

Las habilidades sociales, una herramienta indispensable en la educación de hoy: una experiencia significativa en la Institución Educativa Fidel de Montclar

Noely Julieth Villarreal Mojana
Estudiante del Programa de Psicología
Universidad Mariana



Fuente: pixabay.

Resumen

Las herramientas para establecer relaciones sociales en los adolescentes en los contextos educativos es una preocupación latente en la educación de hoy, debido a que esto influye directamente en el ajuste psicosocial que ellos tengan dentro de la Institución y por ende en su vinculación y capacidad para asumir los compromisos académicos.

En el presente artículo se describirá la importancia de la promoción de las habilidades sociales dentro de los escenarios educativos a partir de los resultados obtenidos en la implementación de un progra-

ma de intervención sobre las mismas, con el fin de fortalecer los procesos de convivencia escolar al interior de la Institución Educativa Fidel de Montclar. El programa buscó, por medio de talleres y material didáctico, llegar de forma pertinente a los educandos, dándoles a conocer la importancia de estas habilidades y la manera de llevarlas a la práctica. Se hizo un trabajo complementario con padres de familia y docentes para propiciar la corresponsabilidad en el fortalecimiento de las competencias de los adolescentes. Así mismo, para fortalecer este proceso de formación y apoyar los procesos de orientación escolar de la Institución Educativa, se brin-

dó una atención más personalizada a los estudiantes, atendiendo el bajo rendimiento académico y las distintas dificultades a nivel disciplinar, como problemáticas principales.

Palabras clave: Habilidades sociales, educación, adolescencia.

Abstract

The tools to establish social relationships in adolescents in educational contexts is an underlying concern in education today, because this directly influences the psychosocial adjustment that they have within the Institution and therefore in

their connection and ability to take over the academic commitments.

In this article we describe the importance of promoting social skills within educational settings from the results obtained in the implementation of an intervention program on them, in order to strengthen the processes of school life inside Fidel Montclar Educational Institution. The program sought reaching pertinently learners, informing them of the importance of these skills and how to implement them through workshops and educational materials. We made an additional work with parents and teachers to encourage responsibility in strengthening the skills of adolescents. Also, to strengthen this process of training and support processes of educational guidance of the school, more personalized attention to students was provided, based underachievement and the various difficulties at disciplinary level, as major problems.

Key words: Social skills, education, adolescence.

Introducción

Las habilidades sociales según Villarreal, Sánchez y Musitu (2010) tienen que ver con:

La competencia social; es decir, con la capacidad que tiene la persona para enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria, actuar de una manera pertinente negociando con el entorno social y afrontando las complejidades de la vida. (p. 53).

... con el fin de mantener un estado de bienestar físico, psicológico y social a partir del ejercicio de comportamientos positivos y adaptables en los procesos de interacción con el entorno social y cultural; en esta medida, la educación en este tipo de habilidades busca el empoderamiento del ser humano frente a todos los hechos que hacen presencia en su diario vivir a partir del fortalecimiento de su competencia y habilidad psicosocial.

Partiendo de estos aspectos, cabe resaltar que siendo el fin último de la educación el promover el desarrollo integral de las niñas y niños dentro del contexto escolar, la enseñanza y promoción de las habilidades sociales se visualiza como una necesidad para abarcar las competencias interpersonales y por ende fortalecer el SER en los educandos, como uno de los pilares

fundamentales de la educación. Es por ello que surge la idea de construir un proyecto orientado a abordar esta temática desde los contextos educativos, cuyo objetivo principal sería diseñar e implementar un programa de intervención para la promoción de habilidades sociales para la vida, con el fin de fortalecer los procesos de convivencia escolar en los educandos de secundaria de la Institución Educativa Fidel de Montclar y los objetivos específicos a trabajar estarían orientados a partir de la clasificación de las habilidades sociales, en este caso la realizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2001), la cual las divide en conocimiento de sí mismo, empatía, comunicación asertiva y relaciones interpersonales (Gómez y Suárez, 2016).

Como resultado principal se identifica que por medio de la metodología utilizada (talleres, carteles, mensajes) se logró vincular en este programa a gran parte de los miembros de la comunidad educativa (estudiantes, padres de familia y docentes), incentivando la participación de forma corresponsable en la puesta en práctica de las habilidades sociales para la vida, para una mejor convivencia tanto en el contexto educativo como en el familiar, por medio de una buena comunicación.

Descripción del Problema y Justificación

Para el planteamiento de este tema como foco principal de este proceso se realizó inicialmente un diagnóstico con una muestra de estudiantes de bachillerato (grado décimo y undécimo), por medio de la aplicación de una encuesta, instrumento que permitió tener conocimiento sobre los diferentes conflictos o situaciones problemáticas que existen en la actualidad dentro de esta comunidad educativa, e identificar además, si se ha realizado proyectos desde el campo de la psicología, que permitan trabajar estas situaciones, así como también, conocer qué temas sería pertinente abordar en este momento en un proyecto desde el campo de la psicología. Finalmente se indagó sobre qué actividades resultarían adecuadas para trabajar estos temas con la población mencionada.

