



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA, ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y
FAMILIAR

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología
Educativa, Orientación Vocacional Y Familiar

TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
ANSIEDAD Y HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ONCE DE NOVIEMBRE”,
RIOBAMBA, OCTUBRE 2017 – MARZO 2018.

AUTOR

STALIN VINICIO PARRA JIMÉNEZ

TUTOR

DR. PATRICIO GUZMÁN

RIOBAMBA

2018

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Yo, Dr. Patricio Guzmán, tutor de la tesis y docente de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CERTIFICA

Que el presente informe de la investigación sobre: "ANSIEDAD Y HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ONCE DE NOVIEMBRE", RIOBAMBA, OCTUBRE 2017 – MARZO 2018". Realizado por el Señor Stalin Vinicio Parra Jiménez, estudiante de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías Carrera de Psicología Educativa, es el resultado de un arduo proceso, realizado bajo mi dirección y asesoría permanente, por lo tanto, cumple con todas las condiciones teóricas y de procedimientos, por lo cual se encuentra para su presentación y sustentación ante los miembros del tribunal correspondiente.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad.



Dr. Patricio Guzmán

TUTOR DE TESIS

MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal examinando revisan y aprueban el informe de investigación con el título "ANSIEDAD Y HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ONCE DE NOVIEMBRE", RIOBAMBA, OCTUBRE 2017 – MARZO 2018", trabajo de tesis de Licenciatura en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar, aprobado en nombre de la Universidad Nacional de Chimborazo por el siguiente tribunal.

MsC. Luz Moreno
Presidente del Tribunal



Firma

MsC. Juan Carlos Marcillo
Miembro del Tribunal



Firma

Dr. Vicente Ureña
Miembro del Tribunal



Firma

Dr. Patricio Guzmán
Tutor



Firma

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad del contenido, ideas y conclusiones del presente trabajo investigativo, previo a la obtención del Título de Licenciado en Psicología Educativa Orientación Vocacional y Familiar, con el tema: “ANSIEDAD Y HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ONCE DE NOVIEMBRE”, RIOBAMBA, OCTUBRE 2017 – MARZO 2018”, corresponde exclusivamente a: Stalin Vinicio Parra Jiménez, con cédula de ciudadanía 050345501-6 y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Stalin Vinicio Parra Jiménez

C.C. 050345501-6

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme salud y guiar mi vida a mis padres por haber sido la fortaleza por su gran apoyo y motivación para la culminación de mis estudios profesionales, a los docentes que conforman la Universidad Nacional de Chimborazo por haberme brindado la oportunidad de formarme de manera intelectual y profesionalmente durante mi periodo académico.

STALIN VINICIO PARRA JIMÉNEZ

DEDICATORIA

Este proyecto está dedicado a Dios por haberme dado la oportunidad de vivir y por estar conmigo, fortalecer mi mente he iluminarme, además por haber puesto a personas que han sido el soporte y compañía durante el periodo de estudio.

A mis padres por su apoyo incondicional sus valores y por la motivación constante que cada día me brindan

A mis hermanos por ser un ente ejemplar y guía para poder seguir adelante cada vez con mayor esfuerzo, dedicación, entusiasmo y sobre todo con la visión que fue fundamental para lograr todo lo propuesto.

STALIN VINICIO PARRA JIMÉNEZ

ÍNDICE GENERAL

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	II
MIEMBROS DEL TRIBUNAL	III
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	IV
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA	VI
ÍNDICE GENERAL	VII
ÍNDICE DE CUADROS	IX
ÍNDICE DE GRÁFICOS	X
RESUMEN	XI
SUMMARY	XII
1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS	3
2.1 Objetivo General	3
2.2 Objetivos Específicos	3
3. ESTADO DEL ARTE	4
3.1 LA ANSIEDAD	4
3.1.1 Consideraciones Generales.	4
3.1.2 Ansiedad ante la Realidad	5
3.1.3 Ansiedad Neurótica	6
3.1.4 Ansiedad Moral	7
3.1.5 Efectos de la Ansiedad	7
3.1.6 Causas de la ansiedad	8
3.1.7 Niveles de Ansiedad Test GADI	9
3.2 HABILIDADES SOCIALES	11
3.2.1 Consideraciones Generales.	11
3.2.1 Clasificación de las Habilidades Sociales.	13
3.2.3 Diferentes Grupos de Habilidades Sociales.	13
3.2.4. Situaciones Específicas de las Habilidades Sociales	15
4.1 DISEÑO - ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	17
4.1.1 Cualitativo	17
4.1.2 No experimental	17
4.2 NIVEL DE NVESTIGACIÓN	17
4.2.1 Diagnóstico exploratorio	17
	VII

4.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN	17
4.3.1 De campo	17
4.3.2 Bibliográfica	17
4.4.1 Población	18
4.4.2 Muestra	18
4.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	18
4.5.2 Instrumentos:	18
4.6 TÉCNICA E INSTRUMENTO DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN	18
5. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	19
4.5.1 Técnicas	18
5.1. Test GADI aplicado a los estudiantes décimo año de Educación General Básica paralelos “A y B”	19
5.2. Test de Habilidades Sociales aplicado a los estudiantes décimo año de Educación General Básica paralelos “A y B”	22
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	26
6.1 CONCLUSIONES	26
6.2 RECOMENDACIONES	27
7. BIBLIOGRAFÍA	28
8. ANEXOS	XIII

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1.- Población y Muestra	18
Cuadro N° 2.- Ansiedad de los estudiantes	19
Cuadro N° 3.- Nivel de Ansiedad	21
Cuadro N° 4.- Escala De Habilidades Sociales	22
Cuadro N° 5.- Nivel Habilidades Sociales de los estudiantes	24
Cuadro N° 6.- Correlación entre la Ansiedad y las Habilidades Sociales	25

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1.- Nivel de Ansiedad	21
Gráfico N° 2.- Grupos de las Habilidades Sociales	24
Gráfico N° 3.- Correlación entre la Ansiedad y las Habilidades Sociales	25

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la ansiedad y su incidencia en el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes de de décimo año de Educación Básica “A y B” de la Unidad Educativa Once de Noviembre, período académico Octubre 2017- Marzo 2018, dado que la ansiedad es un estado emocional que causa diferentes manifestaciones, afectando las habilidades sociales de los estudiantes, que se encuentra relacionada con la conducta social en sus múltiples manifestaciones, la metodología que se utilizó para la realización de esta investigación tuvo un enfoque cualitativo con un diseño no experimental, con un nivel exploratorio, con un tipo de estudio bibliográfica y de campo, la población fueron los estudiantes de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”, la muestra fue no probabilística e intencional y se trabajó con 60 estudiantes, las técnicas que se aplicaron fueron Prueba Psicométrica GADI y el Test de Habilidades Sociales, los instrumentos fueron la escala de ansiedad de GADI y la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein, donde se evidencio que se pudo analizar que la ansiedad si tiene relación significativa con las habilidades sociales, cuando una persona presentan fobias, miedos, taquicardias, le sudan las manos, se les imposibilita el poder relacionar con las demás personas, ya que muchas de las veces presentan escenas de pánico que no pueden hablar.

Palabras claves. Ansiedad – Habilidades Sociales.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between anxiety and its incidence in the development of social skills in students of the tenth year of Basic Education "A and B" of the Educational Unit Eleven of November, academic period October 2017-March 2018, given that anxiety is an emotional state that causes different manifestations, affecting the social skills of students, which is related to social behavior in its multiple manifestations, the methodology used to carry out this research had a qualitative approach with a non-experimental design, with an exploratory level, with a type of bibliographic and field study, the population was the students of the Educational Unit "Once de Noviembre", the sample was not probabilistic and intentional and it was worked with 60 students, the techniques that were applied were GADI Psychometric Test and the Test of Skill Social, the instruments were the GADI anxiety scale and the Goldstein Social Skills Scale, where it was evidenced that anxiety could be analyzed if it has a significant relationship with social skills, when a person has phobias, fears, tachycardia, they sweat their hands, they are unable to relate to other people, since many of the times they have scenes of panic that they can't talk about.

Keywords: Anxiety - Social Skills.


