

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

EFFECTIVIDAD DE LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL EN HABILIDADES SOCIALES

(Estudio monográfico bajo una revisión de literatura y documentación sobre Terapia
cognitivo conductual y habilidades sociales)

TESIS DE GRADO

MARÍA JOSÉ MORALES CAYAX
CARNET 15055-16

QUETZALTENANGO, FEBRERO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

EFFECTIVIDAD DE LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL EN HABILIDADES SOCIALES

(Estudio monográfico bajo una revisión de literatura y documentación sobre Terapia cognitivo conductual y habilidades sociales)

TESIS DE GRADO

**TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES**

**POR
MARÍA JOSÉ MORALES CAYAX**

**PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA**

**QUETZALTENANGO, FEBRERO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTÍNEZ SALAZAR, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: MGTR. LESBIA CAROLINA ROCA RUANO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: LIC. JOSÉ ALEJANDRO ARÉVALO ALBUREZ
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. JOSÉ FEDERICO LINARES MARTÍNEZ
SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. ELENA FABIOLA HURTADO BONATTO

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

LIC. LUIS FERNANDO MOLINA MALDONADO

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.

SUBDIRECTORA ACADÉMICA: MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN

SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN
UNIVERSITARIA: MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ

SUBDIRECTOR DE GESTIÓN
GENERAL: MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 24 de octubre de 2020

Ingeniera:

Nivia del Rosario Calderón de León

Subdirección Académica

Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango

Estimada Ingeniera:

Reciba un afectuoso saludo con el deseo de que sus actividades se realicen con éxito.

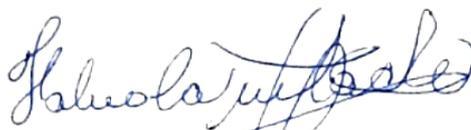
Por medio de la presente, me permito hacer de su conocimiento que la estudiante MARÍA JOSÉ MORALES CAYAX, quien se identifica con No. de carné 1505516, ha concluido el trabajo de tesis titulado:

Efectividad de la Terapia Cognitivo conductual en Habilidades soiales: una revisión de
literatura.

TESIS MONOGRÁFICA

Con lo que, bajo mi asesoría, damos por concluido el proceso de Tesis II.

Atentamente,



M.A. Fabiola Hurtado Bonatto

Código docente 19105

Colegiada 568

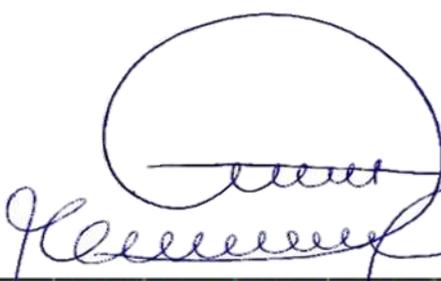
Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MARÍA JOSÉ MORALES CAYAX, Carnet 15055-16 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 052941-2021 de fecha 25 de enero de 2021, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

EFFECTIVIDAD DE LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL EN HABILIDADES SOCIALES
(Estudio monográfico bajo una revisión de literatura y documentación sobre Terapia cognitivo conductual y habilidades sociales)

Previo a conferirsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, al día 1 del mes de febrero del año 2021.



Universidad
Rafael Landívar
Tradiciones Jesuita en Guatemala
Facultad de Humanidades
Secretaría de Facultad

MGTR. ANA ISABEL LUCAS COÑADO DE MARTÍNEZ, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

Agradecimientos

- A Dios:** Por darme la sabiduría necesaria para llegar a alcanzar esta meta profesional como parte de mi crecimiento.
- A mi Madre:** Por creer en mi en todo momento y por su apoyo a través de ánimos cada vez que lo necesité.
- A mi Hermana:** Por transmitirme su alegría y energía cada día.
- A mis Abuelos:** Por su apoyo, amor, cariño, cuidados y ánimos brindados a lo largo de toda la carrera.
- A la Universidad**
- Rafael Landívar:** Por los conocimientos adquiridos durante cinco años, así como también el inculcarme valores.
- A mi Asesora**
- de tesis:** Licenciada Fabiola Hurtado, por el apoyo y su aporte a través del conocimiento que me transmitió en todo el proceso.
- A mis Amigos:** Por ser parte importante en esta etapa y por los buenos momentos que pasamos juntos.

Dedicatorias

- A Dios:** Por ser mi guía y darme la paciencia y entendimiento necesario cada vez que lo necesité.
- A mi Madre:** Heidy, por ser un pilar fundamental en mi vida, sin ella no hubiese llegado hasta acá.
- A mi Hermana:** Emily, por su cariño y ánimo en todo momento.
- A mis Abuelos:** Edna, Miguel y Oscar, por ser ángeles en mi camino, demostrándome su amor durante toda mi vida.
- A mi Tío y familia:** Por todo el afecto que me han dado desde siempre.
- A mi Mejor**
- Amiga:** Por su cariño, amor y apoyo incondicional durante todos estos años.
Un abrazo al cielo.

Índice

	Pág.
Resumen	
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Terapia cognitivo conductual.....	9
1.1.1 Definición.....	9
1.1.2 Historia.....	10
1.1.3 Evolución.....	12
1.1.4 Bases de Aprendizaje.....	15
1.1.5 Principios de la Terapia cognitivo conductual.....	17
1.1.6 Evaluación de la terapia cognitivo conductual.....	18
1.1.7 Cómo mejorar la terapia cognitivo conductual.....	20
1.1.8 Conceptos básicos en niños o adolescentes.....	21
1.1.9 Técnicas de intervención.....	23
1.2 Habilidades sociales.....	24
1.2.1 Definición.....	24
1.2.2 Tipos.....	25
1.2.3 Clasificación.....	26
1.2.4 Modelos explicativos de las Habilidades sociales.....	29
1.2.5 Aprendizaje en las Habilidades sociales.....	30
1.2.6 Estrategias para mejorar las habilidades sociales.....	31
1.2.7 Habilidades sociales relacionadas con la regulación emocional y autoconcepto.....	32
1.2.8 Habilidades sociales y otros conceptos.....	34

1.2.9 La importancia de las relaciones.....	35
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	38
2.1 Objetivos.....	39
2.1.1 General.....	39
2.2.1 Específicos.....	39
2.2 Variables.....	39
2.3 Definición de las variables.....	40
2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio.....	40
2.4 Alcances y límites.....	40
2.5 Aporte.....	41
III. MATERIAL Y MÉTODO.....	42
3.1 Sujetos.....	42
3.2 Procedimiento.....	42
3.3 Tipo de investigación, diseño y metodología.....	42
3.3.1 Tipo de investigación exploratoria.....	42
3.3.2 Diseño revisión sistemática.....	43
3.3.3 Enfoque descriptivo.....	43
3.4 Temporalidad de ejecución.....	43
3.5 Documentos.....	44
IV. ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	45
4.1 Esquema 1: Variable 1 Terapia cognitivo conductual.....	45
4.2 Esquema 2: Variable 2 Habilidades sociales.....	46
4.3 Esquema 3: Ruta de investigación 1 Terapia cognitivo conductual.....	47

4.4 Esquema 4: Ruta de investigación 2 Habilidades sociales.....	48
V. DISCUSIÓN.....	49
VI. CONCLUSIONES.....	57
VII. REFERENCIAS.....	58

Resumen

La Terapia cognitivo conductual es un enfoque que se centra en modificar los pensamientos para cambiar los afectos y las conductas del sujeto y las Habilidades sociales son un conjunto de destrezas y competencias que permiten que el individuo se pueda desarrollar en sus interacciones sociales de una manera adecuada y eficaz, el objetivo de esta investigación monográfica es analizar la efectividad reportada en la literatura científica de la terapia cognitivo conductual en las habilidades sociales, el estudio será profundizado a partir de investigaciones donde los sujetos serán todas aquellas personas que especialmente necesiten mejorar sus habilidades sociales sobre todo en etapas cruciales como lo es la adolescencia o la adultez, la investigación es de tipo exploratoria y diseño revisión sistemática.

Luego de analizar la literatura científica a través de investigaciones se encuentra que la terapia cognitivo conductual será efectiva para trabajar y fortalecer las habilidades sociales de los individuos a través de la realización de intervenciones funcionales y estructuradas que incluyan las técnicas adecuadas.

Palabras clave: psicoterapia, cognición, conducta, habilidades.

I. INTRODUCCIÓN

Es importante comprender que la terapia cognitivo conductual y las habilidades sociales en Guatemala son un tema que debe de ser estudiado y puesto en práctica ya que gran parte de la vida del guatemalteco se basa en relacionarse e interactuar con las demás personas desde la infancia hasta las diferentes etapas de la vida que abarcará también la adultez, según los ambientes y las circunstancias bajo las que se ha desarrollado. De acuerdo con el contexto del país la mayoría de las veces resulta ser difícil establecer buenas relaciones interpersonales de las cuales se va a requerir una gran destreza de parte de cada persona para ponerlas en práctica. Por otro lado, también va a influir que muchas veces no se ha crecido con una buena crianza que va enlazada a la seguridad personal que va a incluir la manera en que reacciona el individuo ante distintas situaciones como el tener dificultades para defender la propia postura, expresar las emociones y sentimientos, hablar en público, iniciar o establecer relaciones o el sólo hecho de sentirse parte de una sociedad.

No se debe de olvidar que el ser humano es un ser social por naturaleza, que también se encuentra atado la mayoría de veces a sus pensamientos o conductas, es en ese momento donde la terapia cognitivo conductual busca que el individuo pueda transformar los pensamientos negativos que posee y así modificarlos a sentimientos y conductas positivas que le ayudarán en sus relaciones y a adquirir un desarrollo pleno, ya que se sabe que si existe un déficit en estas podría llegarse a sentir incómodo la mayor parte del tiempo en las distintas actividades en las que se desenvuelva. Esta investigación científica es importante puesto que aporta una visión distinta de lo que es establecer relaciones ya que muchas veces no se toma en cuenta todos aquellos aspectos que están implicados para que exista un progreso positivo, por otro lado busca promover la importancia que tiene el aplicar la terapia cognitivo conductual a través de herramientas específicas para trabajar las habilidades sociales, donde busca que se dé la atención y el apoyo necesario a las personas que se enfrentan ante distintos cambios.