Con el vaciado de la información se identifica que en la Institución las problemáticas principales están relacionadas con la parte académica, resaltándose los inadecuados hábitos de estudio de los es-

tudiantes y la falta de vinculación de los padres en su formación. Otro aspecto que se menciona con relación a estas problemáticas, aunque con poca incidencia, es el concerniente a la dificultad para comunicarse asertivamente, visualizado en el uso de apodos, en las "recochas pesadas", chismes, en el irrespeto a la diferencia, en el vocabulario utilizado para dirigirse a los demás, entre otros.

Estas problemáticas influyen directamente en el ejercicio de una convivencia escolar sana, entendida ésta por el Ministerio de Educación Nacional de Colombia (MEN) (2013) como "la acción de vivir en compañía de otras personas en el contexto escolar de manera pacífica y armónica" (p. 25). Esto hace referencia a las diferentes relaciones que se efectúa entre las personas que hacen parte de la comunidad educativa, las cuales son enfocadas en el logro de los objetivos educativos y el desarrollo integral de sus miembros.

Además, en el diagnóstico llevado a cabo se destaca que los proyectos realizados en el campo de la psicología en la Institución Educativa han sido guiados por medio de charlas educativas donde se ha trabajado principalmente los temas de educación sexual y proyecto de vida, resaltando que el apoyo que se brinda desde Orientación Escolar es bueno y beneficia los procesos de formación del estudiante en particular.

Es por ello que este programa de intervención se direccionó a trabajar sobre estas problemáticas desde la promoción de habilidades sociales para la vida, fortaleciendo con ello los procesos de convivencia escolar de la Institución Educativa Fidel de Montclar.

Si bien este programa es un apoyo al área de Orientación Escolar de la Institución, también se concibe como una estrategia de promoción de habilidades en los agentes de la comunidad educativa que permitan fortalecer los procesos de convivencia escolar; es decir, no se pretende trabajar directamente sobre los conflictos identificados, sino, por el contrario, brindar herramientas que permitan establecer bases o lineamientos sólidos para responder de forma asertiva a estos conflictos y a todos aquellos que puedan hacer presencia dentro de las dinámicas escolares y afecten su formación personal y académica.

Acuñaando a lo encontrado en este diagnóstico, cabe resaltar que hoy en día existe una ausencia de principios y valores en un porcentaje relevante de los jóvenes de esta sociedad, entre los que se encuentra la pérdida de valores como síntoma de una crisis contemporánea compleja, el desprestigio de las virtudes tradicionales, el debilitamiento de la familia, la violencia, las injusticias y la desigualdad social, la adicción a la droga, la criminalidad, la doble moral, la corrupción.

Todo esto parece manifestarse como consecuencia de una educación permisiva, de la pérdida de modelos de comportamiento, del sentido de la disciplina, de todo tipo de ideales en general (Hoyos y Herrera, 2008). En esta medida es importante reconocer la labor tan importante que tienen las instituciones educativas en la formación de individuos íntegros y provechosos para esta sociedad tan deteriorada actualmente; claro está, que en este proceso es indispensable el apoyo de la familia del educando, de tal forma que sus redes de apoyo sean ampliadas y solidificadas, logrando que el estudiante se sienta más apoyado en su formación.

En este sentido cabe reconocer que la escuela es un lugar óptimo para la enseñanza y aprendizaje del estudiante, y por ende se convierte en un espacio apropiado para dotarle de conocimientos y habilidades que le permitan enfrentarse satisfactoriamente a los diferentes desafíos de la vida.

Objetivo General

Diseñar e implementar un programa de intervención para la promoción de habilidades sociales con el fin de fortalecer los procesos de convivencia escolar en los educandos de secundaria de la Institución Educativa Fidel de Montclar.

Objetivos Específicos

- Sensibilizar sobre la importancia del conocimiento de sí mismo a los educandos de secundaria de la Institución Educativa Fidel de Montclar.
- Promover actitudes empáticas en los educandos de secundaria de la Institución Educativa Fidel de Montclar.
- Fomentar el desarrollo de habilidades de comunicación asertiva

en los educandos de secundaria de la Institución Educativa Fidel de Montclar.

- Orientar sobre la formación de relaciones interpersonales constructivas a los educandos de secundaria de la Institución Educativa Fidel de Montclar.

Componente Teórico

Este proyecto se efectúa teniendo como eje transversal el marco conceptual de la Ley 1620 del 15 de marzo de 2015 “por la cual se crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar” (párr. 1), debido a que al promover las habilidades sociales se toca temáticas tan importantes como éstas, con el ánimo de contribuir al fortalecimiento de los procesos de convivencia escolar, fin último de este programa de intervención.

Marco Conceptual de la Ley 1620 del 15 de Marzo de 2015

Competencias Ciudadanas

Definidas por el MEN (2015) como “el conjunto de conocimientos y de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que, articuladas entre sí, hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva en una sociedad democrática” (párr. 3).

