de estrategias psicológicas dentro para incrementar la resiliencia.
- Otra recomendación se basa en que los resultados encontrados solo deben ser utilizados dentro del análisis de la institución educativa, pues la muestra utilizada no cumple con el criterio de aleatorización si se desearía extrapolar los resultados a todas las instituciones educativas de Lurín, siendo necesario replicar la investigación en otras instituciones educativas para dar mayor solidez a los datos encontrados.

REFERENCIAS

- Agencia Española de Protección de Datos. (2020). *El rendimiento académico en tiempos de la Covid*. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/participacion/cartas/20201230/6154585/rendimiento-academico-tiempos-covid.html>
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción*. Martínez Roca.
- Bandura, A. y Walters, R. (1974). *Aprendizaje social y personalidad*. Alianza.
- Barraza, A. (2007). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Consejo Regional de Investigación y Postgrado de la Región Noreste de la Universidad Pedagógica Nacional*. https://www.researchgate.net/publication/28285958_Caracteristicas_del_estres_academico_en_los_alumnos_de_Educacion_Media_Superior
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación* (3ª ed.). Pearson.
- Betancourth, S., Zambrano, C., Ceballos, A., Benavides, V. y Villota, N. (2017). Habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en una muestra de adolescentes. *Revista Psicoespacios*, 11(18),133-148. <https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/898>
- Bolaños, L. y Jara, J. (2017). *Clima social familiar y resiliencia en los estudiantes del segundo al quinto año del nivel secundario de la Institución Educativa Aplicación* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional UPEU. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/582>
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Manual Moderno. <https://bit.ly/2JX7dOz>
- Cándido, J., Inglés, F., Xavier, M. y Dolores, M. (2001). Dificultades interpersonales en la adolescencia: ¿factor de riesgo de fobia social? *Revista de psicopatología*

y *psicología clínica*. 6(2), 91–104.

<http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3907>

Castilla, H., Coronel, J., Mendoza, M. y Barboza, M. (2016). Validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia (Scale Resilience) en una muestra de estudiantes y adultos de la Ciudad de Lima. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 5(1), 121-136.

https://www.researchgate.net/publication/308893119_Validez_y_confiabilidad_de_la_Escala_de_Resiliencia_Scale_Resilience_en_una_muestra_de_estudiantes_y_adultos_de_la_Ciudad_de_Lima_Validity_and_reliability_of_the_Scale_Resilience_in_a_sample_of_studen

Chávez, J., Limaylla, A. y Maza, A. (2018). *Funcionalidad familiar y habilidades sociales en adolescentes de secundaria de una institución educativa pública, 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/3566>

Cieza, M. y Juárez, J. (2020). *Habilidades sociales y resiliencia en adolescentes de 1ro a 5to de secundaria de una I.E. pública del distrito de Baños del Inca – Cajamarca* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio Institucional UPAGU.

http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1670/INFORME%20DE%20TESIS_HHSS%20Y%20RESILIENCIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Coronel, C., Levin, M. y Mejail, S. (2011) Las habilidades sociales en adolescentes tempranos de diferentes contextos socioeconómicos. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(23), 241-261. <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293122834012.pdf>

- Degollado, L. (2019). *Resiliencia y autoestima en adolescentes de educación media superior, de Toluca, estado de México* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Estado de México]. Repositorio Institucional UAEMEX. <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/105062/tesis%20LP%20Resiliencia%20Degollado%20completa.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Fernandez, J. (2013). El valor del humor para una comunicación eficaz. *Miscelánea Comillas*, 71(139), 459-482. <https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/view/2265>
- Fernández, J. y García, J. (2010). *El valor pedagógico del humor en la educación social*. DDB.
- Fischer, L y Navarro, A. (1996). *Introducción a la investigación de mercados*. https://www.researchgate.net/publication/44515360_Introduccion_a_la_investigacion_de_mercados_Laura_Fischer_de_la_Vega_Alma_Navarro_Vega
- Fleming, M. (2005) Género y Autonomía en la Adolescencia: Las diferencias entre chicos y chicas aumentan a los 16 años. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 3(6), 33-52. <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121927002.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). *UNICEF advierte que muchos de los países más ricos del mundo están fallando a los niños y niñas*. Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2020/09/1479942>
- Gismero, E. (2000). *Escala de habilidades sociales EHS*. TEA Ediciones, S. A.
- Goldstein, A. (1978). *Prescriptions for child mental health and education*. Pergamon Press
- Goldstein, A. (1989). *Lista de Chequeo de Habilidades Sociales (LCHS)*. Projective Way

- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Gómez, B. (2010). *Resiliencia individual y familiar*. Elibros.
- Gonzales, J., Franco, D., Marín, J. y Restrepo, S. (2018). Social skills and suicide risk in adolescents of an education institute of the city of armenia (Quindio, Colombia). *Artículos de Investigación Clínica o Experimental*, 17(1), 18-33.
<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/7611/6731>
- Grotberg, E. (1997). *La resiliencia en acción. Trabajo presentado en el Seminario Internacional sobre aplicación del concepto de resiliencia en proyectos sociales*. Fundación Van Leer.
- Grotberg, M. (2009). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes* (6ª ed.). Fundación Kellogg, ASDI.
- Hernández, S., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw-Hill.
- Jacome, N., Rodríguez, J., Marin, P., Meneses, B., Solis, H. y Matta, E. (2020). Social skills and resilience in adolescent of secondary level of a public educational institution in Puente Piedra Lima – 2020. *Advances in Science, Technology and Engineering Systems Journal*, 5(5), 1036-1041.
https://www.astesj.com/publications/ASTESJ_0505127.pdf
- Jaureguizar, J., Garaigordobil, M. y Bernaras, E. (2018). Self-concept, social skills, and resilience as moderators of the relationship between stress and childhood depression. *School Mental Health*, 10(1), 488-499.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-018-9268-1>
- Kalawski, J. y Haz, A. (2003). Y... ¿Dónde está la resiliencia? Una reflexión conceptual. *Revista Interamericana de Psicología*. 37(1), 2-15.
<https://www.redalyc.org/pdf/284/28437213.pdf>

- Kelly, J. (2004). Family mediation research: Is there empirical support for the field. *Conflict Resolution Quarterly*, 22(1), 3-35.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/crq.90>
- Larrea, R. (2007). *Niveles de Resiliencia entre estudiantes de ingeniería de sistemas y psicología de la Universidad Señor de Sipán* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS.
https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/3192/ALVA_UC_HOFEN_YESSICA_SUGEY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Limaco, A. (2019). *Agresividad en adolescentes de una institución educativa en Villa El Salvador con alto y bajo nivel de habilidades sociales* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional Autónoma.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/723>
- López, M. (2008). La integración de las habilidades sociales en la escuela como estrategia para la salud emocional. *Revista Electrónica de Intervención Psicosocial y Psicología Comunitaria*, 3(1), 16-19.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2547022>
- Mamani, J. (2017). *Habilidades sociales y conductas de riesgo en los adolescentes escolares de la institución educativa secundaria José Antonio encinas* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional UNAP. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/5538>
- Martínez, M. (2021). *Asociación entre resiliencia con rasgos de personalidad en adolescentes de la unidad educativa nacional TENA en la provincia de Napo, Ecuador* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH.

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9698/Asociacion_MartinezMedina_Marylyn.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martínez-Guzmán, M. (2007). Mirando al futuro: Desafíos y oportunidades para el desarrollo de los adolescentes en Chile. *Psyche*, 16(1), 3-14.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282007000100001

Masten, A. y Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13-27.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17347338/>

McFall, R. (1982). A review and reformulation of the concept of social skills. *Behavioral Assessment*, 4(1), 1-33.
[https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1300990](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1300990)

Melillo, A. (2002). *Sobre la necesidad de especificar otro pilar de la resiliencia*. Paidós.
Ministerio de Salud (MINSA, 2018). *Adolescencia. Resultados Perú - 2015*. Minsa.
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5017.pdf>

Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2009). *Desarrollo humano*. Macgrawhill.