Se busca fortalecer al ser humano para que este pueda adaptarse, comunicarse, interactuar y relacionarse sin dificultades con sus iguales, familia o la sociedad en general, sin olvidar que estos aspectos repercutirán bajo sus conductas y cogniciones que lo llevarán hacia su felicidad que está directamente relacionada con distintos aspectos claves que se le van a presentar a lo largo del tiempo. Por otro lado, se busca mejorar su calidad de vida paso a paso, para que en un futuro sea exitoso, sin olvidar la importancia que tiene la salud mental ya que dentro de ella se implican

distintos y múltiples factores, donde algunos serán de mayor riesgo y que podrían causar que se lleguen a desarrollar trastornos emocionales, del comportamiento, alimenticios, psicosis, suicidios e incluso autolesiones, es por ello que el estudio tiene como objetivo principal analizar la efectividad reportada en la literatura científica de la terapia cognitivo conductual en las habilidades sociales.

Por lo tanto, a razón de lo anterior se exponen los siguientes criterios basados según la perspectiva de otros autores.

López (2019) en la tesis de licenciatura titulada Terapia Cognitivo conductual y su efecto en las habilidades sociales en estudiantes de cuarto perito en electricidad secciones “D” y “E”, de la Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango donde el objetivo fue determinar el efecto de la Terapia Cognitivo Conductual en las habilidades sociales de los adolescentes del Instituto Experimental Werner Ovalle López, de la Cabecera departamental de Quetzaltenango; la muestra que se utilizó fue de 40 estudiantes comprendidos entre las edades de 15 a 17 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño pre experimental; se utilizó la prueba psicométrica Escala de Habilidades Sociales (EHS) que examina la conducta ambiental del sujeto en distintos escenarios y puntea hasta qué punto las habilidades sociales modulan dichas actitudes y se aplicó un programa de intervención cognitivo conductual a través de una ficha que tuvo la función de registrar el avance de aspectos subjetivos dentro del salón de clases; con los datos obtenidos se concluye que la Terapia Cognitivo Conductual tiene un efecto en las habilidades sociales, esto de acuerdo al aumento que se obtuvo en la puntuación de las destrezas. Por lo que es importante que se complementen currículos educativos con planes o programas que incluyan el tema de las habilidades sociales como un eje transversal, al aplicar en la clase las técnicas y así fortalecer el inventario emocional.

Mejía (2019) en la tesis de licenciatura titulada Terapia Cognitivo conductual y agresividad en adolescentes de cuarto y quinto bachillerato, de la Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango donde el objetivo fue determinar la influencia de la terapia cognitivo conductual en la agresividad de los adolescentes del centro educativo Fe y Alegría No. 49 del municipio de Santa María Chiquimula departamento de Totonicapán; la muestra que se utilizó fue de 20 estudiantes comprendidos entre las edades de 16 a 18 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño preexperimental; fue utilizada la prueba psicométrica INAS-87 que busca diagnosticar las

actitudes ante el ambiente, evalúa las conductas no asertivo, asertividad y agresividad y se aplicó un programa de intervención de Terapia cognitivo conductual donde se utilizó una ficha psicoterapéutica en la que se llevó el control de lo que causa esta en la agresividad. Con los datos adquiridos se llegó a la conclusión que la terapia cognitivo conductual tiene incidencia en el nivel de la agresividad y se recomienda utilizarla como una herramienta importante y factible en el abordaje de las conductas agresivas.

Carrizales y Fernández (2017) en el artículo titulado Terapia Cognitivo Conductual y soluciones con sus alternativas para el desarrollo de habilidades sociales en una joven con baja autoestima que aparece en la revista electrónica de Psicología Iztacala en la página electrónica Universidad Nacional Autónoma de México, volumen 20, núm. 4, páginas 1571-1601, del mes de diciembre argumentan que al trabajar con una paciente de 19 años donde el apoyo psicológico se basó en el control de emociones, falta de seguridad y asertividad, se utilizaron técnicas y tareas desde el enfoque cognitivo conductual con el cual comprobaron su efectividad para incrementar autoestima y desarrollo en sus habilidades sociales para que aprenda a afrontar las situaciones de la vida diaria de una manera adecuada y efectiva. Se toma en cuenta la importancia que se le debería de dar al desarrollo de las habilidades sociales en jóvenes, donde se deberá tener claro no solo su efectividad sino el alcance que tiene para la formación futura de la persona.

Fernández y Fernández (2017) en el artículo titulado Terapia cognitivo conductual integrativa que aparece en la revista electrónica de Psicopatología y Psicología Clínica, volumen 22, núm. 2, páginas 157-169, de los meses de junio a diciembre exponen que la TCC está destinada a brindar un apoyo a las personas que se enfrentan ante situaciones disfuncionales que les provocan insatisfacción, dado esto mencionan la importancia de estudiar los diversos principios que la componen y así estos puedan favorecer un avance para que sea integrada en dos direcciones; una de ellas se postula en presentar las bases sobre las que es posible la integración de los distintos enfoques que parten de ella así como también el prestigio y reconocimiento que ha adquirido debido a la capacidad para mostrar sus beneficios a través de estudios empíricos de eficacia y efectividad. Se menciona que en el transcurso de la vida los seres humanos buscan encontrar un equilibrio en los cambios a los que se enfrentan como lo es la etapa de la adolescencia en la que se deberá pasar por procesos de desarrollo y cambios originados a su entorno, estos a la vez necesitan preservar la unidad de su sistema personal de modo que puedan afirmar su identidad, es por eso la

importancia de la aplicación cognitivo conductual pues a través de ella y sus programas de intervención se atenderán y exploraran los niveles de conducta y las cogniciones implicadas.

Monterroso (2016) en la tesis de licenciatura titulada Terapia Cognitivo conductual y sociabilidad en alumnos de cuarto grado bachillerato, de la Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango donde el objetivo fue identificar la influencia de la Terapia Cognitivo-Conductual con adolescentes del Colegio Cristiano Bilingüe Génesis, de la cabecera departamental de Quetzaltenango para el desenvolvimiento de sus habilidades sociales; la muestra que se utilizó fue de 14 adolescentes comprendidos entre las edades de 15 a 16 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño cuasi experimental; se utilizó el instrumento Perfil Personal (PPG), que contiene aspectos de la personalidad como ascendencia, responsabilidad, estabilidad emocional y sociabilidad e Inventario Personal (IPG) que aprecia rasgos adicionales como cautela, originalidad de pensamiento, comprensión en las relaciones personales y vitalidad en la acción y se aplicó un programa de intervención cognitivo conductual. Con la evidencia de los datos se concluye que la Terapia Cognitivo Conductual influye efectivamente en el desenvolvimiento de la sociabilidad del adolescente. Por lo que se recomienda que las instituciones escolares ya sean públicas o privadas establezcan un tiempo en el horario de clases para que los adolescentes reciban conferencias de psicoeducación sobre temas como la sociabilidad y así evaluar a los participantes de estas, para reconocer si poseen un nivel bajo ante este tema.

Rodríguez, Mendoza, Cumplido, Simental, Rodríguez, Sánchez, Ramírez, Cumplido, Ortiz, Pinedo, Meza, Ortiz, Puerta y Guerrero (2014) en el artículo titulado Terapia cognitivo-conductual en el manejo integral de la obesidad en adolescentes que aparece en la revista médica del Instituto Mexicano del Seguro Social en la página electrónica redalyc, volumen 52, núm. 1, páginas 68 – 73, de los meses de enero a mayo señalan que dentro del estudio el propósito de la terapia cognitivo conductual fue iniciar y mantener un proceso que permitió identificar y resolver los problemas relacionados con el hábito de comer en exceso y de la falta de ejercicio, así como también determinar si la eliminación o reducción de esos factores resulta en conductas más apropiadas para la incorporación de un estilo de vida saludable, al final se demostró que dicha terapia es eficaz para mejorar la adherencia y disminuir la deserción de un programa de abordaje integral para la reducción de peso en adolescentes que presenten obesidad, sin olvidar que tanto a corto, mediano

y largo plazo la incorporación de la terapia será una herramienta útil para hacer frente a los problemas que se presenten.

Acevedo y Romel (2013) en el artículo titulado propuesta de intervención clínica cognitivo conductual para personas que enfrentan problemas psicosociales que aparece en la revista electrónica de la facultad de psicología. Fundación universitaria los Libertadores en la página electrónica redalyc, volumen 9, núm.1, páginas 34-42, de los meses enero a junio explican que ningún ser humano está librado de presentar un problema psicosocial, es por esto que se deben de crear herramientas necesarias para así ayudar en los conflictos que se presenten, el psicólogo clínico deberá asumir la tarea de profundizar bajo los elementos teóricos cada una de las situaciones para así realizar intervenciones sobre el enfoque cognitivo conductual en el que se encuentran las técnicas más utilizadas como entrenamiento en relajación, solución de problemas, exposición y afrontamiento. La mezcla de estas cumple con la necesidad de contrarrestar las problemáticas o aspectos que han sido alterados según los principios generales de aprendizaje para la modificación del comportamiento ya que los problemas psicosociales suelen tener una interconexión de procesos psicológicos y sociales, se toma en cuenta el desarrollo tanto de niños y adolescentes ya que si no es el adecuado se generará un aumento de vulnerabilidad, es ahí la importancia de crear un programa para lograr la estabilidad y equilibrio psicológico desde las distintas etapas del desarrollo.