Educación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, Sexuales y Reproductivos, según la Ley 1620 de 2015. (Congreso de la República de Colombia, 2015)

Es aquella que:

orientada a formar personas capaces de reconocerse como sujetos activos titulares de derechos humanos, sexuales y reproductivos, con la cual desarrollarán competencias para relacionarse consigo mismo y con los demás, con criterios de respeto por sí mismo, por el otro y por el entorno, con el fin de poder alcanzar un estado de bienestar físico, mental y social que les posibilite tomar decisiones asertivas, informadas y autónomas para ejercer una sexualidad libre, satisfactoria, responsable y sana, en torno a la construcción de su proyecto de vida y a la transformación de las dinámicas sociales, hacia el establecimiento de relaciones más justas democráticas y responsables. (párr. 3).

Acoso Escolar o Bullying

Conducta negativa, intencional, metódica y sistemática de agresión, intimidación, humillación, ridiculización, difamación, coacción, aislamiento deliberado, amenaza o incitación a la violencia o cualquier forma de maltrato psicológico, verbal, físico o por medios electrónicos contra un niño, niña o adolescente, por parte de un estudiante o varios de sus pares con quienes mantiene una relación de poder asimétrica, que se presenta de forma reiterada o a lo largo de un tiempo determinado.

También puede ocurrir por parte de docentes contra estudiantes, o por parte de estudiantes contra docentes. Ante la indiferencia o complicidad de su entorno. El acoso escolar tiene consecuencias sobre la salud, el bienestar emocional y el rendimiento escolar de los estudiantes y sobre el ambiente de aprendizaje y el clima escolar del establecimiento educativo. (párr. 4).

Cyberbullying o Ciberacoso Escolar

“Forma de intimidación con uso deliberado de tecnologías de información (Internet, redes sociales virtuales, telefonía móvil y video juegos *online*) para ejercer maltrato psicológico y continuado” (párr. 6).

Partiendo de estos aspectos, a continuación se presenta los principales tópicos teóricos que sustentan la temática a trabajar en este programa de intervención:

- Se aborda en primer lugar la definición de convivencia escolar.
- Se trabaja en segundo lugar el concepto de habilidades sociales, abordando también su clasificación, seguido a lo cual se habla sobre diferentes aspectos de la adolescencia, profundizando en el tema de habilidades sociales en la adolescencia.
- Se finaliza con el Marco conceptual de habilidades sociales y escuela.

Habilidades Sociales

Las habilidades sociales son, según la definición de Monjas y González (1998) las destrezas sociales específicas que se requiere para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. Implica conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opi-

niones o derechos, de un modo adecuado a la situación, respetando las conductas de los demás, y que generalmente le permiten resolver los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. Las habilidades sociales son aprendidas y facilitan la relación con los otros y la reivindicación de los propios derechos sin negar los derechos de los demás. El poseer estas habilidades evita también la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas, además de que facilitan la comunicación emocional y la resolución de problemas (Choque, 2008).

Según el Plan de Acción Tutorial: Gades (s.f.) las habilidades sociales “son consideradas como un conjunto de comportamientos interpersonales complejos. El término habilidad se utiliza para indicar que la competencia social no es un rasgo de la personalidad, sino más bien un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos” (p. 134). Por lo anterior, cabe afirmar que los comportamientos interpersonales no son innatos en cada individuo y por tanto se generan a partir de la interacción con los demás; por ello es importante que desde las etapas más tempranas del ciclo vital y a lo largo de la vida se organicen pautas que posibiliten al ser humano forjar habilidades en cuanto a las mismas.

Clasificación de las Habilidades Sociales

Según Gómez y Suárez (2016) las habilidades sociales son clasificadas en: conocimiento de sí mismo, empatía, comunicación asertiva (efectiva), relaciones interpersonales.

Conocimiento de sí mismo. Es el núcleo central de la personalidad que afecta cada aspecto del comportamiento de la persona y su aprendizaje. El sujeto crea un concepto de sí que incluye representaciones mentales con imágenes y juicios, englobando de esta manera sus distintos aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales. Este concepto encierra también pensamientos acerca de lo que se hace y lo que se puede llegar a realizar, y lo que es y puede llegar a ser; va acompañado de sentimientos de éxito, aceptación, alegría, triunfo o, por el contrario, fracaso, rechazo, tristeza o derrota. Dichos sentimientos definen la autoestima, que a su vez corresponde a juicios evaluativos de autoevaluación y en la que

influyen igualmente las valoraciones que los adultos hagan hacia ella misma (Peralta, 2008).

Empatía. Según Roche (2004), empatía es “la capacidad de sintonizar emocionalmente (y también cognitivamente) con los demás y supone una base importante sobre la cual se asientan las relaciones interpersonales positivas” (p. 32). Desde este punto de vista se puede afirmar que la empatía es una disposición emotiva que favorece la calidad en las relaciones sociales. Se la considera como la posibilidad de que una persona asuma la postura del otro, en cuanto a sus pensamientos y sentimientos, sin juzgar, lo cual permite desarrollar la capacidad de comprender y entender los puntos de vista del otro.

Comunicación asertiva (efectiva). Para lograr una comunicación efectiva se requiere un orden lógico en las exposiciones y un argumento basado en razonamientos sólidos. La comunicación asertiva es una habilidad social que puede desarrollarse para mejorar la calidad de las relaciones humanas. Ser asertivo o asertiva significa que nos respetamos a nosotros mismos y que estamos dispuestos a expresarnos, a pedir lo que nos corresponde y a hacer valer nuestros derechos. También significa que somos conscientes de los derechos de los demás y los respetamos. La comunicación asertiva se compone de indicadores expresivos verbales (lo que se dice) y no verbales (cómo se dice) (Espíndola, 2005).