Peña, N. (2009). Fuentes de resiliencia en estudiantes de Lima y Arequipa. *Liberabit*, 15(1), 59-64. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272009000100007&script=sci_abstract

Rodríguez, H., Guzmán, L. y Yela, N. (2012). Factores personales que influyen en el desarrollo de la resiliencia en niños y niñas en edades comprendidas entre 7 y 12 años que se desarrollan en extrema pobreza. *International Journal of Psychological Research*, 5(2), 98-107.
<https://www.redalyc.org/pdf/2990/299025051011.pdf>

- Quispe, J. (2019). *Habilidades sociales y resiliencia en adolescentes del cuarto año de secundaria en una institución pública de Comas* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40572/Quispe_CJM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Saavedra, E. y Villalta, M. (2008). *Escala de resiliencia. SV – RES*. CEANIM
- Salinas-Ponce, J. y Villegas-Villacrés, N. (2021). Relación entre resiliencia y calidad de vida en adolescentes. *Polo de Conocimiento*, 6(3), 2417-2429. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7926871>
- Salgado, C. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: Una alternativa peruana. *Liberabit*, 11(1), 41-48. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100006
- Salgado, C. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima. *Liberabit*, 15(2), 133-141. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272009000200007
- Salvador, L. (2015). Resiliencia en violencia de género. Un nuevo enfoque para los/las profesionales sanitarios/as. *Journal of Feminist, Gender and Women Studies*, 1(1), 103-113. <https://revistas.uam.es/revIUEM/article/view/416>
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica* (5ª ed.). Visión Universitaria.
- Sosa, S. y Salas-Blas, E. (2020). Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios de San Luis de Shuaro, La Merced. *Revista de investigación en*

Comunicación y Desarrollo, 11(1), 40-50.

<https://comunicacionunap.com/index.php/rev/article/view/394/208>

Torres, A. (2016). *Relación entre habilidades sociales y procrastinación en adolescentes escolares* [Tesis de maestría, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional UCC.
<https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/940>

Vanistendael, S., Vilar, J. y Pont, E. (2009). Reflexiones en torno a la resiliencia. Una conversación con Stefan Vanistendael. *Educación Social. Revista de Intervención Socioeducativa*, 43(1), 93-103.
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/28835>

Vanistendael, S. (2013). *Resiliencia y humor*. Gedisa.

Villalba, C. (2003). El concepto de la resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social. *Intervención Psicosocial*, 12(3), 283-299.
<https://www.redalyc.org/pdf/1798/179818049003.pdf>

Villena, N. (2019). *Habilidades sociales y resiliencia en estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa estatal - Florencia de Mor* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Antenor Orrego]. Repositorio Institucional UPAO.
https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/5282/1/RE_PSICOL_NODRYSH.VILLENA_HABILIDADES.SOCIALES_DATOS.PDF

Wagnild, G. y Young, H. (1993). *Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER)*.
<http://www.psico-system.com/2013/01/escala-de-resilienciade-wagnild-y-young.html>.

Zavala-Berbena, M., Valdez-Sierra, M. y Vargas-Vivero, M. (2008). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social.

Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa, 6(2), 319-338.