Beltranena (2010) en la tesis de licenciatura titulada Terapia cognitiva conductual grupal para sujetos codependientes, de la Universidad Rafael Landívar, Campus Central donde el objetivo fue determinar el efecto de la terapia cognitiva conductual grupal en la conducta codependiente de sujetos que asisten a un grupo de autoayuda; la muestra utilizada fue de 12 sujetos comprendidos entre las edades de 30 a 79 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño cuasiexperimental; se utilizó el Cuestionario de Codependencia forma 3 (CC-3) el cual indica si un sujeto muestra codependencia leve, moderada o grave. Se concluyó que se identificó el nivel de codependencia antes y después de participar en el grupo de terapia cognitiva conductual. Por lo que se recomienda que todos los participantes del grupo de autoayuda asistan a la continuidad de este.

Ac (2020) en la tesis de licenciatura titulada Habilidades sociales en adolescentes, de la Universidad Rafael Landívar, Sede regional de La Antigua, donde el objetivo fue establecer la diferencia en las habilidades sociales entre los adolescentes de una ONG educativa y un colegio

privado de Parramos, Chimaltenango; la muestra fue de 36 sujetos comprendidos entre las edades de 12 a 14 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptivo comparativo; se utilizó la Escala de habilidades sociales (EHS), que está compuesto por 33 ítems, 28 de los cuales están redactados en el sentido de falta de asertividad o déficit en habilidades sociales y 5 de ellos en el sentido positivo. Se concluyó que no existe diferencia significativa en la puntuación directa global cuando se habla de habilidades sociales entre los adolescentes de ambas instituciones. Por lo que se recomienda continuar con otras investigaciones donde se profundice y abarque a más jóvenes sobre el desarrollo de las habilidades sociales y en otras áreas que pueden ser analizadas en dichos grupos como la capacidad intelectual, autoconcepto y bienestar emocional.

García (2020) en la tesis de licenciatura titulada Habilidades sociales en un grupo de adolescentes de la Universidad Rafael Landívar, Campus Central donde el objetivo fue identificar cuáles son las habilidades sociales de los adolescentes que viven en la casa hogar Bernabé, Municipio de Fraijanes del departamento de Guatemala; la muestra utilizada fue de 36 adolescentes comprendidos entre las edades de 11 a 18 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptivo; se utilizó el instrumento Escala de Habilidades Sociales (EHS) la cual está compuesta por 33 ítems y consta de cuatro alternativas de respuestas. Se concluyó que se identificó que los adolescentes se encuentran en un nivel bajo de habilidades sociales, que corresponde a una puntuación centil de 25, lo cual significa que como grupo poseen dificultad en las subescalas que posee la prueba. Por lo que se recomienda que cada integrante del grupo pueda presentar sus dudas acerca de las habilidades sociales, sobre todo invitarlo a que las realicen de manera individual para no sentirse juzgados.

De León (2019) en la tesis de licenciatura titulada Habilidades sociales y ciberadicción, de la Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, donde el objetivo fue establecer el nivel de habilidades sociales y el nivel de ciberadicción en los adolescentes del colegio Liceo de Estudios Avanzados del municipio de Salcajá; la muestra utilizada fue de 40 adolescentes comprendidos entre las edades de 14 a 18 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptivo; se utilizó la Escala de Habilidades Sociales (EHS), que explora las áreas de auto expresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado, decir no y cortar interacciones y hacer peticiones e iniciar interacción con el sexo opuesto y el test de Adicción a Internet (IAT) que mide la gravedad de la adicción en términos con un criterio de

categorías bajo, moderado y alto. Se concluyó que los adolescentes poseen un nivel de habilidades sociales bajo y un nivel de ciberadicción moderado. Por lo que se recomienda implementar programas de apoyo psicológicos para los adolescentes del grupo objeto de estudio, para la adquisición y desarrollo de habilidades sociales y la disminución de la ciberadicción.

García (2019) en la tesis de licenciatura titulada Habilidades sociales y empatía, en estudiantes de primero y segundo básico, de la Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango donde el objetivo fue determinar el nivel de habilidades sociales y empatía que poseen los adolescentes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa “LOS AJANEL” del municipio de La Esperanza, Quetzaltenango. La muestra utilizada fue de 70 sujetos comprendidos entre las edades de 12 a 17 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptivo; se utilizó la prueba psicométrica Escala de habilidades sociales (EHS), que evalúa seis factores como autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado, decir no, así como también cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto y Test de empatía cognitiva y afectiva (TECA) que mide la capacidad empática de los adolescentes. Con los datos se concluye que los resultados demuestran que las habilidades sociales y empatía en los estudiantes son bajas en habilidades sociales mientras que es medio en empatía debido a que suelen ser débiles en sus relaciones interpersonales y mostrar empatía ante las situaciones a las que se enfrentan otras personas, dado esto se recomienda a las autoridades del establecimiento la implementación de talleres vivenciales con los adolescentes para desarrollar las habilidades sociales y empatía, con esto se podrá adquirir una buena proyección a la sociedad.

Sánchez (2019) en la tesis de licenciatura titulada Nivel de Habilidades Sociales en un grupo de adolescentes, hijos únicos, de la Universidad Rafael Landívar, Campus Central donde el objetivo fue describir el nivel de habilidades sociales en los adolescentes de colegios privados de la ciudad de Guatemala; la muestra utilizada fue de 30 sujetos comprendidos entre las edades de 11 a 15 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptivo; se utilizó la Escala de evaluación de habilidades sociales para adolescentes (EEHSA), que indica un índice global del nivel de habilidades sociales o aserción de los sujetos analizados y se aplicó un cuestionario de datos generales para conocer los datos demográficos de los sujetos; con el reflejo de los datos se concluye que el promedio del grupo de hombres y mujeres se posicionó en un repertorio normal alto de habilidades sociales así como también los punteos con mayor frecuencia son los de nivel

normal bajo y los de menor frecuencia es el de persona no hábil, por lo tanto se recomienda que los psicólogos tengan en cuenta que ser hijo único es un factor que implica un bajo nivel de habilidad social, por lo que es necesario evaluar cada caso para determinar las diversas causas que pueden generar la dificultad social.

Pérez (2018) en la tesis de licenciatura titulada Nivel de Habilidades sociales en adolescentes, de la Universidad Rafael Landívar, Sede regional de La Antigua, donde el objetivo fue identificar el nivel de habilidades sociales en los adolescentes del colegio Monte Carmelo; la muestra utilizada fue de 25 sujetos comprendidos entre las edades de 14 a 17 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptivo; se utilizó la Escala de Habilidades Sociales (EHS), que está compuesto por 33 ítems que miden 6 destrezas sociales y se utilizaron baremos de población general. Se concluyó que el 72% de los jóvenes poseen un adecuado nivel de habilidades sociales, lo cual les permite relacionarse e interactuar de forma efectiva con el mundo que les rodea. Por lo que se deben de tomar como punto de referencia los resultados de la investigación para abordar las habilidades sociales menos desarrolladas entre los miembros y así buscar herramientas para trabajarlas de manera efectiva para lograr que estos fortalezcan las mismas.

Gutiérrez y Delgado (2017) en el artículo titulado Habilidades sociales relevantes: percepciones de múltiples actores educativos que aparece en la revista internacional de Investigación en Educación en la página electrónica redalyc, volumen 9, núm. 19, páginas 133-148, de los meses de enero a mayo mencionan que dentro de los grupos colectivos como profesores, académicos y estudiantes la habilidad más relevante es la empatía, la cual indica que cuando los participantes piensan en una persona competente socialmente, a lo primero que hacen referencia es a ese componente emocional, desde este punto se reconoce a la empatía como una habilidad social básica con la cual el individuo se podrá desenvolver de la mejor manera, podrá enfrentar con éxito las exigencias y los desafíos que se le presentarán a lo largo de su vida, tanto en el ámbito personal como también en el área profesional. Ya con un aspecto de las habilidades sociales identificado se podrá construir una herramienta orientadora con información relevante para el diseño de acciones, estrategias y programas tanto para los docentes y estudiantes.

Gutiérrez y López (2015) en el artículo titulado Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes que aparece en la revista española de Orientación y Psicopedagogía en la página electrónica redalyc, volumen 26, núm. 2, páginas 42-

58, de los meses de mayo a agosto mencionan que dentro del grupo socio emocional se ha encontrado a las habilidades sociales como uno de los factores con mayor déficit, toman en cuenta que la enseñanza de las emociones y las habilidades sociales no depende directamente de instrucciones verbales, por lo que todas las acciones específicas serán más influyentes en la medida que los sujetos puedan ponerlas en práctica y entrenarlas para su perfeccionamiento así como también se debe de enfocar en la enseñanza de las emociones ya que estas tendrán un papel muy importante en la educación de los adolescentes sobre todo en aquellos que se encuentren en contextos conflictivos.

Betina y Contini (2011) en el artículo titulado Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos, que aparece en la revista Fundamentos de Humanidades en la página electrónica redalyc, volumen 12, núm. 1, páginas 159-182, de los meses de enero a junio exponen que la investigación sobre el tema de las habilidades sociales es relevante, al momento de enfocarse en la etapa de la adolescencia estas serán fundamentales ya que ayudarán con el acercamiento a pares, la formación de una pareja y la participación en diversos grupos, a su vez cabe mencionar que las competencias sociales que tenga el adolescente influirán en la percepción que tiene este de sí mismo, de los otros y de la realidad es por ello que si se llegan a presentar déficits en las habilidades puede llegar a incidir negativamente en la autoestima, adopción de roles, autorregulación del comportamiento, rendimiento académico y por último en la identidad que en un futuro podría llevar a la cristalización de trastornos psicopatológicos.

1.1. Terapia cognitivo conductual

1.1.1 Definición

Genise y Genise (2017) definen la terapia cognitivo conductual como un tipo de terapia basada en la evidencia que surge de la terapia cognitiva y terapia racional emotiva. El modelo se enfoca en distintos estados disfuncionales como depresión, ansiedad o la ira, estos son frecuentemente exacerbados por pensamientos erróneos o distorsionados. El punto principal de la TCC es que busca la interpretación de la experiencia que tendrá un efecto en el modo del comportamiento y los sentimientos, se centra en el problema que experimenta el paciente en el aquí y ahora, factores desencadenantes, mantenimiento del problema, estrategias para la mejora, detectar las distorsiones cognitivas, patrones disfuncionales del pensamiento y el modo en que se interpretan las situaciones

que estarían determinados por esquemas, creencias nucleares e intermedias y pensamientos automáticos.