Relaciones interpersonales. Según Montoya y Muñoz (2009) son “la habilidad de establecer, conservar e interactuar con otras personas de forma positiva, así como dejar de lado aquellas relaciones que impiden un desarrollo personal” (p. 2). Las relaciones interpersonales son un pilar fundamental en el desarrollo del individuo y por ende en el cumplimiento de sus objetivos, debido a que las competencias sociales de un sujeto tienen una contribución importante en la formación de sus competencias personales, puesto que en la actualidad el éxito personal y social parece estar más relacionado con la sociabilidad (Rivas, s.f.).

Habilidades Sociales en la Adolescencia

Las habilidades sociales para la vida son de vital importancia no sólo por su dimensión relacional, sino por su influencia

en otras áreas de la vida del adolescente; está comprobado que aquellos adolescentes que manifiestan dificultades para relacionarse y ser aceptados por sus compañeros de aula, tienden a presentar problemas a largo plazo, vinculados con la deserción escolar, los comportamientos violentos y las perturbaciones psicopatológicas en la vida adulta (Contini, s.f.).

Habilidades Sociales y la Escuela

En la actualidad, existe gran diversidad de material literario que aborda el desarrollo de las habilidades sociales, como un elemento clave para mejorar la calidad de las interacciones sociales del individuo. Partiendo de las diferentes problemáticas relacionales que pueden presentarse en el contexto escolar, se ha diseñado programas orientados a la formación en esta clase de habilidades, con el propósito de mejorar la calidad educativa y potenciar el desarrollo integral de los educandos.

De acuerdo con Monjas y Gonzales (1998):

La enseñanza de las habilidades sociales es una competencia y [una clara responsabilidad] de la institución escolar, junto a la familia y en coordinación con ella. La escuela se ve como una importante institución de socialización proveedora de comportamientos y actitudes sociales. (p. 15).

Es decir, el aula, el colegio, se convierten en un escenario social en el que los niños y jóvenes pasan gran parte de su tiempo relacionándose entre sí y con los adultos; en esta medida la escuela constituye uno de los entornos más importantes para el desarrollo social de los educandos y por tanto para buscar potenciar y enseñar habilidades sociales.

Convivencia Escolar

Según el MEN (2015) la convivencia escolar puede ser entendida como “la acción de vivir en compañía de otras personas en el contexto escolar y de manera pacífica y armónica” (p. 25); resume el ideal de la vida en común entre las personas que forman parte de la comunidad educativa, partiendo del deseo de vivir juntos de manera viable y deseable a pesar de la diversidad de orígenes (Mockus, 2002 citado por el MEN, 2015).

Sin embargo, aprender a convivir es un proceso que se debe promover diariamente en los espacios educativos; para

ello se debe propiciar ambientes de aprendizaje equitativos donde se refuerce la participación de los estudiantes, favoreciendo con ello la construcción de su identidad, de tal forma que sea posible establecer un clima escolar sano, teniendo en cuenta la voz de todos los miembros de la comunidad educativa: estudiantes, docentes, orientador (a) escolar, personal administrativo, familias y directivos docentes.

Estos procesos de aprendizaje deben tener en cuenta que la convivencia no implica ausencia de conflictos. En todo grupo social se presenta este tipo de situaciones debido a la presencia de diversos puntos de vista y múltiples intereses, diferencias que pueden convertirse en motores de transformación y cambio.

Es necesario utilizar estos conflictos como oportunidades para que todas las personas que conforman la comunidad educativa hagan uso de habilidades como el diálogo, siendo ésta una opción para transformar las relaciones; el pensamiento crítico, como un mecanismo para entender lo que ocurre; la capacidad de ponerse en los zapatos de otra persona e incluso sentir lo que está sintiendo (empatía), como una oportunidad para reconocerse, y la concertación como herramienta para salvar las diferencias (Ruiz y Chaux, 2005, citados por el MEN, 2015).

Materiales y Método

El diseño e implementación del programa de habilidades sociales fue de tipo descriptivo porque se buscó describir un fenómeno tal como se estaba presentando en la realidad, teniendo en cuenta un contexto y una población específica. De igual manera, este trabajo estuvo guiado por un paradigma cualitativo debido a que la implementación del programa permitiría identificar unos resultados y analizar cómo se dio el comportamiento de la población objeto de estudio.

Para intervenir directamente en el contexto se hizo un diagnóstico inicial que permitió identificar las problemáticas de la Institución Educativa Fidel de Montclar, y determinar así acciones que contribuirían a mejorar. Se plantea, entonces, la promoción de las habilidades sociales en la Institución mediante el diseño e implementación de talleres, carteleros y mensajes alusivos a cada tema, que permitieron llegar con mayor facilidad a los miembros de la comunidad educativa; esta

metodología fue trabajada con cada uno de los objetivos haciendo alusión a una campaña educativa por cada uno de ellos.