SIGNATURE



Reviewed by: Maldonado, Ana
Language Center Teacher

1. INTRODUCCIÓN

La dinámica social de las personas en esta época marca un ritmo acelerado en todas las actividades que se desarrollan en la cotidianidad, en este contexto niños, adolescentes y adultos manifiestan niveles importantes de ansiedad, lo que motiva diverso comportamiento en las relaciones sociales de las personas, estos temas se han convertido en constructos que han estado conceptualmente relacionados en la Psicología Cognitivo Conductual. Partimos del supuesto que hay al respecto de que la ansiedad social se refiere al malestar subjetivo experimentado en situaciones sociales y las HHSS (asertividad) se corresponden con el componente conductual de la ansiedad social.

Teóricamente Freud (1958) citado (Graziela, 2013) describe la ansiedad como un miedo sin razón, que muchas veces no podemos señalar su origen o la entidad que la provocó. Es decir que la ansiedad es incitada por un sin número de sensaciones las mismas que dan como resultado una serie de amenazas las cuales van a generar que las personas tengan la necesidad de huir o atacar dependiendo la necesidad en la que se encuentren.

Mientras tanto las habilidades sociales según Caballo (1986) son un conjunto de conductas que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás de manera efectiva y satisfactoria. Por tal razón las habilidades sociales son importantes, pues las mismas permiten relacionarse con la sociedad y sirven para desempeñar conductas adecuadas.

A nivel mundial la ansiedad es una emoción natural que comprende las reacciones que tienen los seres humanos ante la amenaza de un resultado negativo o incierto. Este tipo de reacciones, se producen ante los exámenes, al hablar en público, al sentirse evaluados, en situaciones sociales, las cuales van a resultar amenazante pues en las habilidades sociales hay aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, que nos permiten enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria (Bados, 2015).

En el Ecuador el estudio de la ansiedad no ha sido desarrollado en gran medida como tema de investigación científica. Este trastorno forma parte de las emociones del ser humano se retroalimenta y genera cambios, sus efectos intervienen en la ejecución de tareas que exijan focalización y mantenimiento prolongado de la concentración. Cada vez se incrementa esta problemática social debido a la incapacidad que tiene el individuo para resolver conflictos, saber expresar una decisión u opinión de la forma y el modo propicio, hacer prevalecer su idea sin necesidad de caer en la confrontación o recurrir a una conducta agresiva. La ansiedad es el

motivo de queja principal en el 11 % de pacientes en consulta, mientras que representa un 60% de pacientes hospitalarios (Martínez, 2014)

En la unidad educativa “Once de Noviembre”, se pudo observar que los docentes desconocen la importancia de tratar la ansiedad y sus efectos físicos y psicológicos que esta ocasiona, la misma que afectado en su desarrollo de las habilidades sociales, ocasionado un mal manejo de situaciones que han afectado las relaciones con sus padres, docentes, amigos, compañeros entre otros, el temor de expresar lo que piensan y sienten, se vio afectado en su comunicación, en la toma de decisiones, resolver los problemas de una manera asertiva, el pedir ayudar y la defensa de sus propios derechos.

La importancia de relacionar la ansiedad y las habilidades sociales permite entender como las personas por su naturaleza necesitan interactuar entre sí, por tal motivo al tener ansiedad no lograría desarrollarse de una manera adecuada, la persona presentará sensaciones de extrañeza o despersonalización por temor a perder el control y como resultado tendrá dificultad para tomar decisiones en su vida cotidiana.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Determinar la relación entre la ansiedad y el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes de de décimo año de Educación Básica “A y B” de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”, período académico Octubre 2017- Marzo 2018.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de ansiedad que poseen los estudiantes de décimo año de Educación Básica “A y B” de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”.
- Analizar el nivel de las habilidades sociales en los estudiantes de décimo año de Educación Básica “A y B” de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”, con la aplicación de un cuestionario.
- Establecer la relación entre la ansiedad y las habilidades sociales en los estudiantes de décimo año de Educación Básica “A y B” de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”, mediante un inventario.

3. ESTADO DEL ARTE

3.1 LA ANSIEDAD

3.1.1 Consideraciones Generales.

Según (Infante, 2007) La salud mental, como parte inherente de la salud, contribuye de manera significativa a la calidad de vida y a una plena intervención social. Los trastornos mentales constituyen una importante carga económica y social, tanto por su frecuencia, coexistencia y comorbilidad, como por la discapacidad que producen. La enfermedad mental es la segunda causa de carga de enfermedad en las sociedades con economías de mercado, sin que haya perspectiva de control de estas cifras, por pronosticarse un aumento considerable.

Un estado emocional desagradable, caracterizado por aprensión y nerviosidad es la ansiedad que alude a distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso (Rojas, 2013).

Es importante entender a la ansiedad como una sensación o un estado emocional normal ante distintas situaciones y que establecen una respuesta habitual a antes diferentes situaciones cotidianas estresantes. El grado de ansiedad es incluso codiciado para el manejo normal de las exigencias del día a día. Cuando esta excede con cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona, es cuando la ansiedad se convierte en patológica, incitando malestar significativo con síntomas que afectan tanto al plano físico, como al psicológico y conductual.

Esto puede llegar al pánico, no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico. Cada vez que las personas atraviesan diferentes tipos de emociones da una mezcla en la cual los seres humanos exponen diferentes síntomas de mal estar atribuyéndolos a una ansiedad.

(Rodríguez, 2010) Describió la ansiedad como un miedo sin objeto; es decir, muchas veces no podemos señalar su origen o el objeto concreto que la provocó. La ansiedad es parte importante de su teoría de la personalidad al afirmar que es fundamental en la génesis de la conducta neurótica y psicótica. Sugirió que el prototipo de toda ansiedad es el trauma del nacimiento, concepto que perfeccionó su discípulo Otto Rank.

En esta investigación se va trabajar con el autor antes mencionado Freud quien sustenta que el feto en el seno materno se encuentra en el mundo más estable y seguro de todos porque ahí todas sus necesidades son atendidas sin demora. Sin embargo, al nacer, el organismo es

arrojado a un entorno hostil. De repente se ve obligado a adaptarse a la realidad porque sus exigencias instintivas no siempre son atendidas de inmediato.

Freud (1967) citado por (Sierra & Ortega, 2003) propuso tres tipos de ansiedad: ansiedad ante la realidad, ansiedad neurótica y ansiedad moral. El primer tipo, que es origen de los otros dos, es la ansiedad ante la realidad. Consiste en el miedo a objetos tangibles del mundo real. Con sobrada razón, casi todos tenemos miedo a los incendios, los huracanes, los sismos y desastres similares. Huimos de los animales salvajes, los autos a gran velocidad y los edificios en llamas.

La ansiedad es una reacción de una persona frente a los peligros reales e imaginarios, además de eso es una poderosa fuente motivadora (Morris & Maisto, 2001).

3.1.2 Ansiedad ante la Realidad

Para López & Suerio (2004), algunos estudios han podido constatar que el miedo y la ansiedad en los adolescentes, bien por exceso o por defecto, constituyen uno de los síntomas principales de trastornos como: ataques de pánico, trastorno por estrés postraumático, trastorno hipocondríaco, estados depresivos, trastorno esquizofrénico y, quizá, aunque está poco estudiado, anorexia y bulimia nerviosa.

El adolescente que tiene un cuadro de ansiedad refiere, por ejemplo, que tiene un temor incontrolable a que los padres mueran en un accidente, o pavor a perder el control y clavar un cuchillo a un familiar, o cometer una locura y arrojarse por la ventana. Otras veces, se trata de la rumiación constante de pensamientos dubitativos, acerca de lo que debe hacer o no debe hacer, o de lo que hizo o dejó de hacer. Estas ideas repetitivas pueden acompañarse de escrúpulos de conciencia de carácter moral o religioso que, junto con las preocupaciones sexuales, son muy típicas de la adolescencia. Relata también síntomas somáticos, como: dolor torácico, dificultad para respirar, cefaleas o dolores abdominales (Mardpmingo, 2011).

Todos las personas estamos dotados de un sistema biológico que nos permite experimentar ansiedad o temor (Ruiz, 2005) La ansiedad ante la realidad cumple el útil propósito de guiar nuestra conducta de modo que huyamos o nos protejamos de peligros reales. El miedo se apaga cuando desaparece la amenaza.

Este tipo de ansiedad se exterioriza cuando coexiste una causa o amenaza real, es decir la causa del miedo es definida, cuando esta no es muy intensa, sirve como elemento de acción contra peligros o amenazas, sirve como medio para incitar al individuo a reaccionar ante una situación adversas. La ansiedad ante la realidad desempeña el propósito de guiar nuestra conducta de modo que desertemos o nos protejamos ante peligros reales.

3.1.3 Ansiedad Neurótica

Según Sarudiansky (2013), en adolescentes el trastorno neurótico se caracteriza por ansiedad crónica no realista, a menudo acentuada por episodios agudos de ansiedad o de pánico. El estrés emocional a menudo provoca este trastorno. El desencadenante es menos evidente cuando los impulsos emocionales internos causan conflicto, porque las defensas psicológicas los apartan de la conciencia del individuo.

La neurosis de ansiedad es una condición caracterizada por una sensación constante de frustración y miedo, y a veces incluso de desesperación. Por lo general, surge de la aparente incapacidad de un individuo por adaptarse a las pruebas de la vida y es particularmente común entre personas con niveles de inteligencia superiores al promedio. Es mucho más grave que tener preocupaciones diarias, es un intenso sentimiento de ansiedad desproporcionado con relación al motivo, y de hecho puede interferir con la habilidad de la persona para funcionar normalmente

La ansiedad neurótica se expresa como prototipos adecuados a la edad o al estado vital, este fenómeno explica la gran complejidad de nuestras vidas neuróticas (Hales & Yudoksky, 2005). Tiene su origen en la niñez, en un conflicto entre la gratificación instintiva y la realidad. Con frecuencia se castiga a los adolescentes por expresar abiertamente impulsos sexuales o agresivos.

De ahí que el deseo de satisfacer ciertos impulsos del ello genere ansiedad neurótica. Ésta es un miedo inconsciente de ser castigado por manifestar impulsivamente una conducta dominada por el ello.

Teniendo en cuenta que el miedo no es a los instintos, sino a lo que puede suceder por gratificarlos. Se desata así un conflicto entre el ello y el yo, que en cierta medida tiene su origen en la realidad.

3.1.4 Ansiedad Moral

Es conocida como la de la vergüenza, es decir, quien el súper-yo amenaza al sujeto con la posibilidad de que el yo pierda el control sobre los impulsos, se deriva de un conflicto entre el ello y el superyó (Sierra J. C., 2003). En esencia, es un miedo a la propia conciencia. Cuando estamos motivados para expresar un impulso instintivo contrario a nuestro código moral, el superyó se venga haciéndonos sentir vergüenza o culpa.

3.1.5 Efectos de la Ansiedad

Los Trastornos de Ansiedad en adolescentes incluyen dos tipos de trastornos: aquellos tradicionalmente asociados con la infancia (Trastorno de Ansiedad por separación, trastornos de evitación en la infancia y trastornos de ansiedad generalizada) y aquellos tradicionalmente clasificados como Trastornos del adulto (Trastorno de angustia con o sin agorafobia, Trastorno de ansiedad generalizada, fobia social, fobia específica, Trastorno Obsesivo-compulsivo, trastorno por estrés agudo y Trastorno por estrés postraumático) (Schultz, 2001).

Las manifestaciones sintomatológicas de la ansiedad son muy variadas y pueden clasificarse en diferentes grupos:

Físicos: Taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, “nudo” en el estómago, alteraciones de la alimentación, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad. Si la activación neurofisiológica es muy alta pueden aparecer alteraciones del sueño, la alimentación y la respuesta sexual (González, 2007).

Psicológicos: Inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza o despersonalización, temor a perder el control, celos, sospechas, incertidumbre, dificultad para tomar decisiones. En casos más extremos, temor a la muerte, a la locura, o al suicidio (González, 2007).

De conducta: Estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, dificultad para estarse quieto y en reposo. Estos síntomas vienen acompañados de cambios en la expresividad corporal y el lenguaje corporal: posturas cerradas, rigidez, movimientos torpes de manos y brazos tensión de las mandíbulas, cambios en la voz, expresión facial de asombro, duda o crispación, etc (González, 2007).

Intelectuales o cognitivos: Dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de los despistes y descuidos, preocupación excesiva, expectativas negativas, rumiación, pensamientos distorsionados e importunos, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, sobrevalorar pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad, etc. (González, 2007).

Sociales: Irritabilidad, ensimismamiento, dificultades para iniciar o seguir una conversación, en unos casos, y verborrea en otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo a posibles conflictos, etc. (González, 2007).

No todas las personas tienen los mismos síntomas, ni éstos se dan con la misma intensidad en todos los casos. Cada persona, según su predisposición biológica y/ o psicológica, se muestra más vulnerable o susceptible a unos u otros síntomas.

3.1.6 Causas de la ansiedad

Según (Blanco & Serrano, 2010) La ansiedad, al igual que otros sentimientos (placer, exaltación, euforia, éxtasis, tristeza, ira, rabia y calma), es esencial en la vida de las personas, por que regulan la interacción con los demás ya que brindan un sistema de alarma que, en el caso del miedo, sirven para afrontar situaciones de peligro o riesgo.

Las emociones, así como la percepción, acción, son controladas por contornos neuronales del encéfalo. En el caso específico de la angustia, su experiencia incluye tres tipos de componentes:

- Un componente cognoscitivo.

- Respuestas autonómicas, endocrinas y esqueleto-motoras.
- Representaciones subjetivas del estado emocional.

Dos emociones humanas tienen mucha importancia en cuanto a las causas de la ansiedad: la sexualidad y la agresividad. Sin embargo, en la descripción que las personas hacen de su angustia, pueden esgrimir muchas razones que no guardan ninguna relación con deseos agresivos o sexuales. Muchos pacientes, por ejemplo, se sienten extrañados frente al hecho de que la causa de la ansiedad surja precisamente cuando se encuentran más contentos y han conseguido por fin el logro deseado. Otros culpan de su estado al abandono de un ser amado, la mala suerte en los negocios, la soledad, un ambiente adverso o el fracaso de un proyecto.

Estas quejas manifiestas son la expresión inconsciente de situaciones traumáticas de separación en las etapas iniciales de la vida, cuando el desarrollo psicológico es incompleto, y el sujeto no cuenta con elementos suficientes para defenderse del temor a perder la vida o ser aniquilado por peligros supuestos o reales. Cada nueva situación de abandono o separación es ahora mal soportada; hasta un hecho cotidiano aparentemente banal puede ser motivo para desencadenar el estado de angustia y ser la causa de la ansiedad.

De acuerdo con la teoría conductista, la angustia es una respuesta condicionada a un estímulo ambiental; las personas afectadas por la ansiedad han sobre generalizado sus temores y aprendido, por imitación, a responder ansiosamente. La imitación proviene de respuestas semejantes de sus padres, cuidadores o figuras importantes; en consecuencia, las respuestas de los ansiosos son valoraciones que exceden la peligrosidad de las situaciones, y subestiman sus propias habilidades para enfrentar esas amenazas.

La angustia es un afecto normal; su intensificación, que se convierte en fuente de sufrimiento e incapacidad, es lo que la convierte en patológica.

3.1.7 Niveles de Ansiedad Test GADI

- **Bajo nivel de ansiedad.** Su resultado en el test indica que usted es una persona que vive con un bajo nivel de ansiedad. Aunque todos estamos sometidos a muchas tensiones diarias, parece que su nivel de tolerancia a los problemas es bueno en

general y se puede decir que según el test, la ansiedad no representa un problema grave para usted (Infante, 2007).

