

## Información Importante

La Universidad de La Sabana informa que el(los) autor(es) ha(n) autorizado a usuarios internos y externos de la institución a consultar el contenido de este documento a través del Catálogo en línea de la Biblioteca y el Repositorio Institucional en la página Web de la Biblioteca, así como en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad de La Sabana.

Se permite la consulta a los usuarios interesados en el contenido de este documento para todos los usos que tengan finalidad académica, nunca para usos comerciales, siempre y cuando mediante la correspondiente cita bibliográfica se le de crédito al documento y a su autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, La Universidad de La Sabana informa que los derechos sobre los documentos son propiedad de los autores y tienen sobre su obra, entre otros, los derechos morales a que hacen referencia los mencionados artículos.

**BIBLIOTECA OCTAVIO ARIZMENDI POSADA**  
UNIVERSIDAD DE LA SABANA  
Chía - Cundinamarca

HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

**UNIVERSIDAD DE LA SABANA**

**Facultad de Psicología**

**Especialización en Psicología Educativa**

**INFORME DE PASANTÍA**

**Jhon Darwy Muñoz Cerón<sup>1</sup>**

**Asesora cMG. Carolina Natalia Plata Ordóñez<sup>2</sup>**

**Enero, 2016**

---

<sup>1</sup> Profesional en Teología, [fraymuce@unisabana.edu.co](mailto:fraymuce@unisabana.edu.co)

<sup>2</sup> Psicóloga Clínica, Especialista en Niños y Adolescentes Candidata a magister en Neuropsicología Clínica:  
[carolina.plata1@unisabana.edu.co](mailto:carolina.plata1@unisabana.edu.co)

HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

**UNIVERSIDAD DE LA SABANA**

**Facultad de Psicología**

**Especialización en Psicología Educativa**

**INTERVENCIÓN EN UNA COMUNIDAD RELIGIOSA PARA FORTALECER  
HABILIDADES SOCIALES Y EMPATÍCAS CON EL FIN DE INCREMENTAR  
LA SANA CONVIVENCIA**

**Enero, 2016**

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

### RESUMEN

El objetivo de la pasantía es mejorar las habilidades sociales y de empatía de los jóvenes aspirantes al sacerdocio, por medio de un programa de intervención y favorecer una mejor convivencia. Teniendo esto como referente, se realiza el diagnóstico a 29 jóvenes aspirantes, se lleva a cabo una intervención y se efectúa un post-test para identificar modificaciones. Los resultados iniciales indican que los jóvenes aspirantes al sacerdocio manifiestan un nivel promedio en el manejo de las habilidades sociales. Sin embargo, después de entrenarlos con 6 talleres sobre dichas habilidades, se obtuvo un incremento en el repertorio que plantea Goldstein. Si se orienta la propuesta de intervención en potencializar las habilidades sociales y empáticas, y se genera paralelamente un plan de trabajo, se puede plantear que este modelo de intervención favorecería a otros Institutos de vida consagrada en el manejo de una sana convivencia entre sus pares.

### Palabras claves:

**Aspirantes al sacerdocio, sana convivencia, habilidades sociales, plan de trabajo, Institutos vida consagrada.**

### ABSTRACT

The internship objective is to implement an intervention program of social and empathic skills. This program could collaborate to obtain a better coexistence between priesthood aspirants inside the Institute of consecrated life. The process was apply a diagnosis to 29 young priesthood aspirants. Later, an intervention was made and it applies a post-test to identify modifications. Priesthood young aspirants demonstrated an average level of social skills during the preliminary results. However, it was an increase of these skills in the sample, after six training workshops according to Goldstein's repertory. If intervention proposal is oriented to potentiate social and emphatic skills, and it is with a parallel project work plan, then this intervention model could guide other coexistence practices with peers inside Institutes of consecrated life.

### Key Words:

Priesthood aspirants, coexistence, social skills, project work plan, Institutes of consecrated life.

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

### **INTERVENCIÓN EN UNA COMUNIDAD RELIGIOSA PARA FORTALECER HABILIDADES SOCIALES Y EMPATÍCAS CON EL FIN DE INCREMENTAR LA SANA CONVIVENCIA**

El trabajo de **INTERVENCIÓN EN UNA COMUNIDAD RELIGIOSA PARA FORTALECER HABILIDADES SOCIALES Y EMPATÍCAS CON EL FIN DE INCREMENTAR LA SANA CONVIVENCIA**, es fruto de un trabajo de pasantía, realizado en un Instituto de vida consagrada, elaborado por un estudiante de **ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGIA EDUCATIVA**, Universidad de la Sabana; como parte de su pasantía para la acreditación con el título de especialista en psicología educativa.

Esta intervención se realizó en un Convento de vida consagrada de Chía, Cundinamarca, en donde se encuentra la primera etapa de formación llamada “El Aspirantado”, lugar donde se cultiva la semilla de la vocación y se prepara para la vida en comunidad (Prevost, 2008). Es la etapa inicial de todo el proceso de formación que plantea el Instituto de vida religiosa de Chía. En este lugar es donde conviven los jóvenes aspirantes al sacerdocio, y en el cual a pesar de la estructura que ofrece el convento, integrada por normas, espacios y horarios, orientados a favorecer una sana convivencia, no han sido suficientes para lograr un nivel aceptable en la acción de convivir (convivencia). La mala convivencia ha venido en incremento entre los jóvenes aspirantes al sacerdocio, manifestada en la decadencia en la capacidad de concertar, en hacer pactos, escuchar, disculparse, pedir ayuda, negociar, elogiar, dialogar, convenir propósitos, crear empatía y ser asertivo. Los jóvenes aspirantes al sacerdocio están presentando un rostro violento en los espacios donde interactúan, lo que termina en

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

conductas como violencia verbal y física, comentarios hirientes, indiferencia a las actividades, amenazas, vocabulario vulgar, discriminación por aptitudes académicas, ridiculización para con los otros. Esto ha provocado escenarios y contextos de intimidación, donde se evidencian el rol del agresor, de víctima y de espectadores. Así, convivir en este contexto de intimidación se ha convertido en la principal causa por la cual los jóvenes aspirantes al sacerdocio abandonen el Instituto de vida consagrada, pues de 29 jóvenes que iniciaron esta primera etapa, este año 2015, solo quedan 23. De los 6 que se han retirado, 4 manifestaron que el motivo de su retiro no fue vocacional, sino la mala convivencia que se generó dentro del grupo.

Sin embargo, la función del Instituto de vida consagrada como formador de los futuros sacerdotes y promotor de valores entre los jóvenes, se ve en dificultades, por la difícil convivencia manifestada, especialmente en esta primera etapa de formación, en donde conviven todos los que aspiran a ser sacerdotes; no obstante, para no ser injustos y crear juicios incorrectos de los eventos y situaciones que se presentan entre los jóvenes, se deben tomar desde una aspecto global de las situaciones que suceden, ya que en la interacción entre personas surgen conflictos, como sucede en cualquier otro grupo social, siendo esto inherente a la vida o a la propia convivencia. (Renteria, Lledias & Giraldo, 2008; Benites, 2011; Del Rey, Ortega & Feria 2009; Verdeja, 2012; Alonso, Clalet & Martínez, 2009; Ortiz, 2007; García, 2011; Zuri, 2007 y Caballero, 2010).

Por todo lo indicado, uno de los principales problemas que se generan tanto en víctimas, agresores y espectadores, presentes en el contexto particular donde residen los jóvenes aspirantes al sacerdocio, son el déficit en la relación entre pares, evidenciado en carecer de medios asertivos que potencien el diálogo, la comunicación y que

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

provoquen la empatía, resolviendo las situaciones de maltrato y la correcta manifestación de las emociones.

De esta manera, según estudios desde la psicología social Rentería, Lledias & Giraldo (2008) la convivencia se define como: *“Un espacio de vida en común, que se desarrolla en el proceso cotidiano de interacción de los miembros de un grupo, en el que se reconocen, fortalecen, elaboran, construyen o se transforman sus vínculos, creando así espacios comunes que posibilitan la existencia”* (Pág. 430). Este concepto de convivencia no se contrapone con la definición del Diccionario de la Real Academia Española (2014), que esclarece la convivencia como la *“acción de convivir”* y que está emparentada como vivir en compañía con otros. De esta manera se entiende la convivencia, como el hecho de relacionarse con el otro o grupo social, en un espacio y tiempo, éstos dos últimos conceptos, como lo sostiene Crespo (2011), son condiciones necesarias para que los seres humanos se reconozcan a sí mismos y reconozcan a los otros.

De esta forma, la acción de convivir, convivencia, se establece para todas las personas en una práctica de relaciones sociales, que armoniza el modo de vivir, con una forma particular de vivir en sociedad que se ve manifestada en la familia, la escuela y otros contextos sociales. En numerosos estudios sobre convivencia, (Crespo, 2011; Barquero 2014 y Rentería, Lledias & Giraldo, 2008) concuerdan que las primeras experiencias de socialización se inician dentro de la familia, conviviendo con nuestros padres, hermanos y familiares que se encuentran en el entorno; en este primer espacio es donde se van estableciendo y posteriormente desarrollando las relaciones con los otros (Barquero, 2014). En esta misma línea de pensamiento Henoa (2012) y Braz, Cómodo, Del Prette, Del Prette

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

y Fontaine (2013), destacan la importancia de que los miembros de una familia, que es el primer lugar de convivencia, tengan ejemplos evidentes y llamativos que luego ayuden a reconocer a los integrantes de la familia, los roles que desempeñaran después en la convivencia con otros grupos de la sociedad.

Otro de los espacios en donde adquirimos y desarrollamos habilidades según lo indica estudio de Benites (2011), es la escuela, que se presenta como otro contexto de relaciones y convivencia con otras personas, contexto, afirma Verdeja (2012) en el que se manifiestan nuevos retos en la relación con sus pares.

Asimismo, esta relación de convivir con los otros, desde lo que plantean Poblete y Jiménez (2013), se expresa también en otros contextos sociales, según la profesión que desempeñemos. Estos contextos pueden ser políticos, culturales, económicos, relacionados con la salud, religiosos y otros. De esta manera Naranjo (2008) concluye, que cada uno de estos contextos que surgen y en los cuales nos integramos, se van configurando una manera particular de las relaciones que se deben establecer con los otros; las nuevas dimensiones, exigencias y objetivos de estos espacios, exigen acciones nuevas en el convivir.

Estas unidades de convivencia según Verdeja (2012), familia, escuela y otros espacios sociales, son los espacios de interacción de diferentes grupos o estamentos humanos que por su diversidad posibilitan e innovan la convivencia de un grupo; también Mena, Romagndi & Valdés (2009) concuerdan que esta pluralidad de roles asumidos, de actitudes, afectos e intereses son los que mantienen la convivencia, en la cual se conciben vínculos afectivos, se crece en valores, empatía y otros, pero también se forjan alianzas,

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

discrepancias entre unos y otros, conflictos que si no son orientados y resueltos pueden desencadenar acciones de violencia y aislamiento entre pares.

A nivel general, cada unidad de convivencia crea y establece normas para una defensa de la convivencia; ya que en la acción de convivir, las relaciones entre los individuos se complejizan. Así, para Rentería, Lledias & Giraldo (2008) en la familia, se crean reglas, acuerdos de cooperación y colaboración, y normas que moderen el rol de cada persona. En la escuela son varios los autores (Pastor, 2008; Naranjo, 2008; Gómez, 2009; Rodríguez, 2011 y Benites, 2011) que coinciden en resaltar el establecimiento de normas que regulen a cada individuo y que conduzcan hacia una sana convivencia; así el resultado de ese establecimiento de normas y derechos dentro de la escuela es el manual de convivencia. Por último, en otros espacios donde se hace presente la acción de convivir, también se han establecido reguladores de interacción de unos con otros, siendo las más globales las leyes y derechos, plasmados en Derechos Universales del Hombre, las más particulares las Constituciones que democratizan cada nación, los códigos de normas y derechos que amparan a cada persona y los estatutos que organizan a los individuos en una institución, y que propenden por una cultura de paz. (Barquero, 2014).

En la intervención que se presenta en este trabajo, el Instituto de vida consagrada, al cual pertenecen los jóvenes aspirantes al sacerdocio, como institución organizada también cuenta con Constituciones que la gobiernan a nivel mundial, (Prevost, 2008) y con estatutos que la organizan a nivel particular en Colombia.

No obstante, en las unidades de convivencia que se han descrito de manera general, existen problemáticas que han distorsionado la acción de convivir y que han llevado a

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

realizar estudios e intervenciones en convivencia familiar (Rentería, Lledias & Giraldo, 2008), en la identificación de problemas en la escuela (Verdeja, 2012) y en la violencia que afecta a los diferentes agentes e instituciones que componen una sociedad, (Barquero, 2014 y Terregrosa & Terregrosa, 2013); todos estos estudios han estado enfocados en el objetivo, como enfatiza Benites (2011), de recuperar la naturaleza prosocial de la convivencia.

Hoy día se hace más necesario intervenir los espacios que impliquen vivir unos con otros, que se ven acompañados de diversidad de valores, de leyes y normas, globales o particulares, pero que no son suficientes, pues según Muñoz (2005), Guzmán (2007) y Rodríguez (2011), no basta con tener normas claras y adecuadas al contexto, no es suficiente afirma Del Rey, Ortega & Feria (2009) trabajar los valores institucionales que le pertenecen a cada institución, sino que es imperativo aprender a convivir.

Barquero (2014) señala que la acción de convivir se aprende, es decir, *“que la convivencia es un aprendizaje, que por lo tanto, se enseña y se aprende a convivir”*. (Pág. 4) y lo ratifica Benites (2011) haciendo alusión que la forma de convivir se aprende en cada espacio social, en el contexto en que se interactúa o se comparte la vida con otros. De esta forma, se comprende el escenario donde se aprende a convivir es el diario vivir, pues cada espacio, contexto cultural, está sujeto a nuevas situaciones, exigencias y retos.

Para Eceiza, Arrieta & Goñi (2008), Alonso, Chalet & Martínez (2009), Nunes (2009), Baquedano & Echeverría (2013) y Barquero (2014), aprender a convivir se logra con el entrenamiento en habilidades sociales que desarrollan las competencias personales e

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

interpersonales, que ayudan a elevar la calidad de vida de una persona y a tener en consecuencia, profundos beneficios sobre las personas con las que se relaciona.

El concepto de habilidades sociales, señala Martínez (2003) está compuesto por dos palabras. La primera de ellas “habilidad” da a conocer en su sentido habitual que es la “capacidad y disposición para algo”, en otras palabras, indica que una persona es competente e idóneo para realizar determinada acción, en este caso, una conducta. El término “social” que hace referencia a las acciones de un individuo con el grupo con el que se relaciona y del grupo con el individuo.

Por otro lado, los autores García (2010), y Betina & Contini (2011), manifiestan que es difícil definir qué es una habilidad social por dos motivos: El primero está relacionado con el concepto de habilidad social, ya que este encierra muchas conductas, y el segundo, hace referencia a que las distintas habilidades sociales dependen de un contexto social, el cual es muy variable.

De lo anterior se puede observar, que es muy amplio el campo de conocimiento, por ende, las definiciones de las habilidades sociales son variadas, ya que no se ha llegado a un acuerdo según Betina & Contini (2011) sobre lo que implica una conducta de una persona que sea socialmente habilidosa. Sin embargo, después de revisar diferentes estudios que evidencian la evolución conceptual de las habilidades sociales Martínez (2003), García (2010) y Betina & Contini (2011), para este trabajo se asume la definición de Martínez (2003), respaldada por Baquedano & Echeverría (2013):

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

*“las capacidades o aptitudes empleadas por un individuo cuando interactúa con otras personas en un nivel interpersonal. Básicamente supone la capacidad general para comportarse de forma adecuada en las relaciones y situaciones interpersonales, aunque existen estilos y estrategias interpersonales específicas aplicables a contextos reales vinculados con situaciones interactivas concretas. Estas estrategias pueden ser enseñadas y aprendidas para mejorar la competencia social de los sujetos en las diversas actuaciones de la vida cotidiana. La consideración de las habilidades sociales remite no solo a los comportamientos de los sujetos, sino también a las percepciones, pensamientos y sentimientos que se desarrollan en determinada situación interpersonal”.* (Pág. 138).

Se adopta esta definición ya que es la que mejor aporta conocimiento, pues sostiene que las habilidades sociales pueden ser enseñadas y aprendidas en las diversas actuaciones de la vida y, por tanto, para contribuir a una sana convivencia se debe partir desde la enseñanza y entrenamiento en habilidades sociales.

Autores como Verdeja (2012) y Alonso, Chalet & Martínez (2009), mantienen que para el fortalecimiento de una sana convivencia son necesarias las habilidades sociales, ya que en cada espacio, donde se practica la acción de convivir (convivencia), es donde se evidencia el trabajo cooperativo frente al competitivo, es el lugar donde se hace una adecuada y equilibrada manifestación de sentimientos, donde se practica una acertada comunicación, pertenencia al grupo, solución de conflictos, que son fruto como lo plantean Baquedano & Echeverría (2013), de un desarrollo en habilidades sociales que mejoran la

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

convivencia. Lo anterior es soportado por el estudio que hace Nunes, (2009), quien encuentra que las habilidades sociales y el dialogo con todos los miembros de un grupo genera un ambiente comunicativo y de integración, que contribuye a unas relaciones interpersonales asertivas entre los mismos integrantes, ofreciendo así, herramientas para anticiparse a los conflictos y ayudando a resolver los mismos cuando surgen.

Los estudios Eceiza, Arrieta & Goñi, (2008), que se han realizado sobre el tema de las habilidades sociales, manifiestan la importancia de éstas en los diferentes contextos y grupos de personas, y es reiterado por Betina & Contini, (2011), su importancia después de la niñez, pues, dejar la niñez y pasar otra etapa de la vida implica la adquisición de habilidades sociales más complejas; ya que los cambios físicos y psíquicos involucran una innovación del rol del adulto respecto de cómo se ve de sí mismo, cómo es visto por los demás, y cómo percibe el mundo (Martínez, 2007). Así, el manejo de la libertad, una mayor interacción con pares en diferentes escenarios, el uso de pecunia, entre otros elementos, hace que se adquieran habilidades sociales más complejas, que su mismo entorno lo exigen. De esta manera, Fernández, De Dios & Ramírez, (2002) en sus trabajos argumentan que las habilidades sociales son el sustrato necesario para llevar a cabo las acciones en la vida, como son: comunicarse con los demás, crear grupos sociales o amistades, manejo de conflictos, resolver desacuerdos, manejar adecuadamente la expresión de emociones positivas y negativas, ser asertivo y empático; creando éstas una mejor convivencia. (López & Gualmaro, 2014).

En la investigación de Guzmán, García, Martínez, Fonseca & Castillo (2007) han descubierto que las personas que emplean las relaciones interpersonales asertivas y una

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

comunicación positiva son más eficaces en la acción de convivir con los otros, lo que permite aseverar que emplean un mayor número de habilidades sociales. De esta manera, según Betina & Contini (2011), Sánchez (2009), Ortiz, (2007) y Escorihuela (2006), se puede puntualizar que las habilidades sociales no solo se adquieren en la niñez, sino en otras etapas del desarrollo humano según la exija su contexto. No obstante, en las investigaciones se ha encontrado que en los espacios donde se comparte la vida con otros, donde se aprende lo positivo y lo negativo tanto de sí mismo como de los demás, puede llevar a fortalecer o debilitar las relaciones sociales y por ende la convivencia, llevando a conflictos, discrepancias, aislamiento e intimidación entre otras situaciones. (Ortiz, 2007; García, 2011; Porras, 2013; Falla, Gómez & Rodríguez, 2011 y Avilés & Monjas, 2005).

Así, dentro los conflictos que se manifiestan en la convivencia, se encuentra la intimidación que se genera entre iguales. Según García et al, (2011) este un proceso social que ocurre entre pares, en el cual un individuo o grupo de personas, toman por rutina maltratar al otro, casi siempre lejos de los ojos de quienes tienen el rol de autoridad, formando intencionalmente actitudes y conductas, de agresión física, acoso verbal, rechazo social y maltrato psicológico; el objetivo de esta intimidación es la de humillar y de someter a la víctima, destruyendo su autoestima y su estatus dentro del grupo.

Los autores que han estudiado éstas problemáticas plantean que las actitudes más frecuentes en la intimidación entre pares son: intimidaciones verbales (insultos, burlas, amenazas, hablar mal de alguien, sembrar rumores), intimidaciones psicológicas (amenazas para causar miedo o para obligar a la víctima realizar cosas), agresiones físicas directas (peleas) e indirectas, (destrucción de elementos personales, pequeños hurtos), aislamiento

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

(ignorando la presencia de la víctima e impidiendo su participación en el grupo); éstas conductas originan problemas que se reproducen constantemente entre los individuos y que permanecen por cierto tiempo. (Avilés & Monjas, 2005; Alcántara, 2009; Caballero, 2010; Ferreira & Reyes, 2011 y Narvárez & Salazar, 2012).

Dentro de la intimidación se identifican tres elementos: 1) Una víctima que es atacada por una persona o por un grupo; 2) Una desigualdad de poder entre el más fuerte y el más débil; esta desigualdad es aprovechada por el que asume el rol de agresor, y 3) la acción agresiva que tiene que ser repetitiva. Esta se debe prolongar por un largo periodo de tiempo y debe ser incisiva. (Alcántara, 2009). Los sujetos presentes en un contexto de intimidación son identificados con los agresores que intimidan con amenazas, murmuraciones y golpes a su víctima; con los espectadores que son presionados para que guarden silencio frente al acoso y para que excluyan a la víctima del grupo; según, Ferreira & Reyes, (2011) en sus estudios sobre intimidación aseveran que el agresor siente la necesidad de poder y hace que su habilidad empática diezme, provocando en consecuencia que los agresores estén orientados a lesionar a los demás para sentirse superiores. La víctima, por el contrario, experimenta un rechazo al espacio donde padece la violencia y esto hace que el individuo desarrolle miedo. En los espectadores el miedo generalizado provoca pasividad y no intervienen ante lo que acontece.

Así, en un escenario de intimidación se observa, según García et al (2011):

*“Que todos sus integrantes se ven afectados, víctimas, agresores y espectadores: las víctimas porque reducen sus redes sociales y su probabilidad de constituir relaciones se reducen, las relaciones que generan los agresores están*

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

*influenciadas por el miedo que ellos mismos provocan, y por el poder que demuestran afectan sus relaciones interpersonales y los espectadores que queriendo resguardarse de las eventuales agresiones coartan su libertad ante la posibilidad de elegir sus amistades". (Pág. 20).*

En este fenómeno de la intimidación donde todos los que lo integran son afectados, también se hace presente en los Institutos de vida religiosa.

La implementación de un entrenamiento puede cambiar el estilo de vida de una persona y en consecuencia la de su contexto, lo que conlleva a que se beneficie el individuo y la comunidad. (Eceiza, Arrieta & Goñi, 2008; Alonso, Chalet & Martínez, 2009; Nunes, 2009; Baquedano & Echeverría, 2013; Barquero, 2014; Muñoz, 2005; Guzmán, 2007 y Rodríguez, 2011). Las habilidades sociales pueden ser aprendidas y entrenadas para optimizar las competencias sociales de las personas en las diversas situaciones, actuaciones y escenarios donde se de la acción de convivir, convivencia, Martínez, (2003).

Así, según varios estudios, para mejorar la convivencia es necesaria la práctica de la habilidades sociales (Mendrano & Marchetti, 2014; León Rubio, León Herrera, & De La Corte, 2013; Braz, Cómodo, Del Prette, Del Prette, & Fontaine, 2013; Mena, Romagnoli & Valdés, 2009; Gallego, 2009; López, 2008; Eceiza, Arrieta & Goñi, 2008 y García, 2005).

De esta manera, a partir de lo encontrado en la literatura y las observaciones se puede inferir que la intervención en habilidades sociales y empatía va incrementar la sana convivencia de los aspirantes al sacerdocio de un convento de vida religiosa de Chía.

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

### **Objetivo General**

Mejorar las habilidades sociales de aspirantes al sacerdocio de un Instituto de vida Religiosa a través de un programa de intervención.

### **Objetivos Específicos**

- Determinar las habilidades sociales de los aspirantes al sacerdocio, mediante los instrumentos de habilidades sociales de Goldstein y de empatía de Davis.
- Generar un protocolo de trabajo en habilidades sociales y empáticas como una estrategia capaz de mejorar las relaciones interpersonales dentro de la convivencia en los institutos de vida consagrada que viven en comunidad.

## **MÉTODO**

### **Diseño**

Se utilizó un método mixto que implica la evaluación cuantitativa y cualitativa en forma paralela durante todo el desarrollo de la intervención, mediante un diseño pretest-postest (Pereira, 2011). Lo cuantitativo se centró en el uso de instrumentos cerrados que evaluaron las habilidades sociales antes y después de una intervención. Lo cualitativo se observa en el registro de las intervenciones de los jóvenes aspirantes en cada una de las sesiones del programa de intervención.

### **Población**

Se contó con un total de 29 participantes, jóvenes que optan al sacerdocio de primer año de formación sacerdotal (Aspirantado) de un instituto de vida religiosa de Chía,

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

con un promedio de edad de 17 a 30 años. El criterio para que los actores participen de la intervención fue que integraran la primera etapa de formación llamada Aspirantado.

### **Procedimiento**

El diseño de intervención se dividió en tres fases, que fueron:

- Diagnóstico.

En la primera fase para la evaluación diagnóstica se aplicaron la lista de chequeo de Habilidades sociales de Goldstein y la escala de empatía de Davis Empathy Scale. (Ver anexos, 1 y 2).

- Intervención.

En la segunda fase se realiza una intervención mediante seis talleres máximo de 2 horas cada uno en modalidad grupal. El entrenamiento de las habilidades sociales se hizo por bloques temáticos con base en lo encontrado en el diagnóstico de manera que se trabajó en las habilidades sociales según el repertorio que presenta Goldstein: 1) Socialización y pertinencia de las habilidades sociales y empatía en la sana convivencia; 2) primeras habilidades sociales; 3) habilidades sociales avanzadas; 4) habilidades sociales relacionadas con los sentimientos (empatía) y de agresión; 5) habilidades sociales de planificación y, 6) habilidades sociales frente al estrés (Ver anexo 3).

Algunos de los talleres aplicados a los participantes fueron extraídos y adaptados de lo aplicado en otros estudios como los de Hilde (2013), Sánchez (2009) y Ortiz (2007). En cada sesión, se realizaba una retroalimentación del taller anterior, luego se pasaba a una breve explicación teórica sobre el componente a trabajar, seguida de la actividad grupal en la que se ponía en práctica la temática; al finalizar, los participantes reflexionaban sobre lo

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

aprendido en la sesión mediante verbalizaciones espontáneas (Ver anexo 3). De esta manera, el objetivo de los talleres es desarrollar habilidades sociales y sensibilizar a los jóvenes aspirantes sobre la importancia de entrenar en las diferentes habilidades sociales para tener herramientas en la resolución de conflictos e intimidación entre sus pares y mejorar en consecuencia su convivencia. (Ver la descripción de los talleres, Anexo 3).

- Final.

En la tercera fase, finalizando los bloques temáticos de los talleres se aplican las evaluaciones del diagnóstico y se presentan las observaciones evidenciadas en cada una de las sesiones que se describen en cada taller, (Ver observaciones del anexo 3), que verifican el crecimiento y empoderamiento de las habilidades sociales reflejadas en las observaciones y verbalizaciones de los participantes en cada una de las sesiones y al mismo tiempo se evalúan los resultados del programa de intervención en el incremento de una sana convivencia. Al finalizar la intervención se ofrece un protocolo a seguir, según los resultados obtenidos de la intervención (Ver anexo 4).