Este programa se implementó en la Institución Educativa Fidel de Montclar ubicada en el barrio La Reserva en el Municipio de Mocoa, capital del departamento del Putumayo. La muestra que se tomó de la población en general fueron los estudiantes de bachillerato (340), hacia quienes estuvo dirigida la mayor parte del programa de intervención, y para reforzar más este proceso se trabajó con padres de familia y docentes de la Institución.

Esta muestra se seleccionó teniendo en cuenta que desde Orientación Escolar se identifica que es en estos adolescentes donde existen más problemáticas, lo cual fue ratificado en el diagnóstico que se realizó por medio de una encuesta; es por ello que dando respuesta a estas necesidades, se plantea este programa.

Resultados

Los resultados y el impacto del programa de intervención fueron medidos a partir de unos indicadores de logro planteados al inicio del programa por cada objetivo. Se identificó los siguientes:

Conocimiento de sí mismo

Los logros que se esperaba obtener en esta parte del programa fueron:

- Los educandos reconocen el valor de conocerse a sí mismos.
- Los educandos tienen bases para el fortalecimiento de su autoestima e implementación de conductas de autocuidado.

Mediante la implementación de un taller de conocimiento de sí mismo se estimuló a los estudiantes a reconocer la importancia de conocerse, de saber identificar sus gustos, la manera como se ven, se sienten, qué piensan sobre sí mismos. Se logró alimentar esa iniciativa de escudriñarse y encontrarse con su yo interior, dejando a un lado las máscaras que muchas veces nos hacen mostrarnos como lo que no somos realmente. Los estudiantes reconocen sus virtudes, defectos, miedos, habilidades, gustos y emociones, aspectos fundamentales dentro del autoconocimiento.

Dentro de este objetivo también se trabajó, mediante un taller, los temas sobre au-

toestima y autocuidado, dando prioridad al segundo, como respuesta a las necesidades identificadas en la población estudiada. Se dio unas pautas para su fortalecimiento, las cuales fueron pegadas en cada uno de los salones, con el propósito de que los estudiantes alimentaran diariamente su autoestima y fueran formando unas bases sólidas para su ejecución.

Con respecto al tema de autocuidado se dio a conocer algunas conductas que se debe tener en cuenta todos los días, para que tanto la salud tanto física como la mental, permanezcan estables.

Empatía

En este objetivo se esperaba el siguiente resultado:

- Los educandos reconocen la importancia del buen trato para establecer un clima de armonía que fortalezca los procesos de convivencia escolar.

Teniendo en cuenta estos aspectos, se implementó un taller sobre empatía que permitió que los educandos reconocieran la importancia del buen trato para establecer un clima de armonía dentro de la Institución, que sirviera para fortalecer los procesos de convivencia escolar. Mediante videos y ejemplos prácticos se logró que los estudiantes asumieran actitudes empáticas frente a los demás, especialmente hacia sus compañeros, como por ejemplo, aprender a reconocer cuando un compañero está mal anímicamente, acercarse a él y de forma asertiva preguntarle qué le está sucediendo y ofrecer su ayuda sin temor a ser rechazado. Asimismo, estar siempre prestos a ayudar a los demás, porque no se sabe en qué momento de la vida se necesitará que otros sean empáticos con nosotros y se coloquen en nuestro lugar; además se enfatizó en que ser empático tiene muchas ventajas; la principal es que se genera cierta simpatía hacia los demás que favorece la integración en grupos y por ende las relaciones interpersonales.

Transversalmente se abordó la temática sobre el *bullying* con el propósito de prevenir estas conductas dentro de la Institución. Inicialmente se buscó clarificar este concepto ya que en la actualidad se ha distorsionado su definición entre los estudiantes y la sociedad, olvidando su gravedad y tornándose más como un concepto

para designar cualquier chanza o juego entre ellos; así mismo, se dio a conocer las consecuencias que el asumir estas actitudes puede traer y quiénes pueden ser involucrados.

En esta parte se evidenció que los estudiantes se fueron hacia un concepto diferente de lo que es el acoso. Con respeto al tema se promovió una estrategia denominada “Palabras contra el *bullying*: usa las palabras para construir no para destruir”, con la cual se buscó concientizarlos sobre el buen uso de las palabras, ya que con una sola se puede destruir la vida de alguien o, por el contrario, se puede devolverle la vida o las ganas de vivir.

Comunicación Asertiva

El resultado planteado para este objetivo fue:

- Los educandos tienen bases que les permiten reconocer que comunicarse asertivamente es necesario para tener una convivencia sana dentro y fuera del contexto escolar.

Con el trabajo realizado los educandos tienen bases que les permiten reconocer que comunicarse asertivamente es necesario para tener una convivencia sana dentro y fuera del contexto escolar. Conocen pautas a tener en cuenta para comunicarse asertivamente aportando siempre comentarios positivos que ayuden a construir y no a destruir con chismes y malos entendidos, evitando así lastimarse a sí mismos y a los demás con comentarios muchas veces sin fundamento.

En esta parte también se hizo énfasis en dos aspectos importantes de la comunicación asertiva: la comunicación verbal y la no verbal, siendo importante que entre estos dos se presente una coherencia para que el mensaje que se desea transmitir sea claro y preciso. Al llevar a la práctica estos conceptos, se observa que hay cierta dificultad en cuanto a la expresión no verbal; a muchos estudiantes les es difícil expresar sin palabras lo que desean decir; de igual forma se identifica que hay dificultades en cuanto a la capacidad de escucha, trabajo en equipo, toma de decisiones y seguimiento de instrucciones. Es por ello que al finalizar cada encuentro se realizó una reflexión con los estudiantes, dándoles a conocer la importancia de bajar estas dificultades para fortalecer su

habilidad de comunicación asertiva.

Relaciones Interpersonales

Los resultados que se esperaba dentro de esta parte del programa de intervención eran:

- Los educandos conocen que formar relaciones interpersonales sanas les permite crear redes de apoyo que favorecen su adaptación al entorno social.

Mediante las estrategias utilizadas se logró que los estudiantes reconocieran que el ser humano es un ser sociable por naturaleza y que las relaciones que se construye bajo el respeto y el trabajo en equipo pueden generar mejores resultados, dejando atrás aspectos como la violencia, las agresiones verbales, psicológicas y físicas, creando con esto un mundo donde los conflictos son resueltos con diálogo y amor, donde se pretende hacerle un poco más fácil la vida al otro.

Todo este trabajo estuvo apoyado por material didáctico como la entrega de mensajes alusivos al tema y la elaboración de carteles, lo cual sirvió para captar más la atención de los miembros de la comunidad educativa. De igual forma se realizó asesorías individuales como apoyo a este programa y a solventar las problemáticas sobre bajo rendimiento académico y dificultades en la disciplina existentes en la población estudiantil.

Con los padres de familia se trabajó también el tema de la comunicación emocional, y con los docentes, el trabajo en equipo, con el fin de fortalecer diferentes factores en estos miembros de la comunidad para que contribuyan al fortalecimiento de las habilidades sociales y demás aspectos relacionados con el desarrollo integral de los adolescentes.

Con respecto al primer grupo, en el diagnóstico se encuentra que hay poca vinculación con los procesos educativos de sus hijos, lo cual se evidenció en la poca asistencia a la aplicación de las sesiones formativas, pero cabe resaltar que el impacto de las estrategias diseñadas para esta sesión fue significativo en la medida en que fueron actividades muy prácticas con el fin de que ellos las replicaran en sus hogares y generaran espacios de comunicación y diálogo más asertivos, donde primara el bienestar e integración de

toda la familia. Igualmente se buscó crear un espacio de relajación haciendo énfasis en que es importante también buscar un espacio a solas, donde puedan por medio de ejercicios de respiración y relajación, tener un encuentro consigo mismos, dejando a un lado todas esas cargas que traen cada día.

Con los docentes se buscó generar un espacio de integración para fortalecer el trabajo en equipo, haciendo énfasis en la importancia de apoyarse mutuamente tanto en su rol como docentes como también en sus dificultades personales debido a que son un grupo de trabajo, y lo que le pase a uno directa o indirectamente puede llegar a afectar la labor que el otro está desempeñando. Se generó conciencia en la capacidad de ayuda, de comunicación asertiva, de toma de decisiones y en el reconocimiento de habilidades con el fin de cumplir de forma eficiente con los objetivos planteados.

Discusión

Las habilidades para la vida de las cuales forman parte las habilidades sociales, ha sido un tema dentro del plan educativo dirigido por el MEN, según la Ley 115 o Ley General de Educación de 1994, donde se flexibiliza los currículos escolares, creando espacios y mecanismos concretos para una verdadera educación para la vida (Mantilla, 2002).

A pesar de esto, en muchos contextos educativos todavía sigue primando la educación en conocimientos, mas no hay una igualdad frente a la educación en la parte del ser de estos adolescentes, lo cual se convierte en algo fundamental a trabajar debido a todas las problemáticas a las cuales se ven enfrentados los jóvenes actualmente.

Las instituciones educativas deben convertirse en espacios apropiados para la formación integral de los estudiantes, buscando siempre un equilibrio en la educación intelectual y la del ser, siendo éstas la principal fuente de sociabilidad de los adolescentes, como lo menciona Fuentes (2011): “la función de socialización de la escuela se manifiesta a través de la cotidianidad: en los vínculos interpersonales, en el diálogo entre los diversos actores, en los discursos existentes, y en todo aquello que se realiza de manera habitual” (p. 23).

Por ello, es importante trabajar en programas que permitan la promoción y el fortalecimiento de estas habilidades, con el fin de que la convivencia dentro de los establecimientos escolares mejore y se logre brindar una educación de calidad donde prime principalmente el bienestar de los educandos, quienes serán la sociedad del mañana, que es precisamente a lo que apunta el desarrollo de este programa de habilidades sociales dentro de la Institución Educativa Fidel de Montclar.

En este sentido cabe resaltar que la educación en habilidades para la vida no es una iniciativa nueva, ni solamente la preocupación por educar a niños y jóvenes de un solo territorio, sino que es una iniciativa que ha tocado las puertas de varios países hace muchos años atrás, recopilándose una amplia evidencia de información sobre diversos proyectos de investigación que demuestran el valor de la enseñanza de esta clase de habilidades, en la promoción de la salud y el desarrollo integral de los niños, niñas y jóvenes, y además la prevención de problemas psicosociales y de salud específicos como el abuso de sustancias psicoactivas, el tabaquismo, los embarazos no deseados en las adolescentes, la violencia, las enfermedades de transmisión sexual, entre otros. (Mantilla, 2002).

El interés que se ha generado frente al trabajo de las habilidades sociales ha sido significativo, ya que todo ser humano mentalmente sano está siempre en contacto con otros, por tanto la importancia de educar en habilidades como el conocimiento de sí mismo, el cual hace referencia al concepto que la persona va formando de sí misma a través de las experiencias con el medio, incluye aspectos como: cómo se ve, cómo se siente, cómo piensa acerca de sí, y en gran parte corresponde también a cómo cree que los demás la ven (Peralta, 2008).

En la implementación del programa se identifica en las actividades desarrolladas que aunque a la mayoría de los educandos les es fácil reconocer sus características tanto positivas como negativas, a otros se les dificulta y no se percatan de sus emociones, pensamientos y comportamiento, o no actúan consecuentemente a estos.

Se considera también que mediante ejercicios prácticos todavía se puede identificar la sensibilidad de los adolescentes

frente a situaciones que se les estén presentando a otras personas, lo cual permite observar la capacidad de asumir actitudes empáticas y la importancia de que se brinde un refuerzo continuo, de que se alimente reiteradamente estas actitudes para que no se pierdan lentamente, ya que ser empático no sólo tiene que ver con la capacidad que se tenga para colocarse en el lugar de la otra persona, sino también la capacidad que se adquiere para sintonizarse con sus dificultades, problemas o situación de vida y responder consecuentemente a estos (Roche, 2004), siento éste un aspecto fundamental a nivel social en la actualidad, resaltando la importancia de dejar a un lado el egocentrismo y empezar a interesarse por el otro de tal forma que se pueda establecer espacios de diálogo y de sana convivencia.

Todos estos espacios de diálogo e interacción deben estar fundamentados en la comunicación asertiva, identificando, mediante la aplicación del programa, que en muchas ocasiones es difícil la comunicación y más aun de forma asertiva; que hay cierta dificultad en los adolescentes para expresar coherentemente sus emociones, y que muchas veces lo que expresan verbalmente no es igual a lo que están transmitiendo corporalmente, ocasionando con esto mensajes contradictorios.

De ahí la necesidad de reforzar esta parte en los estudiantes, buscando que interioricen una forma de comunicarse efectivamente con el fin de que aprendan a ser asertivos o asertivas; es decir, como lo mencionan Llacuna y Pujol (2004) "Una habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconocer los derechos de los demás" (p. 1).

Es necesario destacar que el trabajar sobre la habilidad de relaciones interpersonales permitió integrar más a los grupos, propiciar el trabajo en equipo y trabajar un poco sobre el contacto físico basado en el respeto hacia el otro, debido a que en esta etapa, como sostienen Estévez, Martínez y Jiménez (2009) "las relaciones sociales influyen en el desarrollo cognitivo y emocional del adolescente, en su adaptación al medio social en el que convive, en el aprendizaje de actitudes y valores y en la formación de la identidad" (p. 6).

Cabe resaltar que el programa de intervención sobre habilidades sociales para la vida tuvo un buen impacto en los estudiantes, a pesar de ser un tema nuevo para ellos; las estrategias utilizadas tuvieron gran acogida porque fueron muy prácticas y llevaron a que se involucraran e interiorizaran adecuadamente los conceptos que se estaba trabajando; además, el acompañamiento en cuanto a asesorías que se efectuó desde Orientación Escolar dirigido a aquellos estudiantes que estaban presentando mayores dificultades a nivel académico y de disciplina, sirvió para fortalecer las habilidades sociales y demás competencias.

Claro está que es importante tener en cuenta que estos programas deben ser reforzados continuamente y hacer un seguimiento de los mismos de tal forma que se logre identificar resultados más visibles a lo largo del tiempo, dado que la escuela es un complejo y múltiple agente de mediación y socialización que apunta hacia las nuevas generaciones, transformándose continuamente, de acuerdo con los cambios de la sociedad, la cultura, la política y la economía (Fuentes, 2011).

Conclusiones

Las habilidades sociales son muy importantes dentro del proceso de socialización en los contextos educativos; de ahí la importancia de abordar este tema y buscar fortalecer en los adolescentes estos aspectos, de tal forma que se logre prevenir diversas problemáticas como el consumo de sustancias psicoactivas, la violencia entre pares, los embarazos en adolescentes, entre otras, a las cuales los jóvenes se ven enfrentados actualmente.

El programa de intervención sobre habilidades sociales con el fin de fortalecer la convivencia escolar obtuvo unos resultados satisfactorios debido a que se logró promover en los estudiantes de la Institución Educativa Fidel de Montclar las habilidades de conocimiento de sí mismo, empatía, comunicación asertiva y relaciones interpersonales.

Además del trabajo realizado con los educandos, se logró vincular a los padres de familia y a los docentes, contribuyendo con esto al fortalecimiento del programa desde la actuación corresponsable de los diferentes miembros de la comunidad educativa.

Agradecimientos

A Dios por ser quien guía mis pasos. Cada una de las actividades programadas con los miembros de la comunidad educativa fueron encomendadas a Él, quien me dio las palabras y la fluidez para dirigirme a todas las personas con las que trabajé, para que todo saliera bien y fuera provechoso para todos.