- **Nivel de ansiedad normal.** Su resultado indica que al igual que todo el mundo, usted tiende a sufrir malestar en forma de ansiedad en ocasiones, aunque ello no parece interferir de forma significativa en su rendimiento y de momento, se mantiene dentro unos límites razonables. Es normal sentir cierta ansiedad a veces, pero puede sentirse tranquilo porque eso no implica por ahora sufrir una enfermedad mental (Infante, 2007).
- **Nivel de ansiedad elevado.** Su resultado indica que sufre un nivel de ansiedad excesivo y es posible que haya notado que empieza a interferir en su vida diaria, en sus relaciones personales o en su funcionamiento habitual. Si ha sufrido ya algún ataque de pánico, la ansiedad que le resulta molesta o difícil de tolerar, pensamos si le parece oportuno, que puede ser interesante contrastar éste resultado en el test con una entrevista más convencional con un profesional (Infante, 2007).
- **Nivel de ansiedad muy alto.** Su resultado en el test indica que vive diariamente con un nivel de ansiedad muy elevado y casi con seguridad es posible que sufra ataques de ansiedad o pánico de forma recurrente. Intente no dejarlo correr; piense que existen muchos tratamientos psicológicos y farmacológicos disponibles para contrarrestar éste problema. Creemos que sería aconsejable que contacte con un profesional de la salud mental para ahondar en las causas de su malestar, pues sería muy positivo para usted intentar encontrar soluciones para conseguir que pueda vivir la vida con mayor tranquilidad (Infante, 2007).

Diferencias entre el miedo, temor, fobia y el pánico.

- **Miedo.-** El miedo o temor es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado (Blanco & Serrano, 2010).
- **Temor.-** El temor es un sentimiento que comúnmente experimentamos los seres humanos y asimismo los animales y que se caracteriza por el despliegue de una acción de huida, de alejamiento de aquella persona, situación, o cosa que despierta

el sentimiento, porque claramente se la considera como peligrosa para la vida o la tranquilidad del entorno (Blanco & Serrano, 2010).

- **Fóbia.-** Es un problema que se caracteriza por la sensación de miedo, terror o pánico excesivo al enfrentarse con un objeto o situación determinada (Blanco & Serrano, 2010).
- **Pánico.-** El trastorno de pánico es un tipo de trastorno de ansiedad. Causa ataques de pánico, que son sensaciones repentinas de terror sin un peligro aparente. La persona puede sentir como si estuviera perdiendo el control (Blanco & Serrano, 2010).

3.2 HABILIDADES SOCIALES

3.2.1 Consideraciones Generales.

Al hablar de habilidades sociales se refiere a todas las destrezas relacionadas con la conducta social en sus múltiples manifestaciones, el término habilidad se emplea para destacar que la competencia social no es un rasgo de la personalidad, sino un conjunto de respuestas específicas asociadas con determinadas clases de estímulos que son adquiridas mediante el proceso de aprendizaje (Peñañiel & Serrano, 2010).

Dentro de los elementos de las habilidades sociales, está en primer término la autoaceptación, que camina con pie firme hacia el desarrollo psicosocial, interno de la persona lo cual lo conlleva a ser gente de bien y brindar oportunidades de continuar el progreso humanista.

Las Habilidades Sociales (HHSS) conforman un tema de gran importancia dentro del ámbito de la Psicología, mucho más dentro del ámbito educativo como en las diferentes ramas de la misma. A través de la historia se han establecido diferentes definiciones desde varios enfoques o puntos de vista sin embargo uno de los representantes más importantes en el tema es Vicente Caballo el cual lo citaremos posteriormente (Michelson, y otros., 2007).

Las habilidades sociales son un grupo de costumbres o estilos (que incluyen comportamientos, pensamientos y emociones), que nos ayudan a mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos conforme, obtener lo que queremos y lograr conseguir que los demás no nos impidan alcanzar nuestros objetivos.

Las habilidades sociales se pueden definir como un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes

contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas (Dongil & Cano, 2014)

Gran cantidad de investigaciones recientes han establecido una relación entre problemas en el desarrollo de habilidades sociales durante la adolescencia. Un buen desarrollo de las habilidades sociales es uno de los indicadores que más significativamente se relaciona con la salud mental de las personas y con la calidad de vida.

Los adolescentes que presentan déficits en su comportamiento social tienen mayor probabilidad de presentar otros problemas como deficiencias en el desarrollo cognitivo, emocional y dificultades en el aprendizaje lo que implica necesidades especiales en el aula.

En el contexto escolar, la importancia de las habilidades sociales viene dada por los comportamientos contrarios a la propia habilidad de interacción positiva con las demás personas. El comportamiento disruptivo dificulta el aprendizaje y alcanza niveles de agresión y origina consecuencias negativas para los demás compañeros del estudiante, deteriorándose las relaciones interpersonales y el rendimiento escolar.

Según (Caballo, 2007) la conducta socialmente habilidosa es un conjunto de conductas realizadas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa 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 reduce la probabilidad de que aparezcan futuros problemas.

Al relacionarnos con los demás estamos emitiendo señales emocionales que afectan a los que nos rodean. Muchos nos damos cuenta de que las emociones son “contagiosas”, de forma que si alguien nos contesta de manera airada nos sentiremos enfadados, y si alguien que está feliz se sienta a nuestro lado y empieza a hablarnos y reír, acabaremos riendo con él.

Así, este arte de relacionarse con los demás es la capacidad de producir sentimientos en los demás. Esta habilidad es la base en la que se sustenta la popularidad, el liderazgo y la eficiencia interpersonal. Las personas con esta cualidad son más eficientes en todo lo que dice relación con la interacción entre individuos. Todos conocemos personas que parecen tener un toque especial en el trato con los demás. Son simpáticas, suelen caer bien a todos... pero además son capaces de encontrar soluciones a conflictos sin que la agresividad, el enfado o el nerviosismo hagan acto de presencia.

3.2.1 Clasificación de las Habilidades Sociales.

También se define como, la capacidad de corresponder con los demás en tal forma que consiga un fenomenal de beneficios y un exiguo de consecuencias negativas, tanto a corto, como a largo plazo.

El concepto de habilidades sociales incluye temas afines como la asertividad, el autoestima y la inteligencia emocional. Destaca la importancia de los factores cognitivos (creencias, valores, formas de percibir y evaluar la realidad) y su importante influencia en la comunicación y las relaciones interpersonales. Muchos autores han enlistado y enumerado las diferentes habilidades sociales con el fin de aclarar cuáles son y cuáles son sus características (Pope, 1996).

Según (Pope, 1996) y otros autores están de acuerdo en dividir las habilidades sociales por grupos ya que el tema de habilidades sociales engloba algo mucho más que solo relacionarse con las demás personas estos grupos son un conjunto de todo lo que implica relacionarse con una sociedad el cómo actuar y el cómo ser un tanto empático para tener más facilidad de poder relacionarnos claro está que no todos podremos tener totalmente definido todos estos grupos de habilidades sociales eso fue una de las razones por las cuales también los dividen en grupos.

Las habilidades sociales ayudan a definir mejor por qué se necesita que existan varios enfoques que engloben a la habilidad social porque no se puede definir como una sola acción en sí, por eso esta clasificación es la más clara dentro de todos los autores que mencionan las habilidades sociales.

3.2.3 Diferentes Grupos de Habilidades Sociales.

En los diferentes grupos de Habilidades Sociales existen desde los más simples en donde establecen comportamientos y acciones normales en las que se crea en el día a día claro a cierto grupo de personas, aunque sea el primer grupo de Habilidades Sociales muy básico les resulta complicado, en cada grupo vemos que suben los niveles de complejidad en donde deben participar más acciones y comportamiento motores, sentimentales, físicos, cognitivos, etc.

Arnold Golstein, Psicólogo estadounidense, en 1980 propone la siguiente “Exponemos las 50 habilidades del Aprendizaje Estructurado en el mismo orden en el que las analizaremos. Hay que tener en cuenta que están divididas en seis grupos: I, primeras habilidades sociales; II, habilidades sociales avanzadas; III, habilidades relacionadas con los sentimientos; IV, habilidades alternativas a la agresión; V, habilidades para hacer frente al estrés; y VI, habilidades de planificación” (Goldstein, Sproffkin, & Klein, 1989)

3.2.3.1 Grupo I: Habilidades Sociales Básicas

- Escuchar
- Iniciar una conversacion
- Mantener una conversación
- Formular una pregunta
- Dar las gracias
- Presentarse
- Presentar a otras personas
- Hacer un elogio

3.2.3.2. Grupo II: Habilidades Sociales Avanzadas

- Pedir ayuda
- Participar
- Dar instrucciones
- Seguir instrucciones
- Disculparse
- Convencer a los demás.

3.2.3.3 Grupo III: Habilidades Relacionadas con los Sentimientos

- Conocer los propios sentimientos.
- Expresar sentimientos.
- Conocer los sentimientos de los demás.
- Enfrentarse al enfado del otro.
- Expresar afecto.
- Resolver el miedo.
- Autorrecompensarse

3.2.3.4. Grupo IV: Habilidades Alternativas a la Agresión

- Pedir permiso
- Compartir algo
- Ayudar a los demás,
- Negociar
- Empezar el autocontrol,
- Defender los propios derechos,

- Responder a las bromas,
- Evitar los problemas con los demás,
- No entrar en peleas.

3.2.3.5 Grupo V: Habilidades para actuar frente al Estrés

- Formular una queja
- Responder a un lamento
- Demostrar deportividad después de un juego
- Resolver la vergüenza
- Arreglárselas cuando te dejan de lado
- Defender a un amigo
- Responder a la persuasión
- Responder al fracaso
- Enfrentarse a los mensajes contradictorios

3.2.3.6. Grupo VI: Habilidades de Planificación

- Tomar decisiones realistas
- Discernir sobre la causa de un problema
- Establecer un objetivo
- Determinar las propias habilidades
- Recoger información
- Resolver problemas según su importancia
- Tomar una decisión eficaz
- Concentrarse en una tarea

3.2.4. Situaciones Específicas de las Habilidades Sociales

Las HHSS se manifiestan o se expresan de acuerdo a la situación específica que se le presente a una persona, proceso que siempre se producirá dentro de un contexto determinado, donde muchas veces se incluyen parámetros para actuar dentro de dicho transcurso interaccional. Es por ello que para que una conducta emitida por adolescente sea considerada socialmente eficaz, deberán tenerse presentes siempre todas las posibles variables de distinto tipo que pueden presentarse durante el proceso, en el cual se exteriorizará la habilidad social (Cline, 2001).

Como se había mencionado las habilidades sociales o la capacidad de relacionarnos con otras personas de una manera sana y capaz de que en todo contexto se produzca una interacción social

Se señalan los siguientes determinantes situacionales:

a) Los diferentes contextos sociales en los que habitualmente se desenvuelve el sujeto: familiar, laboral (en adultos), escolar – académico (niños y adolescentes), amistades y servicios.

b) Las personas con las que el sujeto mantiene relación y las características de personas que influyen en la conducta social.

- Sexo: del mismo /del sexo contrario.
- Edad: mayores/ de la misma edad / menores.
- Grado de conocimiento: muy conocidos / conocidos/desconocidos.
- Nivel de autoridad: superiores/ iguales/ subordinados.
- Número de personas: una/ varias /muchas.

4. METODOLOGÍA

4.1 DISEÑO - ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

4.1.1 Cualitativo

Fue una investigación de carácter social, dado que el área de conocimiento son las ciencias de la educación y se configura como un estudio humanístico, por lo tanto, se utilizó la recolección y análisis de datos de los adolescentes del décimo año de educación básica “A y B” para responder a las preguntas de investigación y revelar sus resultados de la relación entre de la ansiedad en sus habilidades sociales tanto en el ámbito educativo, familiar, y personal.

4.1.2 No experimental

Se realizó sin manipular en forma deliberada ninguna variable, donde se observaron los hechos tal y como se presentaron en contexto real o empírico y en un tiempo determinado, en el que se arrojaron datos estadísticos propios de una investigación.

4.2 NIVEL DE INVESTIGACIÓN

4.2.1 Diagnóstico exploratorio

Ya que permitió ordenar el resultado de las observaciones de las conductas, las características, los factores, los procedimientos de la Ansiedad y las Habilidades Sociales.

4.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN

4.3.1 De campo

Se realizó en la Unidad Educativa “Once de Noviembre” con los estudiantes del décimo año de Educación Básica “A y B”, en la cual estuvo inmersa en la investigación y se identificó el problema.

4.3.2 Bibliográfica

Se apoyó en tomar la información de varias fuentes o referencias bibliográficas, libros y resultados de otras investigaciones tomando como referencia la información correspondiente a las variables.

4.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

4.4.1 Población

Estudiantes de la Unidad “Once Noviembre”.

4.4.2 Muestra

La muestra no probabilística e intencional ya que se trabajó con los 60 estudiantes del décimo año de Educación General Básica paralelos “A y B”.

Cuadro N° 1.- Población y Muestra

Extracto	Frecuencia	Porcentaje
Estudiantes	60	100%
Total	60	100%

Fuente: Unidad Educativa “Once De Noviembre”

Elaborado por: Stalin Vinicio Parra Jiménez

4.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Las técnicas e instrumentos que se utilizaron en la presente investigación fueron:

4.5.1 Técnicas

- Prueba Psicométrica GADI.
- Test de Habilidades Sociales de Goldstein.

4.5.2 Instrumentos:

- Escala de Ansiedad GADI.
- Escala de Habilidades Sociales de Goldstein.

4.6 TÉCNICA E INSTRUMENTO DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

Se utilizó las técnicas que nos sugieren la estadística en el procesamiento de los datos de información obtenida, se complementó con la elaboración y el registro en estadígrafos de representación gráfica como son: cuadros y pasteles, a partir del análisis y cumplimiento de actividades como:

- Codificación de la información donde se realizó un primer ordenamiento de sus indicadores con sus respectivas categorías y objetivos.
- Revisión y aprobación por parte del tutor.
- Aplicación de los instrumentos.
- Tabulación y representación gráfica de los resultados.
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

5. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

5.1. Test GADI aplicado a los estudiantes décimo año de Educación General Básica paralelos “A y B”

Cuadro N° 2.- Ansiedad de los estudiantes

N°	PUNTUACION	NIVEL
1	22	BAJO
2	48	ELEVADO
3	45	ELEVADO
4	60	ELEVADO
5	62	ELEVADO
6	65	ALTO
7	80	MUY ALTO
8	74	MUY ALTO
9	15	BAJO
10	55	ELEVADO
11	47	ELEVADO
12	66	ELEVADO
13	69	MUY ALTO
14	25	BAJO
15	28	NORMAL
16	29	NORMAL
17	44	ELEVADO
18	51	ELEVADO
19	58	ELEVADO
20	59	ELEVADO
21	56	ELEVADO
22	15	BAJO
23	60	ELEVADO
24	59	ELEVADO
25	58	ELEVADO
26	62	ELEVADO
27	80	MUY ALTO
28	12	BAJO
29	45	ELEVADO
30	49	ELEVADO
31	50	ELEVADO
32	49	ELEVADO
33	41	NORMAL
34	35	NORMAL
35	12	BAJO
36	15	BAJO
37	41	NORMAL
38	46	ELEVADO
39	47	ELEVADO
40	53	ELEVADO
41	66	MUY ALTO
42	65	ELEVADO
43	68	MUY ALTO

44	23	NORMAL
45	56	ELEVADO
46	35	NORMAL
47	40	NORMAL
48	61	ELEVADO
49	45	ELEVADO
50	40	NORMAL
51	30	NORMAL
52	34	NORMAL
53	31	NORMAL
54	36	NORMAL
55	38	NORMAL
56	69	MUY ALTO
57	77	MUY ALTO
58	78	MUY ALTO
59	25	NORMAL
60	75	MUY ALTO

Fuente: Escala Habilidades Sociales GOLDSTEIN

Elaborado por: Stalin Parra

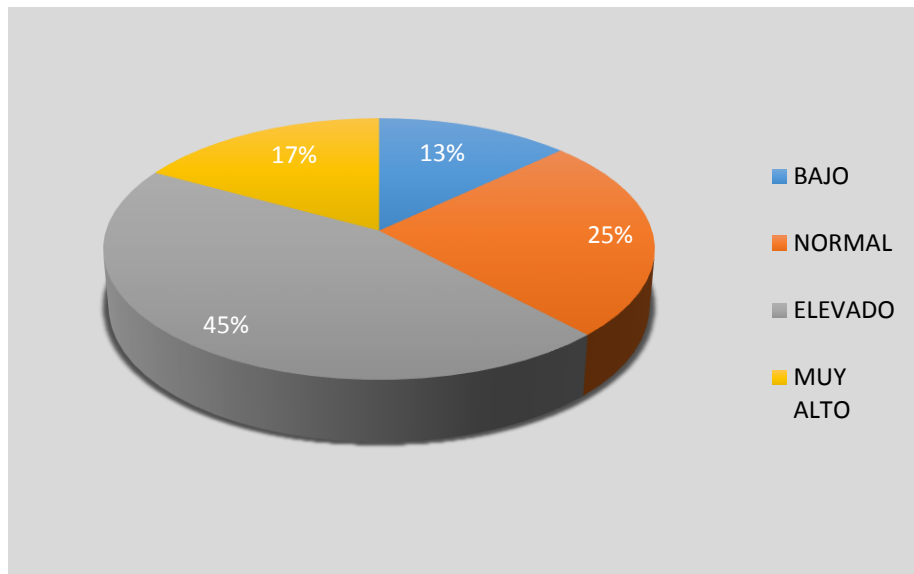
Cuadro N° 3.- Nivel de Ansiedad

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BAJO	8	13%
NORMAL	15	25%
ELEVADO	27	45%
MUY ALTO	10	17%
TOTAL	60	100%

Fuente: Escala Habilidades Sociales GOLDSTEIN

Elaborado por: Stalin Parra

Gráfico N° 1.- Nivel de Ansiedad



Fuente: Cuadro N° 3.

Elaborado por: Stalin Parra

Análisis

De la muestra de los 60 estudiantes que forman el 100%, 8 que forman parte del 13% presentan un nivel de ansiedad bajo, 15 que representan al 25% presentan ansiedad normal, 27 que corresponden al 45% presentan un nivel elevado de ansiedad, mientras que 10 estudiantes que son parte del 17% tienen un nivel de ansiedad alto.

Interpretación

Se pudo observar que la mayoría de los estudiantes manifiestan un nivel de ansiedad elevado, esta patología en los estudiantes interfiere en su vida cotidiana, relaciones personales o en su funcionamiento habitual, dado que presentan diferentes síntomas como ataques de pánico, taquicardias, sudoración excesiva de manos, mareos, fatiga, dolores de cabeza, incapacidad de concentrarse, tensión muscular y temblores y espasmos.

5.2. Test de Habilidades Sociales aplicado a los estudiantes décimo año de Educación General Básica paralelos “A y B”

Cuadro N° 4.- Escala De Habilidades Sociales

N°	I	II	III	IV	V	VI	TOTAL	
1	27	30	14	18	32	40	27	MEDIO
2	86	55	74	58	65	87	71	MEDIO
3	36	45	26	38	35	45	38	MEDIO
4	38	24	25	39	45	35	34	MEDIO
5	87	75	88	65	66	81	77	ALTO
6	22	26	30	29	54	39	33	MEDIO
7	21	10	34	30	58	37	32	MEDIO
8	33	20	32	40	17	34	29	MEDIO
9	89	74	85	74	69	84	79	MEDIO
10	75	85	82	79	81	91	82	ALTO
11	32	18	21	48	46	40	34	MEDIO
12	35	6	21	45	33	31	29	MEDIO
13	48	40	42	52	55	62	50	MEDIO
14	17	20	15	21	24	15	19	BAJO
15	30	15	34	40	29	36	31	MEDIO
16	19	18	15	16	18	19	18	BAJO
17	42	52	32	44	38	65	46	MEDIO
18	89	74	85	74	69	84	79	MEDIO
19	84	88	75	86	91	57	80	ALTO
20	54	58	57	69	57	49	57	MEDIO
21	36	30	15	38	30	38	31	MEDIO
22	32	46	45	58	55	36	45	MEDIO
23	75	74	85	74	79	66	76	ALTO
24	18	19	7	20	36	15	19	BAJO
25	40	28	57	26	53	35	40	MEDIO
26	39	10	8	28	60	35	30	MEDIO
27	89	74	85	74	69	84	79	ALTO
28	35	55	42	35	58	32	43	MEDIO
29	46	35	32	48	62	42	44	MEDIO
30	26	18	9	19	15	21	18	BAJO
31	38	58	56	58	65	47	54	MEDIO
32	79	74	95	74	88	89	83	ALTO
33	35	20	35	35	52	29	34	MEDIO
34	34	58	54	62	55	39	50	MEDIO
35	89	74	85	74	69	84	79	ALTO
36	33	25	32	38	60	25	36	MEDIO
37	42	26	54	37	59	38	43	MEDIO

38	32	27	25	39	58	39	37	MEDIO
39	67	79	55	62	72	66	67	MEDIO
40	18	29	25	31	50	36	32	MEDIO
41	88	98	85	91	85	84	89	ALTO
42	18	30	26	40	46	35	33	MEDIO
43	54	26	58	44	47	35	44	MEDIO
44	22	27	29	44	25	40	31	MEDIO
45	38	39	48	45	38	40	41	MEDIO
46	37	29	38	43	39	40	38	MEDIO
47	89	74	85	74	69	84	79	ALTO
48	32	30	28	41	55	39	38	MEDIO
49	36	45	39	38	60	38	43	MEDIO
50	38	10	26	9	54	25	27	MEDIO
51	78	74	85	74	98	84	82	ALTO
52	67	40	55	65	58	68	59	MEDIO
53	39	15	30	17	60	40	34	MEDIO
54	40	18	34	28	59	36	36	MEDIO
55	47	25	32	56	53	48	44	MEDIO
56	28	30	14	36	52	40	33	MEDIO
57	89	74	85	74	69	84	79	ALTO
58	30	24	32	44	48	37	36	MEDIO
59	86	69	85	74	69	84	78	ALTO
60	34	26	33	45	58	37	39	MEDIO
TOTAL	48	42	46	48	54	49		

Fuente: Escala Habilidades Sociales GOLDSTEIN

Elaborado por: Stalin Parra

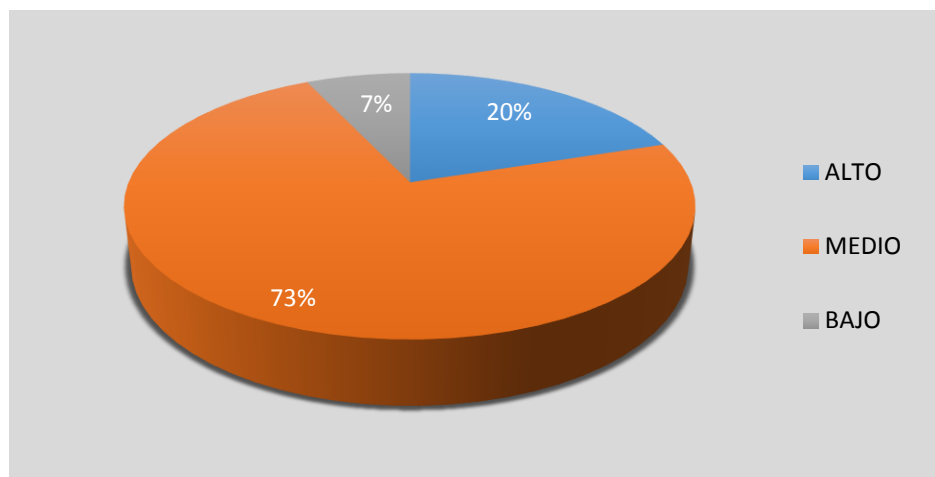
Cuadro N° 5.- Nivel Habilidades Sociales de los estudiantes

ITEMS	# ESTUDIANTES	PORCENTAJE
ALTO	12	20%
MEDIO	44	73%
BAJO	4	7%
TOTAL	60	100%

Fuente: Escala Habilidades Sociales GOLDSTEIN

Elaborado por: Stalin Parra

Gráfico N° 2.- Grupos de las Habilidades Sociales



Fuente: Cuadro N° 5.

Elaborado por: Stalin Parra

Análisis

De 60 estudiantes, 12 que forman parte del 20% presentan un nivel alto en sus habilidades sociales, 44 que corresponden al 73% tienen un nivel medio, mientras que 4 que son el 7% manifiestan un nivel bajo en sus habilidades sociales.

Interpretación

La mayoría de estudiantes presentan un nivel medio en sus habilidades sociales, las habilidades frente al estrés es el grupo que más predomina, responden al fracaso a una acusación, defienden sus pensamientos, pero tienen dificultades en las habilidades avanzadas, dado que no participan, se les complica seguir instrucciones y les cuesta pedir disculpas.

Cuadro N° 6.- Correlación entre la Ansiedad y las Habilidades Sociales

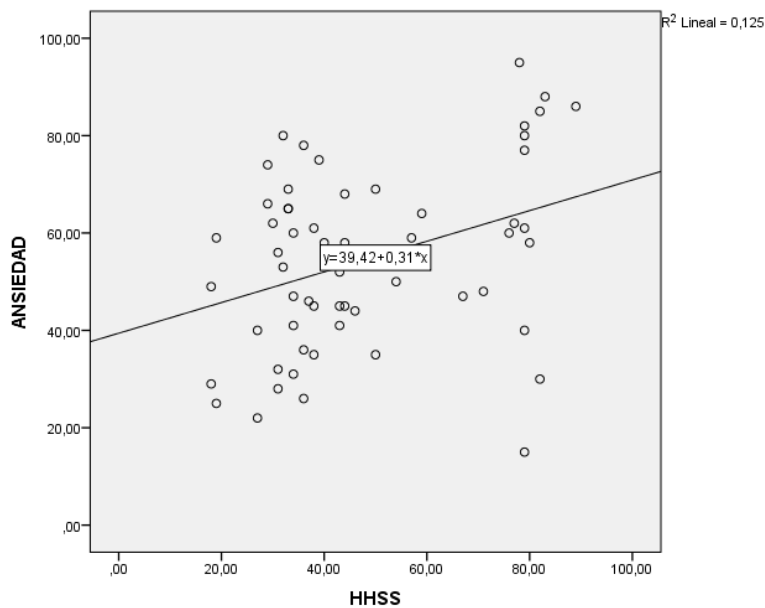
		ANSIEDAD	HHSS
ANSIEDAD	Correlación de Pearson	1	,354**
	Sig. (bilateral)		,006
	N	60	60
HHSS	Correlación de Pearson	,354**	1
	Sig. (bilateral)	,006	
	N	60	60

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: Relación entre la Ansiedad y las HHSS

Elaborado por: Stalin Parra

Gráfico N° 3.- Correlación entre la Ansiedad y las Habilidades Sociales



Análisis

Con la utilización del programa SPSS se ha podido evidenciar que existe una correlación de Pearson de 0.06 con una R^2 lineal de 0,125

Interpretación

Podemos mencionar que, si existe una relación entre la Ansiedad y Habilidades Sociales dado que cuando es más alto el nivel de ansiedad afecta más a las relaciones sociales de los estudiantes.

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

- La mayoría de los estudiantes que oscilan entre 45% manifiestan un nivel elevado de ansiedad, presenta situaciones de fobia, que causan graves problemas de ansiedad e incluso llegan a producir pánico, presentan síntomas variados como miedo, intranquilidad, dolores de cabeza, mareos, taquicardias entre otros
- Los estudiantes manifiestan diferentes niveles en sus habilidades sociales, predominando un nivel medio las habilidades frente al estrés es el grupo que más predomina, responden al fracaso a una acusación, defienden sus pensamientos, pero tienen dificultades en las habilidades avanzadas, dado que no participan, se les complica seguir instrucciones y les cuesta pedir disculpas.
- Se pudo analizar que la ansiedad dificulta significativamente en las habilidades sociales, presenta fobias, miedos, taquicardias, hiperhidrosis palpar, se les imposibilita el poder relacionar con las demás personas, ya que muchas de las veces presentan escenas de pánico que no pueden hablar.

6.2 RECOMENDACIONES

- Que los docentes realicen talleres de autocontrol y respiración para poder manejar el nivel de ansiedad que los estudiantes puedan tener en las diferentes circunstancias.
- Realizar actividades a los estudiantes con el fin que puedan mejorar sus relaciones con las personas que lo rodean, con el fin de que manejen todos los grupos de las habilidades sociales.
- Por medio de talleres con las temáticas conociendo mis emociones y conociendo mi entorno, y actividades físicas y de relajación, se logre mantener un nivel estable de ansiedad con el fin de que los estudiantes mejoren sus habilidades sociales.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Bados, A. (2015). *Trastorno de Ansiedad Generalizada*. Obtenido de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/65621/1/TAG.pdf>
- Blanco, H., & Serrano, B. (2010). *Ansiedad*. Obtenido de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/atotonilco/n5/e1.html>
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluacion y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.
- Cline, V. B. (2001). *Formar hijos exitosos. Como mejorar la habilidad de los padres* .
- Dongil, E., & Cano, A. (2014). Habilidades Sociales. *Revista SEAS*, 10-69.
- Goldstein, E., Sproffkin, R., & Klein, J. G. (1989). *Habilidades y Autocontrol en la Adolescencia*. Barcelona: Impreso por Libergraf, Constitució, 19, 08014 Barcelona.
- González, M. (2007). *Reflexion sobre los trastornos de ansiedad en la sociedad* . Obtenido de http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol23_01_07/mgi14107.htm
- Graziela, N. (2013). *El campo de la neurosis en la obra de Freud*. Buenos Aires: Universidad Nacional de la Plata.
- Hales, R., & Yudoksky, S. (2005). *Tratado de psiquiatria clínica*. Barcelona: Masson .
- Infante, A. (2007). *Guía de práctica clinica para el manejo de pacientes con trastornos de anseiedad y de atencion* . Madrid: Paidos.
- López, A., & Sueiro, E. (2004). Ansieda ante la muerte en la Adolescencia. *Revista Galego-Portuguesa de Psicologia e Educación* , 241-254.
- Mardpmingo, M. (2011). *Trastornos de ansiedad en los adolescentes*. Obtenido de [http://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/336.1-Trastornos_ansiedad_adolescente\(1\).pdf](http://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/336.1-Trastornos_ansiedad_adolescente(1).pdf)
- Martínez, V. (2014). Ansiedad en estudiantes Universitarios. *Revista UCLM*, 63-78.
- Michelson, y otros. (2007). *Las habilidades sociales en la infancia. Evaluación y entrenamiento*. Martínez Roca.
- Morris, C., & Maisto, A. (2001). *Introducción a la Psicología*. Madrid: Pearson.
- Navas, W., & Vargas, M. (2012). Trastornos de ansiedad: Revision dirigida para atencion primaria. *Revista medica de Costa Rica y Centroamerica*, 497-507.

- Peñafiel, E., & Serrano, C. (2010). *Habilidades Sociales*. España: Editext.
- Pope, A. (1996). *Mejora de la autoestima. Técnicas para niños y adolescentes*. MARTINEZ ROCA.
- Rodríguez, J. (2010). *La ansiedad en la infancia. la experiencia de la angustia en los niños*.
Obtenido de <http://www.petra-udl.com/aaluja-archi/psico/recoma/ansi-infan.pdf>
- Rojas, E. (2013). *La Ansiedad*. Madrid: Grupo Planeta.
- Ruiz, A. M. (2005). *Trastorn de ansiedad en la infancia y en la adolescencia*. Obtenido de
https://www.aepap.org/sites/default/files/ansiedad_0.pdf
- Sarudiansky, M. (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históticos.
Psicología Iberoamericana, 19-28.
- Schultz, S. (2001). *Teorías de la personalidad*. Washington: UNAM.
- Sierra, J. C. (2003). *Ansiedad, angustia y estres: tres conceptos a diferenciar*. Obtenido de
http://hp.unifor.br/pdfs_notitia/141.pdf
- Sierra, J., & Ortega, V. (2003). Ansiedad, angustia y estres: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 10-59.