<https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924004.pdf>

ANEXOS

ANEXO 01. MATRIZ DE CONSISTENCIA

AUTORA: CAROLINA ESTHEFANIA MENDOZA VALENTE

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS
<p>Habilidades sociales y resiliencia en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín</p>	<p>Problema principal</p> <p>¿Cuál es la relación entre las habilidades sociales y la resiliencia en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre las habilidades sociales y la resiliencia en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar los niveles de las habilidades sociales y sus dimensiones en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín ▪ Identificar los niveles de la resiliencia y sus dimensiones en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín ▪ Establecer la relación entre las habilidades sociales y las dimensiones de la resiliencia en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín ▪ Establecer la relación entre la resiliencia y las dimensiones de las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín 	<p>Hipótesis</p> <p>3.3.1. Hipótesis general</p> <p>Ha: Existe relación entre las habilidades sociales y la resiliencia en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín.</p> <p>Hipótesis específica</p> <p>H1: Existe relación entre las habilidades sociales y las dimensiones de la resiliencia en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín</p> <p>H2: Existen relación entre la resiliencia y las dimensiones de las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín</p>

ANEXO 02. MATRIZ DE CONSISTENCIA

VARIABLES			MARCO METODOLÓGICO	POBLACIÓN Y MUESTRA	INSTRUMENTO
Variable	Dimensiones	Instrumento	Tipo de investigación		
Habilidades sociales	Primeras habilidades sociales	Lista de Chequeos de Habilidades Sociales (LCHS) de Goldstein (1989).	<p>La presente tesis se basó en un tipo de estudio correlacional, puesto que se pretende buscar la asociación de variables, sin describir ni interpretar su causalidad o predominancia de una sobre la otra (Bernal, 2010). Motivo por el cual el objetivo del estudio fue determinar la relación entre las habilidades sociales y la resiliencia en estudiantes de una institución educativa de Lurín.</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>La investigación fue de diseño no experimental, ya que no se realizó manipulación alguna de las variables durante el desarrollo del estudio; así mismo, fue de corte transversal por que los datos fueron recolectados en un solo momento, siendo como una especie de fotografía de las variables en su ambiente natural (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).</p>	<p>La población está constituida por 512 estudiantes de nivel secundario de una institución educativa nacional ubicada en el distrito de Lurín, perteneciendo del primero al quinto año, con edades entre los 12 a 18 años y siendo de ambos sexos.</p> <p>Para el cálculo de la muestra se empleó el programa G*power para correlación, empleando la estimación al .05 de nivel de confianza α y con una potencia estadística de .95; es decir, el 95.0% de probabilidad de no aceptar la hipótesis nula, teniendo la cantidad mínima de 360 sujetos para rechazar la hipótesis nula. Por lo tanto, se superó dicha cantidad al analizar a 479 estudiantes de nivel secundaria, distribuidos de primer a quinto año en una institución educativa nacional en el distrito de Lurín, siendo el 53% del sexo masculino y el 47% femenino.</p>	<p>Lista de Chequeos de Habilidades Sociales (LCHS) de Goldstein (1989) con 50 ítems y 6 dimensiones</p> <p>Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) con 25 ítems y 4 dimensiones.</p>
	Habilidades sociales avanzadas				
	Habilidades relacionadas con los sentimientos				
	Habilidades alternativas a la agresión				
	Habilidades para hacer frente al estrés				
Habilidades de planificación					
Variable	Dimensiones	Instrumento			
Resiliencia	Competencia personal	Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993).			
	Satisfacción personal				
	Confianza en sí mismo				
	Ecuanimidad				

LISTA DE CHEQUEOS DE HABILIDADES SOCIALES (LCHS)

Goldstein (1968)

Instrucciones

A continuación, encontraras una lista de habilidades sociales que los adolescentes como tú pueden poseer en mayor o menor grado y que hace que ustedes sean más o menos capaces. Deberás calificar tus habilidades marcando cada una de las habilidades que se describen a continuación, de acuerdo los siguientes puntajes.

Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

1	¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo?	1	2	3	4	5
2	¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?	1	2	3	4	5
3	¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	1	2	3	4	5
4	¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?	1	2	3	4	5
5	¿Dices a los demás que tú estás agradecida (o) con ellos por algo que hicieron por ti?	1	2	3	4	5
6	¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	1	2	3	4	5
7	¿Presentas a nuevas personas con otros (as)	1	2	3	4	5
8	¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?	1	2	3	4	5
9	¿Pides ayuda cuando la necesitas?	1	2	3	4	5
10	¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	1	2	3	4	5
11	¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	1	2	3	4	5
12	¿Prestas atención las instrucciones, pides explicaciones y llevas delante las instrucciones correctamente?	1	2	3	4	5

13	¿Pides disculpas a los demás cuando haz echo algo que sabes que está mal?	1	2	3	4	5
14	¿Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	1	2	3	4	5
15	¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?	1	2	3	4	5
16	¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	1	2	3	4	5
17	¿intentas comprender lo que sienten los demás?	1	2	3	4	5
18	¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?	1	2	3	4	5
19	¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ello?	1	2	3	4	5
20	¿Cuándo sientes miedo, piensas porqué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	1	2	3	4	5
21	¿Te das a ti misma una recompensa después de hacer algo bien?	1	2	3	4	5
22	¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a las personas indicadas?	1	2	3	4	5
23	¿compartes tus cosas con los demás?	1	2	3	4	5
24	¿Ayudas a quien lo necesitan?	1	2	3	4	5
25	¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga ambos?	1	2	3	4	5
26	¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapen las cosas de la mano?	1	2	3	4	5
27	¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	1	2	3	4	5
28	¿conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	1	2	3	4	5
29	¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?	1	2	3	4	5
30	¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte?	1	2	3	4	5
31	¿Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?	1	2	3	4	5
32	¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?	1	2	3	4	5
33	¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	1	2	3	4	5

34	¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	1	2	3	4	5
35	¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación?	1	2	3	4	5
36	¿Manifiestas a los demás cuando sientes que una amiga no ha sido tratada de manera justa?	1	2	3	4	5
37	¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	1	2	3	4	5
38	¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?	1	2	3	4	5
39	¿Reconocer y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	1	2	3	4	5
40	¿Comprendes de qué y porqué has sido acusada(o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?	1	2	3	4	5
41	¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?	1	2	3	4	5
42	¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagan otra cosa distinta?	1	2	3	4	5
43	¿Si te sientes aburrida, intentas encontrar algo interesante que hacer?	1	2	3	4	5
44	¿Si urge un problema, intentas determinar que lo causó?	1	2	3	4	5
45	¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?	1	2	3	4	5
46	¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?	1	2	3	4	5
47	¿Determinas lo que necesitas tener y cómo conseguirlo?	1	2	3	4	5
48	¿Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero?	1	2	3	4	5
49	¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?	1	2	3	4	5
50	¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?	1	2	3	4	5

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG (ER)

Wagnild y Young (1993), revisado por Bolaños y Jara (2017)

Instrucciones

A continuación se les presentará una serie de frases a las cuales usted responderá. No existen respuestas correctas ni incorrectas; estas tan solo nos permitirán conocer su opinión personal sobre sí mismo(a).

Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	Algo de acuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo
TD	D	AD	¿?	AA	A	TA

N°	ITEMS	TD	D	AD	¿?	AA	A	TA
1	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.							
2	Dependo más de mí mismo que de otras personas.							
3	Me mantengo interesado en las cosas.							
4	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.							
5	Puedo estar solo si tengo que hacerlo.							
6	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.							
7	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.							
8	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.							
9	Mi vida tiene significado.							
10	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.							
11	Cuando planeo algo lo realizo.							
12	Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.							
13	Generalmente puedo ver una situación en varias maneras.							
14	Soy amigo de mí mismo.							
15	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.							

16	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.							
17	Tomo las cosas una por una.							
18	Usualmente veo las cosas a largo plazo.							
19	Tengo autodisciplina.							
20	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
21	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.							
22	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.							
23	Soy decidido (a).							
24	Por lo general, encuentro algo en que reírme.							
25	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar							