

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

**Diseño e Implementación de un Programa de Entrenamiento en
Habilidades Sociales en un Grupo de Adultos Mayores del Centro Gerontológico
“Dejando Huellas” del Municipio de Santa Fe de Antioquia**

Trabajo de grado para Optar al título de Psicólogo

Estudiantes

Gloria Holguín

Juliana Higueta

Levis Ceballos

Asesor

Gilberto Gaviria Castaño

Santa Fe de Antioquia, 2016

Tabla de contenido

Resumen	5
Introducción	6
Planteamiento del problema	7
Justificación	14
Objetivos	16
Objetivo general	16
Objetivos específicos	16
Marco teórico	17
Antecedentes	17
Definición y Características de las Habilidades Sociales (HS)	21
Adquisición y Desarrollo de las Habilidades Sociales	23
Desarrollo Psicosocial durante la Niñez y la Infancia.....	24
Desarrollo Psicosocial en la Adolescencia.....	26
Desarrollo Psicosocial en la Aduldez.....	28
Desarrollo Psicosocial en la Vejez.....	31
Componentes de las Habilidades Sociales	33
Deterioro de las Habilidades Sociales en la Edad Adulta.	38
Entrenamiento de las Habilidades Sociales.....	39
Metodología.....	43
Participantes.....	43
Criterios de inclusión	43

Criterios de exclusión.....	43
Instrumentos	44
Procedimiento	45
Consideraciones Éticas.....	45
Análisis de datos.....	46
Resultados	46
Caracterización de la Muestra.....	46
Puntuaciones Medias Obtenidas en la Medida Pretest y en la Medida Postest.	48
Diferencias entre el Grupo Experimental y el Grupo Control.	50
Discusión.....	51
Limitación del Estudio	55
Contribuciones del Estudio	55
Conclusiones	56
Referencias	58

Contenido de Gráficos y Tablas

Tabla 1.....	211
Tabla 2.....	477
Tabla 3.....	488
Tabla 4.....	489
Tabla 5	49
Tabla 6.....	490
Tabla 7	
	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.0
Tabla 8	501

Resumen.

El propósito de este trabajo fue diseñar e implementar un programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales con Adultos Mayores, entre 54 y 81 años de edad, miembros del Centro Gerontológico “Dejando Huellas”, del Municipio de Santa Fe de Antioquia. Para lograr este objetivo se construyó un Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales. A su vez, se dividió al grupo de asistentes en dos grupos: un grupo control, al cual se le realizó una evaluación al inicio del estudio (Pretest) y otra al finalizar este (Postest); y un grupo experimental, al cual además de realizarle las evaluaciones al inicio y al final, se realizó la implementación del programa en Entrenamiento en Habilidades Sociales. Los instrumentos utilizados para la evaluación inicial y la evaluación final fueron la Escala Multidimensional de Expresión social - parte Cognitiva (EMES - G) y la Escala Multidimensional de Expresión Social - parte Motora (EMES – M). Entre los resultados obtenidos se encontró que el Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales influye en el desenvolvimiento social de los adultos mayores participantes de este estudio. Sin embargo, las diferencias en los resultados entre el grupo control y el experimental no evidencia diferencias

significativas, pero si ilustran que los adultos mayores sometidos al Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales obtuvieron mejores puntuaciones que el grupo control. Se concluye señalando que el EHS es una herramienta fundamental en el mejoramiento de las interacciones interpersonales en poblaciones que se encuentran en esta etapa de la vida y que este tipo de intervenciones deben ser usadas más a menudo en diversos centros e instituciones públicas y privadas.

Palabras claves: Habilidades sociales, adulto mayor, deterioro, entrenamiento en habilidades, programa de estimulación.

Diseño e Implementación de un Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales en un Grupo de Adultos Mayores del Centro Gerontológico “Dejando Huellas” del Municipio de Santa Fe de Antioquia

El presente trabajo de grado hace referencia a la importancia que tiene realizar una implementación de programas de Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS) y la influencia que tienen estos en el desempeño de las interacciones interpersonales de los adultos mayores.

En la actualidad se encuentran gran cantidad de adultos mayores en centros como este o en asilo. Los cuales, en su gran mayoría, no implementan programas para desarrollar las habilidades sociales y desarrollar y estabilizar tales habilidades; ya que como es sabido estas tienden a disminuir con el avance de la edad, es por esta razón que se realiza la presente investigación.

Desafortunadamente son pocos los estudios que se han realizado sobre el tema de las HS con adultos mayores y por ello en esta investigación se pretende implementar un programa de entrenamiento y así con los resultados obtenidos dar pie a la realización

de otras investigaciones que permitan ayudar a mejorar la calidad de vida y las relaciones sociales del adulto mayor.

Como se ha señalado, la ancianidad es una etapa en la que se da un deterioro de las habilidades en las personas, además es una edad donde se pierde la interacción con la sociedad, lo cual contribuye a que el deterioro (cognitivo, físico, etc) se dé de una forma más acelerada. Es por esto que se pretende brindar un espacio de actividades y situaciones que ayuden al mejoramiento de estas y a su vez, evaluar en qué medida se logra dar un avance en su desarrollo, de tal manera que si esto incide positiva y significativamente se pueda dejar plasmada una evidencia que dé cuenta de que estos programas son en realidad eficaces y que es de vital importancia que sean implementados en los centros gerontológicos y en los asilos.

Planteamiento del problema

Las habilidades sociales (HS), son el conjunto de conductas complejas que se adquieren durante el desarrollo del individuo a partir de la interacción con las demás personas (Izuszquiza & Ruiz, 2006). Es decir, son aquellas conductas que facilitan la expresión todos aquellos aspectos comunicativos como los verbales y no verbales, de una manera asertiva ayudando a que se logre una buena interacción con los otros, de tal manera que en esta interacción se puedan hacer relaciones de amigos, iniciar conversaciones, resolver conflictos, pedir ayuda, expresar deseos, exigir asertivamente el cumplimiento de nuestros derechos y de igual manera hacer respetar los del otro, etc. Por medio de estas, el ser humano puede adaptarse a las diferencias socio-culturales de otras personas, analizar sus creencias y pensamientos y ajustar su conducta en la interacción con los demás.

Las HS son un conjunto de comportamientos que se van adquiriendo y se desarrollan a lo largo de la vida, mediante el aprendizaje por observación, imitación y ensayo. Al hablar de HS, se dice que son los comportamientos necesarios para establecer relaciones interpersonales satisfactorias, que a su vez están caracterizadas por la intimidad de dar y recibir afecto. La importancia de lograr una adecuada interacción social radica en que el individuo logre sentirse bien consigo mismo y con el mundo que le rodea.

Cabe señalar también que cuando una persona no tiene un buen desarrollo de sus habilidades tiende a mostrarse como una persona que se inhibe en la interacción con el otro, lo cual le dificulta tener buenas expresiones a la hora de hablar, no expresar lo que siente, no saber pedir favores, no poder realizar actividades sencillas, no saber cómo solucionar problemas, e incluso una persona que no posee un buen desarrollo de estas suele no tener amigos ya que no tiene los elementos fundamentales para entablar buenas relaciones con la sociedad.

Por lo anterior, es de gran importancia que las HS sean estimuladas y fortalecidas en las personas, ya que estas garantizan que haya una interacción con el medio externo.

Cuando se habla de HS, se encuentra que estas son definidas de diferentes maneras por ejemplo Caballo (1986 citado en Hijinos & Fernández, 2002, p. 310) las define de la siguiente manera:

“La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal, que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve

los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”.

Según esto, son un conjunto de actitudes que permiten establecer relaciones manteniéndolas a través del tiempo, además, posibilitan que se intervenga en diferentes situaciones de manera adecuada y de acuerdo a las necesidades que en el momento se presenten o que puedan suceder a futuro.

Por su parte, Phillips (1978, citado en García, 2010, p. 228) las define como: “El grado en que una persona se puede comunicar con los demás de manera que satisfaga los propios derechos, necesidades, placeres u obligaciones hasta un grado razonable sin dañar los derechos, necesidades, placeres, u obligaciones similares de la otra persona y comparta estos derechos, etc., con los demás en un intercambio libre y abierto”.

Esta definición enfatiza nuevamente en la expresión, satisfacción, resolución, comunicación e intercambio con otras personas en la vida cotidiana, respetando a los demás socialmente, y se habla de la importancia de que una persona pueda comunicar sus necesidades y satisfacerlas sin invadir el espacio de los demás.

El desarrollo de las HS comienza a partir de los diferentes mecanismos de aprendizaje, que se dan durante el periodo de la infancia (Caballo, 1993, citado en Caballo & Verdugo, 2005, p.14). De igual forma Argyle (1969, citado en Caballo & Verdugo, 2005, p. 15 – 16) señala que “el desarrollo de las habilidades sociales depende principalmente de la maduración y de las experiencias de aprendizaje”. Según esto, las HS se dan gracias a las experiencias e intercambios que cada persona tiene con el entorno en el que está inmerso, teniendo como etapa principal de inicio la infancia y su desarrollo y consolidación prosiguen en las etapas siguientes de desarrollo.

Otro de los mecanismos mediante el cual se dan las habilidades sociales es propuesto por Monjas (1992 citado por Caballo & Verdugo, 2005, p. 16 - 17) el cual postula la existencia de cuatro mecanismos de aprendizaje de las habilidades sociales: aprendizaje por experiencia, aprendizaje por modelado, instrucción directa y *feedback* de otras personas.

El *aprendizaje por experiencia* permite que las personas actúen de una manera parecida en situaciones similares, es decir este aprendizaje permite que los individuos se creen un repertorio de habilidades sociales, en el cual, conservan aquellas que garantizan cierto tipo de refuerzo y desechan aquellas que traen consecuencias poco gratificantes. El *aprendizaje por modelado* se da mediante la imitación, ya que, durante el crecimiento y la interacción con los pares, se van adquiriendo ciertos modelos de conductas sociales, así como también se van desechando otros. La *instrucción directa* se da en la manera en que captamos las instrucciones verbales de terceros en las cuales podemos realizar ciertas habilidades sociales, que a su vez nos permiten lograr la identificación de conductas inadecuadas. Por último, el *feedback* de otras personas, considerada como la respuesta ya sea verbal o no verbal, que se recibe de las demás personas en el momento en el que se actúa con determinada habilidad social, ayudando de esta manera a la formación y el control de las conductas sociales (Caballo & Verdugo, 2005).

Teniendo en cuenta que las HS se dan por medio del aprendizaje, se describirán las diferentes etapas en que estas surgen, se desarrollan y consolidan. Pues tal como se mencionó anteriormente, estas surgen en la niñez y se desarrollan y modifican durante otras etapas de la vida.

En primer lugar, se hablará de cómo se adquieren estas en el periodo de la niñez. Autores como (Piaget, 1962, citado en Ellen McGinnis-Arnold P.Goldstein.1990) denominó las edades entre los 2 y 7 años como la etapa pre operacional, en la cual el niño interactúa de manera muy activa con el medio. Por ejemplo a través del juego el niño empieza a desarrollar sus habilidades, entonces mediante la interacción social el niño empieza a adquirir nuevas habilidades que a medida que crece se van tornando más complejas y elaboradas y empieza a relacionarse con los demás de una manera más flexible, pragmática y adaptativa.

En segundo lugar, se presenta un desarrollo de estas durante la adolescencia, la cual es una etapa en la que se adquieren cambios físicos y psicológicos, esta etapa también es considerada como un etapa crítica donde se empieza a ser más independientes de la familia y se busca definir la identidad a través de grupos sociales, interactuando y compartiendo intereses, hábitos, motivaciones, etc. con sus pares. Es una etapa en la cual el adolescente inicia el interés por el sexo contrario, esto incluye inseguridades y miedos para expresar lo que sienten y piensan. A su vez, se adquieren y desarrollan habilidades como la asertividad, la empatía, la expresión de ideas, la resolución de conflictos, llegar a acuerdos, reconocer y dar a conocer sus diferencias con los otros. Además, los adolescentes aprenden a relacionarse de manera adecuada en sus relaciones interpersonales, bien sea con personas de su misma edad, o con personas mayores. Lo anterior, refuerza lo postulado por Camacho y Camacho (2005), cuando refieren que esta etapa es importante en la adquisición de una nueva gama de habilidades interpersonales. Sin embargo, no se debe olvidar que en esta etapa se pueden tener déficit ya que la inseguridad tiende a que los adolescentes no encuentran cómo expresarse y relacionarse con la sociedad.

En tercer lugar, diferentes autores, plantean que durante la etapa de la de adultez, las habilidades de socialización pueden disminuir considerablemente. Duran, Valderrama, Uribe, Uribe (2007, p. 264) afirman que “durante esta etapa, se experimentan diferentes cambios con respecto a las diversas capacidades, ya sean físicas, psicológicas y sociales; lo cual conlleva a que a estos se les comience a denominar como personas discapacitadas, que, por lo general, están dependiendo de terceros para poder cumplir con la realización de sus actividades cotidianas”. En muchos de estos casos, los adultos se aíslan de tal manera que pierden las posibilidades para establecer contactos e interactuar con el medio social en el que se encuentran. Lo anterior, tiene como consecuencia que sus habilidades sociales disminuyan de manera progresiva, al igual que su calidad de vida.

Con relación a la edad adulta, algunos estudios han planteado que en ciertos contextos “la adultez mayor se ha asociado a la pérdida constante de capacidades (principalmente relacionadas con el espacio físico) y esta es una de las razones por las cuales los estereotipos de la cultura occidental frente al envejecimiento han llevado a que las personas experimenten cierto temor frente a la llegada de esta etapa del desarrollo que puede llevar incluso al aislamiento social” (Ocampo, 2004, citado en Duran et al. 2007, p. 264)

Otras de las razones por las cuales las personas de la tercera edad se aíslan socialmente son aquellas clasificadas por Davidoff (1988):

1. Al empezar el retiro y cambiar las circunstancias, las personas pueden desentenderse de sus antiguos puestos y actividades sociales.
2. Las enfermedades y las capacidades físicas y las capacidades físicas y mentales reducidas conducen a la preocupación por sí mismo.

3. Los jóvenes de la comunidad tienen a alejarse de ellos
4. Al hacerse inminente la muerte, los ancianos quieren hacer a un lado las cuestiones que carezcan de extrema importancia.

El tipo de circunstancias mencionadas anteriormente no se cumplen de igual manera para todas las personas que atraviesan por dicha edad. Davidoff (1988) señala que existen personas *desentendidas*, las cuales abandonan todo tipo de compromiso social. Por otro lado, existen las personas *reorganizadores*, identificadas como aquellas que sustituyen las actividades antiguas por otras nuevas. Diversas situaciones hacen que las personas *desentendidas* no se molesten por ser socialmente activas, debido al temor que experimentan frente a múltiples situaciones sociales, que a su vez hacen que ellos mismos no se sientan funcionales y se sigan alejando progresivamente de la interacción con los demás. Esto determina en que las capacidades sociales se vayan deteriorando progresivamente.

Por otro lado, este aislamiento social en su gran mayoría lleva a que las personas de la tercera edad sean internadas en asilos geriátricos los cuales son definidos como “un lugar de residencia o trabajo, donde un gran número de individuos en igual situación, aislados de la sociedad por un periodo apreciable de tiempo, comparten en su encierro una rutina diaria, administrada formalmente” (Goffman, 1961, citado por Castro, Brizuela, Gómez y Cabrera, 2010. p. 8).

Estas instituciones deben de contar con un equipo interdisciplinario, el cual permite que durante el tiempo en el que los adultos mayores habitan en este, gocen de una buena atención, no solo en el cumplimiento de sus necesidades básicas, sino también en aquellos aspectos cognitivos que con el paso de la edad se ven afectados por el deterioro, como por ejemplo las HS (Zolotow, 2010. p. 89).

Para ayudar a este tipo de problemáticas, desde hace algunos años se han venido implementando el uso de diversos programas que buscan estimular y capacitar en el desarrollo de HS. Por ejemplo, Caballero & Casal (2011), realizaron un estudio en el cual tenían como objetivo elaborar y emplear un programa de estimulación con adultos mayores entre 60 y 80 años, de sexo femenino. Con la implementación de este programa se analizaron y evaluaron los cambios actitudinales reflejados en la interacción grupal de las participantes durante la aplicación del programa. En esta investigación se utilizaron los siguientes instrumentos: a) cuestionario de habilidades sociales: mediante el cual se midieron áreas tales como la comunicación, liderazgo, asertividad y autoestima; b) entrevistas en profundidad y Entrevistas grupales / Grupos de discusión: fue utilizada para recolectar datos imposibles de obtener mediante la observación y los cuestionarios; además que permite conseguir innumerables variaciones. Se implementó un programa de desarrollo de habilidades sociales, el cual pretendía desarrollar las habilidades sociales de comunicación, asertividad, liderazgo y autoestima de las participantes. Este estudio tuvo como conclusión que mediante el uso de un programa de entrenamiento en HS los adultos mayores pueden “incorporar las bases para afrontar algunas de las crisis propias, que de acuerdo a Erikson (2000), se atraviesan durante esta etapa del ciclo vital. Fomentando la autovaloración y el autoconocimiento, las participantes manifestaron recuperar la confianza en ellas mismas y en sus capacidades, y apoyando esto también una comunicación Asertiva les permite mantener su identidad, sus derechos y opiniones (Caballero & casal, 2011).

Los programas de estimulación o entrenamiento están orientados hacia la ampliación del repertorio de conductas de las personas, lo cual contribuye al desarrollo de habilidades nuevas, en este se utiliza diferentes técnicas que más que ser solo

técnicas terapéuticas, se consideran procedimientos psicoeducativos de formación que permiten que las personas que participen de los programas mejoren y adquieran nuevas habilidades.

Con base en lo anterior, el presente estudio plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Cómo incide el entrenamiento de las habilidades sociales sobre las interacciones de los adultos mayores integrantes en el centro gerontológico “Dejando Huellas” de Santa Fe de Antioquia?

Justificación

Las HS, tal como se mencionó anteriormente, son un conjunto de habilidades que nos permiten expresar sentimientos, iniciar conversaciones, establecer relaciones y fortalecer lazos sociales que son de suma importancia en la vida del ser humano. Cabe mencionar que si estas HS no se adquieren y desarrollan adecuadamente, las interacciones sociales se darán con limitaciones y dificultades conllevando al aislamiento social, las dificultades en la comunicación, la falta de expresión y reconocimiento de necesidades propias y ajenas, etc.

Durante la tercera edad se ven deterioradas diferentes funciones físicas y cognitivas que son de vital importancia para la existencia de cada individuo. Uno de estos deterioros es dado en las HS, habiendo una ruptura de los lazos sociales por la falta de interacción con el medio y la aparición de otros factores que acompañan esta edad.

Para retrasar este deterioro se realizan diversos programas de entrenamientos en habilidades sociales, los cuales ofrecen una gran variedad de herramientas que permiten que las personas hagan de sus relaciones interpersonales experiencias más significativas y gratificantes. En el presente caso, implementar este tipo de programas servirá para

mejorar las relaciones interpersonales entre las personas de la tercera edad del asilo san pedro Claver, permitiéndoles poner en práctica habilidades que faciliten la socialización de sus necesidades y asuntos personales, brindándoles herramientas y estrategias que les permitirán ser más activos y asertivos socialmente.

Este proyecto en particular permitirá diseñar y realizar un entrenamiento de las HS de las personas de la tercera edad pertenecientes a dicha institución, ayudando también a verificar la gran importancia y la eficacia que tiene este tipo de programas en esta población. Por otro lado, es un programa que puede incidir en la mejoría y en el ejercicio de las HS y el cual podría seguir implementando en la institución para obtener a largo plazo mejores resultados y mejorar la calidad de vida de su población.

Otro aspecto que justifica y pone en evidencia la necesidad de este estudio es que en la actualidad se encuentran muy pocas investigaciones que aborden el tema del entrenamiento de las H.S en adultos mayores internados en asilos. Lo anterior da la posibilidad de pensar que los resultados encontrados en esta investigación pueden generar nuevos interrogantes y líneas de investigación y así dar pie a que esta estrategia se siga trabajando por medio de nuevos estudios tomando como base los resultados del actual.

Por otro lado, el entrenamiento en habilidades sociales también servirá para la creación de posibles estrategias y programas que contribuyan al mejoramiento del deterioro social que se da en esta edad, ayudando al desarrollo de nuevas habilidades que permitan mantener una relación estable con el medio social y disminuir las probabilidades de que haya un deterioro temprano de estas.

Objetivos**Objetivo general**

Diseñar e implementar un programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS) para medir su incidencia en la interacción de los adultos mayores integrantes del centro gerontológico Dejando Huellas del municipio de santa fe de Antioquia.

Objetivos específicos

1. Diseñar un Programa de Entrenamiento de Habilidades sociales (PEHS) con base en la literatura existente sobre el tema.
2. Realizar una evaluación antes (pre-test) de HS en un grupo control (GC) y un grupo (GE) experimental de adultos mayores.
3. Implementar un Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales (PEHS) con el grupo experimental de adultos mayores.
4. Realizar una evaluación después (pos-test) de HS en el grupo control (GC) y al grupo experimental (GE) de los participantes del estudio.
5. Comparar y describir los resultados de la evaluación pre-test y pos-test para detectar la incidencia del Programa de Entrenamiento de las Habilidades Sociales sobre las conductas sociales de los adultos mayores.

Marco teórico**Antecedentes.**

El tema de las HS durante la adultez tardía ha sido objetivo de diversos estudios; a continuación, se presentan algunas investigaciones que hablen de ello.

Hinojo y Fernández (2002) llevaron a cabo una investigación que tenía como objetivo mejorar las HS de las personas de la tercera edad, apuntando a que estos pudieran tener una mejoría en su habilidad asertiva en la expresión de emociones, hacer

preguntas, tomar decisiones, etc. Para lograr este objetivo los investigadores llevaron a cabo actividades de entrenamiento, entrevistas abiertas, grupos de discusión, cuestionarios, test, encuestas, observaciones y entrevistas estructuradas al grupo de adultos mayores, estas fueron aplicadas a la población durante 12 sesiones. El sistema de evaluación usado para el programa fue mediante una evaluación inicial, una evaluación del proceso, una evaluación del producto y una evaluación del seguimiento de manera cualitativa; los criterios tenidos en cuenta para estas evaluaciones fueron: identificación de los cambios obtenidos durante la aplicación de este, evaluación del objetivo y replanteamiento de objetivos, participación y el diálogo entre los participantes. Los resultados obtenidos permiten pensar que el diseño de un programa en habilidades sociales puede ser beneficioso para esta población teniendo en cuenta sus capacidades y limitaciones a esa edad, y que la construcción de cualquier intervención debe estar acorde a las necesidades y mejoras de estas personas.

Duran, Orbegoz, Uribe y Uribe (2008), realizaron un estudio cuyo objetivo era comprender la relación existente entre la integración social y las habilidades funcionales, para así llevar a cabo estrategias de intervención en habilidades sociales. Para este estudio se tomó una población de 500 adultos mayores de 60 años a los cuales se les aplicó un cuestionario para medir la calidad de vida (CUBRECAVI). Los resultados arrojados en este estudio señalaron que a medida que avanza la tercera edad se presentan dificultades en las actividades de integración sociales y un deterioro en las habilidades funcionales. Se concluyó que las habilidades funcionales están asociadas con el nivel de integración social y por ende que es de gran importancia que se realicen grupos de apoyo en los cuales los adultos mayores puedan mejorar el área afectiva, su salud, sus relaciones familiar y social.

Caballero (2011), realizó un estudio cuyo objetivo fue elaborar y aplicar un programa de desarrollo de habilidades sociales en mujeres adultas mayores entre 60 y 80 años. Se pretendía describir el nivel de desarrollo de las HS en adultos mayores en ese rango de edad y evaluar los cambios actitudinales reflejados en la interacción grupal de las participantes durante la aplicación del programa de desarrollo de las HS. En este estudio se utilizaron como instrumentos el cuestionario de HS, programa de desarrollo de HS, entrevistas en profundidad, entrevistas grupales y grupos de discusión. Los resultados de este indican que los adultos mayores tienden a sentirse rechazados por la juventud, por lo actual prefieren aislarse, estar en silencio y no expresar sus sentimientos. En este estudio se concluye que el desarrollo de un programa de HS ayuda a que las personas que se han aislado de su círculo social vuelvan a este para así retomar sus relaciones interpersonales sin importar su condición de vida.

Shimba y Oliveira (2013) realizaron un estudio cuyo objetivo era evaluar la eficacia de un programa de entrenamiento en las habilidades sociales y el aumento en la satisfacción de vida. Para el seguimiento de estas dos variables se utilizó una evaluación pretest y otra posttest; se realizaron juego de roles en siete situaciones sociales diferentes y se aplicó una escala de satisfacción con la vida. Los participantes fueron seleccionados por medio de entrevistas, 11 personas fueron asignadas al grupo experimental y 21 al grupo control. En este estudio se aplicó la escala de depresión, un cuestionario con el cual se podía medir la manera de responder a situaciones sociales. El programa de HS fue aplicado durante 14 sesiones de aproximadamente de noventa minutos dos veces a la semana. Se realizó una comparación de las respuestas a situaciones sociales tanto de grupo control y experimental, antes y después de la aplicación del programa, la cual demostró que el grupo experimental tuvo un mejor

desempeño en comparación con el grupo control; esto indicó que se obtuvieron cambios significativamente positivos en relación a la asertividad y situaciones como defender sus propios derechos, hacer pedidos e iniciar conversaciones. En general los resultados obtenidos resaltan que es de gran importancia implementar un programa de EHS a las personas de la tercera edad ya que contribuyen al aprendizaje y al mejoramiento de estas capacidades; ayudando a su vez a que haya un aumento en la satisfacción con la vida.

Por otro lado, un estudio realizado por Braz, Del Prette & Del Prette (2011), tenía como objetivo describir y evaluar un programa de entrenamiento en habilidades sociales asertivas para personas de edad avanzada. Los participantes fueron un grupo de adultos mayores que se reunían dos veces por semana para realizar las actividades (juegos, lecciones de música, baile y educación física, etc.) Los criterios de inclusión que se tomaron en cuenta fueron los siguientes: mayores de 60 años, no haber asistido a clases presenciales sobre derechos de los adultos y tener firmado el consentimiento informado. La muestra fue dividida en grupo experimental y grupo control, teniendo en cuenta, edad, género, nivel socioeconómico y educación. Los instrumentos utilizados en este estudio fueron, el inventario de habilidades sociales para adultos (IHSI-Del-Prette, 2001) la evaluación de satisfacción del usuario, se evaluó el repertorio de habilidades sociales de los participantes antes de la intervención, después de la intervención y cuatro meses después de haber finalizado la intervención, las actividades del programa se realizaron durante 10 sesiones semanales con una duración de una hora, los resultados indicaron que hay una mejora en la puntuaciones de las habilidades sociales para el grupo experimental pero no en el grupo control en relación en la sub-escala de autoafirmación en afrontamiento de riesgos y expresión de sentimientos positivos, los

resultados obtenidos en el grupo control se mantuvieron cuatro meses después de finalizar la intervención, la discrepancia desaparece lo que indica que el impacto positivo en las puntuación de este grupo se atribuyen al programa de entrenamiento. Se concluyó que el programa de entrenamiento tuvo gran eficacia en la mejora de las habilidades sociales.

Habilidades Sociales

En los siguientes apartados se señalan los diversos aspectos que son tomados en cuenta a la hora de abordar el tema de las HS; en primer lugar, se presentarán las definiciones y las características que se han postulado de estas.

Definición y Características de las Habilidades Sociales (HS)

Han sido numerosas las definiciones que se le han otorgado al concepto de HS. Estas se han generado teniendo en cuenta las actitudes que se manifiestan frente a las relaciones interpersonales, los contextos culturales y diferentes factores como, por ejemplo, sexo, edad, actitudes, creencias y valores de cada persona, etc. Por otro lado, se debe tener en cuenta lo que Caballo (1993) propone a la hora de describir las HS “no hay una conducta correcta de comportarse que sea universal, sino una serie de enfoques diferentes que pueden variar de acuerdo con el individuo” (Caballo, 1993. Pág. 4).

Teniendo en cuenta las diversas características que se le han otorgado a las HS, se crearon diversas definiciones. Algunas se enfocan más en señalar las consecuencias de los comportamientos, mientras que otras se enfocan en el contenido, es decir, las conductas emitidas en determinada situación (ver Tabla 1).

Tabla 1

Definiciones de HS según sus contenidos y consecuencias.

Definiciones según el contenido	Definiciones según las consecuencias
<p>HS: “la conducta interpersonal que implica la honesta y relativamente directa expresión de sentimientos” (Rimm, 1974, citado en Caballo 1993, p. 5).</p>	<p>HS: “la capacidad compleja de emitir conductas que son reforzadas positiva o negativamente y de no emitir conductas que son castigadas o extinguidas por los demás” (libet y lewinsohn, 1973, citado en caballo, 1993, p. 5)</p>
<p>HS: “la capacidad adecuada, dirigida hacia otra persona, de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad” (Wolpe,1977, citado en Caballo 1993. p. 5)</p>	<p>HS: “la capacidad de expresar interpersonalmente sentimientos positivos y negativos sin que dé como resultado una pérdida de reforzamiento social” (Hersen y Bellack, 1977, citado en Caballo 1993. p. 5)</p>
<p>HS: “la conducta que permita a una persona actuar según sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás (Alberti y Emmons, 1978, citado en Caballo 1993, p. 5).</p>	<p>HS: “un conjunto de conductas identificables, aprendidas, que emplean los individuos en las situaciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente” (Kelly, 1982, citado en Caballo, 1993. p. 6)</p>
<p>HS: “el grado en que una persona se puede comunicar con los demás de manera que satisfaga los propios derechos, necesidades, placeres u obligaciones hasta un grado razonable sin dañar los derechos, necesidades, placeres u obligaciones similares de la otra persona y comparta esos derechos, etc. con los demás en un intercambio libre y abierto (Phillips, 1978, citado en Caballos, 1993. p. 5).</p>	<p>HS: “un conjunto de conductas sociales dirigidas hacia un objetivo, interrelacionadas, que pueden aprenderse y que están bajo el control del individuo” (Hargie, Saunders y Dickson, 1981, citado en Caballos, 1993. p. 6).</p>

Por su parte Caballo (1993) toma en cuenta estos dos focos y aunque su definición tampoco ha sido aceptada en su totalidad, éste las define de la siguiente manera:

“La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal, que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”.

Por otro lado, teniendo en cuenta que las HS son emitidas como respuestas a las situaciones diarias y que en todas estas se manifiestan de una manera diferente, Van Hasselt y Cols (1979. citado por Caballo, 1993) propone tres elementos básicos de las HS desde una perspectiva conductual estas son:

1. *Las HS son específicas a las situaciones. El significado de una determinada conducta variará dependiendo de la situación en que tenga lugar.*
2. *La efectividad interpersonal se juzga según las conductas verbales y no verbales mostradas por el individuo. Además, esta respuesta se aprende.*
3. *El papel de la otra persona es importante y la eficacia interpersonal debería suponer la capacidad de comportarse sin causar daño (verbal o físico) a los demás.*

Por su parte, Lazarus (1973. citado por Caballo, 1993) describe desde una posición clínica cuatro respuestas que son esenciales para las HS que son: “la capacidad de decir no, la capacidad de pedir favor y hacer peticiones, la capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos y la capacidad de iniciar, mantener y terminar conversaciones”. En síntesis, estas características logran complementar las diversas definiciones que se han postulado de las HS.

En el siguiente apartado se desarrollarán de manera concreta el proceso de adquisición y desarrollo de las HS durante los diferentes ciclos vitales de las personas.

Adquisición y Desarrollo de las Habilidades Sociales

El periodo de la infancia es la etapa clave para la adquisición y el desarrollo de las HS, ya que durante este se empiezan a generar las interacciones entre las experiencias de aprendizaje y las predisposiciones biológicas con las que cada individuo nace. El resultado de esta interacción es que genera ciertos patrones que sirven como respuestas sociales en determinadas situaciones.

Por otro lado, como se mencionó anteriormente, otro hecho que ayuda a que se desarrollen las HS es que estas dependen en gran medida de la manera en cómo se da la maduración y las experiencias de aprendizaje que son dadas en diversas situaciones, y aunque independientemente las personas hayan aprendido ciertos comportamientos frente a situaciones específicas y situaciones similares, siempre tendrá la necesidad de hacer uso de su capacidad de afrontamiento a nuevas situaciones, mediante su temperamento (Caballo, 1993. p. 11).

El desarrollo psicosocial que tiene inicio durante la infancia comprende lo que son emociones, temperamento, pensamientos y conductas como parte de cada individuo y como una particularidad de la personalidad, no todas las personas expresan sus emociones de igual manera, es decir, cada uno tienen diversas formas que caracterizan tanto su pensar y su actuar. El pensar y el actuar juegan un papel muy importante en la manera en cómo el niño responde a los demás y se adapta socialmente, desde la infancia estos dos aspectos se entrelazan (personalidad-relaciones sociales) que es llamado desarrollo psicosocial, el cual consiste en el estudio de los aspectos nombrados.

Según Papalia (2012) el aspecto psicosocial se va desarrollando continuamente en las diferentes etapas del ciclo vital. A continuación, se presentarán algunos aspectos de estos.

Desarrollo Psicosocial durante la Niñez y la Infancia.

Este se da a partir del desarrollo biológico y el desarrollo de las emociones que se da durante los primeros años de vida. Las primeras expresiones de llantos, risas y sonrisas son las principales manifestaciones de la existencia de las conductas emocionales.

Durante el desarrollo que adquieren los niños durante los primeros años de vida, se encuentra que estos cuando tienen de 0 a 3 meses se muestran receptivos y curiosos a la estimulación, además de que sonríen con mayor facilidad, a medida que avanzan hacia los 3 y 6 meses los niños comienzan a experimentar el sentimiento de decepción, el cual es expresado mediante el enojo y la actuación con recelo. Durante este periodo de tiempo se empieza a mostrar de una manera más evidente el interés social mediante las respuestas recíprocas ante el cuidador. De los seis meses en adelante los estados emocionales se empiezan a evidenciar de una forma más marcada, ya que el niño expresa alegría, tristeza, sorpresa, enojo, temor y manifiesta reacciones ante situaciones significativas. Al cumplir los 12 meses los niños tienen una relación más estrecha con los cuidadores, comienzan a demostrar temor y timidez hacia las personas desconocidas y las situaciones nuevas, en este periodo las emociones empiezan a ser autoconscientes y son demostradas con mayor facilidad.

Avanzando en esta misma línea, cuando el niño llega a la edad de 12 a 18 meses comienza a explorar su medio ambiente con más confianza apoyándose en su figura de apego y por último cuando el niño cumple 18 y 36 meses experimenta ansiedad por la

separación de sus cuidadores y es el comienzo para la elaboración de conciencia de las limitaciones por medio de las fantasía, juegos e identificación con los adultos. (Papalia, 2012, p. 177).

El desarrollo emocional de las personas que se da en la primera etapa de la vida es de gran importancia ya que el uso de las diferentes emociones, da pie para establecer relaciones con otras personas, como por ejemplo: el uso del llanto en situaciones de ira, hambre, el uso de la sonrisa y de la risa que logran provocar que haya una respuesta de los cuidadores a los niños. Además, se debe de tener en cuenta que durante el desarrollo psicosocial es relevante la influencia cultural, ya que en muchas de estas se establecen preferencias patrones de respuestas a diversas situaciones.

Durante la niñez, comienza el desarrollo del auto concepto, con el cual se espera que los niños tengan conciencia de sus sentimientos y de igual manera tengan conciencia de los sentimientos de las otras personas. Por otro lado, se espera que en la niñez se empiece a tener la capacidad de entender y controlar los sentimientos, mediante lo cual estos puedan guiar sus conductas, este proceso es conocido como la *autorregulación emocional*, la cual es la base para que las personas puedan llevarse bien con los demás (Papalia, 2012. p. 255).

A medida que se va creciendo, la autorregulación emocional se va tornando un poco más compleja y se debe efectuar mediante el control voluntario que en las personas está basado en su temperamento. Además de esto también se ve un notorio avance en el sentimiento de empatía, el cual está ligado a las *conductas pro sociales*, que son aquellas que permiten a las personas comportarse de la manera correcta a la hora de relacionarse con las demás personas (Papalia, 2012. p. 326).

Por otra parte, la influencia que tiene la familiar, su economía y su cultura en la manera en cómo los niños se comportan y se relacionan dentro de la sociedad es de gran importancia, ya que estas son las que primordialmente durante la infancia enseñan a los niños conductas mediante pautas de crianzas que sirven para que estos tengan una buena o malas relación interpersonal ya sea en el círculo familiar o en el círculo social. (Papalia, 2012, p. 327 - 329).

Desarrollo Psicosocial en la Adolescencia.

Durante la etapa de la adolescencia comienza la búsqueda de la identidad, la cual es “una concepción coherente del yo, compuesto por metas, valores y creencias con las que las personas establecen un compromiso sólido” (Erikson, 1998. citado en Papalia, 2012, p. 300).

Para que esta búsqueda de la identidad sea efectiva, el adolescente debe de enfrentar lo que Papalia (2012) denomina *la crisis de identidad frente a la confusión de identidad*. Durante esto se adquiere un sentido coherente del yo y un rol en la sociedad. Además de esto, esta búsqueda es dada para que el adolescente establezca una elección de la ocupación, la adopción de valores y el desarrollo de la identidad sexual satisfactoria. Estas elecciones son logradas con satisfacción cuando se han fomentado buenas bases de interacción cultural durante la infancia, constituyendo así lo que Erikson (1982) denomina como *fidelidad*, que puede ser emitida hacia un ser querido, una religión, un amigo, etc. las bases para establecer esta fidelidad es la confianza ante la desconfianza que se adquiere durante la etapa infantil (Papalia, 2012, p. 390 - 391).

Por otro lado, aspectos como la diferencia de género, la orientación y la identidad sexual, las relaciones familiares, las relaciones con la cultura y las relaciones establecida con otros adolescentes son otros factores que ayudan a que se establezca la

identidad de la persona, ya que mediante estas el adolescente aprende a establecer por ejemplo un sentido de pertenencia hacia sus rasgos culturales. Por otro lado en la mayoría de los jóvenes se da la fase de *rebeldía*, la cual es un patrón de confusión emocional que en su defecto ocasiona conflictos familiares y distanciamiento de la sociedad. Papalia (2012) propone que este es un proceso normal que debe de ocasionar durante la etapa de la adolescencia, lo cual los lleva a reflexionar sobre las cuestiones de las relaciones con los otros y aquellas dudas que surjan sobre su identidad (Papalia, 2012, p, 403 - 404).

A su vez, es durante la adolescencia que se van asentando las bases de las relaciones con los demás como, por ejemplo, las relaciones con los padres y el estilo de crianza son las bases para que el adolescente sostenga un desarrollo psicosocial sano, esta relación es fundamental para que en la adultez se establezcan relaciones de pareja. En segundo lugar, las relaciones entre hermanos se vuelven menos frecuentes aunque más equitativas, se resuelve los conflictos fraternos entre estos, además de que el hermano mayor se convierte en una influencia para el hermano menor, ya que este puede contribuir a que el hermano menor establezca ciertos patrones de comportamientos que el hermano mayor realice. Finalmente, las relaciones con los demás adolescentes permiten que estos se conviertan en personas autónomas e independientes, aflora la exploración que en la mayoría de los casos se da a través de los grupos de amigos. A medida que se avanza en la adolescencia, estos hacen reflexiones sobre la influencia del grupo en el que se relacionan. En ocasiones esta influencia es debe ser de toma riesgosa para que así haya una mejor aceptación de sus pares. (Papalia, 2012)

Desarrollo Psicosocial en la Adulthood

Durante la adultez se da un continuo en el *desarrollo del yo* y continúa el desarrollo de la identidad. Tanner 2006 (citado en Papalia 2012), propone que en el continuo de este desarrollo se da un *recentramiento* que se efectúa mediante tres etapas en las cuales la persona logra ser un adulto independiente. Estas etapas son:

Etapa 1: el individuo comienza su crecimiento en expectativas de autoconfianza y autonomía.

Etapa 2: el individuo convive menos tiempo con su familia, dedica más tiempo a su estudio, tiende a tener un trabajo o a conseguir una pareja; en últimas comienza la adquisición de compromisos y el cumplimiento de estos.

Etapa 3: el individuo se vuelve totalmente independiente, se dedica a su carrera, a su pareja y considera la posibilidad de tener hijos.

Cuando en el individuo se cumple estas etapas, la interacción con sus padres comienza a verse como una relación entre adultos, se torna menos conflictiva y con cordialidad ya que se ha logrado con satisfacción la aceptación, el apoyo y la empatía con los padres (Papalia, 2012. p. 254 -255).

Por otro lado, Papalia (2012) propone que existen cuatro enfoques esenciales en el desarrollo psicosocial durante la adultez, estos son: Modelo de etapas normativas, modelos del momento de los eventos, modelo de rasgos y el modelo tipológico.

Modelos de etapas normativas: durante la adultez se establecen ciertos cambios psicosociales, que tienen que ver con la normatividad, estas se relacionan con las metas, el trabajo y las relaciones.

Modelo del momento de los eventos: momentos dados a partir del reloj social que es aquel el que propone en qué etapa de la vida se dan ciertos eventos, además de que estos regidos de manera cultural.

Modelo de rasgos: en este se logra la estabilidad o los cambios en los rasgos de personalidad, por su parte, Costa y McCrae citado en Papalia, 2012, proponen para esto un modelo de cinco factores o grupos de rasgos de personalidad que a su vez están caracterizados por facetas, estos son conocidos como: *Neuroticismo*, en el cual se indican inestabilidad emocional, como los son: ansiedad, hostilidad, depresión, autoconciencia, impulsividad y vulnerabilidad. *Extroversión*, indica cordialidad, ánimo gregario, asertividad, actividad, búsqueda de excitación y emociones positivas. *Abiertas a las experiencias*, son personas con gran disposición a buscar nuevas cosas y a adoptar nuevas ideas. *Escrupulosas*, estas son personas competentes, ordenadas, cumplidas, decididas y disciplinadas. *Agradabilidad*: son personas fiables, francas, altruistas, obedientes, modesta e influencia (Papalia, 2012. p. 459 - 460).

Modelo tipológico: este modelo busca presentar los rasgos de personalidad como un todo funcional. En este se han identificado tres tipos de personalidad: *yo resiliente*: en el cual, las personas son bien adaptadas, confiadas, independientes, articuladas, atentas, etc. *Sobrecontrolados*: en este las personas son tímidos, callados, ansiosos y dependientes, etc. *subcontroladas*: en este las personas son activas, enérgicas, impulsivas, tercas y se distraen con facilidad. Estos tres tipos difieren según la resiliencia del yo: capacidad para adaptarse bajo el estrés y el control del yo: que es la capacidad de controlarse a sí mismo. Estas dos últimas son aquellas que determinan si el comportamiento es adaptado o inadaptado (Papalia, 2012. p. 461).

Por otro lado, el desarrollo psicosocial en la edad adulta es de gran importancia ya que en esta edad se establecen las relaciones íntimas como lo son la amistad y el amor. Por su parte, estas requieren de autoconciencia, empatía, habilidad para comunicarse a la hora de resolver conflictos, expresar ideas y comunicar emociones.

En esta etapa de la vida las relaciones de amistad causan sentimientos de bienestar ya que por medio de estas se consigue recibir consejos y apoyo. Por otro lado, con respecto a las relaciones amorosas, son de gran importancia las habilidades psicosociales, ya que con esta se logra establecer comunicaciones satisfactorias que son necesarias para los tres componentes del amor: intimidad, pasión y compromiso. (Papalia, 2012. p. 462 - 463).

Así mismo durante la adultez se establece una reestructuración en los roles sociales, tal como la llegada del momento de que sus hijos se vayan de casa, convertirse en abuelos, cambiar y/o retirarse del trabajo. Cabe destacar que estos cambios lleva a los adultos a lo que Elliott Jacques (1967) denomina *crisis de la mitad de vida*, ya que este tipo de sucesos hacen que esta etapa de la vida sea más estresante.

Desarrollo Psicosocial en la Vejez.

Durante el proceso de envejecimiento se presentan modificaciones en ciertos factores de la persona que hace que las personas puedan envejecer con éxito o no. Para que haya un envejecimiento exitoso Caballo, 1993 identifica tres componentes esenciales para que este se cumpla, los cuales son: evitación de enfermedad o de la discapacidad relacionada con la enfermedad, el mantenimiento de un elevado funcionamiento físico y cognitivo y la participación constante en actividades sociales y productivas.

Una de las modificaciones que se presentan en esta edad se da en la personalidad; estudios como por ejemplo el de Roberts y Mzoczek (2008) que intentan demostrar de qué manera se producen los cambios en la personalidad durante la vejez, han demostrado que durante este periodo se sostiene un incremento en la confianza personal, la calidez y la estabilidad emocional, como también se presenta un incremento en la escrupulosidad y un deterioro en la vitalidad social y en la apertura a la experiencia. (Papalia, 2012. p. 575).

Además de esto, el retiro de los espacios laborales en esta etapa de la vida que se las personas tienden a tener menos relaciones sociales, ya que estas son proporcionadas en este espacio. No obstante, aunque en esta población se vean disminuido los círculos sociales, estos tienden a conservar un círculo cercano en el cual puedan confiar, por lo general en estos círculos se encuentran sus familiares más allegados, siendo esto de gran importancia para el bienestar del adulto mayor. Por otro lado, en esta etapa las personas tienden a dedicar más tiempo a sus pasatiempos favoritos; incluyendo el dedicarle tiempo a su círculo social; fomentando de esta manera el bienestar (Papalia, 2012, p. 590 - 591).

Las relaciones sociales en dicha edad son de gran importancia ya que a partir de estas los adultos que están pasando o han pasado por un hecho estresante pueden salir adelante consiguiendo así un alto grado de bienestar para su salud, previniendo de igual manera, el aceleramiento del deterioro físico y cognitivo. (Papalia, 2012, p. 591).

Por otra parte, en esta edad aún sigue siendo de gran importancia las relaciones de amistad y de amor ya que estas ofrecen tranquilidad y placer en su día a día. Que estas relaciones se conserven en la vejez quiere decir que estas personas han tenido cierto

grado de perseverancia en los patrones de resolución de conflictos, teniendo de así la capacidad de controlar mejor sus emociones (Papalia, 2012, p. 593).

En los estadios psicosociales propuestos por Erick Erickson (1998), esta etapa está caracterizada por “integridad versus desespero - sabiduría”. Se propone como eje central la integridad, la cual es dada por los modos psicosexuales; este momento de integridad es considerado como:

- a. *La aceptación de sí, de su historia personal, de su proceso psicosexual y psicosocial.*
- b. *La integración emocional de la confianza, de la autonomía y las demás fuerzas sintónicas.*
- c. *La vivencia de amor universal como experiencia que resume su vida y su trabajo.*
- d. *Una convicción de su propio estilo e historia de vida, como contribución significativa a la humanidad.*
- e. *Una confianza en sí y nosotros, especialmente en las nuevas generaciones, las cuales se sienten tranquilos para presentarse como modelo por la vida vivida y por la muerte que tienen que enfrentar (Bordignon, 2005, p. 58).*

Según Erikson, al llegar a esta etapa del ciclo vital, la persona debe de tener integrado y haber resuelto los conflictos que se presentan en los estadios anteriores del ciclo vital; los cuales son: confianza versus desconfianza (1er Estadio), autonomía versus vergüenza y duda (2o Estadio), iniciativa versus culpa y miedo (3er Estadio), industria versus inferioridad (4o Estadio), identidad versus confusión de roles, (5° Estadio), intimidad versus aislamiento (6o Estadio), generatividad versus estancamiento (7o Estadio) e integridad que se confronta con la desesperanza, (8° Estadio).

Para que allá un buen entendimiento sobre el desarrollo de las habilidades sociales en las personas, no solo se debe tener en cuenta la interacción con el medio, sino que además existen ciertos elementos que se dan mediante diversos procesos biológicos; en el apartado 1.3 se enuncian aquellos elementos presentes en las HS.

Componentes de las Habilidades Sociales

Dentro de estos aspectos se deben de tener en cuenta unos componentes conductuales y otros cognitivos.

Los elementos conductuales: tienen en cuenta dos niveles de análisis. El primero tiene que ver con los *niveles molares*, los cuales son compuestos por el tipo de habilidad, ya sea la de la defensa de los derechos, las habilidades heterosociales o la eficacia a la hora de enfrentar una entrevista laboral. En segundo lugar, se encuentran los *niveles moleculares de respuestas*, que son aquellos que acompañan los componentes molares, como lo son: el contacto visual, el volumen de la voz o la postura corporal (Caballos, 1993, p. 17.)

Caballos 1982, citado en Caballo, 1993 propone ciertos elementos conductuales más utilizados de las HS, los cuales son: comunicación no verbal, la mirada, la expresión facial, la postura corporal, los gestos, componentes paralingüísticos.

Comunicación no verbal: este es un componente mediante el cual, las personas transmiten mensajes sobre sí mismos y reemplazan palabras en la interacción con los otros ya sea mediante expresiones faciales o expresiones corporales. Además de estos, mediante un mensaje no verbal las personas pueden contradecir aquello manifestado en los mensajes verbales.

La mirada: es el componente más abordado a la hora de hablar de las habilidades sociales, y según Cook, 1979, citado en Caballo, 1993, esta es: “el mirar a

otra persona en o entre los ojos, o, más generalmente, en la mitad superior de la cara. La mirada mutua implica que se ha hecho contacto ocular con la otra persona”.

Es decir la mirada es una de las maneras mediante las cuales se puede dar cuenta de que tan atenta están las personas a la hora de una conversación. Además, mediante esta se pueden emitir mensajes, que indiquen la regulación de los turnos a la hora de hablar en un diálogo y de igual manera mediante esta se pueden iniciar o acabar conversaciones (Caballos, 1993, p. 26 - 27).

Un aspecto que acompaña la mirada es la dilatación y la contracción de la pupila, la cual es un indicador de cuando nos agrada algo y que nos disgusta, este proceso es la expresión y la acogida inconsciente de los sentimientos.

La expresión facial: con esta se da la expresión emocional más evidente de la comunicación no verbal, durante la interacción esta demuestra: “(1). muestra el estado emocional, aunque esté trate de ocultarlo, (2) proporciona una retroalimentación continua sobre si comprende, si está sorprendido, si se está de acuerdo con respecto a lo que se está diciendo, (3) indica actitudes hacia los demás y (4) puede actuar de metacomunicación, modificando o comentando lo que se está diciendo o haciendo al mismo tiempo” (Caballos, 1993, p. 33).

Las expresiones faciales a menudo suelen ser de corta duración y según Ekman y Friense (1975) para reconocer qué emoción está sintiendo la otra persona es necesario observar las señales faciales o microexpresiones que son aquellas que transmiten información sobre dicha emoción. Algunas de estas señales son: la posición de las cejas, la expresión en la boca y la expansión de la pupila.

Gestos como el de la sonrisa actúa como engaño a la hora de expresar emociones contrarias como: la ira, la tristeza, el disgusto, etc. por otro lado, esta expresión facial,

es requerida en la mayoría de los intercambios sociales, además de ser la expresión más fácil de reproducir y por la propia voluntad de la persona (Caballo, 1993, p. 40).

La postura corporal: entendida también como la expresión corporal, ésta se logra observa con mayor facilidad, ya que se muestran cuenta estamos de pie, sentado (agachado o arrodillado) y agachado. La expresión corporal refleja las actitudes y los sentimientos que tiene la persona sobre sí mismas y sobre las personas que la rodean.

Diversos autores han clasificado las posturas corporales de diversas maneras, por ejemplo, Mehrabian (1968) propone que existen cuatro categoría de las posiciones: *Acercamiento, Retirada, Expansión y Contracción*; además de estas el autor propone que las principales dimensiones de las posturas en el contexto social son, *el acercamiento y la relajación*, el primero de estos es la proximidad física que se tiene a la hora de entablar una conversación, mientras que el segundo es la posición asimétrica de los brazos, las piernas, el apoyo lateral y el apoyo hacia atrás. Estas posturas pueden tornarse relajadas para la comunicación de actitudes o se pueden tornar tensas para la comunicación de ansiedad o sumisión. Por su parte Trower, Bryant y Argyle (1972) proponen que las posturas corporales expresan rasgos como: *actitudes, emociones y acompañamiento del habla* (Caballo, 1993, p.40 - 41).

Gestos: el uso de los gestos es una manera de ampliar o contradecir la expresión verbal a la hora de entablar una conversación, aunque la expresión gestual puede ser independiente de la expresión verbal. Este tipo de gestos puede ser emitido en la cara, en las manos o en los pies. Con respecto a las manos Argyle (1969) propone que estas posibilitan: la ilustración, acompañar el habla ilustrando ideas, reemplazar el habla, como se da en el lenguaje de los sordomudos, mostrar estados emocionales, que por lo

general se dan de manera intencional y muestra el autoacicalamiento, rascarse, frotarse, hacer presión, etc.

Según Ekman y Friesen (1974) las manos sirven como: emblemas, son movimientos que pueden ser reemplazados por una o dos palabras como por ejemplo: dar la mano, aplaudir, frotarse las manos, etc., adaptadores, son movimientos con los cuales se pueden satisfacer necesidades, realizar acciones corporales, controlar emociones, etc., ilustradores, son los movimientos que van unidos con el habla, es decir, estos ilustran lo que se dice verbalmente.

Con respecto a los pies, se dice que estos ofrecen expresiones del estado de ánimo que por lo general son desapercibidos.

Componentes paralingüísticos: son aquellos componentes de contenido verbal que se expresa mediante señales vocales; aunque estas tienen la posibilidad de afectar el significado de lo que se dice, según el tono de voz en que esta señal se transmita. La vocalización posee tres aspectos relevantes que son: “el sonido como medio básico de comunicación, el sonido como comunicador de sentimientos, actitudes y la personalidad y el sonido que le da importancia al habla y al significado. Los componentes paralingüísticos incluyen el volumen, el timbre, el tono y la inflexión, la fluidez y/o perturbaciones del habla, el tiempo de habla, la claridad, la velocidad. Por lo general, estos componentes raramente se emplean de manera aislada, ya que el significado transmitido es la combinación de dichos elementos, que a su vez son evaluados en una situación determinada. (Caballo, 1993, p. 62 - 70).

Los elementos cognitivos: Caballo (1993) comparte que las situaciones y los ambientes influyen en los pensamientos, sentimientos y acciones de los individuos, y que ante esto, las personas tienden a ser un objeto activo, creando así un proceso

continuo de interacción recíproca *persona - situación*. Durante esta interacción puede resultar afectada la situación que se está presentando, como también puede afectar lo que se esté piensa, aunque además de esto ayuda a que haya cambios situacionales y ambientales para el individuo y los que lo rodean, contribuyendo de manera decisiva a la selección de situaciones, estímulos, acontecimientos, la manera de percibir las y evaluar los procesos cognitivos. Los elementos cognitivos que Caballos (1993) propone son:

1. *percepciones sobre ambientes de comunicación*: cada ambiente posee una configuración de rasgos, lo cual hace que se tenga una percepción de cada uno de estos. A medida que se van deteriorando las relaciones interpersonales estas percepciones también adquieren cierto deterioro.

las percepciones de formalidad, las percepciones de un ambiente cálido, las percepciones de un ambiente privado, las percepciones de familiaridad, las percepciones de restricción y las percepciones de distancia. Son algunas de las clases de percepciones pertenecientes a este elemento cognitivo.

Magnusson (1981) demostró en su estudio que existen diferencias en la percepción, según la *edad*, el sexo y la cultura. En primer lugar, “según la edad, el modo en que las personas perciben e interpretan las situaciones se forma en un proceso de aprendizaje y maduración, la relación entre la percepción y los factores cognitivos, intelectuales y emocionales se tornan de gran interés para el estudio de la inteligencia. en segundo lugar, según el sexo, en este, la percepción se da en cierto tipo de situaciones como aquellas en las que se da un alto grado de ansiedad o ira. y en tercer lugar, hasta el momento no se ha encontrado que las situaciones pueda diferir

notablemente, entre culturas, pudiendo producir diferencias en emociones, reacciones y conductas morales” (Caballo, 1993, p. 84 - 85).

2. *Variables cognitivas del individuo*: la percepción y la evaluación cognitiva del individuo están determinadas por un sistema persistente, integrado por abstracciones y concepciones del mundo. Por su parte, Mischel (1973) citado en Caballo (1993), propone, que los procesos cognitivos en la interacción del individuo con el ambiente deberían definirse en término de: *competencias cognitivas, estrategias de codificación y constructos personales, expectativas, valores subjetivos de los estímulos y sistemas y planes de autorregulación* (Caballo, 1993. p. 86).

Teniendo en cuenta que cuando se va dando un avance en la edad de la vida de las personas, ciertas capacidades tienden a deteriorarse significativamente, en las HS, este deterioro se da de la siguiente manera:

Deterioro de las Habilidades Sociales en la Edad Adulta.

“La función cognitiva de un individuo es el resultado del funcionamiento global de sus diferentes áreas intelectuales, incluyendo el pensamiento, la memoria, la percepción, la comunicación, la orientación, el cálculo, la comprensión y la resolución de problemas” (Varela, Chávez, Gálvez y Méndez, 2004. p. 37). Es decir, estos funcionamientos son los que determina el buen desempeño cognitivo que tienen las personas en su día a día.

Este desempeño cognitivo tiende a cambiar con la edad, cierta parte de la población adulta tiende a padecer una disminución en áreas cognitivas como el aprendizaje y la ejecución fluida de las funciones motoras; otra parte de esta población padecen de deterioro severo en el funcionamiento cognitivo de manera general. Este deterioro cognitivo presenta una alta prevalencia en el anciano y condiciona situaciones

de grave incapacidad, lo cual ocasiona una problemática socio-asistencial (Varela, Chávez, Gálvez y Méndez, 2004. p. 38).

Con frecuencia esta pérdida de capacidades en la adultez mayor ha sido objeto de los estereotipos de la cultura, el cual han llevado a que las personas experimenten cierto temor frente a la llegada de esta etapa de desarrollo, y los lleva incluso al aislamiento social y la pérdida de la autonomía. De esta manera se resalta la importancia de la existencia de los sistemas de apoyo social, familiar y de la salud. Por otro lado, en esta etapa se tiende a haber un gran deterioro de los lazos sociales, lo cual provocando la disminución tanto en las relaciones interpersonales, ocasionando así la pérdida de satisfacción proveniente de este sistema. (Ocampo, 2004 citado en Duran et al. 2007, p. 264).

Por otro lado, el deterioro de estas funciones impide el desarrollo potencias de la persona evitando de igual manera la generación de acciones que son de vital importancia para la mejora de la calidad de vida del adulto mayor.

Entrenamiento de las Habilidades Sociales

El entrenamiento de las habilidades sociales (EHS) es definido como: “un enfoque general de la terapia dirigido a incrementar la competencia de la actuación en situaciones críticas de la vida” (Goldsmith y McFall, 1975, citado por Caballos, 1993, p. 181). Es decir, el EHS es una mezcla de procedimientos conductuales que tienen como finalidad incrementar el desempeño apropiado durante la integración social de los individuos.

Según Caballo (1993), existen ciertos factores que impiden que las personas puedan integrarse satisfactoriamente en las relaciones sociales, estos son:

1. Las respuestas habilidosas que corresponde a ciertas circunstancias no están presentes en el repertorio de respuestas del individuo, o bien sea, la respuesta que este tiene establecida en este repertorio es una respuesta errónea. Es decir, la persona emite respuestas inapropiadas en ciertas situaciones.
2. El nivel de ansiedad condicionada que se da en el individuo por medio de experiencia hostil o mediante el aprendizaje vicario le impide al individuo responder de manera adecuada a las situaciones en las que se presente.
3. El individuo se auto evalúa su actuación social de manera negativa teniendo pensamientos pésimos de su actuación en la interacción interpersonal.
4. La falta del reforzamiento positivo por parte de las demás personas durante la interacción, no causa gran motivación en el individuo para actuar adecuadamente en determinada situación.
5. El individuo no sabe discriminar las situaciones en las que debe responder de cierta manera.
6. El individuo no se siente que tiene los derechos para responder adecuadamente en la interacción con los demás.
7. Deshabilitación de las respuestas sociales, la cual se da por la internalización en los centros psiquiátricos.
8. Impedimento a los individuos de expresarse adecuadamente debido a los obstáculos del ambiente.

Estos ocho factores tienden a ser agrupados en los modelos de: déficit en habilidades, ansiedad condicionada, cognitivo evaluativo y discriminación errónea.

El proceso de EHS debe componer cuatro elementos de manera articula, los cuales son:

Entrenamiento en habilidades: en el cual se deben de aplicar conductas específicas que se integren al repertorio que tiene la persona, para esto se pueden utilizar estrategias como: a) Las instrucciones/aleccionamiento: aleccionamiento: también conocido como retroalimentación correctiva, la cual tiene como fundamento explicar al sujeto el grado de desajuste que se da entre la actuación y el criterio, dar información específica sobre lo que constituye una respuesta adecuada. b) Instrucciones: abarca información específica y general sobre el programa de EHS. c) El modelado: se aplica mediante la representación correcta de la conducta en entrenamiento ya sea mediante la actuación de los miembros o a través de la presentación de videos, permitiendo de esta manera que se dé un aprendizaje por medio de la observación. Mediante esta estrategia se permite a la vez ilustrar los componentes no verbales y paralingüísticos de las conductas representadas. Cabe resaltar a los participantes que la conducta correctamente representada es una manera de enfocar ciertas situaciones particulares. d) El ensayo de conductas: mediante esta se emplea la representación adecuada y efectiva de afrontar situaciones de la vida real que son una problemática para el paciente. Con esto se busca reemplazar los modos de respuestas no adaptativos por otras respuestas. Esta es una técnica que se centra en el cambio de conductas mediante la simulación de situaciones en la vida real, no en la identificación de conflictos. e) La retroalimentación y el reforzamiento: la retroalimentación puede darse de manera reforzante para los participantes; por un lado, el reforzamiento tiende a darse a lo largo de todas las sesiones del EHS, permitiendo de esta manera que se den nuevas conductas adaptativas. Estos tipos de reforzamiento han sido el reforzamiento verbal (recompensas sociales), el reforzamiento no verbal. Por otro lado la retroalimentación proporciona información específica para el desarrollo y la mejora de

las habilidades, además esto la retroalimentación ofrece a los participante la oportunidad de establecer el dialogo directamente con los otros participantes, permite el aprendizaje observacional de las conductas.

Reducción de ansiedad: durante la situación esta reducción se consigue de manera indirecta, poniendo en marcha una conducta más adaptativa. Esto se puede lograr mediante la desensibilización sistemática.

Reestructuración cognitiva: en este se intentan modificar los valores, las creencias y las cogniciones del sujeto, por lo general este objetivo también se logra de manera indirecta, mediante el aprendizaje de nuevas conductas que reemplacen las cogniciones del sujeto.

Entrenamiento en solución de problemas: en este es esencial enseñarle al sujeto a percibir correctamente los valores, a procesar estos valores, para así poder lograr que estos generen y envíen respuestas potenciales a la hora de establecer una relación interpersonal (Caballo, 1993, p. 182 - 183).

“La esencia del EHS consiste en intentar aumentar la conducta adaptativa y pro social enseñando las habilidades necesarias para la interacción social exitosa” (Eisler, 1976; Kelly, 1982; Spence y Spence, 1980, citados en Caballo, 1993. p. 184). Es decir, estas pretenden que haya una mejoría en la conducta social, mediante la cual los individuos puedan trabajar constructivamente con los demás para así poder construir relaciones satisfactorias.

Lange (1981), propone que el EHS debe de tener cuatro etapas que son: el desarrollo de un sistema de creencias mediante el cual se pueda establecer respeto por los derechos personales y los derechos de los demás, la distinción entre conducta asertiva, no asertiva y agresiva, la reestructuración cognitiva de la forma de pensar en

situaciones concretas, y el ensayo conductual de respuestas asertivas en situaciones determinadas. Estas cuatro etapas se pueden presentar de manera entremezcladas, se pueden readaptar y modificar según la necesidad que se presente (Caballo, 1993, p. 184).

Metodología

Participantes.

Los participantes de este estudio fueron 30 adultos mayores (n= 30 mujeres), integrantes del Centro Gerontológico “Dejando Huellas”, del municipio de Santa Fe de Antioquia. Se conformaron dos grupos: un grupo control y un grupo experimental. Las edades oscilaron entre los 54 y los 81 años (M= 65). La mayoría de las participantes solo han alcanzaron a culminar los grados de básica primaria. La muestra fue elegida de manera intencional, por lo cual se fijaron unos criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

Participaran en esta investigación los que cumplan con estos requisitos:

Personas mayores de 54 años de edad.

Personas que sean activas para realizar actividades físicas (sin dificultades motoras)

Personas que no presenten trastornos mentales y/o psicológicos

Personas que no reciban medicación psiquiátrica

Criterios de exclusión

En la investigación no participan personas que:

Sean menores de 54 años de edad

Adultos que no tengan la capacidad para movilizarse sin ayuda de sillas de ruedas, bastones, etc.

Personas que presenten trastornos mentales o un deterioro muy avanzado en sus capacidades cognoscitivas.

Instrumentos

Escala Cognitiva y Motora para la Evaluación de Habilidades Sociales. Se utilizó la Escala parte Cognitiva y parte Motora de V. Caballo. En el primero de este, la escala cuenta con un total de 44 ítems y evalúa toda una serie de pensamientos negativos relacionados con distintas dimensiones de las habilidades sociales y la segunda consta de 64 ítems y cubre varias dimensiones de las habilidades sociales.

Programa de entrenamiento en habilidades sociales (PEHS). Se implementó un programa de EHS el cual está compuesto por una serie de sesiones en los cuales se trabajará las habilidades de hacer y recibir peticiones, tomar la iniciativa en la interacción con el sexo opuesto, hacer cumplidos, aceptación de cumplidos, defensa de los derechos, inicio de interacciones, expresión de opiniones personales, expresión de sentimientos positivos, afrontamiento de críticas, expresión de molestias, enfado y desagrado y expresión de amor agrado y afecto. Siendo estas las habilidades propuestas en las escalas de V. Caballo.

Durante cada sesión se realizaron retroalimentaciones sobre la habilidad trabajada y al finalizar se proponía una tarea con el fin de reforzar dicha habilidad. La duración del programa fue de diez sesiones, las cuales se realizaban durante cinco semanas teniendo un encuentro dos días de esta, el tiempo de duración de cada sesión era de una hora (ver el anexo 2. *Descripción de las diferentes sesiones del programa de EHS*).

Procedimiento

Se realizará una primera evaluación con las escalas de V. Caballo para medir el grado de deterioro que tienen estas personas en sus H.S, luego de esto se implementará el programa de EHS con una duración de aproximada de 12 sesiones cada una con una duración de una hora, que será asignada en los momentos libres ya sea en las mañanas o en la tarde y posteriormente se realizará nuevamente la prueba inicial para así poder comparar los dos resultados y sacar las debidas conclusiones.

Consideraciones Éticas.

Se tendrá en cuenta a la hora de desarrollar este proyecto las normas establecidas en el capítulo 16 del código deontológico de la Psicología, (Colegio colombiano de psicólogos, 2009) las cuales están basados en el respeto y dignidad, resguardo el bienestar y los derechos de los participantes. Dentro de estos principios los responsables de la investigación deben:

Cap. 16.3: ser honestos, en cuanto a la descripción de los hallazgos y la evitación del fraude.

Cap. 16. 6: informar a los participantes sobre el propósito de la investigación, respetando su privacidad y protegiéndolos del daño físico y psicológico.

Cap. 16.7: respetar la elección que haga la persona, si desea o no participar o si desea retirarse en cualquier momento de la investigación.

Cap. 16.8: guardar el anonimato del participante a la hora de presentar los resultados.

Cap. 16.9 utilizar el consentimiento informado en el cual se les debe decir en qué consiste la investigación, por qué se les seleccionó para participar en ella, cuánto

tiempo y esfuerzo requerirá su participación. Además de informarles de que su participación es voluntaria.

Análisis de datos.

Para el análisis de estadístico se utilizó el programa SPSS, versión 21. En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo buscando caracterizar a las personas que participaron del estudio. Se procedió a estudiar si las puntuaciones cumplían los supuestos de normalidad. Los resultados del test de normalidad de Shapiro – Wilk para las puntuaciones de las diferentes variables indicaron que todas seguían una distribución no paramétrica (inferior a 0,05). A continuación, y en línea con los objetivos planteados, se procedió a comparar las puntuaciones medias obtenidas en la medida pretest y en la medida posttest de las variables. Para realizar la comparación de las medias del pretest y posttest se utilizó la prueba W de Wilcoxon. A su vez se compararon las diferencias entre el grupo experimental y control con la prueba U de Mann–Whitney. A continuación se señalan los resultados encontrados.

Resultados

Caracterización de la muestra.

El estudio se realizó con un grupo experimental y un grupo control. Cada uno contó con 15 participantes, para un total de 30 participantes.

La edad de estos oscilaba entre los 54 y 81 años ($M= 66, 10$; $DE= 8,31$). Todos los participantes Residentes en el municipio de Santa Fe de Antioquia y sexo femenino.

En cuanto al nivel socioeconómico de estos el 46,7% de la población es de nivel 1, un 40% se encuentra en nivel 2 y el 13,3% pertenece al nivel 3.

Respecto al estado civil, el 40% de la población es casada, un 26,7% es viuda, un 23,3% es soltera, un 6,7 vive en unión libre y el 3,3% está divorciada.

En relación al nivel educativo el 13,3% de la población no ha adquirido ningún nivel de educación, el 60% solo ha cursado la primaria, el 23,3% cursó la secundaria y solo el 3,3% realizó estudios superiores. (Ver tabla 2)

Tabla 2

Resumen de las variables sociodemográficas.

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Grupo		
Experimental	15	50%
Control	15	50%
Sexo		
Femenino	30	100%
Estado civil		
Casada	12	38,7%
Viuda	8	25,8%
Soltera	7	22,6%
Unión libre	2	6,5%
Divorciada	1	3,2%
Residencia		
Sta Fe de Ant.	30	100%
Nivel socioeconómico		
Nivel 1	14	45,2%
Nivel 2	12	38,7%
Nivel 3	4	12,9%
Escolaridad		
Ninguno	4	12,9%
Primaria	18	58,1%
Secundaria	7	22,6%
Superior	1	3,2%

Puntuaciones medias obtenidas en la medida pretest y en la medida postest.

Se analizaron las diferencias entre las medidas antes y después para la escala Cognitiva y la escala Motora. La aplicación antes de la Escala Cognitiva arrojó una

media de 70,50, y la medida después de esta misma escala fue de 98,53, con una diferencia de 28,03; esto muestra que la diferencia entre la medida antes y después para la escala cognitiva es significativa. (Ver tabla 3).

Por su parte, la prueba de rangos de Wilcoxon indica una diferencia significativa entre estas medidas (Ver Tabla 4).

Tabla 3

Diferencias en las medidas antes y después en la escala cognitiva.

	Escala cognitiva (Antes)	Escala cognitiva (Después)	Diferencia
Media	70,50	98,53	28,0333
Error típ. de la media	5,201	5,930	7,22949
Límite inferior	60,307	86,907	13,864
Límite superior	80,693	110,153	42,203

Tabla 4

Prueba de rangos de Wilcoxon para diferencia entre las medidas antes y después en la escala Cognitiva.

	Escala cognitiva (Después) – Escala cognitiva (Antes)
Z	-3,438 ^a
Sig. asintót. (bilateral)	,001

a. Basado en los rangos negativos.

Respecto a la parte Motora, la medida antes presentó una media de 139,23 y la medida después 144,83 con una diferencia de 5,60; evidenciando que la diferencia entre la medida antes y después para la escala motora no es significativa (ver Tabla 5).

A su vez, la prueba de rangos de Wilcoxon evidencia que no hay una diferencia significativa entre ambas medidas, antes y después (Tabla 6).

Tabla 5

Diferencias en las medidas antes y después en la escala motora.

	Escala motora (Antes)	Escala motora (Después)	Diferencia
Media	139,23	144,83	5,60
Error típ. de la media	4,522	4,504	5,99
Limite inf	130,37	136,00	-6,15
Limite super	148,10	153,66	17,35

Tabla 6

Prueba de rangos de Wilcoxon para diferencia entre las medidas antes y después en la escala Motora.

	Escala motora (Después) – Escala motora (Antes)
Z	-,692 ^a
Sig. asintót. (bilateral)	,489

a. Basado en los rangos negativos.

Diferencias entre el grupo experimental y el grupo control.

Se compararon las diferencias entre el grupo control y experimental en la medida antes y después para cada escala, cognitiva y motora. Los rangos promedios se pueden visualizar en la tabla 7.

Tabla 7

Rangos promedio para el grupo control y experimental en las medidas antes y después.

	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Escala cognitiva (Antes)	Experimental	15	14,17	212,50
	Control	15	16,83	252,50
	Total	30		
Escala motora (Antes)	Experimental	15	17,00	255,00
	Control	15	14,00	210,00
	Total	30		
Escala cognitiva (Después)	Experimental	15	14,30	214,50
	Control	15	16,70	250,50
	Total	30		
Escala motora (Después)	Experimental	15	16,20	243,00
	Control	15	14,80	222,00
	Total	30		

Además de lo anterior, la prueba U de Mann Whitney también mostró que no existen diferencias significativas entre ambos grupos en las diferentes medidas (Ver Tabla 8)

Tabla 8

Diferencias entre el grupo experimental y control en las medidas antes y después.

	Escala cognitiva (Antes)	Escala motora (Antes)	Escala cognitiva (Después)	Escala motora (Después)
U de Mann-Whitney	92,500	90,000	94,500	102,000
W de Wilcoxon	212,500	210,000	214,500	222,000
Z	-,830	-,934	-,747	-,436
Sig. asintót. (bilateral)	,407	,350	,455	,663

Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)]	,412 ^a	,367 ^a	,461 ^a	,683 ^a
-----------------------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

a. No corregidos para los empates.

b. Variable de agrupación: Grupo

Discusión

El objetivo general que tuvo este estudio fue diseñar e implementar un programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS) en adultos mayores, ya que como lo indican los resultados del estudio de Caballero (2011), a esta edad los adultos mayores tienden a sentirse rechazados por la juventud, por lo cual prefieren aislarse, estar en silencio y no expresar sus sentimientos. Esto puede incidir en el deterioro en esta área, lo que a su vez causando un deterioro directo en las relaciones interpersonales de los adultos.

Entre los resultados de este estudio se encontró que la escala cognitiva tuvo mayor diferencia de las puntuaciones en los resultados de la evaluación pre test y pos test comparada con los resultados pre test y pos test de la escala motora; ambas escalas evalúan componentes diferentes de las HS, por un lado la escala cognitiva evalúa pensamientos y por otro lado la escala motora evalúa conductas.

Estos componentes se relacionan entre si ya que por un lado los componentes cognitivos son los encargados de evaluar lo que se percibe en las situaciones y crea determinadas conductas a partir de esto. Se puede decir que las diferencias entre las puntuaciones en la media de estas escalas se dio ya que “no todo lo que se percibe y es eficaz para producir conductas, se representa en la conciencia” (Caballo, 1993, pág. 82), esta dificultad se da cuando no se logra una verdadera identificación en los determinantes situacionales de las acciones.

Por otro lado esta diferencia también pudo ser, debido a que las personas usualmente no se comportan de una manera que les sea difícil explicar, por lo cual en ocasiones utilizan representación consciente que se han lograda en otras situaciones similares, pero que son erróneas a la hora de explicar la conducta en cuestión (Caballo, 1993).

En cuanto el programa como tal, no se encontró ningún sesgo en la aplicación o elaboración, pero en la aplicación de la escala se presentaron algunas dificultades ya que esta presentaba una cantidad de ítems un poco extensa tanto en la parte motora como la cognitiva y de alguna manera a los adultos mayores se le dificultaba concentrarse cuando ya habían dado respuesta a cierta cantidad de ítems, por lo cual se empezaba a notar desinterés, poca concentración o afán por terminar pronto las escalas, lo cual pudo haber inferido en las respuestas a cada ítems.

Otra de las dificultades que se encontró en la aplicación de las escalas, fue que la mayoría de adultos mayores eran analfabetas o solo habían cursado cierta parte de la primaria por lo cual se hacía aún más complicado la aplicación de estas, ya que esto hizo que el proceso de respuesta fuera más lento, puesto que se les debía hacer lectura de cada ítems a uno por uno de los adultos para que ellos comprendieran y dieran una respuesta a estos. Por esta situación también se mostraban un poco cansados y distraídos después de un tiempo de aplicación.

Esta dificultad se presentó también por lo extensa que era la escala en su totalidad pues de una u otra marea hacerla más reducida o modificarla no permitía evaluar correctamente las habilidades y no se contaba o no se encontró una escala que fuera más corta y flexible debido a las pocas investigaciones y programas de entrenamiento existen para las habilidades sociales en la edad adulta.

El análisis de los datos del presente estudio indica que los resultados de las pruebas pre-test y pos-test aplicadas no muestran una diferencia significativa en las puntuaciones obtenidas, sin embargo, estos resultados también muestran que el Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales (PEHS) sí influye en el desenvolvimiento social de los adultos mayores participantes. Además, ilustra que los adultos mayores expuestos al PEHS, obtuvieron puntuaciones más altas si se les compara con que el grupo control. Es decir, dicho programa influyó de manera positiva en los resultados del grupo experimental, el cual fue expuesto al programa.

Algunos de los resultados encontrados en este estudio se pueden explicar debido al poco tiempo que fueron expuestos los participantes al PEHS. Una exposición más amplia e intensa pudo derivar en diferencias significativas entre los grupos participantes en el estudio. A su vez, es necesario que el programa que fue diseñado en el presente estudio puede ser utilizado en otras intervenciones de tal manera que sea un programa más sólido y confiable a la hora de ser implementado en otros estudios.

Las diferencias señaladas con antelación, coinciden con los resultados obtenidos en el estudio realizado por Braz, Del Prette & Del Prette (2011), en el cual mostraron que un programa en habilidades sociales asertivas influenciaba de manera significativa en la comunicación de necesidades y pedidos de personas de edad avanzada. En el cual se evaluó la diferencia de cada una de las habilidades sociales tanto en grupo control como en el grupo experimental y demostró la importancia de realizar programa de habilidades sociales para adultos mayores con el fin de disminuir el deterioro y pérdida de estas por la edad ya que otros estudios demuestran que a medida que la edad avanza se pierden capacidades y habilidades y que existe un temor por la llegada de este periodo del ciclo vital (Ocampo, 2004, citado en Duran et al. 2007)

Ahora bien, teniendo en cuenta que las habilidades sociales, en esta edad avanzada, son una herramienta indispensable para la interacción social, es de gran importancia que se les brinde una estimulación mediante un programa de EHS, ya que este posibilita que haya un incremento en la calidad de vida en los adultos mayores. Por otro lado, como lo demuestran los resultados del estudio realizado por Hinojo y Fernández (2002) el diseño de un programa en habilidades sociales puede ser beneficioso para esta población teniendo en cuenta sus capacidades y limitaciones a esa edad, y que la construcción de cualquier intervención debe estar acorde a las necesidades y mejoras de estas personas.

Por otro lado, Duran, Orbegoz, Uribe y Uribe (2008) señalan en sus estudios que a medida que avanza la tercera edad se presentan dificultades en las actividades de integración sociales y un deterioro en las habilidades funcionales. Siendo de gran importancia que se realicen grupos de apoyo en los cuales los adultos mayores puedan mejorar el área afectiva, su salud, sus relaciones familiares y sociales.

Según estudios ya realizados, se ha comprobado la eficacia de los programas de entrenamiento en habilidades social y el presente trabajo suma evidencia para sostener que es necesario la realización de estudios similares y así lograr construir estrategias que permitan mejorar las relaciones sociales de los adultos mayores, tanto aquellos que se encuentran internados en centro de asilo o que asisten a centro gerontológicos.

Limitación del estudio

La principal limitación que presentó este estudio fue el no poder aplicar el instrumento durante un periodo de tiempo más largo, ya que es probable que la muestra experimental hubiera obtenido resultados más significativos.

Otra limitación importante del presente estudio pudo haber sido las características de la muestra que se tomó en el presente estudio. De manera puntual, se trabajó con participantes en su totalidad de sexo femenino lo cual se convierte en un sesgo importante a la hora de hacer los análisis de los resultados y la posterior discusión acerca de los alcances e importancia de este tipo de estudios.

Por otro lado, la existencia de muy pocos estudios sobre el tema en este tipo de población, ya que la búsqueda reflejó que son muy pocos los que se han realizado. Sin dejar de lado que una de las dificultades con las que se enfrentó también durante la investigación fue que se encontraron muy pocos programas elaborados y aplicados de entrenamiento en habilidades sociales para adultos mayores, y los pocos que se lograban encontrar no se permitía un acceso completo a estos o solo tenían una descripción general y no el programa como tal lo cual dificultó y demoró un poco más la búsqueda del principal instrumento de la presente investigación por lo cual se optó por elaborar el programa ya que en un principio se había planteado solo aplicarlo, pero debido a que no fue posible tener acceso a un programa como tal ya elaborado se procedió a la elaboración y aplicación del programa que se presenta en esta investigación.

Contribuciones del estudio

Según los resultados de este estudio se pudo dar cuenta que este sirve de base para la posible contribución de otros estudios que tengan que ver con la mejora de las habilidades sociales en adultos mayores. Este permitirá ser el punto de partida para desarrollar programas e implementar estrategias de vida para estas personas que padecen un deterioro en las relaciones sociales.

Por otro lado, este permitió probar que un programa de entrenamiento en habilidades sociales que exhibe resultados importantes en la mejora de las relaciones sociales y la comunicación en grupos de ancianos. Esto conduciría a que se puede seguir aplicando en diferentes grupos para la mejora de las habilidades sociales.

Conclusiones

Aunque los resultados no fueron significativos en cuanto a la diferencia entre grupo control y experimental, se evidenció un progreso en el antes y después en el grupo experimental; es decir, los resultados del grupo experimental fueron positivos, lo cual indica que los EHS son una herramienta fundamental en el mejoramiento de las interacciones interpersonales en esta etapa de la vida.

Las habilidades funcionales están asociadas con el nivel de integración social y por ende es de gran importancia que estas estén en constante funcionamiento, bien sea mediante un EHS o mediante un aumento en su interacción social.

Por medio del EHS se puede no solo mejorar si no también disminuir el deterioro de las habilidades en la edad adulta como lo demuestran los resultados de la presente investigación, cuyo objetivo era evaluar e implementar y medir la incidencia en la interacción social a partir de un EHS.

Por otro lado, se pudo notar que durante el desarrollo del EHS los participantes lograron adoptar de manera positiva formas de comunicarse socialmente adecuadas, y en cuanto al grupo experimental este permitió mejorar la atmosfera grupal y las relaciones interpersonales entre cada integrante del grupo permitiendo mejorar la comunicación de manera asertiva al igual que las diferencias personales de estos.

Por lo cual es necesario que se implementen EHS con el fin de mejorar la calidad de vida socialmente en este ciclo vital en el cual como ya se ha mencionado hay

un deterioro que disminuye las relaciones sociales y por ende traen como consecuencia en algunos casos el aislamiento social por la falta de habilidades que permitan mantener la interacción con familiares y otros. Para finalizar es de gran importancia continuar realizando investigaciones que permitan construir instrumentos y programas con el fin de mejorar la calidad de vida en esta etapa.

Referencias

- Bordignon , N. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto . *Revista Lasallista de investigación, Vol 2 N°2* , 50-63.
- Braz, A., Del Prette, P., & Del Prette, A. (2011). Assertive social skills. *revista Behavioral Psychology / Psicología Conductual, Vol. 19, N° 2*, 373-387.

- Caballa, & Verdugo. (2005). *Habilidades sociales. programa para mejorar las relaciones sociales entre niños y juvenes con deficiencia visual y sus igual sin discapacidad*. Madrid: ONCE.
- Caballero , F., & Casal , C. (2011). elaboración y aplicación de un programa de desarrollo de habilidades sociales en adultos mayores . *Eureka*, 100-113.
- Caballo, V. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales* . España : Siglo XXI.
- Camacho, & Camacho. (2005). Habilidades sociales en adolescencia: un programa de intervención. *Revista profesional española de terapia cognitivo - conductual* 3, 1 - 27.
- Castro, V., Brizuela, J., Gómez, J., & Cabrera, J. (2010). Adultos mayores institucionalizados en el hogar de ancianos Fray Mamerto Esquiú . *Margen59*, 1-18.
- Duran, Valderram, Uribe, & Uribe. (2008). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. *revista Universitas Psychologia* v.7, 263-270.
- Fundación universitaria Konrad Lorenz. (2000). Codigo etico del psicologo, colombia . *Resvita latinoamericana de psicología* , 209 - 225.
- García. (2010). Estudio sobre la asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de educación social. *XXI. Revista de Educación*. 12, 225 -239.
- Hijinos, & Fernández. (2002). Diseño de un programa formativo para la mejora de las habilidades sociales en personas mayores. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*. n°9, 309 - 319.
- Izuzquiza, & Ruiz. (2006). *Tú y Yo aprendemos a relacionarnos*. España: Fundación Prodis.

McGinnis , E., & Goldstein , A. (1990). Programa de habilidades para la infancia temprana. *Aulpt*, 5-34.

Papalia, D., Feldman, R., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. Mexico : editorial mc graw hill.

Shimba , R., & Oliveira, E. (2013). o desenvolvimento das habilidades sociais em idosos e sua relação. *Estudos de Psicologia*, 18(3), 517-526.

Varela , L., Chavez, H., Galvez, M., & Mendez, F. (2004). Características del deterioro cognitivo en el adulto mayor hospitalizado a nivel nacional . *Rev. Soc. Med. inter*. 17 n°2, 37-42.

Zolotow, D. (2010). Hogares de ancianos, transformaciones posibles para un buen envejecer . *Debate público. Reflexión de trabajo social* , 87-92.

Anexos 1: Consentimiento Informado.

**EVALUACIÓN Y ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN
ADULTOS MAYORES**

Universidad de Antioquia - Programa de Psicología - Seccional Occidente

Juliana Higueta G. – Gloria Holguín H. – Levis Ceballos O

INTRODUCCIÓN

En el día de hoy le estamos invitando a participar en una investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad de Antioquia. Consideramos que es importante que usted se entere sobre algunos aspectos de la investigación, tenga en cuenta la siguiente información:

La participación en este estudio es absolutamente voluntaria, lo que quiere decir que puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin tener que dar explicaciones.

Es posible que no reciba ningún beneficio directo del estudio actual, los estudios como este son un material que posteriormente sirve para diseñar nuevas formas de comprender situaciones de las personas.

INFORMACIÓN BREVE SOBRE EL PROYECTO

A continuación se detallará de forma breve la estructura de la investigación, la cual busca que haya una mejoría de las habilidades sociales mediante la aplicación de un programa de estimulación en las mismas. Puede tomarse el tiempo que usted considere necesario para aclarar todas sus dudas e inquietudes con el grupo de investigación.

Objetivo: Diseñar e implementar un programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS) para medir su incidencia en la interacción de los adultos mayores integrantes del centro gerontológico dejando huellas del municipio de Santa fe de Antioquia

Delimitación de conceptos: Las habilidades sociales son comprendidas como ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal, que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Los programas de estimulación o entrenamiento están orientados hacia la ampliación del repertorio de conductas de las personas, lo cual contribuye al desarrollo de habilidades nuevas, en este se utiliza diferentes técnicas que más que ser solo técnicas terapéuticas, se consideran procedimientos psicoeducativos de formación que permiten

que las personas que participen de los programas mejoren y adquieran nuevas habilidades.

Procedimiento: Cuando se tenga el contacto con los participantes se les informará de forma detallada los procedimientos en la aplicación de los instrumentos, los cuales deberán ser diligenciados y contestados de manera individual y honesta.

Inconvenientes y riesgos: El diligenciamiento de los cuestionarios es un proceso sin riesgo desde el aspecto médico, sin embargo, las preguntas de estos formularios están dirigidas a un cuestionamiento del mismo sujeto y en algunos casos podrían causar malestar e incomodidad a quien los responde.

Esta investigación ES DE MINIMO RIESGO y contempla los parámetros establecidos en la resolución N° 008430 de 1993, del 4 de octubre, emanada por el Ministerio de salud, en cuanto a investigaciones con riesgo mínimo, realizadas en seres humanos.

Desde el grupo de investigadores se garantiza el derecho a la intimidad del participante, guardando la información suministrada bajo el secreto de confidencialidad y ética profesional. Además, los datos personales y/o de identificación de la población no serán divulgados por ningún motivo o medio de comunicación. A los cuestionarios se les asignará un código, de tal forma que sólo los investigadores conocerán su identidad. Sólo los investigadores (estrictamente los profesionales responsables del estudio) tendrán acceso al código y a su identidad verdadera para poder localizarle en caso de que las evaluaciones detecten alguna anomalía o inconsistencia.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

Algunos puntos generales que queremos mencionar para facilitar la comprensión de algunos temas que indirectamente se relacionan con su participación en esta investigación.

Los participantes estarán informados del propósito de la investigación y se debe respetar su privacidad.

Tienen derecho a ser protegidos de daño físico y psicológico y a ser tratados con respeto y dignidad.

Derecho a retirarse: Usted como participante se puede retirar del proyecto de investigación en el momento que lo desee.

CONSENTIMIENTO INFORMADO - DECLARACIÓN DE VOLUNTAD

Por medio del presente escrito, manifiesto que tengo las suficientes facultades mentales para haber comprendido la información que me ha sido suministrada sobre la investigación y para tomar la decisión que posteriormente expresaré. También manifiesto que se me ha dado la oportunidad de expresar cualquier duda o de formular preguntas, e incluso, de manifestar si deseo o no seguir escuchándola, a lo que he respondido afirmativamente.

En todo momento se me ha recordado mi derecho a aceptar o rehusar mi participación en esta investigación. Declaro, que no he recibido presión de ninguna clase para tomar la decisión, ni he sido sometido a engaño.

Autorizo expresamente al personal comprometido con esta investigación y lo faculto a tomar los datos que consideren pertinentes y consignarlos en los formularios y registros que hayan sido diseñados para hacer este estudio. También autorizo a transmitir a las agremiaciones científicas y académicas que se consideren pertinentes, los datos de la información reservada, manteniendo oculta la identificación de la persona.

Participante (Firma)

Teléfono

Fecha: _____

Hora: _____

Responsables: _____

Anexo 2.

Descripción de las diferentes sesiones del programa de EHS

Sesión	Descripción
1. Hacer y recibir peticiones.	1. Actividad rompe hielo. 2. Se realiza la introducción y se trabaja mediante una actividad donde se ejemplifican situaciones cotidianas en que se realiza esta habilidad la cual consiste en hacer

	<p>y recibir peticiones</p> <p>3. Preguntas y tareas acerca de la sesión.</p> <p>4. Conclusiones por parte de participantes y el moderador.</p>
2. Tomar iniciativa en la relación con el sexo opuesto.	<p>1. Actividad rompe hielo.</p> <p>2. Se inicia con la introducción y se trabaja con un relato relacionado con tema se la sesión del cual los participantes deberán plantear verbalmente situaciones en las que da temor iniciar iteraciones con el sexo opuesto y como lo hacen ellos en la vida cotidiana.</p> <p>3. Se hacen preguntas guiadoras y tareas acerca de la sesión, y cumplimiento de tareas anteriores</p> <p>4. Conclusiones por parte de participantes y moderador.</p>
3. Hacer cumplidos, aceptación de cumplidos, y temor a hacer y recibir cumplidos.	<p>1. Actividad rompe hielo</p> <p>2. Se realiza la introducción, luego se trabaja con una actividad que consiste en que los participantes hagan un cumplido al compañero del lado y este de su opinión sobre este, de acuerdo al contenido del tema expuesto por el moderador.</p> <p>3. Se revisa el cumplimiento de tareas anteriores, tareas para la sesión siguiente, y preguntas sobre el tema</p> <p>4. Conclusiones y aportes por parte de participantes y moderador</p>
4. Defensa de los derechos, temar a la defensa de los derechos.	<p>1. Actividad rompe hielo.</p> <p>2. Se realiza la introducción, luego se procede a realizar una actividad que consiste en contarle varias situaciones que los personajes se enfrentan a situaciones en que deben hacer respetar sus derechos, luego los participantes deben hacer un dramatizado en el que ellas deben exponer otros casos,</p> <p>3. Se revisa el cumplimiento de tareas, se ponen las tareas para la siguiente sesión y se realizan preguntas guiadoras</p> <p>4. Conclusiones y aportes por parte de participantes y moderador.</p>
5. Iniciar interacciones ,y temor a la expresión de los demás frente a la	<p>1. Actividad rompe hielo</p> <p>2. Se realiza la introducción, y se procede a realizar una actividad que consiste en que los participantes muestren</p>

expresión de sentimientos propios .	<p>como cotidianamente inician interacciones con otras personas, que ejemplifiquen con el compañero del lado luego se pide que los participantes planteen una situación y realicen un psicodrama ante el grupo de acuerdo a lo tratado durante el encuentro.</p> <p>3. Se revisa el cumplimiento de tareas, se ponen tareas para la próxima sesión y se realizan preguntas guiadoras</p> <p>4. Conclusiones y aportes por parte de participantes y moderador</p>
6. Expresión de opiniones personales.	<p>1. Actividad rompe hielo</p> <p>2. Se realiza la introducción sobre el tema de la sesión, luego al grupo se les presentarán una serie de enunciado con refranes o dichos populares con los que de tal manera que a estos se les permita expresar su opinión, bien sea que estén de acuerdo o desacuerdo.</p> <p>3. Se revisa el cumplimiento de tareas, se ponen tareas para la próxima sesión y se realizan preguntas guiadoras</p> <p>4. Conclusiones y aportes por parte de participantes y moderador</p>
7. Expresión de sentimientos positivos hacia el sexo opuesto, preocupación por la expresión de los demás frente a los sentimientos.	<p>1. Actividad rompe hielo.</p> <p>2. Se realiza la introducción del tema, luego se procede a realizar una actividad donde se le pide que imaginen una situación ficticia y luego exponerla ante el grupo, y se realizan preguntas por medio del “tingo-tango” relacionadas con el tema de la sesión.</p> <p>3. Se revisa el cumplimiento de tareas, se ponen tareas para la próxima sesión y se realizan preguntas guiadoras.</p> <p>4. Conclusiones y aportes por parte de participantes y moderador</p>
8. Afrontar críticas.	<p>1. Actividad rompe hielo “</p> <p>2. Se inicia con la introducción del tema, luego se hace una actividad que consiste en que los participantes de lancen una bola de lana, y quien se o lancen hacerle una crítica, y la persona que la recibe expresar de qué manera la afronta.</p> <p>3. Se revisa el cumplimiento de tareas, se ponen tareas para la próxima sesión y se realizan preguntas guiadoras</p> <p>4. Conclusiones y aportes por parte de participantes y</p>

moderador

- | | |
|---|---|
| 9. Expresión de molestia, desagrado y enfado-temor a la desaprobación de los demás al expresar sentimientos negativos y rechazar peticiones. | 1. Actividad rompe hielo “
2. Se inicia con la introducción del tema, luego se realiza una actividad que consiste en, presentar el relato de una historia sobre una situación relacionada con el tema, luego se pide que los participantes la analicen y la reaccionen con situaciones de su vida cotidiana.
3. Se revisa el cumplimiento de tareas, se ponen tareas para la próxima sesión y se realizan preguntas guiadoras
4. Conclusiones y aportes por parte de participantes y moderador |
| 10. Expresión de amor, agrado y afecto. | 1. Actividad rompe hielo
2. Se inicia la introducción se procede a realizar una actividad que consiste en que los participantes por medio de un cuento, narren la historia de un personaje en el cual van a visualizar situaciones en cuanto al contenido del tema que se está tratando en la sesión, luego en un círculo, analizarán los cuentos creados en el grupo.
3. Se revisa el cumplimiento de tareas, se ponen tareas para la próxima sesión y se realizan preguntas guiadoras
4. Conclusiones y aportes por parte de participantes y moderador |
-