8. ANEXOS

8.1 ANEXO N° 1.- FOTOGRAFÍAS



Fuente: Unidad Educativa “Once de Noviembre”
Elaborado por: Stalin Parra



Fuente: Unidad Educativa “Once de Noviembre”
Elaborado por: Stalin Parra

8.2 ANEXO N° 2.- TEST GADI



UNIVERSIIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
 PSICOLOGÍA EDUCATIVA, ORIENTACIÓN VOCACIONAL
 Y FAMILIAR
 TEST GADI

La presente investigación tiene como objetivo recabar información acerca de la ansiedad en los estudiantes de la Unidad Educativa "Once de Noviembre".

Intente responder el test de forma sincera, por lo cual se agradece su aporte personal.

Género: *M F*

FECHA: _____

N.-	Preguntas	En absoluto	Un poco	Algo	Mucho	Extremadamente
1.	Estoy ansioso/a la mayoría de los días	0	1	2	3	4
2.	Me canso fácilmente	0	1	2	3	4
3.	Me preocupo por los acontecimientos cotidianos	0	1	2	3	4
4.	Encuentro dificultad para relajarme	0	1	2	3	4
5.	Me siento cansado «al límite»	0	1	2	3	4
6.	Me despierto por la noche	0	1	2	3	4
7.	Experimento sofocos o escalofríos	0	1	2	3	4
8.	Tengo malestar por mi ansiedad	0	1	2	3	4
9.	Tengo la boca seca	0	1	2	3	4
10.	Temo perder el control, desmayarme o volverme loco/a	0	1	2	3	4
11.	Estoy molesto/a por la inquietud	0	1	2	3	4
12.	Sufro mareos	0	1	2	3	4
13.	Estoy molesto/a por tener temblores y sacudidas	0	1	2	3	4
14.	Tengo dificultad para coger el sueño	0	1	2	3	4
15.	Sufro por la tensión o dolor de los músculos	0	1	2	3	4
16.	Estoy molesto/a por la dificultad con la respiración	0	1	2	3	4
17.	Me asusto fácilmente	0	1	2	3	4
18.	Tengo dificultad para concentrarme	0	1	2	3	4
19.	Tengo dificultad para controlar mi ansiedad	0	1	2	3	4
20.	Estoy molesto/a por hormigueos o insensibilidad en las manos	0	1	2	3	4
21.	Me preocupo excesivamente	0	1	2	3	4
22.	Estoy irritable	0	1	2	3	4

Puntuación: _____

Nivel de ansiedad: _____

8.3 ANEXO N° 3.- TEST HABILIDADES SOCIALES GOLDSTEIN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

Facultad De Ciencias De La Educación Humanas y Tecnologías Carrera De Psicología Educativa

Proyecto De investigación

Objetivo: Determinar el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes del 10mo año de Educación Básica “A y B” de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”.

Nota: Se dará a conocer la variable de investigación, responder el test de forma sincera, es a usted mismo a quien ayuda con su propia sinceridad.

Nombre _____ Edad _____ Fecha _____

Varón _____ Mujer _____

- 1.- Casi nunca o nunca (Difícilísima)
- 2.- Pocas veces (Difícil)
- 3.- A veces (Dificultad media)
- 4.- Muchas veces (Fácil)
- 5.- Casi siempre o siempre (facilísimo)

CUESTIONARIO DE HABILIDADES SOCIALES

	1	2	3	4	5
1. Escuchar: Presta atención a la persona que le está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que está diciendo.					
2. Iniciar una conversación: Habla con los demás de temas poco importantes para pasar luego a temas mas importantes.					
3. Mantener una conversación: Habla con otras personas sobre cosas que interesan a ambos.					
4. Formular una pregunta: Determina la información que necesita y se la pide a la persona adecuada.					
5. Dar las gracias: Permite que los demás sepan que agradece los favores.					
6. Presentarse: Se da a conocer a los demás por propia iniciativa.					
7. Presentar a otros: Ayuda a los demás a que se conozcan entre sí.					
8. Hacer un cumplido: Dice que le gusta algún aspecto o actividad de la otra persona.					
9. Pedir apoyo: Dice que le ayuden cuando tienen alguna dificultad.					
10. Participar: Elige la mejor forma para integrarse en un grupo o para participar en determinada actividad.					
11. Dar instrucciones: Explica con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica.					
12. Seguir instrucciones: Presta atención a las instrucciones. Pide explicaciones y lleva adelante la actividad correctamente.					
13. Disculparse: Pide disculpas a los demás por haber hecho algo mal.					
14. Convencer a los demás: Intenta persuadir de que sus ideas son de utilidad beneficio mutuo para si y otros.					
15. Conocer los propios sentimientos: Intenta reconocer los afectos que experimenta.					
16. Expresar los sentimientos: Permite que los demás conozcan lo que siente.					



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

Facultad De Ciencias De La Educación Humanas y Tecnologías Carrera De Psicología Educativa

Proyecto De investigación

17. Empatizar: Intenta comprender los sentimientos de los demás					
18. Enfrentarse con la ira de otros: Intenta comprender el enfado de otros.					
19. Expresar afecto: Permite que los demás sepan que se interesa o preocupa por ellos.					
20. Resolver el miedo: Piensa porque está asustado y hace algo para disminuir su miedo.					
21. Autorrecompensarse: Piensa, se dice o hace cosas agradables cuando se merece una recompensa.					
22. Pedir permiso: Reconoce cuando es necesario pedir permiso y luego lo pide a la persona indicada.					
23. Compartir: Se ofrece para compartir lo que es apreciado por los demás (sin menoscabar su propio mejor interés)					
24. Ayudar: Capta la necesidad de otros y ofrece ayuda.					
25. Negociar: Logra acuerdos satisfactorios para sí y otros.					
26. Emplear el autocontrol: Controla sus emociones o su carácter y no llega a hacer cosas perjudiciales para sí u otros.					
27. Defender los propios derechos: Conoce sus derechos y los defiende dando a conocer a otros su postura frente a situaciones que los menoscabarían.					
28. Responder a las bromas: Se arregla sin perder el control cuando otros le hacen bromas.					
29. Evitar problemas: Se mantiene al margen de situaciones potencialmente demasiado riesgosas.					
30. No entrar en peleas: Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse.					
31. Formular una queja: Le dice a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intenta encontrar una solución.					
32. Responder a una queja: Intenta llegar a una solución ante una queja justificada de otros.					
33. Mostrar deportividad: Elogia a los justos vencedores.					
34. Resolver la vergüenza: Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido.					
35. Arreglárselas cuando le dejan de lado: Determina si le han dejado de lado en una actividad y hace algo para sentirse mejor en esa situación.					
36. Defender a un amigo: Manifiesta a los demás que han tratado injustamente a un amigo.					
37. Responder a la persuasión: Considera con cuidado el criterio de otra persona, comparándolo con el propio antes de decidir qué hará.					
38. Responder al fracaso: Comprende la razón por la cual fracasó y qué puede hacer para tener más éxito en el futuro.					
39. Enfrentarse a contradicciones: Reconoce la confusión y hace algo para resolverla.					
40. Responder a una acusación: Comprende la acusación y por qué se la han hecho y luego piensa la mejor forma de relacionarse con quien le acusa.					



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

Facultad De Ciencias De La Educación Humanas y Tecnologías Carrera De Psicología Educativa

Proyecto De investigación

41. Prepararse para una conversación difícil: Antes de una conversación problemática planifica la mejor forma de exponer su punto de vista.						X
42. Hacer frente a las presiones de grupo: Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga una cosa distinta.			X			
43. Tomar iniciativas: Resuelve la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante.			X			
44. Discernir la causa de un problema: Reconoce causas bajo su control.						✓
45. Establecer objetivos: Decide de forma realista antes de comenzar o cambiar de tarea.						
46. Determinar las propias habilidades: Dilucida como puede desenvolverse en una determinada tarea.						X
47. Recoger Información: Resuelve que necesita saber y conseguir la información.						
48. Priorizar: Considera qué problemas son más urgentes y los trata primero.						
49. Organizarse: Se prepara y prepara el ambiente para concentrarse y facilitar su trabajo.						
50. Tomar decisiones: Toma en cuenta las diversas opciones y elige lo mejor.						X