Feldman (2014) explica que la terapia cognitivo conductual es un modelo que incorpora principios básicos del aprendizaje para modificar la forma y patrones de pensamiento disfuncionales que atrapan o detienen a las personas, así como también en cambiar el comportamiento externo ante diversas situaciones en las que se desenvuelve. La terapia ofrece concentrarse en resolver problemas cuidadosamente definidos ya que es estructurada, se toma en cuenta que se enfoca en que las personas en algún punto lleguen a pensar de una forma más racional o adaptativa y para aprender nuevos comportamientos para reemplazar las habilidades deficientes y desaprender patrones inadaptados para que así en un futuro se pueda llegar a tener un comportamiento más eficaz.

1.1.2 Historia

Ruiz, Díaz y Villalobos (2017) describen que Ivan Petrovich Pavlov fue una de las figuras más importantes de la terapia cognitivo conductual a través de su aportación de la formulación de la ley del reflejo condicional y la influencia que tuvo en los autores conductistas siguientes como lo fue Watson, figura determinante para el estudio y aparición de la terapia de conducta, dada su idea de que los contenidos de la mente y la conciencia no podían someterse a ningún análisis objetivo. En 1914 publicó “El conductismo: Una introducción a la psicología comparativa”, en el cual postuló la observación directa como único procedimiento de identificación de conexiones entre la conducta y la psicología subyacente ya con esto se intuye que la historia de la terapia cognitivo conductual está interconectada con la psicología.

En los primeros años del siglo XX el interés por conocer los problemas de conducta prácticamente no existía, con el paso del tiempo y varias escuelas surgidas, nace la corriente conductista que estaba directamente influida por el positivismo lógico del círculo de Viena, en el que se encontraba un grupo de filósofos que defendía la necesidad de conocer el mundo desde sus distintas facetas, pensaban que el conocimiento debía fundamentarse en la observación y verificarse a través de ella, ya con estos principios fueron recogidos y aplicados directamente a la psicología por parte del conductismo. El impacto de los desarrollos o fundamentos teóricos de esta escuela fueron importantes y determinantes para el surgimiento y desarrollo ulterior de la terapia conductual. Entre

los fundamentos teóricos conductuales que sirvieron de base para el desarrollo de la terapia cognitiva conductual se encontraron:

- Reflexología rusa y las leyes del condicionamiento clásico: el fin de los fisiólogos rusos era aplicar la metodología objetiva al estudio de las cuestiones psicológicas, fue Sechenov quien se interesó en combinar la neurofisiología y psicología, a partir de los resultados del trabajo sobre los reflejos, con esto señaló que toda actividad psíquica está determinada por los mecanismos de reflejos y la estimulación ambiental. Pavlov fue uno de los interesados en estudiar la actividad cerebral a través de los reflejos, entre sus principales aportaciones se encuentran la investigación objetiva de los reflejos condicionados, defensa del objetivismo de la investigación, demostración de la importancia del aprendizaje en la explicación de la conducta y por ultimo proporcionar un modelo metodológico de la investigación de la conducta humana, mientras que por otro lado las principales limitaciones de su teoría fueron ignorar otras respuestas autonómicas, no poder explicar el escape activo o pasivo y los aspectos técnicos complejos del condicionamiento clásico.
- Conexionismo de Thorndike: personaje conductista no-pavloviano, influyente en las primeras tres décadas del siglo XX y precursor de la psicología educativa moderna, teoría en que los niños aprendían varios aspectos o comportamientos por sí solos más que por recibir instrucciones de sus maestros o padres. Utilizó distintos métodos objetivos y rechazó el estudio de los procesos mentales y la conciencia donde tomo solamente en cuenta la adquisición de respuestas inexistentes del organismo. Entre sus estudios también se encuentran las leyes básicas del aprendizaje, donde la primera se enfoca en el efecto que se interesó en explicar cómo se adquiere una respuesta, mientras que la práctica se basa en aclarar la eficacia que tiene el aprendizaje.
- Conductismo de Watson: se basó en incluir principios importantes como que el objetivo de la psicología es la conducta del rechazo de la conciencia igual al alma, metodología de la experimentación animal como método objetivo en psicología, el conductismo supone una ruptura con las corrientes anteriores que no describen la conducta en términos observables y la conducta explicados en lo verbal. Dentro de su trabajo realizó el experimento del pequeño Albert a través de una demostración donde puso a prueba el condicionamiento clásico, ya con esto y los resultados propuso siete estrategias las cuales fueron deshabitación, halago verbal, adaptación negativa, castigo social, distracción, condicionamiento directo e imitación social.

- Apoyo de Skinner y el análisis de la conducta: fue uno de los aportes de los psicólogos más influyentes del siglo XX comprometido con el conductismo y rechazo a la psicología tradicional, introdujo por primera vez el término terapia de conducta, hizo una clasificación sobre el aprendizaje donde señaló que existen ciertas áreas donde el condicionamiento clásico y operante no se distinguían, donde le brindo a este principios básicos como refuerzo, castigo, extinción, estímulo, entre otros, así como también desarrolló un análisis experimental donde centró las relaciones entre comportamiento y por último los estímulos ambientales donde su objetivo era conocer y desarrollar una ciencia que explicara, predijera y modificara el comportamiento.

1.1.3 Evolución

Escobar y Uribe (2014) explican que la terapia cognitivo conductual es el trabajo de distintos estudios tanto básicos como experimentales, a partir de avances teóricos y metodológicos que han sido estudiados según diferentes disciplinas como fisiológicas, psicológicas o las neurociencias, se trata de un proceso donde se reúnen todos aquellos nuevos hallazgos sin olvidar los pasados pues ya con ambos se podrán dar a conocer modelos más completos y efectivos, sin olvidar que se centra en la importancia de conocer la conducta del individuo y la búsqueda de nuevos tratamientos para los distintos problemas que se presentan. La terapia cognitivo conductual se encuentra y seguirá en una continua evolución, por lo tanto, se desarrollarán a continuación las tres generaciones que han contribuido a esta:

- Primera generación: definida como la terapia del comportamiento según los estudios que existieron sobre lo que implicaba el proceso de aprendizaje. A partir de la década de los años cincuenta se empezaron a desarrollar intentos sistemáticos y organizados para así poder aplicar todos los hallazgos de investigación en condicionamiento clásico de Pavlov, Bechterev y Sechenov en la solución de problemas clínicos. Dentro de esta generación se incluye la desensibilización sistemática la cual fue un aporte del médico psiquiatra Joseph Wolpe que se basaba en exponer a un paciente fóbico en forma gradual ante aquello que le causaba la fobia mientras que se le inducía a un estado de relajación profunda, se podía realizar en vivo y también a través de visualizaciones. Con los años se demostró que, si se eliminaba la relajación dentro del ejercicio, seguiría con la misma eficiencia y eficacia el procedimiento.

Luego de esto se formó un grupo de psicólogos clínicos y psiquiatras que tenían como fin diseñar un programa de investigación para desarrollar métodos de tratamiento sobre todo en un contexto para pacientes de hospitales, así como también se empezó a aplicar con pacientes que presentaban distintos problemas emocionales. Uno de los lugares en el que se desarrolló también fue en Estados Unidos, donde tuvo un crecimiento que fue sobre todo influido por el condicionamiento pavloviano con el cual se empezaron a resolver problemas muy graves del comportamiento, por lo que se iniciaron a hacer aplicaciones en situaciones como problemas de comportamiento infantil, enuresis, desarrollo, autismo, conducta autolesiva, mutismo selectivo, entre otros, donde cabe mencionar que el término terapia de comportamiento fue utilizado por primera vez por Eysenck el cual describió diversos procedimientos clínicos para el tratamiento de estos. Hacia mediados del 1960 nació el término modificación de la conducta, el cual se refería al condicionamiento operante introducido por B. F. Skinner que tenía como fin lograr cambios permanentes y desarrollar nuevos aprendizajes, sin embargo, todo esto llevó a lo que sería llamada la revolución cognitiva.

- Segunda generación: ya con el nombre de terapia cognitivo-conductual se hizo necesario incorporar nuevos procesos en la intervención terapéutica que llevó a una evolución más, ya que a mediados de la década de 1960 se dio el interés por los procesos cognitivos tanto en la psicología experimental como en la social a través de términos como procesamiento de información, memoria, expectativa, entre otros. En esta misma etapa se propuso la teoría del aprendizaje social en la que se le dio el nombre de determinismo recíproco al comportamiento, influencias ambientales y a los factores cognitivos, con esto se le dio lugar a la teoría de la autoeficacia que según esta las creencias del individuo sobre su sí mismo serán factores determinantes para ejecutar distintas conductas.

En esta generación también nace la terapia racional emotiva de Albert Ellis en la que puntualizó sobre las ideas irracionales que muchas veces eran las que se encontraban detrás de trastornos psicológicos, por lo que propuso un tratamiento para identificarlas y modificarlas, sin embargo no se deja atrás a la terapia cognitiva que fue introducida por Aaron Beck, sobre todo al momento de enfocarla en pacientes que padecían de depresión donde encontró un patrón negativo de pensamiento en la persona y en todo aquello que le rodeaba, les dio el nombre de distorsiones y en ellas se presentaban el pensamiento dicotómico, la sobregeneralización y la inferencia arbitraria. Finalmente nace en sí lo que fue la terapia cognitivo conductual ya que a través de este trabajo se

desarrollaron y sometieron a pruebas nuevas intervenciones que incluían módulos conductuales y componentes como la psicoeducación, motivación para el cambio, automonitoreo, reentrenamiento en respiración, relajación aplicada, revaloración cognitiva, exposición interoceptiva, exposición in vivo y la prevención de recaídas. Ya con esto se toma a la segunda generación como la integración para un nuevo desarrollo de esquemas de tratamiento.

- Tercera generación: dentro de esta última década surge el interés en el desarrollo de nuevos modelos para la terapia según las generaciones anteriores y el estudio de las emociones donde se descubre la importancia de los procesos inconscientes precognitivos y afectivos en la experiencia emocional. Con base a esto surgieron varias propuestas como un cambio de énfasis centrado en la reducción de síntomas en la terapia cognitivo conductual tradicional y el foco en trastornos específicos, así como también enfocarse en un equilibrio entre aceptación y cambio mientras que por otro lado el tomar en cuenta la atención plena como una forma de focalizar la atención en la experiencia presente que se tenga tanto interna como externa y por último el cambio de énfasis de tomar en cuenta los cambios en el pensamiento y en su contenido.

Una de las primeras influencias en el desarrollo de la tercera generación fue la práctica del mindfulness introducida por Jon Kabat-Zinn, biólogo molecular entrenado en técnicas de meditación en el oriente, esta práctica se vio más que todo como un estilo de vida que consiste en concentrar la atención en la experiencia que se vive en el presente sin olvidar que debe de ser usada como un complemento de otras intervenciones conductuales, cabe mencionar que se ha comprobado su eficacia en varias condiciones médicas como lo es el dolor crónico, psoriasis, fibromialgia y esclerosis múltiple. Este programa cuenta de ocho sesiones de entrenamiento en meditación guiada que comprende el centrar la atención en el presente a través del escaneo corporal, la meditación sentado o caminado, atención en respiración y por último meditación a través de yoga.

Por otro lado, se encuentra la terapia conductual dialéctica la cual se utilizó en tratamientos para personas adultas con historia crónica por Marsha Linehan que parte del supuesto de que todas aquellas conductas autolesivas son estrategias de afrontamiento aprendidas para poder enfrentar emociones intensas y negativas, sin olvidar que estas son parte normal de la vida. Cabe mencionar que a la terapia de aceptación y compromiso la cual fue propuesta por Steven Hayes y sus colaboradores, la cual busca llegar más lejos a través de promover la aceptación de estados como

sensaciones o pensamientos sin tratar de cambiarlos, aumentar la conciencia psicológica plena en el momento presente donde se incluyen sensaciones internas y experiencias externas además de llevar al paciente al distanciamiento de sus pensamientos.

Dado esto se puede conocer y analizar que las terapias de tercera generación incluirán distintas técnicas y teorías que se van a centrar la persona desde un nivel experiencial con el fin de cambiar el contexto personal más que todas aquellas conductas que son vistas como un problema. Por lo tanto, sobre todo las terapias de tercera generación aspirarán a expandir los límites de las generaciones anteriores para que se pueda atender y aplicar las técnicas a todo tipo de pacientes y problemas, independientemente de la gravedad. Ya con las tres generaciones desarrolladas se llega a ofrecer una perspectiva general de esas principales formas que posee la terapia cognitivo conductual dentro de su contexto histórico, las cuales paso por paso se han elaborado y desarrollado a partir del conocimiento acumulado dentro de la investigación tanto básica como la clínica, es por ello la importancia de tener en cuenta el gran material que posee la terapia cognitivo conductual ya que a través de la base sólida de estudios se puede llegar a probar su eficacia, donde se toma en cuenta que los resultados podrán ser prometedores, sin olvidar que la investigación continúa, es variada y activa.

1.1.4 Bases de aprendizaje

Cayoun (2014) señala que existen tres bases fundamentales para que cada ser humano se conozca través de la terapia cognitivo conductual, estas abarcan la filosofía o religiosidad, las habilidades intelectuales para solucionar problemas y por último la experiencia real que posee cada persona; estas tienen el fin de que se pueda aprender de sí mismo como parte esencial de un proceso de terapia, en el cual podrá asimilar, pensar y desarrollar distintos métodos nuevos de aprendizaje según diferentes dimensiones como la implicación con lo que se realiza y el compromiso personal, ya que cada uno de ellos brindará según referencias tanto pasadas como presentes, información personal que servirá para su crecimiento, un sentido saludable de autocontrol y autoeficacia en los múltiples ámbitos de la vida, es por ello que a continuación se desarrollan las bases de aprendizaje:

- Aprendizaje por devoción: a través del proceso de terapia el paciente logrará y podrá obtener información sobre sí mismo a través de lo que el terapeuta le comunique, ya con esto adquirirá un conocimiento propio basado en la visión de otro individuo ya que muchas veces el pensamiento del paciente es irracional dado que tiene y siente dolor emocional. Se trabaja de

esta manera porque muchas veces la fe en el terapeuta hará que los síntomas alivien temporalmente, sin embargo, el sentido de autocontrol y autoeficacia puede seguir dañado dado que la persona se encuentra aún vinculado al ambiente que le causa malestar. El especialista cognitivo conductual debe de estar alerta, ya que muchas veces se puede caer a una dependencia donde el paciente buscará constantemente la aprobación o tranquilidad que le puede brindar el terapeuta.

- Aprendizaje racional: este nivel implica la solución de problemas a través de entender la propia información, acá la persona deberá tener un compromiso personal para así poder analizar y darle un significado a la información, donde deberá tomar en cuenta todo aquello que ya se sabe y que está almacenado en la memoria. Se ha demostrado que entender los propios sistemas de creencias crean una realidad agradable o desagradable, así como también el verificar la comprensión mediante distintos experimentos conductuales ayudará a modificar la visión que se tiene y simultáneamente el dolor emocional que se manifiesta. En este punto se enfatiza en que creer en los propios esquemas no bastará para que exista un cambio en la conducta a pesar del trabajo del terapeuta el cual busca mejorar la conciencia del paciente, por lo que el poner en práctica las herramientas ya establecidas será de gran utilidad para así poder llegar en algún momento al aprendizaje racional.
- Aprendizaje a través de la experiencia: a partir de todo el proceso donde se incluye el aprendizaje racional y por devoción se logra identificar que todas aquellas situaciones por las que ha pasado el individuo serán de un gran valor, aprendizaje o ayuda cuando este se enfrente ante un proceso psicoterapéutico, pues en este punto ya habrá aprendido de sí mismo y tomará en cuenta todas aquellas características experimentales que le ayudarán para así decidir si se libera de todas aquellas problemáticas que le hacen daño o si se aferra ante las aflicciones emocionales que a la larga le dañarán tanto física como mentalmente, sin olvidar que obtendrá distintas ventajas prácticas según los componentes que incluye la terapia cognitivo conductual.

Tabla Núm. 1

Bases de aprendizaje.

Aprendizaje por devoción.	Aprendizaje racional.	Aprendizaje a través de la experiencia.
<ul style="list-style-type: none">• Información propia del paciente.• El terapeuta tiene su propia visión.• Combatir ideas irracionales.	<ul style="list-style-type: none">• Solución de problemas.• Compromiso personal para cambiar conductas.• Encontrar significado a la información que recibe.	<ul style="list-style-type: none">• Aprender.• Propias características experimentales.• Experiencias darán un valor terapéutico significativo.

Fuente: elaboración propia con base en Cayoun (2014), pp. 15-18.

1.1.5 Principios de la Terapia cognitivo conductual

Benedict (2020) plantea que la terapia cognitivo conductual permite capturar variadas emociones peligrosas o pensamientos que son guardados por el individuo, el fin de esta es encontrar el problema inicial donde alienta al ser humano a involucrarse en tomar el control de su vida, cabe mencionar que esta terapia suele ser estructurada, esto hace referencia a que existirán ciertos procedimientos que serán seguidos durante las sesiones, esta modalidad asegurará el apropiado uso del tiempo y el objetivo del proceso terapéutico. Se han creado principios que se deben de cumplir y seguir de la manera adecuada en la medida de lo posible, para que las sesiones terapéuticas bajo este enfoque sean productivas y eficaces, entre estos se encuentran aspectos como:

- Una terapia cognitivo conductual está limitada por el tiempo: esto significa que si paso a paso y con las herramientas adecuadas se ha logrado una mejora sustancial en el proceso de terapia así como también se ha aportado con medios necesarios a través de las habilidades para así lograr la recuperación completa el tratamiento podrá llegar a su fin, donde se debe tomar en cuenta el ritmo del paciente sin forzarlo o someterlo ya que esto lo podría hacer sentir incómodo y sólo retrasaría el proceso, cabe mencionar que existirán casos en los que estarán quienes padecen problemas psicológicos crónicos y esto puede hacer que tarden más tiempo en sanar y llevarse incluso meses o años.

- Es educativa y enfatiza el presente: la terapia será educativa desde el punto en el que se esfuerza en enseñarle al individuo a adquirir una percepción terapéutica diferente de sus propios problemas donde se trabajará y se hará énfasis a la prevención de las recaídas. Al enfatizarse al presente hace ver que muchas de las terapias que se han desarrollado a lo largo de los años buscan introducir al paciente en su pasado y hacerlo presente, donde lo lleva de vuelta a un determinado evento que le pudo haber afectado de distintas maneras, mientras que la terapia cognitivo conductual pretende y se enfoca en concentrarse en comportamientos, estados de ánimo y todas aquellas actitudes actuales con el fin de encontrar una solución inmediata y concreta.
- Está orientada hacia metas y su objetivo es encontrar soluciones: durante la terapia o intervenciones y a través del paso del tiempo se identificará un problema determinado que puede estar relacionado con distintas situaciones, estos pueden ser relaciones, problemas en el ámbito laboral o dificultades en el hogar, cuando se ha logrado identificar este se van a fijar los objetivos y metas intermedias hacia la solución, para esto deberá de existir un compromiso de colaboración y participación activa tanto del terapeuta como del cliente, ambos deben de tomar en cuenta que poseen roles diferentes dentro de este proceso, ya que de parte del individuo deberá definir objetivos, poner en práctica todo aquello que ha aprendido y además sentirse en la confianza de expresar sus preocupaciones al terapeuta, mientras que este, lo ayudará a crecer, alentarle, escucharlo y enseñarle.

1.1.6 Evaluación de la Terapia cognitivo conductual

Nicolson y Ayers (2014) mencionan que la evaluación se comprende como un proceso en el que se van a tomar decisiones y se recogerá la información necesaria para que la persona se oriente, con esto se logrará obtener, analizar y sintetizar todos aquellos datos que se necesiten para así poder desarrollar con eficacia un programa o tratamiento terapéutico en el que se identifiquen los comportamientos, acciones o conductas que deberán ser modificados, donde se deberá tomar en cuenta la intensidad, frecuencia y condición de estos, así como también se querrá identificar que es aquello exactamente que se busca cambiar dado todo lo que ha pasado y lo que podría pasar en algún momento, sin olvidar que se deben fijar objetivos específicos desde un principio para así tener establecido que es lo que se quiere alcanzar; al comprender en sí que contiene una evaluación se desarrollan los componentes importantes de esta misma.

- **Componente conductual:** esta forma de evaluación se centrará en todas aquellas conductas abiertas, específicas y observables que existen en la persona, estas se atenderán según el carácter que se desarrolle en cada una de ellas, se toma en cuenta que en estos casos influye el contexto en el que desenvuelve desde que se es niño hasta adulto, las consecuencias, frecuencias, duración y las interacciones observadas con otras personas. Cuando son casos de niños o adolescentes y se cuenta con el apoyo de los padres, estos deberán saber cuáles fueron todos aquellos antecedentes y consecuencias que hicieron que se dé una conducta problemática, esta debe de ser observada en todo momento y en diferentes contextos como la casa y la escuela. Se deberá de registrar la latencia, frecuencia, duración e intensidad durante diferentes períodos, al finalizar se verá la utilidad al conocer cómo eran los comportamientos en un inicio y como serán en un final.
- **Componente cognitivo:** este complementará a la evaluación conductual pues incluirá información sobre los procesos cognitivos como los pensamientos y sentimientos que siempre y cuando estén implicados en la conducta y las emociones, esto logrará poder registrar creencias, actitudes, motivaciones y atribuciones relevantes que tengan un enlace con las distintas dificultades que existan, para obtener esta información se trabajará a través de entrevistas y los informes que den a conocer los propios sujetos. Para alcanzar esto se deben de descubrir los procesos cognitivos importantes que intervienen en el problema y los que lo mantienen, cuando logre identificarlos podrá descubrir cómo influyen los regaños o reclamos de las demás personas en la conducta, la concentración en los propios diálogos para así saber cómo, cuándo y dónde actuar, desarrollar, así como también utilizar estrategias de resolución de situaciones estresantes y problemas. Muchas veces dentro de estos se encuentran las percepciones de la persona, la visión que tienen sus cercanos como los padres, parientes y compañeros.

Ruiz, Díaz y Villalobos (2017) mencionan que los modelos cognitivos de conducta anormal han sido aún más relevantes en los últimos 25 años de la terapia cognitivo conductual, el hecho de que en la segunda generación emergió dada la noción de que importantes áreas de la conducta del ser humano que no son observables habían sido inadecuadamente representadas por la primera generación. Toda esta situación llevó a que dentro de la evaluación conductual se generaran instrumentos que dieran la oportunidad de evaluar las áreas que iban a estar implicadas.

Dentro de las áreas de evaluación más importantes se van a encontrar las auto verbalizaciones que estarán asociadas con distintos problemas, distorsiones cognitivas, supuestos básicos, actitudes, respuestas emocionales, estilos atribucionales, entre otros. El origen de cada una de estas variables ha influido en lo que será la naturaleza de la evaluación que ha pasado a incorporar conductas no observables directamente y ha propiciado el desarrollo de una diversidad de técnicas para la evaluación de contenidos y lo que serán los procesos cognitivos. Entre los procedimientos que han sido más utilizados se encuentran los auto registros donde se deberá incluir aspectos importantes como la fecha, situación, emoción, pensamientos automáticos, respuesta racional y el resultado, mientras que los inventarios cognitivos auto informados abarcarán el área de intervención y los instrumentos que se utilizarán.

1.1.7 Como mejorar la Terapia cognitivo conductual

Vallejo y Comeche (2011) destacan que a pesar de que se han dado nuevas aportaciones que han contribuido a la terapia cognitivo conductual, la mayoría de ellas no han surgido de una forma organizada, aunque si posean elementos en común como su planteamiento, fundamentación, técnicas terapéuticas e incluso los tipos de trastornos o problemas para los cuales estas se pueden aplicar como lo han sido las terapias de tercera generación. Estos acercamientos forman parte del enfoque ya que se sustentan en los fundamentos teóricos y empíricos de este y como es natural tendrán más afinidad con ciertos planteamientos y la manera en la que se hará, como, por ejemplo, se encontrarán más cercanos al uso de técnicas conductuales. Entre los elementos más característicos se mencionan:

- Darle más importancia a la experimentación, a la práctica de la conducta, que a su interpretación y el uso de los que serán las auto instrucciones, a lo que será un predominio del aprendizaje por contingencias, frente al aprendizaje por las reglas, por otro lado, también será importante considerar las funciones de las conductas por encima de estas en sí, esta es una de las características que no es nueva dentro de la terapia cognitivo conductual pero que ha sido desatendida ya que se han enfocado en establecer protocolos más basados en aspectos descriptivos que en aquellos que podrían ser funcionales. La mayoría del tiempo, al verlo como un aspecto natural las conductas en concreto serán accidentales, sin embargo, sus funciones que permanecen pueden ser logradas por una amplia variedad de ellas.

- Valor del contexto y en consecuencia del análisis funcional e individual, esto se refiere a la importancia que tendrá el momento de explicar por qué muchas veces los tratamientos fracasan con determinadas personas o cómo es que los problemas crónicos o graves presentarán más dificultades, mientras que también será importante mencionar la búsqueda del sustento teórico general a los trastornos y las intervenciones con las cuales se vaya a trabajar. El destacar el papel de las emociones y su experimentación se basará desde el punto cuando se le da un reconocimiento importante a estas ya que la persona debe de aprender que es parte natural el sentir sus sensaciones y emociones, con independencia de su valencia y que no sea sustituida o reprimida esa experiencia por su reconceptualización o racionalización.
- Será importante colocar en un segundo lugar al lenguaje y a la racionalización de modo que esto no se convierta en un punto de referencia principal al menos en lo que tiene que ver con los procesos emocionales, es por eso la importancia de ser capaz de separar el lenguaje de su función simbólica para que no se suponga una interferencia adicional. Al destacar la importancia de la relación terapéutica se debe tomar esta como un elemento clave en terapia, al partir de la interacción con el paciente será un contexto más que está al servicio de lo que será el tratamiento, por lo tanto, se deberá adoptar una postura más educativa que correctiva en la terapia, será desde un punto más permisivo que autoritario ya que no se tratará de decirle al paciente que tiene que hacer o pensar sino que deberá de entender el contexto en que se producen los problemas y procurar poco a poco un cambio contextual . Todos estos puntos no tienen un sentido revolucionario, sin embargo, si ha ocurrido que han sido mencionados y ocasionalmente ignorados por lo que volverlos a considerar es en sí un hecho novedoso.

1.1.8 Conceptos básicos en niños o adolescentes

Bunge, Gomar y Mandil (2011) mencionan que se entiende que el comportamiento está determinado por múltiples aspectos biológicos, interpersonales y ambientales que serán parte del desarrollo patológico desde que se es niño hasta la adultez ya que las creencias o esquemas serán construidos por el desarrollo que se dará a través de los años, estas funcionarán como guías que llevarán a la percepción, recuperación, procesamiento y la interpretación de la información. Van a existir los momentos en los que la respuesta emocional o conductual no será la adecuada por lo que se deberá poner la debida atención ya que podría llegar a darse un deterioro en el funcionamiento

social, esto llevará a déficits en habilidades conductuales y distorsiones tanto en las creencias como en los procesos cognitivos.

El terapeuta deberá tomar una postura activa para cumplir diversas funciones como el valorar tanto la información que brinde el individuo, la de los padres, si es necesario, hermanos, docentes y médicos para así poder realizar un esquema definido de la situación por la que se pasa. Junto con el paciente podrán crear y establecer un trabajo colaborativo para que ambos puedan encontrar las soluciones que necesiten a través de las estrategias o herramientas que se brindarán. Se debe tomar en cuenta que se tendrá que aplicar una evaluación diagnóstica que la mayoría de las veces será completada con los datos que brinden los cercanos, esto se hace con el fin de diferenciar trastornos que son objeto de atención clínica, relación con hermanos, problemas académicos o problemas de vida asociados con el desarrollo u otras circunstancias ya que la terapia cognitivo conductual podrá aplicarse en ambas situaciones.

Una de las partes que deberá ser trabajada en los pacientes se encuentra el entrenar el reconocimiento de las emociones, ya que se debe de tomar en cuenta que al identificar cada una de ellas le facilitará a la persona más adelante el determinarlas cuando se hagan presentes ante distintas situaciones. Cabe mencionar que dentro de este aspecto muchas veces se verá involucrados los pensamientos que surjan de las emociones dado que esto llevará a que se den acciones o conductas que no serán apropiadas, sin olvidar que, el ambiente será un factor importante para tomar en cuenta al momento de evaluar uno o varios acontecimientos.

Durante todo el proceso será importante que la familia, amigos o pareja se pueden involucrar sobre todo si son partes afectadas ya que tendrán un rol importante a manera de crecimiento, donde por su parte el terapeuta cognitivo conductual deberá estar consciente que al final del tratamiento deberá realizar un trabajo sobre la prevención de las recaídas, a manera de retroalimentar las técnicas o estrategias utilizadas anteriormente y el individuo las pueda utilizar en un futuro, sin olvidar que el rol del terapeuta será primordial a manera que si, este no se interesa por el gusto del paciente y excluye aspectos o personas que están relacionados con el proceso solo logrará que este se haya adaptado al tratamiento en lugar de adaptar el tratamiento a él, lo que llevaría solamente a que sea un fracaso.

1.1.9 Técnicas de intervención

Ruiz, Díaz y Villalobos (2017) describen que dentro del enfoque cognitivo conductual se encuentran una gran cantidad de tratamientos, terapias y técnicas que se utilizarán para establecer un proceso de psicoterapia concreto. Estas herramientas han demostrado ser de gran apoyo para los tratamientos de distintas problemáticas o cuadros mentales, estas se utilizarán con el fin de ayudar al paciente para que este tenga una mejoría. La mayoría de las técnicas surgieron del conductismo, sin embargo, se les ha complementado con elementos cognitivos importantes, ya que la combinación de ambas hará que todo el proceso se lleve de una manera eficaz. Entre las técnicas más importantes se encuentran:

- **Técnicas operantes:** son unos de los principales pilares de la terapia cognitivo conductual, estas técnicas se basan en la presentación de reforzadores positivos o reforzadores negativos que servirán para el incremento, reducción y adquisición de conductas, así como también en programas de economía de fichas en los que se pueden llegar a combinar diferentes técnicas y contratos conductuales que serán fundamentales para facilitar el compromiso de las personas cuyas conductas se quieren modificar.
- **Técnicas de exposición:** estas son consideradas como un punto esencial entre las intervenciones más eficaces, útiles y efectivas en el ámbito de la salud mental, sobre todo en los trastornos de ansiedad donde se manifiesta el miedo y la evitación a todo aquello que lo causa. Dentro de sus modelos teóricos se explica la capacidad para disminuir y extinguir respuestas a través de la exposición que se hace de manera gradual ya con esto se podrán adquirir tanto nuevos aprendizajes como el manejo de las emociones.
- **Desensibilización sistemática:** está basada en los inicios de lo que fue el condicionamiento clásico, se convirtió en uno de los desarrollos tecnológicos más importantes que se dieron en el surgimiento de la terapia de conducta, esta resulta ser más eficaz en problemas exactamente fóbicos que en los de ansiedad. Para su aplicación es importante tomar en cuenta la elección de la respuesta que se tiene con la ansiedad y la posibilidad de trabajar con ella, la elaboración de identificar los niveles de la ansiedad y por último la valoración de la capacidad que tiene para utilizar la imaginación y el entrenamiento de esta misma. Junto a la desensibilización sistemática se trabaja la relajación o respiración que implicarán ayudar a la persona a estar bajo un estado de tranquilidad.

- Técnicas de modelado: estas técnicas parten de las primeras teorías del aprendizaje a través de la observación que se refería a que las conductas son aprendidas, se mantienen y se extinguen, cuando se habla de este tipo de aprendizaje no necesariamente será directo si no que podrá también ocurrir en base a lo que vea o escuche de manera indirecta, para que esto funcione se ven implicadas la atención, retención, reproducción y motivación. En si el modelado permitirá aprender nuevas conductas, promoverá estas en función de las consecuencias que haya, dará la oportunidad de hacerlas y modificará el valor de las emociones.
- Técnicas de habilidades de afrontamiento y solución de problemas: ambas se complementan y buscan que el individuo pueda modificar el dialogo interno que tiene consigo mismo que le causa malestar cuando desea poner en práctica una tarea o un objetivo, ya con esto y si es aplicada de una manera correcta podrá abordar adecuadamente distintas situaciones así también se busca que pueda identificar y definir los problemas para así poder darles una explicación donde tendrá que involucrar sus emociones y conductas. Al lograrlo generará la habilidad de afrontar las experiencias estresantes o difíciles de la vida donde deberá tomar en cuenta la orientación que le dará al problema, la definición y formulación de este, generación de alternativas de solución, toma de decisiones y por último la implementación de la solución y verificación.

1.2 Habilidades sociales

1.2.1 Definición

Roca (2014) define las habilidades sociales como una serie de conductas que son observables, sin embargo, también abarcan pensamientos y emociones de los individuos. Las habilidades sociales ayudarán a mantener relaciones interpersonales satisfactorias y a buscar que las personas respeten los derechos de los demás, estas serán importantes ya que formarán parte del bienestar del ser humano, sin olvidar que también se pueden convertir en causa de estrés o malestar. Si estas se encuentran en niveles bajos o alterados, las personas serán más propensas a desarrollar ansiedad o depresión, sin olvidar que al ser social se podrá incrementar la calidad de vida a medida que ayudará a que las personas se sientan bien y puedan obtener todo aquello que desean.

Ramos (2010) define las habilidades sociales como un conjunto de hábitos donde se incluyen las conductas, pensamientos y emociones que permiten mejorar las relaciones interpersonales, sentirse bien, obtener lo que se quiere y conseguir que los demás no sean un obstáculo para cumplir los

objetivos que se proponen los individuos. Por otro lado brindan la capacidad de relacionarse con las demás personas de forma que se consigan beneficios y pocas consecuencias negativas a corto y largo plazo, se incluyen también aspectos importantes como la asertividad, autoestima y la inteligencia emocional, sin olvidar la importancia de los distintos factores cognitivos como creencias, valores, maneras y formas de percibir situaciones y por último, la evaluación de la realidad sin olvidar la influencia en la comunicación y las relaciones con las demás personas.

1.2.2 Tipos

Ruiz, Díaz y Villalobos (2017) mencionan que dentro de las habilidades sociales existen un amplio rango de competencias que agrupan distintas categorías que se van a relacionar entre sí, unas de ellas son las habilidades no verbales que están relacionadas con el lenguaje corporal como la expresión facial, el contacto ocular y la postura del individuo, las habilidades básicas de conversación, de comunicación, habilidades emocionales donde se incluye la inteligencia emocional, de autoprotección, solución de problemas y por último las habilidades de evitación en las relaciones íntimas, se habla de ellas como puntos directos dentro de la teoría, sin embargo, se encuentra un grupo de habilidades más relevantes que servirán para el entrenamiento de las habilidades sociales, las cuales son:

- **Habilidades conductuales:** son parte de las interacciones sociales como el lenguaje no verbal, que incluirá la mirada, la sonrisa y la orientación, así mismo distintos elementos paralingüísticos en los que forman parte la voz que incluye el volumen y el tono, tiempo de habla y la perturbación del habla. Cabe mencionar la importancia del elemento verbal que se refiere a las manifestaciones de cariño o aprecio, decir lo que siente con sinceridad, halago hacia otras personas como así mismo, el acuerdo y el desacuerdo.
- **Habilidades cognitivas:** este grupo analiza la manera en la que las personas seleccionan situaciones, momentos y estímulos a través de la percepción que construyen y la manera en que evalúan los procesos o componentes cognitivos. El ambiente será una característica importante ya que dentro de él se incluyen aspectos como el lugar en el que se desenvuelve, como serán las relaciones con los cercanos, la familia o amigos, donde se toma en cuenta que la mayoría de las veces las reacciones o actitudes serán parte de la experiencia de la persona y con ello se podrá entender las distintas respuestas que tendrá ante las situaciones a las que se enfrenta.

Por otro lado, es fundamental incluir en esta categoría la capacidad que tendrán las personas para plantearse competencias según las habilidades que posean donde deberán incluir sus costumbres sociales, la manera en que responden a diferentes señales, ponerse en el lugar de otro individuo y a la capacidad de solucionar problemas. Cabe mencionar que la manera en la que se desarrolla una percepción social e interpersonal hará que el individuo pueda entender el modo en que codifica ciertas actitudes y como las atenderá, se deberá trabajar y enfatizar en que será importante la seguridad que se tendrá para realizar una conducta, con la cual deberá tomar en cuenta las consecuencias que pueden venir de ella, ya que las personas se suelen comportar y percibir las relaciones de distinta manera según los valores con los que han crecido.

Independientemente los tipos o categorías que existan de las habilidades sociales bajo distintos enfoques, será importante tomar en cuenta que lo que se quiere será crear habilidades concretas y desarrolladas donde se evaluarán aspectos en el individuo como la capacidad para iniciar y mantener relaciones, hablar frente a personas desconocidas, la manera en que expresan amor, afecto y agrado, defensa de sus propios derechos, que tan capaz es de pedir favores, la manera en que efectúa peticiones, hace cumplidos, acepta cumplidos, expresión de lo que piensa a través de las opiniones ante personas que estén en desacuerdo, la manera en que expresa de una manera razonable las emociones fuertes como molestia, desagrado o enojo, el poder de disculparse o admitir ignorancia, petición de cambios en la conducta de las demás personas y por último, la manera en que afronta las críticas de sus iguales.

1.2.3 Clasificación

Borrego (2010) expone que la clasificación de las habilidades sociales parte desde la organización estructurada de un programa de aprendizaje sobre todo para adolescentes y adultos, donde se podrá considerar su capacidad y disposición para situaciones, juicio moral y sus correspondientes habilidades moleculares. Estas se van a distribuir desde las más básicas que empiezan desde la interacción social hasta las más complejas que se basarán en ser una herramienta que servirá para sus relaciones interpersonales y por otro lado para la resolución de los distintos problemas que aparezcan a lo largo de su desarrollo donde se deben tomar en cuenta componentes importantes como la fisiología, la conducta y su cognición. Ya con esto se desarrollan las clasificaciones:

- **Iniciación de habilidades sociales:** en este punto el adolescente o adulto empieza a aprender la importancia de atender o prestar atención a lo que le dicen las personas que le rodean, donde

debe tomar en cuenta que el escuchar será primordial, si este pone estos puntos en práctica podrá tener la capacidad para comenzar y mantener una conversación donde obtendrá las facilidades de realizar preguntas y contestar a las que se le hagan, dar las gracias, presentarse de manera individual o a un grupo de personas y hacer cumplidos cuando quiere alagar o esté interesado en alguien.