### **Instrumentos**

El instrumento utilizado para evaluar las habilidades sociales fue la lista de chequeo en habilidades sociales de Arnold P. Goldstein y Cols, adaptada por Ambrosio Tomás en 1995 y validada por González en el 2002. (Arnold P. Goldstein y Cols., New York, 1980, citado en Dapelo, Cabrera, González & Lillo, 2013, (pág. 6). Es de aplicación individual o colectiva, con un tiempo de 15 minutos y está dirigido a personas de 12 años en adelante. El test está compuesto por 50 ítems, agrupados en 6 áreas, los cuales se representan en una escala graduada de 1 a 5 de la siguiente manera: en la que 1 es nunca, hasta 5 que es siempre se usa esta habilidad.

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

El instrumento compuesto 50 ítems, está agrupado en seis áreas como lo describe Dapelo, Cabrera, González & Lillo (2013) y como se representa enseguida:

Grupo I. Primeras habilidades sociales: escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas y hacer un cumplido.

Grupo II. Habilidades sociales avanzadas: Pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás.

Grupo III. Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos: conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, expresar afecto, resolver el miedo, autorrecompensarse.

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 bromas, no entrar en peleas con los demás.

Grupo V. Habilidades sociales frente al estrés. Formular una queja, responder a una queja, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando lo dejan de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse a una conversación difícil, hacer frente a las presiones del grupo.

Grupo VI. Habilidades sociales de planificación. Tomar decisiones, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas sin importancia, tomar una decisión, concentrarse en una tarea.

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

El procedimiento para su calificación según Zuri (2007) y Del Pilar & Jiménez (2013), es directo ya que se ve facilitado por la estimación que hace el sujeto de su grado de competencia o deficiente en que usa las habilidades sociales, comprendidas en la lista de chequeo, el cual está indicando un valor cuantitativo. Así, la puntuación máxima en un ítem es 5 y el valor mínimo es de 1; y el puntaje total como mínimo es 50 y como máximo 250, categorizada en: alto: 188-250 puntos; medio: 118-187 puntos; bajo: 117-50 puntos como lo describe en su estudio Dapelo, Cabrera, González y Lillo (2013).

Para evaluar la empatía se empleó, además, la escala de Davis Empathy Scale (DES), tomada de los estudios de Montilla, Aranda & Montes (2010). Su validación y versión en español fue realizada por Mestre, Frías & Samper (2004). Desde la descripción de la escala que hacen Montilla, Aranda & Montes (2010), Gilbar, Miñano & Castejón (2008) y Fernández, López & Márquez (2008), la cual se transcribe en este trabajo. La escala está compuesta por 7 ítems que pueden arrojar valores totales entre 7 (para aquel que da la respuesta menor empática a todos los ítems) y 35 (para el más empático). Los ítems se puntúan mediante una escala tipo likert de 5 puntos, en la que 1 significa “nada de acuerdo” y 5 “totalmente de acuerdo”. La calificación total se obtuvo mediante la suma de la puntuación en cada uno de los enunciados, siendo la puntuación para los ítems positivos 1-2-3-4-5 y para los negativos 5-4-3-2-1. La categorización que se hizo para el presente trabajo es: alta: 25-35 puntos; medio: 11-24 puntos; y bajo: 1-10 puntos. De esta manera las calificaciones altas reflejan un mayor nivel de empatía.

El objetivo de la escala según lo plantean los siguientes autores Mestre, Frías & Samper (2004); Fernández, López & Márquez (2008) y Giuliani & Morales (2012), que

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

han aplicado la escala es: *“evaluar la preocupación empática, ya que los siete ítems miden las reacciones emocionales de las personas, ante las experiencias negativas de los otros”* (Pág. 122); de esta manera se mide específicamente los sentimientos de compasión, preocupación y cariño, es decir, como lo diría Retuerto (2004), se trata de los sentimientos orientados hacia el otro.

En la parte cualitativa, se toma nota de las intervenciones en cada una de las sesiones por parte de los participantes que evalúan cada taller con verbalizaciones y expresan los conocimientos adquiridos en el desarrollo de cada taller pues, por medio de preguntas, se interroga el cómo se integra o relaciona lo aprendido en su convivencia (Ver anexo 3).

De esta manera, para la realización de este trabajo de intervención se incorporaron datos, registros cualitativos de las intervenciones de los participantes y verbalizaciones, para dar mayor sentido a los datos numéricos, permitiendo también la obtención de mayor evidencia y comprensión del fenómeno de la intimidación.

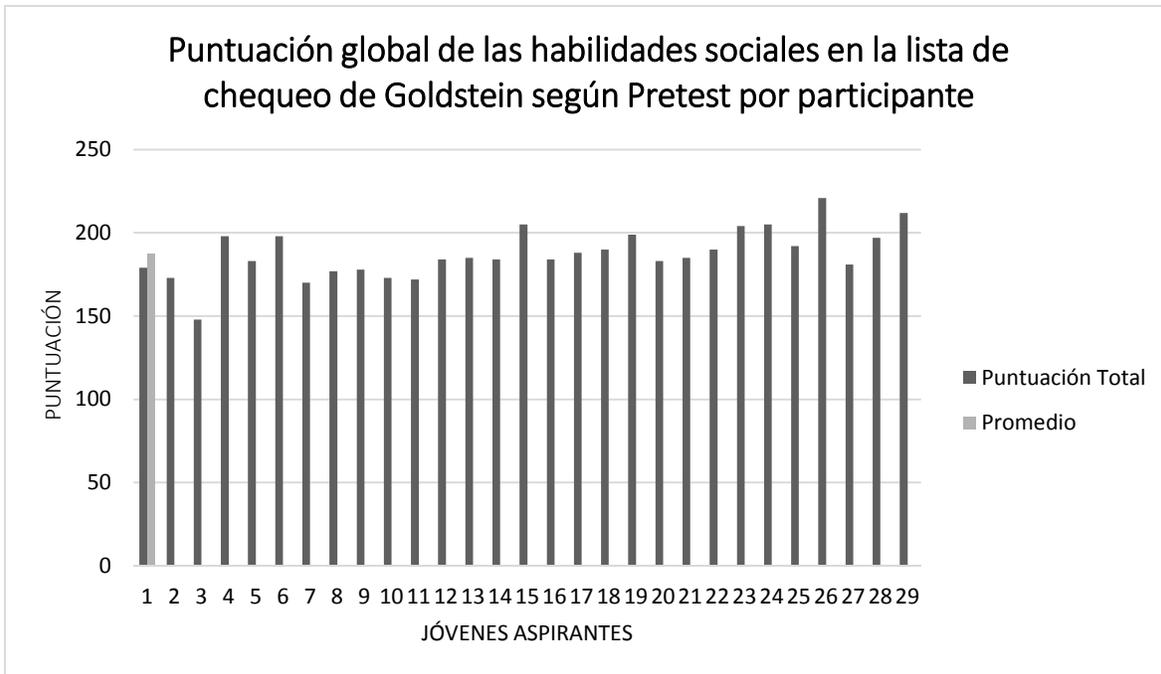
## **RESULTADOS**

A continuación se presentan los resultados, mostrando en primer lugar los datos del pretest a través de la puntuación global de las habilidades sociales de los aspirantes, obtenidas en la lista de Chequeo de Goldstein, y el porcentaje de cada una de las áreas que componen esta lista de chequeo. Posteriormente se hace la comparación de resultados entre el pretest y el posttest para ver los cambios logrados.

En la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein la puntuación máxima es de 250 puntos y se encontró que la media del grupo en el pretest fue de 187 puntos.

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

En la gráfica 1, se observa que de los 29 jóvenes aspirantes, 16 se encuentran dentro del nivel medio de las pruebas, es decir el 55.2% de la muestra hace un uso aceptable de las habilidades sociales. Los 13 jóvenes restantes se encuentran en un nivel alto, haciendo uso competente de las habilidades sociales, estos jóvenes representan el 44.8%.

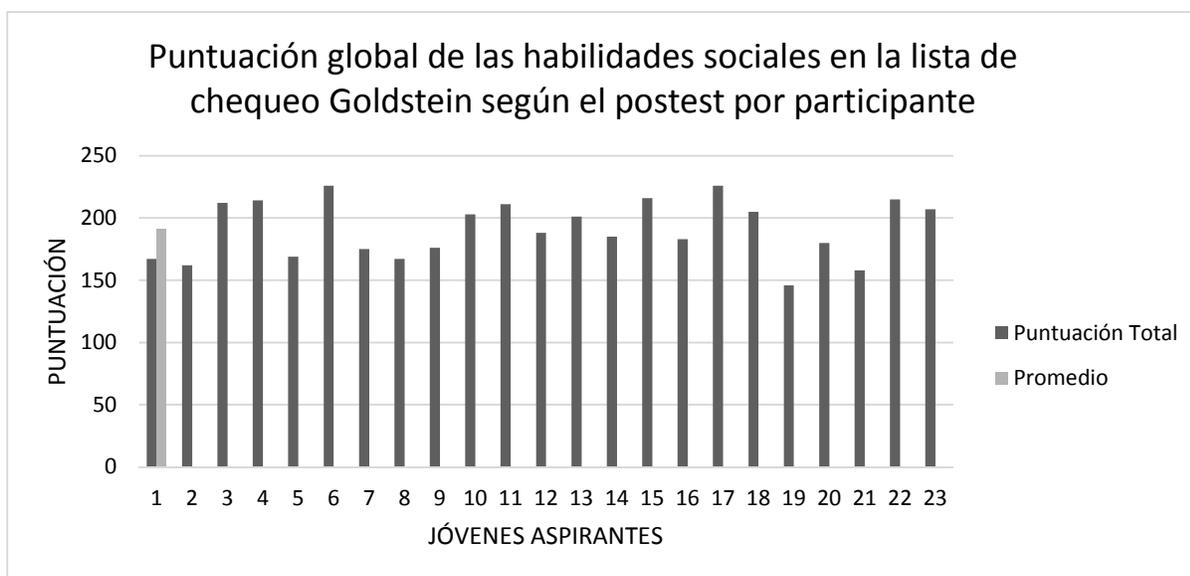


Gráfica 1: Puntuación global de las Habilidades sociales de Goldstein, pretest por participante.

En la gráfica 2, se observa un número reducido de participantes y se debe a que 6 de los jóvenes aspirantes de 29 que iniciaron, desertaron del programa, quedando 23 jóvenes aspirantes.

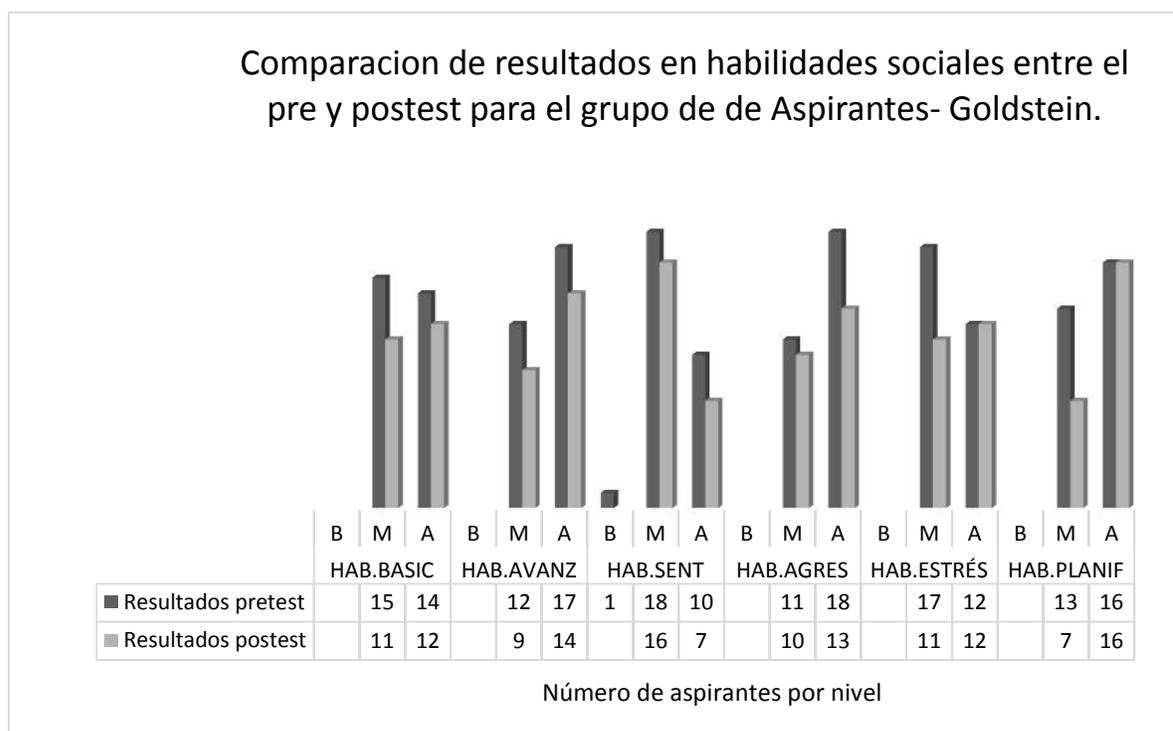
## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

De esta manera, se observa que de los 23 participantes, 11 se encuentran dentro del nivel medio de las pruebas, es decir el 47.8% de la muestra hace un uso aceptable de las habilidades sociales. Los 12 jóvenes restantes se hayan en un nivel alto, haciendo un uso competente de las habilidades sociales, esta porción representa el 52.2%.



Gráfica 2 Puntuación global de las habilidades sociales de Goldstein postest por participante

Asimismo al comparar los resultados posteriores a la intervención, frente al pretest, se muestran los resultados de la gráfica 3, en relación con habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades alternativas a la agresión, habilidades sociales frente al estrés y habilidades de planificación. Se observa que el número de aspirantes que pasaron al nivel alto aumento, destacándose de esta manera una mejora en cada una de las áreas de las habilidades sociales de los jóvenes aspirantes. En el área de las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos no se registraron cambios. Sin embargo, se advierte, que en postest se cuenta con una población de 23 jóvenes aspirantes, motivo por el cual, frente al diagnóstico del pretest, los resultados no se destacan.

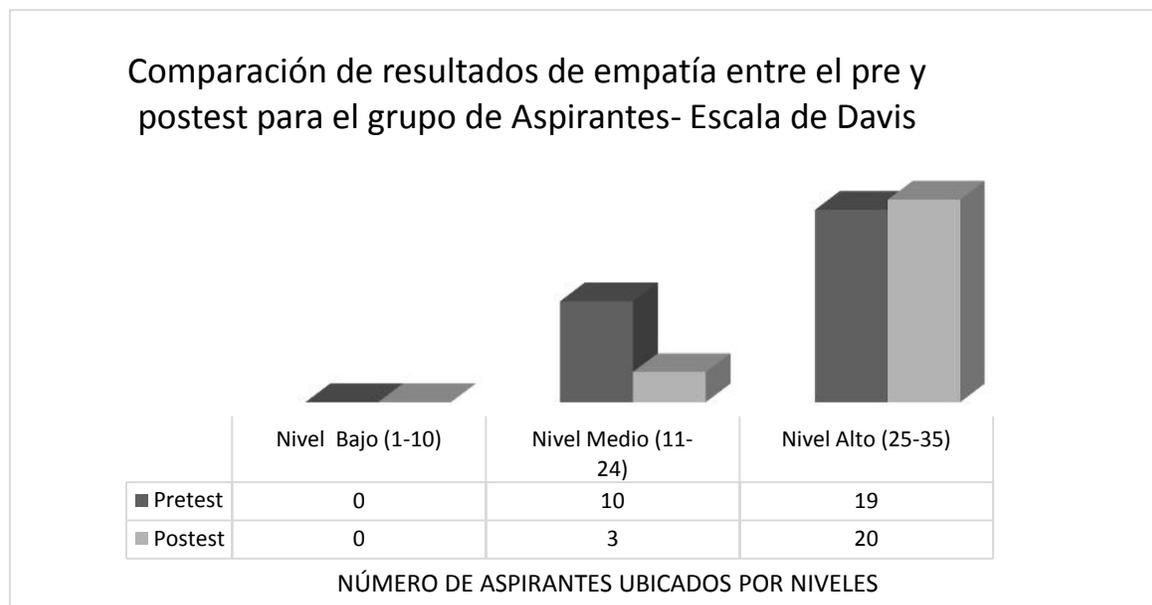


Gráfica 3 Comparación de resultados de habilidades pre y postest para el grupo de aspirantes.

Respecto a la empatía de los jóvenes aspirantes fue evaluada desde la escala de empatía de Davis, que determina el grado de empatía de los jóvenes aspirantes antes y después del programa. Tal como se muestra en la gráfica 4, donde se encuentran la puntuación global de la empatía del pretest y postest de empatía, se observan los siguientes cambios. En la primera fase diagnostica de los 29 jóvenes evaluados 10 quedaron dentro del nivel medio, representando el 34.5% de los participantes son empáticos; los restantes 19 quedaron dentro del nivel alto, constituyendo el 65.5% de los jóvenes que poseen un nivel alto de empatía. En la tercera fase, después de que abandonaron el programa 6 participantes, se evaluó a una población de 23 jóvenes aspirantes, de los cuales 3 aspirantes están en el nivel medio, que representan el 13 % de jóvenes que son empáticos,

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

los otros 20 están dentro del nivel alto que personifican el 87% de los participantes, esto significa que 20 jóvenes pasaron al nivel alto de empatía.



Gráfica 4: comparación de resultados de la empatía en el pre y postest para la escala Davis de Empatía

En el análisis cualitativo sobre la sana convivencia, se aprecia en las manifestaciones verbales y de comportamiento que fueron dándose en el desarrollo de cada uno de los talleres y que implicó la puesta en práctica de las habilidades sociales, en el conocimiento de sí mismos y aceptación de los demás, en conocer sus límites y en la resolución de conflictos e intimidación. Este aspecto se hace evidente también al finalizar cada taller, con las verbalizaciones espontáneas de los jóvenes aspirantes sobre la integración de la habilidad social desarrollada a la sana convivencia que debe darse entre pares. Una sana convivencia se logra al participar de los talleres en el entrenamiento de las habilidades sociales, es lo que manifestaron los jóvenes aspirantes de forma explícita:

*“Es pertinente el hacer este tipo explicaciones sobre habilidades sociales para recordar que la vida comunitaria se hace en la interacción con los otros y en*

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

*donde se pone en práctica las habilidades sociales que se han adquirido desde niños.”*

*“Las habilidades sociales al no ser innatas se pueden olvidar y es imperativo el que se entrene sobre las mismas, ya que ellas van a conducir a una mejor convivencia del grupo.”*

*“Es necesario fortalecer este campo, pues es un aspecto al que no se le presta interés, ya que se piensa que todo joven que ingresa a la vida religiosa está preparado para vivir en comunidad, pero no es así, se necesita que se desarrollen éstas habilidades sociales para una mejor convivencia entre nosotros.”*

*“Las habilidades sociales, es algo necesario en todas las profesiones, pues aquel que es vendedor, si utiliza bien en las habilidades sociales, puede vender más, igual pasa con el que es médico, con el que es conductor, con el que es abogado o ingeniero; si eso sucede con otras profesiones, pues con nuestra profesión que tiene que ver con el constante contacto con personas, el impacto debe ser mucho mayor, y ese impacto mayor se dará, si se logra trabajar, apropiarse y ponerlas en práctica dentro de nuestra convivencia en el convento.”*

Estas verbalizaciones descubren que los jóvenes aspirantes no sólo aprendieron acerca de las habilidades sociales, sino que se dieron cuenta de la importancia de estas habilidades sociales y de las ventajas que tiene para ellos tener un espacio para desarrollarlas dentro de su convivencia en el convento.

En relación a la sana convivencia, se evidenció que los jóvenes aspirantes consideran como aprendizajes significativos de la intervención: una tolerancia y comprensión para llegar a una forma más adecuada de relacionarse con los demás, así como ser menos tímidos, más seguros de sí mismos al expresar sus ideas y mostrarse cómo son, acercarse a los demás con más confianza, aprender a pedir disculpas y resolver conflictos, trabajar en equipo y decidir en equipo:

*“Que importante es que podamos conocer, no solo nuestras cualidades, sino también, de donde procedemos, pues esto hace que tenga una mayor comprensión de los demás, sobre todo en su forma de actuar.”*

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

*“La actividad de la presentación promueve el conocimiento y la comprensión de los demás, y es interesante ver que hay ideas, palabras y situaciones que hacen que las personas tengan ciertas formas de ser, yo los juzgaba, pero ahora comprendo que no debo proceder de esa forma, sino que desde el dialogo debo ver la manera más adecuada de corregir los comportamientos, palabras o ideas que no van con el estilo de vida que llevamos.”*

*“Estas actividades se deberían realizar al iniciar la etapa del aspirantado, pues poner en conocimiento aspectos personales de la familia, la región a la que se pertenece , comentar cómo surgió la vocación, hace que nos conozcamos y sobre todo que se comprenda al otro, además de que genera una mayor unidad entre nosotros; antes tenía miedo de compartir con los demás compañeros lo que soy, pero ahora he compartido y me han compartido a grandes rasgos lo que ha sido su vida, el temor ya no es tan fuerte, creo que se está creando ese clima de confianza.”*

*“Poner en juego las habilidades sociales que se habían presentado en sesiones pasadas era demasiado difícil, pues es común dejarse llevar por las emociones que se generan por la competencia, pero el trabajar en equipo, el que los demás me recordaran que el dialogo y el pedir disculpas hizo que mejorara la puesta en práctica de habilidades sociales. Creo que mejoraré mis relaciones con los demás compañeros, aprenderé a pedir disculpas a ser menos grosero e impulsivo en el deporte.”*

*“Es interesante y en ciertas ocasiones hace falta saber elegir algo entre equipo, ya que todos aquí pensamos diferente; pero lo más interesante es llegar a una decisión juntos.”*

*“Las actividades han hecho que conozca más a mi grupo de compañeros y se ha creado más confianza entre nosotros.”*

*“Es necesario contar en la resolución de un conflicto, con la presencia de quien tiene el rol de autoridad, con el fin de que guíe la forma más adecuada de resolver el conflicto, pero nosotros, como hemos observado también contamos con las herramientas para solucionar los conflictos que se presentan en nuestra convivencia. Creo que mejorare en este aspecto aprenderé a ser menos conflictivo y más tolerante ante mis compañeros para que ellos no se sientan humillados o se aparten de nosotros.”*

*“La dinámica de escribir los defectos que vemos en los demás, hace que se descubran los defectos que permean la convivencia del grupo en general; el mirar estas dificultades, como el mal genio, ser grosero, violento, apático, déspota, deshonesto, mentiroso, indiferente y poco comprometido dentro de la comunidad, hizo que se tomara conciencia de que es muy importante que se*

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

*trabaje en habilidades sociales para generar soluciones frente a los conflictos que se presentan en la convivencia. Es positivo conocerse y ver la percepción que tienen los demás de mí, pues ayuda a qué debo hacer yo, para mejorar mi relación con los demás, y no cometer actos de violencia que lleven a dañar física o moralmente a mi hermano.”*

En esta verbalización se manifiesta que los jóvenes aspirantes perciben sus dificultades en su forma de relacionarse y su falta de confianza con los demás compañeros, en el manejo adecuado de sus emociones y de los conflictos que se presentan entre pares. Además, hallan importante el trabajar sobre las habilidades sociales que ayudan a reducir la intimidación, trabajar en equipo, así como aprender a relacionarme adecuadamente con las personas que pertenecen a su círculo de compañeros que integran el convento.

## DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos desde la intervención muestran que, efectivamente, los talleres mejoraron las habilidades sociales, y en consecuencia la convivencia de los jóvenes aspirantes, esto concuerda con los resultados obtenidos por Martínez (2003), Eceiza, Arrieta & Goñi (2008), Alonso, Chalet & Martínez (2009), Nunes (2009), Baquedano & Echeverría (2013) y Barquero (2014). Asimismo este proceso de cambio provoca, como lo exponen Verdeja (2012) Alonso, Chalet & Martínez. (2009) y Nunes (2009), que la persona trabaje cooperativamente, se preocupe por el otro y se ponga en su lugar (empatía), decida qué palabras son las adecuadas para una acertada comunicación, y qué modos de comportamiento son importantes para el joven aspirante y cuáles no lo son, apropiándose poco a poco de las habilidades sociales que favorecen la convivencia del grupo y aprendiendo a utilizar estas herramientas para anticiparse a los conflictos y situaciones de intimidación. Todo ello se muestra en las verbalizaciones de los jóvenes

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

aspirantes en relación a los talleres y puede afirmarse que el objetivo general fue cumplido satisfactoriamente.

Esta mejora de los participantes significa que ahora los jóvenes aspirantes son más conscientes de la importancia de crear un clima favorable en la acción de convivir (convivencia) a pesar de las debilidades o deficiencias. Aprecian y reconocen sus propias cualidades, han mejorado en sus habilidades para escuchar, pedir ayuda, disculparse, comprender los sentimientos de los demás, no entrar en peleas con los demás, hacer frente a las presiones del grupo, trabajar en grupo y en consecuencia comprender y aceptar al otro. Estos avances se vieron reflejados en las acciones y en los discursos de los participantes durante los talleres.

Para dar cumplimiento al primer objetivo específico se determinó, según las evaluaciones en habilidades sociales y de empatía, que los jóvenes aspirantes están dentro del nivel medio en las áreas de las habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos (empatía), habilidades alternativas a la agresión, para manejar el estrés y de planificación. Esto revela que la mayoría de los jóvenes aspirantes están en un nivel aceptable para proceder con acciones asertivas y contar con buenas habilidades sociales, que son necesarias, según Verdeja (2012) y Alonso, Chalet y Martínez. (2009), para mejorar la convivencia.

Los resultados indicadores de un incremento en habilidades sociales, implica que algunos de los jóvenes aspirantes ahora tienen mayor capacidad para relacionarse de manera asertiva en las áreas de habilidades sociales básicas, (que se refieren al escuchar, iniciar una conversación, hacer cumplidos); en habilidades sociales avanzadas (participar, dar instrucciones y disculparse); en habilidades relacionadas con los sentimientos (sobre

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

todo en la expresión de sentimientos y en la comprensión de los sentimientos de los demás); en habilidades alternativas a la agresión (compartir algo, ayudar a los demás, negociar, empezar el autocontrol, no entrar en peleas con los demás); en habilidades sociales frente al estrés (formular una queja y responder a una queja, resolver la vergüenza, enfrentarse a los mensajes contradictorios y hacer frente a las presiones del grupo) y en habilidades de planificación (tomar decisiones, determinar las propias habilidades y resolver los problemas sin importancia), elementos que pueden hallarse en las verbalizaciones de los jóvenes aspirantes. Esto concuerda con Fernández, De Dios & Ramírez (2002) y López & Gualmaro (2014), quienes mencionan como principal beneficio del entrenamiento en habilidades sociales, el formar las relaciones interpersonales y proporcionar a los actores una oportunidad inmediata para descubrir nuevos modos de relación con los otros. Por tanto, se puede afirmar que intervenir con talleres en habilidades sociales aumenta la probabilidad de relaciones sociales positivas con los otros y la posibilidad de que afronten, de modo asertivo y adaptativo, las exigencias de su contexto social, consiguiendo superar y solucionar de manera apropiada las situaciones de conflicto e intimidación y mejorando en consecuencia la convivencia.

Los resultados favorables evidencian que se desarrollaron las habilidades sociales que, según lo indican los discursos de los participantes, posiblemente beneficiaran la convivencia de los jóvenes aspirantes. Estos resultados concuerdan con varios estudios que indican que el entrenamiento en habilidades sociales favorece la convivencia, entre ellos destacamos a Mendrano y Marchetti (2014), León Rubio , León, Herrera, y De La Corte (2013), Braz, Cómodo, Del Prette, Del Prette, y Fontaine (2013), Mena, Romagnandi y Valdés (2009), Gallego (2009), López (2008) Eceiza, Arrieta y Goñi, (2008) y García

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

(2005), y que se evidenciaron en el mejor trato y resolución de conflictos durante la aplicación de los talleres.

Por último, para dar cumplimiento a la presentación de un protocolo en habilidades sociales como una estrategia capaz de mejorar las relaciones interpersonales dentro de la convivencia en los Institutos de vida consagrada que viven en comunidad”, se suministra un protocolo, (Ver anexo 4), que nace de la experiencia y de la práctica que se tuvo en todo el proceso de intervención, partiendo de las evaluaciones aplicadas antes (diagnostico) y después de los talleres sobre el entrenamiento en habilidades sociales para mejorar la convivencia.

En esta misma línea Mendrano & Marchetti (2014), León Rubio, León, Herrera, & De La Corte (2013) promueven la necesidad de generar planes de trabajo encaminados a desarrollar y a ejercitar la habilidades sociales desde la infancia; no obstante, ya que los jóvenes aspirantes al sacerdocio llegan a la primera etapa de formación en edades que oscilan entre los 17 y 30 años, no es posible realizar dicha recomendación, sin embargo, recurriendo al planteamiento de López (2008) y Martínez (2003), que indican que las habilidades sociales pueden ser enseñadas y aprendidas en cualquier situación de la vida, para mejorar la competencia social de los sujetos. Por ende, apelando a esta teoría podemos sugerir que el entrenamiento en habilidades sociales se imparta en los Institutos de vida consagrada desde el ingreso del joven al convento. La recomendación en la intervención actual es no limitar el entrenamiento en habilidades sociales a solo unos meses, que es una de limitaciones de este trabajo, sino que se prolongue por espacio de un año, en donde cada mes se trabajen cada una de las seis áreas de habilidades sociales según el repertorio planteado por Goldstein, con la intención de arraigar con más firmeza las

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

habilidades sociales que van a ser necesarias para mantener una adecuada convivencia en una comunidad religiosa.

Asimismo, por los resultados de la intervención vemos que si bien, el programa en habilidades sociales desarrolló mayores herramientas ante el contexto de intimidación, aumentando de esta manera posibilidades y alternativas para el desempeño futuro en la resolución de conflictos. No obstante, hay que tener presente dos factores en el desarrollo del presente trabajo. El primero de ellos está relacionado con las ambivalencias presentes en los aspirantes que ingresan al Instituto de vida consagrada, es decir, sentimientos de inseguridad, dudas frente a la vocación, diferentes niveles educativos, diversidad de personalidades y edades; y en segundo lugar, cabe destacar que el programa fue realizado y aplicado en contextos controlados y de alguna manera estructurados. Estos dos factores pudieron intervenir en el desarrollo del programa y repercutir en la evaluación final, dando como resultado un nivel aceptable en el área de las habilidades sociales.

Sin embargo, se ve que los resultados no parecen suficientes para mostrar toda la riqueza de implementar un programa de intervención en habilidades sociales, con el fin de favorecer una mejor convivencia y el proceso de cambio que viven los jóvenes aspirantes. Esto debe a que la evaluación de la eficacia de una intervención es un proceso complicado y presume dificultades. Por ende, la intervención en la mejora de la convivencia no se puede emprender de forma lineal sino que, se necesitan varios recursos como aspectos teóricos y metodológicos. Asimismo, para que la intervención tenga los resultados esperados, es menester realizarlo de forma rigurosa. Este motivo, hace que este trabajo maneje un método mixto, pues se considera que éste permite conocer, en primer lugar, los resultados de los instrumentos sobre los cambios en las áreas de las habilidades sociales

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

específicas y, en segundo lugar, el análisis de las verbalizaciones para conocer las vivencias de los jóvenes aspirantes sobre cada uno de los talleres, tal como ellos mismos las formulan. De esta manera, se considera que se manifiesta de forma más completa el cambio en la convivencia de los jóvenes aspirantes.

Igualmente, esta intervención realizada en un Instituto de vida consagrada, abre nuevos horizontes para realizar estudios, intervenciones o investigaciones con seminaristas o jóvenes que aspiran al sacerdocio pero que no tienen por norma vivir en comunidad, ya que sería interesante saber si este conjunto de personas también se comprueba un déficit de habilidades sociales, o por el contrario, poder saber que no tener como norma la vida comunitaria, beneficia significativamente la adquisición de las habilidades sociales y en consecuencia la convivencia.

## REFERENCIAS

- Alcántara Garrido, M. C. (2009) El bullying: acoso escolar. Revista Digital. Innovación y experiencias educativas.16, Marzo: 1-10. ISSN. 1988-6047.
- Alonso, C., Chalet, N., & Martínez, M. (2009) Formación en convivencia y mediación: una propuesta desde la educación emocional. Compartim. Revista de formación del Professorat. 4, 10: 1-4. ISSN: 1887-6250.
- Avilés Martínez, J. M., & Monjas Caseres, I. (2005) Estudio de incidencia de la intimidación y el maltrato entre iguales en la educación secundaria obligatoria mediante el cuestionario CIMEI (Avilés, 1990)- Cuestionario sobre Intimidación y Maltrato Entre Iguales. Anales de Psicología. 21, 1: 27-41. ISSN. 0212-9728.

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

- Baquedano, C., & Echeverría, R. (2013) Competencias Psicosociales para la convivencia escolar libre de violencia: una experiencia en una primaria pública de Mérida, Yucatán, México. *Psicoperspectiva*. 12,1: 139-160. ISSN. 0717-7798.
- Barquero Brenes, A.R. (2014) Convivencia en el contexto familiar: un aprendizaje para construir cultura de paz. *Revista de actualidades en educación*. 14, 1:1-19. ISSN. 1409-4703.
- Benites Morales, L. (2011) Convivencia escolar y calidad educativa. *Escuela Profesional de Psicología. Cultura. Lima (Perú)* 25, 2011: 143-164. ISSN: 1817-0288.
- Betina Lacunza, A., & Contini de González, N. (2011) Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en humanidades*. 12, 23: 159-182. ISSN. 1515-4467.
- Braz A., Cómodo, C., Del Prette, Z., Del Prette A., & Fontaine, A. (2013) Habilidades Sociales e intergeneracionalidad en las relaciones familiares. *Apuntes de Psicología*. 31, 1: 77-84. ISSN. 0213-3334.
- Caballero Grande, M. J. (2010) Convivencia escolar. Un estudio sobre buenas prácticas. *Instituto de la paz y los conflictos*. 3: 154-169. ISSN. 1988-7221.
- Crespo Comesaña, J. M. (2011) Bases para construir una comunicación positiva familiar. *Revista de investigación en educación*. 9, 2: 91-98. ISSN. 1697-5200.
- Dapelo Pellerano, B., Cabrera Pérez, K., González Lazo, T., & Lillo Zuñiga, F. (2013) Familia y universidad, contextos relevantes para un desarrollo integral. *Revista de Orientación educacional*. 27, 51: 31-43. ISSN. 0716-5714.

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

- Del Pilar Toloza., & Jiménez Figueroa, A. (2013) Propuesta de Intervención Psicosocial en autodeterminación, habilidades sociales y capacidad emprendedora: contribución desde la psicología a la integración de mujeres microempresarias con discapacidad intelectual. 7, 2: 55-67. ISSN. 1900-2386.
- Del Rey, R., Ortega, R., & Feria, I. (2009) Convivencia escolar: Fortaleza de la comunidad educativa y protección ante la conflictividad escolar. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 66, 23: 159-180. ISSN. 0213-8646.
- Diccionario de la Real Academia Española (2014) Vigésimo tercera edición. Edición del tricentenario. España. ISBN. 978-84-670-4189-7.
- Eceiza, M., Arrieta, M., & Goñi, A. (2008) Habilidades Sociales y contextos de la conducta social. *Revista de Psicopedagógica*. 13, 1: 11-26. ISSN. 1136-1034.
- Escorihuela, J. L. (2006) Taller de habilidades Sociales. *Acciones e investigaciones sociales*. 22. 6: 157-226. ISSN. 1132-192X.
- Falla Ramírez, U., Gómez Contreras, S., & Rodríguez, R. (2011) La intervención social y la construcción de un proyecto político de trabajo social. *Tabula Rasa*. 15, Julio – Diciembre: 195-219. ISSN. 1794-2489.
- Fernández Gálvez., Juan de Dios., Ramírez Castillo., & Aurelia, M. (2002) Programa de Habilidades Sociales para mejorar la convivencia. *Revista electrónica Interuniversitaria de la formación del Profesorado*. 5, 5: 1-4. ISSN. 1575-0965.
- Ferreira, Y., & Reyes Benites, P. M. (2011) Programa de Intervención en Habilidades sociales para reducir los niveles de acoso escolar entre pares o bullying. 9, 2: 264-283. ISSN. 2077-2161.

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

- Fernández Pinto, I., López Pérez, B., & Márquez, M. (2008) Empatía: Medidas, Teorías y aportaciones en revisión. 24,2: 284-298. ISSN. 1695-2284.
- Gallego Villa, O. (2009) Diseño y pilotaje de un programa de entrenamiento en habilidades sociales para estudiantes de Psicología de una universidad privada de Bogotá. *Psychología: avances de la disciplina*. 3, 2: 55-80. ISSN. 1900-2386.
- García Ampudía, L., Orellana Manrique, O., Pomalaya, R., Yanac Reinoso, E., Orellana García, D., Sotelo, L., Herrera Herrera, E., Sotelo, N., & Chávez Chcaltana, H. (2011) Intimidación entre iguales (Bullying): Empatía e inadaptación social en participantes de Bullying. *Revista IIPSI*. 14, 2: 1-30. ISSN. 1609-7445.
- García Nuñez, C. R. (2005) Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Liberabit*. 11, 11: 63-74. ISSN. 1729-4827.
- García, P. L. (2011) Análisis de la convivencia escolar en aulas de educación primaria. *Revista Iberoamericana de Educación*. 55.3:1-10. ISSN. 1681-5653.
- García Rojas, A. D. (2010). Estudio sobre asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de educación social. *Revista de educación*. 21, 12: 225-239. ISSN. 1575-0345.
- Gilbar Corbi, R., Minaño Pérez, P., & Castejón Costa, J. L. (2008) Inteligencia emocional y empatía: su influencia en la competencia social en educación secundaria obligatoria. *Suma Psicológica, UST*. 5, 1: 21-32. ISSN. 0718-0446.
- Giuliani Florencia, M., & Morales, F. (2012) La regulación emocional de ira y tristeza y dimensiones interpersonales de la empatía: un estudio preliminar. IV. Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

de Investigación VIII, Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Recuperado de: <http://www.aacademica.com/000-072/31.pdf>

Gómez Carmona, N. (2009) La resolución de los conflictos escolares mediante la Psicología de la convivencia. *Revista Digital: Innovación y experiencias educativas*. 23, Octubre: 1-8. ISSN. 1988-6047.

Guzmán González, P. E. (2007) El reglamento escolar: ¿herramienta para conseguir el orden disciplinario en las escuelas? *Justicia Juris*. 7, Septiembre: 23-29. ISSN. 1692-8571.

Guzmán Saldaña, R., García Cruz, R., Martínez Martínez, J., Fonseca Hernández, C. & Castillo Arreola, A. (2007) Validación social de un programa de entrenamiento en habilidades sociales en adolescentes con problemas de conducta. *Revista científica electrónica de Psicología*. 3, 14-2. Recuperado de. <http://dgsa.reduaeh.mx/revista/psicologia/IMG/pdf/2-No.3.pdf>

Henao Gallego, A. M. (2012) Recuperación crítica de los conceptos de familia, dinámica familiar y sus características. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*. 35, febrero –mayo de 2012: 326-344. ISSN. 0124-5821.

Hilde Elizer, A. (2013) La formación de las habilidades sociales a partir del deporte recreativo. 5, 12: 1-19. ISSN. 2027-453X.

León Rubio, J., León Pérez, J., Herrera Sánchez, I., & De La Corte, C. (2013) Entrenamiento en habilidades sociales y responsabilidad social corporativa: estudio de un caso. *Apuntes de Psicología*. 31, 1: 101-107. ISSN. 0213-3334.

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

- López, G., Gualmaro Y. (2014) Desarrollando las habilidades sociales desde la escuela como impulso de una cultura de paz. *Journal de Ciencias Sociales*. 2,2: 60-73. ISSN. 2362-194X.
- López, M. (2008) La integración de las Habilidades sociales en la escuela como estrategia para la salud emocional. *Psicología son fronteras*. 3, 1: 16-19. ISSN. 1851-3441.
- Martínez Guzmán, M. L. (2007) Mirando al Futuro: Desafíos y oportunidades para el desarrollo de los adolescentes en Chile. *Psyque*. 16, 1: 3-14. ISSN. 0717-0297.
- Martínez Sánchez, A. (2003) El desarrollo de las Habilidades Sociales como vía para la integración de jóvenes con dificultades de adaptación: análisis de un programa de Intervención. *Innovación educativa*, Universidad de Valencia, España. 13, 2003: 133-155. ISSN. 1130-8656.
- Mena Edwards, M., Romagndi Espinosa, C., & Valdés Mena, A. (2009) El impacto del desarrollo de habilidades socio afectivas y éticas en la escuela. *Actualidad Investigativa en educación*. 9,3: 1-21. ISSN. 1409-4703.
- Mendrano, L., & Marchetti, P. (2014) Impacto de un programa en entrenamiento en aprendizaje autorregulado y habilidades sociales académicas sobre el rendimiento y la deserción de estudiantes universitarios. 7,2: 131-144. ISSN. 1888-8992.
- Mestre Escrivá, V., Frías Navarro, M. D., & Samper García, P. (2004) La medida de la empatía: análisis del interpersonal reactivity index. *Psicothema*. 16, 2: 255-260. ISSN. 0214-9915.
- Montilla Jiménez, G., Aranda López, M., & Montes Berges, B. (2010) Evaluación de la Empatía, Experiencia Espiritual y Altruismo. *Adaptación y Validación al*

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

Español. *Iniciación a la Investigación*. 4, abril. ISSN 1988-415X. Recuperado de:  
<http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ininv/article/view/310>.

Muñoz Silva, A. (2005) La familia como contexto de desarrollo infantil, dimensiones de análisis para la intervención. *Portularia*. 5,2: 147-163. ISSN. 1578-0236.

Nunes Batista, M. A. (2009) *Avaliaco en Sistemas Familiares: percalcos y desafíos*. En Mureta, M. E., & Osorio Guzmán, M. *Psicología de la familia en países latinos del siglo XXI*. Amapsi Editorial. México. 61-14. ISBN. 978-607-7506-02-7.

Naranjo Pereira, M. L. (2008) Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. 8, 1:1-28. ISSN. 1409-4703.

Narvárez, V., & Salazar, O.F. (2012) *Bullying, Matoneo, Intimidación o acoso escolar*. 200, Enero: 1-5. ISSN. 1900-3560.

Ortiz Montoya, A. (2007) Inteligencia emocional, habilidades sociales y resolución de conflictos en el aula. *Aldadis. Net. Revista de educación*. 12, 2007: 36-39. ISSN. 1697-8015.

Pastor Santos, Y. (2008) *Por una mejor convivencia. Normas de convivencia*. *Revista Digital. Innovación y experiencias educativas*. 13, Diciembre: 1-8. ISSN. 1988-6047.

Pereira Pérez, Z. (2011) Los diseños de métodos mixtos en la investigación en educación: una experiencia concreta. *Revista electrónica Educare*. 1,15: 15-29. ISSN. 1409-4258.

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

Poblete Toloza, Y.P., & Jiménez Fijeroa, A.E. (2013) Propuesta de intervención psicosocial en autodeterminación, habilidades sociales y capacidad emprendedora: contribución desde la Psicología a la integración de mujeres microempresarias con discapacidad intelectual. *Psychologia: avances de la disciplina*. 7, 2: 55-67. ISSN. 1900-2386.

Porras Quirós, W. (2013) La implementación de habilidades sociales para la vida en el adecuado abordaje de los conflictos en hombres: una perspectiva de las nuevas masculinidades. *Revista electrónica educare*. 17, 3: 137-150. ISSN. 14094258.

Prevost, R. (2008) Regla y Constituciones de la Orden de San Agustín. Fin y Fundamentos de la Orden de San Agustín. Curia General Agustiniana. 35-48.

Rentería Pérez, E., Lledias Tielbe, E., & Giraldo, A.L. (2008) Convivencia familiar: una lectura aproximativa desde elementos de la psicología social. Universidad del Valle, Cali, Colombia. 3, 2:427-441 ISSN. 1794-9998.

Retuerto Pastor, A. (2004) Diferencias en empatía en función de las variables género y edad. *Apuntes de Psicología*. 22, 3: 323-339. ISSN. 0213-3334

Rodríguez Arévalo, V. (2011) El manual de convivencia escolar y el libre desarrollo de la personalidad. Una visión jurisprudencial. 7, 2: 17-26. ISSN. 1692-8571.

Sánchez Raposo, M. (2009) Actividades Prácticas para trabajar las habilidades sociales en el ámbito escolar. *Revista innovación y experiencias educativas*. 20, 5: 1-8 ISSN. 1988-6047.

**HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA**

Terregrosa Jiménez, N., E., & Terregrosa Jiménez, R. (2013) Violencia y política Colombiana. Algunas pistas para su entendimiento. Verba Iuris. 30, Julio-Diciembre: 83-93. ISSN. 0121-3474.

Verdeja, M. (2012) Aprendizaje de la convivencia en contextos educativos: identificando problemas y formulando propuestas de mejora desde la acción tutorial. 6, 2: 167-190. ISSN: 0718-5480.

Zuri Wurst, V. L. (2007) Asociación entre rol de agresor y el rol de víctima de intimidación escolar, con la autoestima y las habilidades sociales de adolescentes de un colegio particular mixto de Lima. Revista Psicol Herediana. 2, 2: 71-80.  
Recuperado de.  
<http://www.observatorioperu.com/bullying%20peru/ASOCIACION%20ENTRE%20EL%20ROL%20DE%20AGRESOR%20Y%20EL%20ROL%20DEL...pdf>

**ANEXOS**

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

**Anexo. 1. Evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein****CUESTIONARIO DE HABILIDADES SOCIALES**

Edad: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Marque con una "x" debajo del número que usted vea conveniente de acuerdo a la siguiente escala:

- Marque 1 si nunca utiliza la habilidad  
 Marque 2 si muy pocas veces utiliza a habilidad  
 Marque 3 si alguna vez utiliza la habilidad  
 Marque 4 si a menudo utiliza la habilidad  
 Marque 5 si siempre utiliza la habilidad

Nº	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
<b>Grupo I. Primeras habilidades sociales</b>						
1.	¿Presta atención a la persona que está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que está diciendo? Situación Problema.....					
2.	Iniciar una conversación ¿Habla con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes? Situación Problema.....					
3.	Mantener una conversación ¿habla con otras personas sobre cosas que interesan ambos? Situación Problema.....					
4.	Formular una pregunta ¿Determina la información que necesita y se le pide a la persona adecuada? Situación Problema.....					
5.	Dar las gracias ¿permite que los demás sepan que agradece favores? Situación Problema.....					
6.	Presentarse ¿Se da a conocer a los demás por propia iniciativa? Situación Problema.....					
7.	Presentar a otras personas ¿Ayuda a los demás que se conozcan entre sí? Situación Problema.....					
8.	Hacer un cumplido ¿Dice que le gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza? Situación Problema.....					
<b>Grupo. II. Habilidades sociales avanzadas</b>						
9.	Pedir ayuda ¿Pide que le ayuden cuando tiene alguna dificultad? Situación Problema.....					
10.	Participar ¿Elegir la mejor forma para integrarse en un grupo o participar en una determinada actividad? Situación Problema.....					

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

11.	Dar instrucciones ¿Explica con claridad a los demás como hacer una tarea específica? Situación Problema.....					
12.	Disculparse ¿Presta atención a las instrucciones, pide explicaciones, lleva adelante las instrucciones correctamente?					
13.	Disculparse ¿Pide disculpas a los demás por haber hecho algo mal? Situación Problema.....					
14.	Convencer a los demás ¿Intenta persuadir a los demás que sus ideas son mejores y serán de mayor utilidad que de las de otra persona?					
	<b>Grupo. III. Habilidades sociales relacionadas con los</b>					
15.	Conocer los propios sentimientos ¿Intenta reconocer las emociones que experimenta? Situación Problema.....					
16.	Expresar los sentimientos ¿Permite que los demás conozcan lo que siente? Situación Problema.....					
17.	Comprender los sentimientos de los demás ¿Intenta comprender lo que sienten los demás? Situación Problema.....					
18.	Enfrentarse con el enfado del otro ¿Intenta comprender lo que sienten los demás? Situación Problema.....					
19.	Expresar afecto ¿Permite que los demás sepan que se preocupa o se interesa por ellos? Situación Problema.....					
20.	Resolver el miedo ¿Piensa por qué está asustado y hace algo para disminuir su miedo? Situación Problema.....					
21.	Auto recompensarse ¿Se dice a sí mismo o hace cosas agradables cuando se merece su recompensa? Situación Problema.....					
	<b>Grupo. IV. Habilidades alternativas a la agresión</b>					
22.	Pedir permiso ¿Reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego le pide a la persona indicada? Situación Problema.....					
23.	Compartir algo ¿Se ofrece para compartir algo que es apreciado por los demás? Situación Problema.....					
24.	Ayuda a los demás ¿Ayuda a quién necesita? Situación Problema.....					
25.	Negociar ¿Llegó a establecer un acuerdo que satisfaga tanto a sí mismo como a quienes tienen posturas diferentes? Situación Problema.....					
26.	Emplear auto control ¿Controla su carácter de modo que no se le escapen las cosas de la mano? Situación Problema.....					

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

27.	Defender los propios derechos ¿Defiende sus derechos dando a conocer a los demás las cosas de la mano? Situación Problema.....					
28.	Responder a las bromas ¿Se las arregla sin perder el control cuando los demás te hacen bromas? Situación Problema.....					
29.	Evitar los problemas con los demás ¿Se mantiene al margen de las situaciones que le pueden ocasionar problemas? Situación Problema.....					
30.	No entrar en peleas ¿Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse? Situación Problema.....					
<b>Grupo. V. Habilidades sociales frente al estrés</b>						
31.	Formular una queja ¿Les dice a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intenta encontrar una solución? Situación Problema.....					
32.	Responder una queja ¿Intenta llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien? Situación Problema.....					
33.	Mostrar deportividad después de un juego ¿Expresa un cumplido sincero a los demás por la forma en que han jugado? Situación Problema.....					
34.	Resolver la vergüenza ¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar cohibido? Situación Problema.....					
35.	Arreglárselas cuando lo dejan de lado ¿Determina si lo han dejado de lado en alguna actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación? Situación Problema.....					
36.	Defender un amigo ¿Manifiesta a los demás que han tratado injustamente a un amigo? Situación Problema.....					
37.	Responder a la persuasión ¿Considera con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hará? Situación Problema.....					
38.	Responder al fracaso ¿Comprender la razón por la cual ha fracasado en una determinada situación y que puede hacer para tener más éxito en el futuro? Situación Problema.....					
39.	Enfrentarse a los mensajes contradictorios ¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa y hacen otra? Situación Problema.....					
40.	Responder una acusación ¿Comprende lo que significa la acusación y por qué se la han hecho y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que ha hecho la acusación? Situación Problema.....					

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

41.	Prepararse para una conversación difícil ¿Planifica forma de exponer su punto de vista antes de una conversación problemática? Situación Problema.....					
<b>Grupo VI. Habilidades sociales de planificación</b>						
42.	Hacer frente a la presión del grupo ¿Decida lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga una cosa distinta? Situación Problema.....					
43.	Tomar iniciativas ¿Resuelve la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actitud interesante? Situación Problema.....					
44.	Discernir sobre la causa de un problema ¿Reconoce si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo su control? Situación Problema.....					
45.	Establecer un objetivo ¿Toma de decisiones realistas sobre lo que es capaz de realizar antes de comenzar una tarea? Situación Problema.....					
46.	Determinar las propias habilidades ¿Es realista cuando debe dilucidar como puede desenvolverse en una determinada tarea? Situación Problema.....					
47.	Recoger información ¿Resuelve lo que necesita saber y como conseguir la información? Situación Problema.....					
48.	Resolver los problemas según su importancia ¿Determina de forma realista cuál de los problemas es el más importante y solucionarlo primero? Situación Problema.....					
49.	Tomar una decisión ¿Considera las posibilidades y elige la que le hará sentirse mejor? Situación Problema.....					
50.	Concentrarse en una tarea ¿Se organiza y se prepara para facilitar la ejecución de su trabajo? Situación Problema.....					

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

**Anexo. 2. Escala de empatía de Davis.**

Davis Empathy Scale (DES) (Davis)

Las siguientes afirmaciones tratan acerca de sus pensamientos y sentimientos en varias situaciones. Señale para cada ítem en qué grado le describe eligiendo un número de una escala del 1 al 5.

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

	1	2	3	4	5
A menudo siento ternura y sentimientos de preocupación por las personas menos afortunadas que yo.					
Algunas veces cuando otras personas tienen un problema, no siento mucha pena hacia ellas.					
Cuando veo que alguien se está aprovechando de otra persona, siento deseos de protegerla.					
Normalmente las desgracias de otras personas no me perturban mucho.					
Algunas veces, cuando veo que alguien es tratado injustamente, no siento mucha pena.					
A menudo estoy bastante afectado por las cosas que veo que suceden.					
Me gustaría describirme a mí mismo como una persona de buen corazón.					

**Anexo 3. Descripción de cada uno de los talleres y actividades grupales, registro de actividades y observaciones.**

**Primer taller (divido en tres sesiones)**

Primera sesión.

**Fecha.** 07/05/2015

**Duración:** 1: 30. Una hora y media.

Modalidad. Grupal

**Descripción de la sesión.** Explicación y aplicación de la primera Evaluación H. Presentación del proyecto que se desea desarrollar en el Convento.

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

Explicación preliminar sobre qué es una intervención en habilidades Sociales, haciendo énfasis sobre lo formal y confidencial de la misma. Igualmente se aclaró que esta intervención no tiene repercusiones en la decisión que se toma sobre cada uno de los candidatos al final del año.

Pertinencia de las habilidades sociales en la convivencia de la comunidad de este Instituto de vida consagrada.

Manifestación e inquietudes que se generan frente al proyecto de intervención que se va a realizar en el Convento.

Aplicación de la primera evaluación sobre Habilidades Sociales de Arnold P. Goldstein.

**Objetivos.** Socializar con el grupo de jóvenes el trabajo que se va a realizar dentro del convento.

Evaluar con el instrumento de Habilidades sociales a los integrantes de este Instituto de vida consagrada.

Compartir con los jóvenes qué es una intervención y qué son las habilidades sociales.

Responder a las inquietudes y dudas que surgen frente al trabajo que se va a desarrollar dentro del convento.

### Segunda sesión

Primera sesión.

**Fecha.** 14/05/2015

Duración: 2. Dos horas

Modalidad. Grupal

**Descripción de la sesión.** Se realiza la evaluación de empatía y luego se explica el papel que juega dentro de las habilidades sociales.

Exposición de la evaluación general de las habilidades sociales que se había aplicado la sesión anterior.

**Objetivos.** Conocer qué es la empatía y cuál es su importancia dentro de las habilidades sociales.

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

Incentivar al grupo en la participación espontánea de las actividades que se van a desarrollar para mejorar la convivencia dentro de la comunidad.

### Tercera sesión

**Fecha.** 28/05/2015

Duración: 2. Dos horas

Modalidad. Grupal

**Descripción de la sesión.** Exposición de las 50 habilidades sociales según Arnold P. Goldstein, divididas en 6 grupos. Grupo I. Primeras habilidades sociales. Grupo II. Habilidades sociales avanzadas. Grupo III. Habilidades Sociales relacionadas con los sentimientos. Grupo IV. Habilidades Sociales alternativas a la Agresión. Grupo V. Habilidades sociales frente al estrés. Grupo VI. Habilidades sociales de planificación.

Consecuencias de no ser asertivo en las habilidades sociales; cómo afectan la conducta a las relaciones interpersonales, y estas como posibilitan una sana convivencia dentro de la vida religiosa.

Los 4 fundamentos de este Instituto de vida consagrada: vida de oración, vida intelectual, vida de apostolado y vida comunitaria; se hace énfasis en la vida de comunidad, pues esta se da desde las relaciones interpersonales que desembocan en una sana convivencia.

Las habilidades sociales necesarias para construir la vida de comunidad.

Presentación de los primeros talleres sobre habilidades sociales que responden a los tres primeros grupos que nos presenta el instrumento de Arnold P. Goldstein, a saber: Grupo I. Primeras habilidades sociales. Grupo II. Habilidades sociales avanzadas. Grupo III. Habilidades Sociales relacionadas con los sentimientos, que se trabajaran en las siguientes sesiones.

Expresión espontánea de los integrantes del grupo frente a los significados de habilidades sociales, relaciones interpersonales, vida comunitaria.

**Objetivos.** Conocer que las habilidades sociales son la base de las buenas relaciones interpersonales que son a su vez las columnas de la vida comunitaria.

Compartir con los integrantes del grupo algunos conceptos básicos de las habilidades sociales, en especial los 6 grupos del instrumento aplicado.

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

Presentar la metodología con base en talleres que trabajan y ejercitan sobre los tres primeros grupos de habilidades sociales.

Analizar las expectativas individuales frente a la necesidad de entrenar en las habilidades sociales para una mejor vida comunitaria.

**Observaciones.** En la primera sesión, que se realizó en un salón de clase, se percibió, en un principio, una mala actitud de unos cuantos muchachos, evidenciado: en llegar tarde al encuentro, en su postura que demostraba desinterés y en estar distraídos en otras cosas que no competen a la actividad presentada.

Sin embargo, mientras se iba explicando la temática, empezó a mejorar su interés; esto se manifestó en las preguntas que hacían: ¿Cómo podrían relacionarse las habilidades sociales con la vida comunitaria? Igualmente en conversaciones e indirectas se evidenciaba que se comprendía que era una habilidad social, que no era, y se ponía al descubierto quién no las había desarrollado o se aprovecha de ellas.

Al final de la sesión se pidió que hicieran eco de lo que se había presentado. Uno de los líderes del grupo manifestó: “es pertinente el hacer este tipo de explicaciones para recordar que la vida comunitaria se hace en la interacción con los otros y en donde se pone en práctica las habilidades sociales que se han adquirido desde niños”. Otro de los jóvenes propuso: “las habilidades sociales al no ser innatas se pueden olvidar y es imperativo el que se entrene sobre las mismas, ya que ellas van a conducir a una mejor convivencia del grupo”; asimismo, después de que hablaron estos líderes del grupo, los demás jóvenes aspirantes añadieron diciendo: “es necesario fortalecer este campo de las habilidades sociales, pues es un aspecto al que no se le presta interés, ya que se piensa que todo joven que ingresa a la vida religiosa está preparado para vivir en comunidad, pero no es así, se necesita que se desarrolle éstas habilidades sociales para una mejor convivencia entre nosotros”.

Cuando ya se iba a dar por terminada la sesión, uno de los participante agregó: “las habilidades sociales, es algo necesario en todas las profesiones, pues aquel que es vendedor, si utiliza bien en las habilidades sociales, puede vender más y relacionarse mejor, igual pasa con el que es médico, con el que es conductor, con el que es abogado o ingeniero; si eso sucede con otras profesiones, pues con nuestra profesión que tiene que ver con el constante

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

contacto con personas, el impacto debe ser mucho mayor, no obstante añadió, ese impacto mayor se dará, si se logra trabajar, apropiarse y ponerlas en práctica dentro de nuestra convivencia en el contexto en el que se vive, en decir, dentro del convento”.

### **Segundo Taller**

Fecha. 4 /06/2015

**Duración:** 1:30 una hora y media

Modalidad. Grupal

**Descripción de la sesión.** Primeras habilidades sociales. Presentación. Aunque los estudiantes ya han convivido durante cinco meses, no es necesario que se presenten; no obstante, la presentación se orientó a presentar a sus familiares, para tal fin se les pidió que trajeran una fotografía en la cual se encontrara su núcleo familiar, o los que componen el mismo. Así, cada participante presentó a sus familiares de la siguiente manera: Quienes conforman mi familia, en que trabajan y qué opinan de mi vocación hacia el sacerdocio; se finalizó esta primera parte, contando esporádicamente, alguna anécdota o hecho destacado que haya pasado dentro de su familia y por lo cual los recuerden.

Luego, valiéndose de las actividades pastorales que han realizado durante el año, como la misión de semana santa, y que no habían sido comentadas, se pidió que cada grupo de misión presentara las actividades que realizaron y cómo vivieron esa primera experiencia de comunidad en donde tuvieron que compartir, programar, caminar y vivir durante una semana.

Para culminar, esta primera sesión, se solicitó que evaluaran la reunión de manera verbal.

**Objetivos.** Fortalecer el primer grupo de habilidades sociales relacionadas con la presentación personal, presentación de otros, escuchar, dar la gracias y elogiar, mediante la presentación del núcleo familiar y la exposición de actividades pastorales, para introducir a los jóvenes en contextos de nuevas relaciones con sus compañeros, pero desde la presentación de la familia y actividades.

**Observaciones.** Al inicio de la actividad los jóvenes se mostraron un poco reacios frente a las actividad que se iba a realizar, pues varios comentaron: “es difícil presentar a la familia, ya que todavía no tenemos la suficiente confianza para hacerlo”, sin embargo, después de

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

varias presentaciones se generó otro clima que se podía percibir en las preguntas y comentarios en torno a las familias, algunos decían: “que importante es que podamos conocer, no solo, nuestras cualidades, sino también, de donde procedemos, pues esto hace que tenga una mayor comprensión de los demás, sobre todo en su forma de actuar ”; también coincidieron en algunas opiniones sobre la pregunta ¿Qué opina tu familia de la vocación al sacerdocio?.

Los comentarios que se hicieron al final de la sesión, fueron positivos y recalcaron: “la actividad de la presentación promueve el conocimiento y la comprensión de los demás, y es interesante ver que hay ideas, palabras y situaciones que hacen que las personas tengan ciertas formas de ser, yo los juzgaba, pero ahora comprendo que no debo proceder de esa forma, sino que desde el dialogo debo ver la manera más adecuada de corregir los comportamientos, palabras o ideas que no van con el estilo de vida que llevamos.”

La actividad de presentación que se realizó con los jóvenes arrojó buenos resultados, pues además de trabajar y fortalecer el primer grupo de las primeras habilidades sociales, también se contribuyó a la empatía y cohesión del grupo. Una de las recomendaciones que hicieron los jóvenes aspirantes fue: “estas actividades se deberían realizar al iniciar la etapa del aspirantado, pues poner en conocimiento aspectos personales de la familia, la región a la que se pertenece , comentar cómo surgió la vocación, hace que nos conozcamos y sobre todo que se comprenda al otro, además de que genera mayor unidad entre nosotros; antes tenía miedo de compartir con los demás compañeros lo que soy, pero ahora he compartido y me han compartido a grandes rasgos lo que ha sido su vida, el temor ya no es tan fuerte, creo que se está creando ese clima de confianza.”

### **Tercer Taller**

**Fecha.** 5 /06/2015

**Duración:** 1:30 una hora y media.

Modalidad. Grupal.

Esta actividad grupal se extrajo del trabajo de Hilde Heliezer (2013). *La formación de la habilidades sociales a partir del deporte recreativo*; y se adaptó para los jóvenes aspirantes.

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

**Descripción de la sesión.** Se inició la actividad con algunos comentarios esporádicos de la anterior sesión. Luego se presentó la actividad; el lugar fue la cancha de baloncesto, con el propósito de intervenir los lugares que ellos más frecuentan; en el sitio, el mediador eligió, de entre los participantes, cuatro equipos al azar, cada grupo de jugadores estaría compuesto por siete jugadores y uno de ocho.

Sabiendo, que el baloncesto es un deporte conocido, pero no practicado por ellos, se pidió que el capitán del equipo, previamente escogido por el mediador, explicara las reglas básicas del deporte. Después de haberlas explicado, se pasó a reunir a todos los equipos para que recibieran la misma explicación de las normas básicas, y así tener un solo reglamento.

Para iniciar el juego, se hizo al azar la repartición de los grupos y también quienes comenzaban; igualmente se dispuso que cada cinco canastas anotadas pierde el equipo, como también después de pasar ocho minutos, el que tuviera más puntos sería el ganador. El motivo de estas normas es que todos los equipos jugaran.

Al final de la actividad, se pidió la opinión del juego organizado de esta forma.

**Objetivo.** Ejercitar entre los jóvenes las habilidades sociales avanzadas, que fortalecen el pedir ayuda, participar, integrarse, dar instrucciones y pedir disculpas, por medio del baloncesto, para integrarse, dirigir y solucionar los conflictos que se presentan y ver que hay otras formas de resolverlos.

**Observaciones.** Antes de iniciar con la sesión los participantes se agruparon según la amistad y según su destreza en el deporte del baloncesto, dejando por fuera a los que no dominan el deporte; no obstante, previendo la situación se conformaron los equipos según lo indicó el organizador.

En el desarrollo de la actividad, se logró que la comunicación entre los participantes fuera efectiva, pues cada equipo planeaba sus estrategias para poder ganar y esto implicaba que hicieran partícipes a todos, incluso hasta los que menos juegan.

Asimismo, se presentaron algunas dificultades por lo que exige el mismo deporte, pero se resolvieron aplicando las normas que ya se habían acordado.

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

Al finalizar la sesión, se realizó una retroalimentación de la actividad ; las respuestas fueron positivas asintiendo la forma de organizar los equipos pues contribuye al fomento de la competencia e integración de los participantes, ya que ordinariamente ellos mismos conforman los equipos, quedando equipos desequilibrados; al mismo tiempo, también se manifestó: “poner en juego las habilidades sociales que se habían presentado en sesiones pasadas era demasiado difícil, pues es común dejarse llevar por las emociones que se generan por la competencia, pero el trabajar en equipo, el que los demás me recordaran que el dialogo, y el pedir disculpas hizo que mejorara la puesta en práctica de habilidades sociales. Creo que mejoraré mis relaciones con los demás compañeros, y aprenderé a pedir disculpas a ser menos grosero e impulsivo en el deporte”. Destacaron que la figura del medidor, árbitro y de la puesta en común de las normas, hizo que las dificultades no fueran mayores y se pudieran solucionar. Asimismo se manifestó que: “es interesante y en ciertas ocasiones hace falta saber elegir algo entre equipo, ya que todos aquí pensamos diferente; pero lo más interesante es llegar a una decisión juntos.”

### **Cuarto Taller**

**Fecha.** 6 /06/2015

Duración: 1 una hora

Modalidad. Grupal

**Descripción de la sesión.** Esta sesión se desarrolló en un espacio abierto (jardín del convento). Allí se plateo el objetivo de la presente sesión. Luego se pasó a la actividad que consistió en realizar una retroalimentación de la sesión del día anterior sobre el juego de baloncesto; el grupo se dividió en tres subgrupos de esta manera: el primer grupo tenían que identificar las emociones más representativas que se habían dado en el juego en general; el segundo grupo las emociones que vivieron como expectores, frente a las manifestaciones repentinas de violencia física y verbal, y el tercer grupo tenían que describir cómo se enfrentaron los sujetos los enfados de los otros. Los tres grupos en el momento de poner en común la emoción encontrada explicaban la situación que la acompañó.

El dividir el grupo, en tres subgrupos se hizo para que se reunieran los pares que habían tenido enfados y habían reaccionado con violencia física o verbal. Pasando a un segundo

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

momento expuso cada grupo lo que habían analizado. Mientras cada subgrupo exponía, los dos subgrupos restantes tenían, al finalizar cada exposición, que calificar el tipo de comportamiento según sea asertivo, espectador, víctima o agresivo, y presentar la manera asertiva de solucionar dicha situación conflictiva. Se pidió que justificaran sus respuestas según lo aprendido en las primeras sesiones, en donde se explicó las habilidades sociales según las 6 áreas que presenta el repertorio de Goldstein.

Al finalizar la sesión a manera de evaluación se realizaron preguntas para la discusión: ¿Por qué es necesario en determinadas situaciones expresar nuestros sentimientos? ¿Qué puede provocar el interiorizar los sentimientos en situaciones de conflicto? ¿Cuál es la manera más asertiva de expresar lo que siento? ¿Cómo relaciono lo aprendido al contexto en que vivo?

**Objetivo.** Conocer y expresar las propias emociones y sentimientos que se generan en situaciones de conflicto, mediante el análisis de situaciones de conflicto vividas, para colocarme en el lugar de otro (empatía) y así comprender los sentimientos y emociones que también surgen en los demás y ser más asertivo en el momento de solucionarlos.

Con este objetivo se pretende abordar y fortalecer las habilidades sociales que están relacionadas con la expresión de sentimientos y de reconocimiento de las emociones en los otros (empatía); igualmente, se trabajó en esta sesión, como en cuarto taller, las habilidades relacionadas con la resolución de conflictos. De esta forma se han trabajado los grupos III y IV del repertorio de habilidades sociales según Goldstein.

**Observaciones.** En el transcurso de la sesión, se manifestó una cierta inconformidad cuando se dividió el grupo en tres grupos, pues se intentó que los integrantes de cada grupo fuesen los que habían tenido altercados y manifestaciones de violencia. Sin embargo, al finalizar la sesión no habían altercados entre ellos, sino como lo manifestaron los mismos participantes: “las actividades han hecho que conozca más a mi grupo de compañeros y se ha creado más confianza entre nosotros mismos”; “las discusiones, tensiones y juego brusco, que se dieron en el anterior taller, deben quedar en el juego y no trascender y causar malestares en la convivencia dentro del convento.”

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

**Quinto Taller.****Fecha. 10/06/2015****Duración: 1. una hora.****Modalidad. Grupal**

Esta actividad es extraída del trabajo realizado por *Sánchez Raposo M, (2009). Actividades prácticas para trabajar las habilidades sociales en el ámbito escolar*, pág. 6-7; y adaptada a la intervención realizada a los jóvenes aspirantes.

**Descripción de la sesión.** Abrimos la sesión con un análisis de la actividad anterior. La **actividad se llama el divorcio**. Se dividió el grupo en 5 grupos de cuatro y uno de 3. Cada grupo recibe una tarjeta en la cual se le asigna un rol a cada grupo. Una vez repartidas las tarjetas se deja unos minutos para que cada grupo se meta en su rol. Cada uno actuará y opinará en función del rol que le ha tocado en su tarjeta, no de la opinión personal que tenga. Debe creerse esa situación y defenderla como si fuera para ellos como la única verdad, pero con un comportamiento adecuado y cordial.

El guía de la actividad, actúa como coordinador, el cual comienza con una situación problema, haciendo preguntas sobre el tema a los participantes, incitando el inicio del debate. A partir de aquí moderará y regulará el turno de la palabra.

Pasados 15 minutos las tarjetas del rol se intercambian y se vuelve a empezar. Terminada esta sesión, se realiza una recapitulación de las ideas más importantes y se van anotando las posibles soluciones. Después de haberse defendido todos los puntos de vista el propio alumnado descubrirá que existen diversos puntos de vista válidos y estas ideas se pueden extrapolar a muchos aspectos de la vida, en nuestro caso a las situaciones que se evidencian dentro de la convivencia entre pares.

**Objetivo.** Aprender a evaluar los escenarios y opiniones conflictivas, para ejercitar las habilidades sociales de planificación, y lograr un refuerzo en la toma de decisiones, en el discernimiento sobre las causas de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas sin importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea.

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

Tarjetas. (Ejemplo de roles)

\*Tus padres se divorciaron cuando tenías dos años. No recuerdas a tus padres juntos pero se llevan bien. Cada uno tiene una nueva pareja y otros hijos y tú vives por temporadas con los dos. Para ti el divorcio es algo normal y no lo consideras traumático.

\*Tus padres se acaban de separar. Tu madre no quería pero tu padre se ha ido de casa. Tu madre está muy deprimida y esta situación te pone muy triste. Piensas que si tu padre volviese se solucionaría todo.

\*Tus padres están juntos y se llevan muy bien. El tema del divorcio nunca se ha planteado en tu casa.

\*Tus padres se llevan fatal. Discuten a diario y el mal ambiente te afecta mucho, porque a menudo se enfadan también contigo. Piensas que la única solución en este es el divorcio.

\*Tus padres se separaron hace dos años de mutuo acuerdo. Al principio lo pasaste mal pero ahora te has dado cuenta de que era la mejor solución. Vives con tu madre y ves a tu padre los fines de semana y las vacaciones.

\*Son sacerdotes de la iglesia católica defienden el vínculo matrimonial.

**Observaciones.** Lo que más se evidenció fue que los participantes acataron las ordenes pedidas al principio, ya que hubo momentos que se destacaron por su fuerza verbal y argumentos que manejaban cada grupo, sin embargo todos fueron moderados y respetuosos para dirigirse a los otros y exponer su punto de vista.

Como guía no tuve que forzar la participación de los que son introvertidos, pues espontáneamente hicieron evidentes sus pensamientos. Asimismo se creó un cierto compañerismo en cada uno de los grupos, pues tenían que unirse para defender su punto de vista según su rol.

Finalmente se pidió opiniones sobre lo realizado y se manifestó de una manera unánime que cada grupo tenía la verdad, haciendo ver que cada situación tiene un punto de vista diferente, si se comprende esto hace que se provean medios o herramientas ante un conflicto. No obstante, se valoró la presencia de un guía en la actividad, quien regulaba y daba la palabra a cada grupo; esto es evidencia según los participantes de que: “Es

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

necesario contar en la resolución de un conflicto, con la presencia de quien tiene el rol de autoridad, con el fin de que guíe la forma más adecuada de resolver el conflicto, pero nosotros, como hemos observado, también contamos con las herramientas para solucionar los conflictos que se presentan en nuestra convivencia. Creo que mejorare en este aspecto aprenderé a ser menos conflictivo y más tolerante ante mis compañeros para que ellos no se sientan humillados o se aparten de nosotros.”

### **Sexto Taller**

**Fecha.** 17/06/2015

**Duración:** 1: una hora.

Modalidad Grupal

Esta actividad grupal se extrajo del trabajo de Ortiz Montoya A., (2007). Inteligencia emocional, habilidades sociales y resolución de conflictos en el aula, pág., 41; y se adaptó para los jóvenes aspirantes.

**Descripción de la sesión.** Se inicia la sesión haciendo el análisis grupal de la sesión anterior. La actividad comienza reuniendo a los participantes en el oratorio, en donde después de una oración, se les repartió a cada integrante una hoja en blanco con un esfero.

En esta hoja deben escribir el inicio de una carta breve, dirigida a un compañero, pero sin nombrar a nadie en concreto. A continuación le acusan, en dos o tres frases cortas, de un defecto sin aducir argumentos que lo confirmen. El defecto lo puede indicar el que dirige la actividad y se pueden emplear los factores que habían surgido de las observaciones participativas realizadas al inicio de la intervención, pero la forma presentarlo se deja a la libre expresión de cada uno. Al finalizar el escrito se pide que firmen.

Inmediatamente se recogen todos los escritos y se reparten entre los mismos participantes procurando que no recaigan en las mismas manos. En este momento deben proceder a redactar una defensa pero sin devolver acusaciones a autor de la carta. La defensa se debe hacer con todos los argumentos que se tengan para contrarrestar el defecto escrito en la misiva.

Posteriormente se pasó a realizar un círculo en donde cada uno leyó los escritos de esta forma: el guía lee el defecto del que tiene a su derecha, quien recupera su escrito y lee su

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

defensa. Terminada esta, le pedirá la carta al compañero que está a su derecha, leerá el defecto y devolviéndole el escrito al vecino, éste recitará su defensa, y así sucesivamente hasta que todos lean y defiendan su defecto.

Para finalizar la actividad, en el mismo círculo puestos en pie, se realizó la oración del Padre nuestro, como signo la unidad que nos debe congregar en este momento y como finalización de los talleres y actividades grupales para fortalecer las habilidades sociales.

**Objetivo.** Desarrollar y reforzar las habilidades sociales frente al estrés, por medio de formulación de quejas, de respuestas a críticas, y de esta manera manejar los niveles de ansiedad que causa el enfrentarse a los mensajes contradictorios y prepararse asertivamente a una conversación difícil.

**Observaciones.** Al iniciar la sesión dentro del oratorio se presentaron desconcertados, ya que la mayoría de las actividades se han realizado en otros espacios, como el salón de clases, en el campo deportivo y el jardín, por eso llevar a cabo una sesión dentro del oratorio causó desconcierto y una cierta prevención.

En el desarrollo de la actividad, ya se fueron acoplando al proceso de la sesión. Cuando se les entregó la hoja con el esfero, se imaginaron, como lo expresaron después, que se trataba de un esquema de oración, pero cuando se pidió escribir los defectos, se preocuparon mucho pues no es el sitio para manifestarlos.

Después de finalizar esta actividad grupal, se manifestó verbalmente: “la dinámica de escribir los defectos que vemos en los demás, pero en abstracto, hace que se descubran los defectos que permean la convivencia del grupo en general; el mirar estas dificultades, como el mal genio, ser grosero, violento, apático, déspota, deshonesto, mentiroso, indiferente, poco comprometido dentro de la comunidad, hizo que se tomara conciencia de que es muy importante que se trabaje en habilidades sociales para generar soluciones frente a los conflictos que se presentan en la convivencia. Es positivo conocerse y ver la percepción que tienen los demás de mí, pues ayuda a que debo hacer yo para mejorar mi relación con los demás, y no cometer actos de violencia que lleven a dañar física o moralmente a mi hermano”.

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

De la misma forma, se presentó en esta sesión, algo que no se había manifestado en otras sesiones y que está relacionado con la participación de los que se presentan como víctimas; su aporte fue, en repuesta al argumento sobre los defectos que se habían evidenciado dentro de la convivencia de los jóvenes aspirantes. Estos arguyen que si hay defectos dentro la convivencia entre ellos, pero estos son inherentes a todo grupo donde haya seres humanos, es decir, donde hay seres humanos, hay humanidad, que se ve reflejada en altercados, violencia física y verbal, intimidación, acoso etc. Pero lo importante, es que nosotros mismos hemos dado respuestas positivas frente a esos defectos, nosotros mismos hemos argumentado desde lo que hemos aprendido como podemos solucionarlo, cuáles son las herramientas que necesitamos para solventar dichas dificultades, somos nosotros los que con nuestras cualidades y fortalezas creamos una sana convivencia.

La participación finalizó con la oración del Padrenuestro, que en un principio debía ser dirigida por guía, pero los llamados “víctimas” al inicio de la intervención, tomaron la iniciativa para dar gracias por las actividades grupales y talleres que se realizaron, por una mayor unidad entre ellos y por darles a todos la oportunidad de pertenecer y estar en este instituto religioso, como aspirantes al sacerdocio.

### **Anexo 4. PROTOCOLO**

1. **Paso. Evaluación y diagnóstico.** Tiene el propósito de identificar problemáticas (factores, conductas y vínculos) que pueden intervenir en la sana convivencia.

#### **Estrategias:**

Observación participante en los ámbitos del comedor, aula de clases, oratorio y actividades deportivas donde se tienen en cuenta: frecuencia, intensidad y duración de conductas y roles.

Aplicación de la escala de habilidades sociales de Goldstein y la de empatía de Davis.

2. **Paso. Elaboración de los talleres a partir de la problemática detectada, los talleres siguen el orden de las habilidades sociales que presenta escala de Goldstein.**

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

**2.1 Primer Taller.** Este primer taller se divido en tres sesiones distribuidas de esta manera, su propósito es dar a conocer que son las Habilidades sociales, empatía, su relación con los fundamentos del instituto de vida consagrada.

a) **Primera sesión.** Explicación y pertinencia de las habilidades sociales y presentación del proyecto a realizar en el convento.

**Objetivo.** Socializar con el grupo de jóvenes la intervención que se llevará a cabo dentro del convento.

b) **Segunda sesión.** Explicación del papel que juega la empatía dentro de las habilidades sociales.

**Objetivo.** Conocer qué es la empatía y cuál es su importancia dentro de una sana convivencia.

c) **Tercera sesión.** Exposición de las 50 habilidades sociales según el repertorio de Goldstein y su relación con los fundamentos del Instituto de vida consagrada intervenido.

**Objetivo.** Conocer que las habilidades sociales son la base de las buenas relaciones interpersonales que a su vez son las columnas de la vida comunitaria.

**Estrategias.** Para dar a conocer estos elementos se realizaron exposiciones por parte de guía, ayudándose con lo que proveen las TIC, dejando espacios para preguntas que surgen de los temas expuestos.

### **2.2. Segundo Taller. Primeras habilidades sociales. Presentación.**

**Objetivo.** Fortalecer el primer grupo de habilidades sociales relacionadas con la presentación personal, presentación de otros, escuchar, dar la gracias y elogiar, mediante la presentación del núcleo familiar y la exposición de actividades pastorales, para introducir a los jóvenes en contextos de nuevas relaciones con sus compañeros, pero desde la presentación de la familia y actividades.

**Estrategias.** Presentación del núcleo familiar ayudados desde una fotografía de los mismos. Compartir una actividad pastoral que se haya realizado en grupos, ya sea de semana santa o de navidad.

### **2.3.Tercer Taller. Ejercitar las habilidades sociales avanzadas.**

**Objetivo.** Ejercitar entre los jóvenes las habilidades sociales avanzadas, que fortalecen el pedir ayuda, participar, integrarse, dar instrucciones y pedir disculpas, por medio del baloncesto, para integrarse, dirigir y solucionar los conflictos que se presentan y ver que hay otras formas de resolverlos.

**Estrategia.** Baloncesto.

#### **2.4.Cuarto taller. Habilidades relacionadas con los sentimientos y la resolución de conflictos.**

**Objetivo.** Conocer y expresar las propias emociones y sentimientos que se generan en situaciones de conflicto, mediante el análisis de situaciones de conflicto vividas, para colocarme en el lugar de otro (empatía) y así comprender los sentimientos y emociones que también surgen en los demás y ser más asertivo en el momento de solucionarlos.

**Estrategia.** Actividad por grupos:

\*Identificaciones de las emociones en el juego deportivo.

\*Identificación de las emociones de los espectadores.

\*Descripción de cómo enfrentaron los enfados.

Plenaria. Los participantes manifiestan la manera más asertiva de solucionar los conflictos.

#### **2.5.Quinto Taller. Habilidades sociales de planificación.**

**Objetivo.** Aprender a evaluar los escenarios y opiniones conflictivas, para ejercitar las habilidades sociales de planificación, y lograr un refuerzo en la toma de decisiones, en el discernimiento sobre las causas de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas sin importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea.

**Estrategia.** Actividad grupal “el Divorcio” roly playing.

#### **2.6.Sexto taller. Habilidades sociales frente al estrés.**

**Objetivo.** Desarrollar y reforzar las habilidades sociales frente al estrés, por medio de formulación de quejas, de respuestas a críticas, y de esta manera manejar los niveles de ansiedad que causa el enfrentarse a los

## HABILIDADES SOCIALES Y SANA CONVIVENCIA

mensajes contradictorios y prepararse asertivamente a una conversación difícil.

**Estrategia.** Actividad grupal “defectos y cualidades”.

3. **Paso.** Evaluación de los resultados, desde la escala de habilidades sociales de Goldstein y la de empatía de Davis.