A la Institución Educativa Fidel de Montclar, encabezada por el Señor Rector Ricardo Navarro Huelgas, por abrirme las puertas y brindarme la oportunidad de poner en práctica mis conocimientos, demostrando confianza e interés en mi trabajo.

A todos los miembros de esta comunidad educativa por permitirme aportar en su crecimiento personal y por la acogida y reconocimiento que le dieron a mi trabajo; así mismo, por enseñarme tantas cosas valiosas no sólo para mi profesión sino también para mi vida personal.

A mi supervisora Ofelia Osorio, Orientadora Escolar de la Institución, por guiarme y compartir sus experiencias de vida y de trabajo, las cuales enriquecieron mi proceso de práctica y formación integral.

A mis asesores de práctica, Andrea Carolina Florez Madroñero y Javier Mauricio Suarez Hernández, quienes me acompañaron durante este proceso, le dieron gran valor a cada esfuerzo hecho en mi trabajo de práctica, y con compromiso me guiaron a pesar de la distancia, y estuvieron pendientes de cualquier inquietud o dificultad que se me presentó en el camino. Mil gracias por transmitirme todos esos conocimientos y haber caminado junto a mí en este arduo proceso.

Referencias

Choque, R. (2008). Habilidades para la vida en el ámbito escolar. *Signo Educativo* 17(170), 45-48. Recuperado de <http://blog.pucp.edu.pe/blog/raulchoque/2008/11/07/habilidades-para-la-vida-en-el-ambito-escolar/>

Congreso de la República de Colombia. (1994). Ley 115 de 1994, Ley General de Educación. Bogotá, Colombia. Recuperado de http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

------. (2015). Ley 1620 de 15 de marzo de 2015 "Por la cual se crea el Siste-

ma Nacional de Convivencia Escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar". Bogotá, Colombia. Recuperado de <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY%201620%20DEL%2015%20DE%20MARZO%20DE%202013.pdf>

Contini, E. (s.f.). Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: perspectiva desde la psicología positiva. *Psicod debate* 9. Psicología, Cultura y Sociedad, pp. 45-63. Recuperado de <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico9/9Psico%2003.pdf>

Espíndola, J. (2005). *Análisis de problemas y toma de decisiones* (3ª ed.). México: Editorial Pearson Educación de México, S.A. de C.V.

Estévez, E., Martínez, B. y Jiménez, T. (2009). Las Relaciones sociales en la Escuela: El Problema del Rechazo Escolar. Recuperado de <https://www.uv.es/lisis/belen/psicolog-educt.pdf>

Fuentes, K. (2011). *Habilidades sociales y convivencia escolar* (Trabajo de Grado). Santiago de Chile. Recuperado de <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/2416/ttraso341.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gómez, L. y Suárez, O. (2016). Habilidades para la vida. Recuperado de http://www.academia.edu/8954699/HABILIDADES_PARA_LA_VIDA

Hoyos, G. y Herrera, C. (2008). Valores Colombianos: Ser y Deber Ser. En *Observatorio de la Economía Latinoamericana* 97. Recuperado de <http://www.eumed.net/cursecon/ecolat/co/08/hh.htm>

Llacuna, J. y Pujol, L. (2004). La conducta asertiva como habilidad social. España. Recuperado de http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp_667.pdf

Mantilla, L. (2002). *Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales*. Bogotá, Colombia: Editorial Fe y Alegría.

Ministerio de Educación Nacional de Colombia (MEN). (2013). Guías pedagógicas para la convivencia escolar. Ley 1620 de 2013 - Decreto 1965 de 2013. Guía No 49. Recuperado de http://www.developmentofpeoples.org/img/projects/GUIA_49_GUIAS_PEDAGOGICAS.pdf

------. (2015). Competencias ciudadanas. Recuperado de <http://www.mineduacion.gov.co/1759/w3-article-235147.html>

Monjas, M. y González, B. (1998). Las habilidades sociales en el currículo. (Serie Colección No. 146). España: Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE).

Montoya, I. y Muñoz, I. (2009). Habilidades para la vida. Recuperado de http://cefire.edu.gva.es/sfp/revista-compartim/arts4/02_com_habilidades_vida.pdf

Peralta, M. (2008). Concepto de sí mismo y autoestima. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/7374743/Concepto-de-si-Mismo-y-Autoestima#scribd>

Plan de Acción Tutorial: Gades. (s.f.) Habilidades Sociales. Recuperado de <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2010/09/habilidades-sociales.pdf>

Rivas, Á. (s.f.). Habilidades sociales y Relaciones interpersonales. Recuperado de http://www.feaps.org/biblioteca/sexualidad_ydi/22_habilidades.pdf

Roche, R. (2004). *Inteligencia Prosocial. Educación de las emociones y valores* (1ª ed.). Cataluña, España: Editorial Servei de Publicacions de la Universitat Autònoma de Barcelona.

Villarreal, M., Sánchez, J. Musitu, G. (2010). Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa para adolescentes: manejo del estrés, resolución de problemas, autoestima, asertividad, proyecto de vida y administración del tiempo libre. Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/8472/>