- **Habilidades sociales avanzadas:** cuando se pasa a este nivel es importante que el individuo sepa identificar problemas o situaciones que le causen malestar, quien está implicado en la incomodidad y porqué se ha dado el conflicto así como también que es lo que él ha hecho para que el mismo se diera a cabo, por lo tanto, es importante que se estudien puntos relevantes como el pedir ayuda, aprender a dar instrucciones cuando dirige algún proyecto y a recibirlas cuando él esté implicado en uno. No se debe de olvidar que el ser humano debe de estar capacitado ante una discusión, pero lo debe de hacer de una manera adecuada y con todo el respeto posible.
- **Habilidades para manejar sentimientos:** establecido como un punto importante para cada ser humano, dentro de estas habilidades se habla en específico de la inteligencia emocional, donde dentro de ellas las personas deberán aprender y reconocer las emociones básicas, ya con esto podrá conocer y expresar sus sentimientos propios, así como también obtendrá la capacidad de entender los sentimientos de los demás y las situaciones por las que pasan, si este trabaja de la mejor manera sus sentimientos y emociones podrá expresar lo que siente y sobre todo a manejar el miedo que es interpretado como una reacción normal ante las situaciones de peligro que vive el ser humano.
- **Habilidades alternativas a la agresión:** el aprender a manejar la agresión hará que se sepa y pueda vivir con una vida tranquila y sin enojos que no son necesarios, se toman puntos importantes como el pedir permiso si se quiere realizar una acción, por otro lado, el ayudar a los otros creará una satisfacción sobre todo si lo hace de una manera humilde. Cuando se enfrenta a situaciones donde el negociar es una opción será importante saber cómo y en qué momento hacerlo, mientras que debe de tener presente que si no salen las cosas como se quiere tendrá que utilizar un control personal en el que deberá defender los derechos.
- **Habilidades para el manejo del estrés:** basado en que el individuo deberá a aprender a manejar todas aquellas situaciones que le provoquen estrés, sobre todo en las que deberá hablar del suceso, es decir, en el momento que expone una queja sobre algo que le molesta o que deberá

responder ante una que le hagan. Es adecuado que cada ser humano sepa manejar su vergüenza, ya que existirán momentos en los que esta se hará presente y no se sabrá que hacer, deberá aprender a manejar el fracaso o las acusaciones que le hagan a través de una conversación difícil sobre todo si existe la presión por un grupo y se expone ante ellos.

- **Habilidades de planificación:** se expone la importancia de aprender a tomar decisiones a través de elegir un tiempo para estudiar o reflexionar, para así identificar primero el orden de la importancia del problema y cuales fueron todas aquellas razones o justificaciones que lo causo pues con esto podrá concentrarse en la situación para ya luego darle una solución eficaz, es importante que los seres humanos sepan y puedan establecerse metas tanto a corto, mediano y largo plazo donde se enfoquen en plantearse puntos importantes que desean cumplir.

Tabla Núm. 2

Clasificación

Iniciación de habilidades sociales	Habilidades sociales avanzadas
<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa. • Establecer conversaciones. • Presentación personal. • Desenvolvimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir ayuda. • Comprender instrucciones. • Convencimiento. • Pedir perdón.
Habilidades para manejar sentimientos	Habilidades alternativas a la agresión
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer sentimientos. • Expresión. • Afrontamiento. • Manejo. • Comprensión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir permiso. • Ayuda. • Compartir. • Defensa propia. • Reconocer amenazas.
Habilidades para el manejo del estrés	Habilidades de planificación
<ul style="list-style-type: none"> • Manejo. • Defensa a personas cercanas. • Respuesta ante las situaciones. • Persuasión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de decisiones. • Discernimiento. • Objetivos. • Concentración.

Fuente: elaboración propia con base en Borrego (2010), pp. 17-19.

1.2.4 Modelos explicativos de las Habilidades sociales

Vived (2011) explica que las habilidades sociales se apoyan en varias orientaciones como lo es la teoría del aprendizaje instrumental y del aprendizaje social donde incorpora contribuciones de distintas disciplinas, se han elaborado distintos modelos teóricos explicativos de este funcionamiento, han sido útiles para identificar los principales déficits en las habilidades sociales como para elegir y aplicar las técnicas de entrenamiento. Entre los modelos que han sido más aceptados se encuentran los de tipo interactivo ya que incluye tres elementos importantes los cuales son la persona, la situación y fundamentalmente la interacción en estos dos, cada uno conlleva un amplio grupo de aspectos y todos son importantes para comprender el comportamiento hábil que tiene una persona en determinada situación.

Se debe de tomar en cuenta en todo momento que cada individuo posee una amplia gama de aspectos que lo conforman y que ha forjado a través del tiempo, entre ellos se encuentran los factores idiográficos, que incluyen la edad y el sexo; los factores relativos, según las diferentes categorías sociales que se basan en la etnia, religión, costumbres, tradiciones y pertenencia a distintos grupos; aspectos fisiológicos, procesos cognitivos como las auto instrucciones, expectativas realistas, evolución de resultados potenciales, habilidades cognitivas interpersonales de solución de problemas, empatía y habilidades de procesamiento de información. Son exactamente a las habilidades cognitivas a las que se les ha dado una mayor importancia dado el aporte que da a la vida del individuo.

Con respecto a las situaciones se señalan elementos de estas como la estructuración de una meta, que se basa en la clarificación de motivos, necesidades y objetivos, las reglas y normas desarrolladas gradualmente como todos aquellos productos culturales, aprendidos y aceptados y cuyo incumplimiento puede provocar sanciones o rupturas en las relaciones. Algunas de las normas son universales y otras tenderán a ser solamente específicas de una situación, donde también se incluirán los roles y papeles que dependen de la diferenciación de funciones y del control social, las secuencias de la conducta se desarrollan como ese orden en el cual se espera que pase cualquier encuentro social, es también importante el tipo de vocabulario que se utilizará ya que deberá ser conocido y comprendido por las personas que participan en la misma y por último, el repertorio de elementos conductuales que serán todos aquellos que incluyan palabras y emociones.

Las situaciones y los procesos cognitivos son parte fundamental de los modelos interactivos, dentro de ellos la capacidad de actuar de forma hábil será determinada por las circunstancias situacionales en las que se incluye el grado de estructuración de la situación, que permite a gran manera o a menor una flexibilidad de los comportamientos. También se suma a esto los elementos reforzantes de la misma y la frecuencia en que está presente esa situación, así como también los factores personales en sus disposiciones favorables, además entre los modelos se encuentra planteado el que una respuesta socialmente hábil es el resultado final de una cadena de conductas que ha sido iniciada por estímulos interpersonales relevantes, para así luego generar y evaluar las posibles opciones de respuesta de la cual se selecciona la mejor y se daría fin con una emisión apropiada.

1.2.5 Aprendizaje en las Habilidades sociales

Rosales, *et.al.* (2013) consideran que es importante que una persona aprenda y desarrolle sus habilidades sociales pues se enriquecerá para un futuro y será socialmente competente, para esto se deben de incluir distintos procesos importantes como lo es la percepción, el análisis y la retroalimentación de los sucesos que se presentan. Es valioso que se sepa identificar la delimitación de fines u objetivos, percepción de las señales sociales, darles un significado a las señales, planificar actuaciones y conductas, así como también corregirlas y darles respuestas que sean analizadas o estructuradas cuando sea necesario. Si en uno de estos puntos importantes ocurre un error o no se ponen en práctica existirá un retroceso en el proceso, lo que llevaría a un déficit de las habilidades sociales que incluirá comportamientos agresivos o violentos donde no respetarán los derechos de los demás o intentaran dominarlos, falta de confianza en sí mismos, inseguridad o incluso se podría llegar a sentimientos de inferioridad que a la larga influirán en las actitudes o decisiones que tome como adulto.

Cuando se presentan varias dificultades a nivel de interacción social es importante que se ponga en práctica el desarrollo de estas, donde se deberá y será importante el aprender a expresar los propios sentimientos, deseos u opiniones sin la necesidad de hacer sentir mal a las personas, así mismo, también el defender y respetar tanto los derechos propios como los de los individuos que se encuentran en un círculo cercano y que no cuentan con las mismas creencias o ideologías, por otro lado, el tener un buen concepto de sí mismo para fortalecer la autoestima, sin olvidar que el egocentrismo no será crucial para esto, ya que el ser educado, respetuoso, amable, prestar atención

a los demás y hacer saber o hacerle sentir que se entiende su pensamiento sumará puntos en las relaciones interpersonales.

El aprenderlas paso por paso proporcionará la satisfacción en el individuo ya que este podrá a través del proceso expresar sus sentimientos, actitudes, deseos y derechos de la mejor manera, pero si en el camino no se aprenden por falta de compromiso se podrán llegar a desarrollar problemas más complejos como la falta de aceptación social, dificultades escolares, problemas personales, desajustes psicológicos y la inadaptación. Cabe mencionar que ya con la información recaudada se deduce que las habilidades sociales son aprendidas y esto se da a través de enseñarle la importancia al sujeto sobre sus habilidades propias, situaciones o las actividades que realiza, también es importante que para que este crezca bajo un formato adecuado tenga modelos buenos que le transmitan como deberá comportarse en sus relaciones interpersonales para luego imitarlas, ya que tiene estos recursos podrá poner las conductas en práctica tanto en situaciones simuladas donde podrá ensayarlas y practicarlas como en situaciones naturales y espontáneas como las que se presentan en la vida cotidiana.

1.2.6 Estrategias para mejorar las Habilidades sociales

Cruz (2018) expone que la conducta interpersonal se aprende y dado esto se puede enseñar o modificar, esto se conseguirá a través de distintas estrategias de intervención que han sido denominadas Entrenamiento en Habilidades sociales, este se postula como un intento de enseñar estrategias y habilidades interpersonales con el fin de brindar herramientas para una mejora de sus competencias. El EHS es una de las áreas que más estudios tiene y que ha avanzado a lo largo del tiempo, esto hace que actualmente se tengan a disposición diversas técnicas, estrategias y procedimientos desde distintos enfoques para trabajar la sociabilidad y así los individuos puedan desenvolverse en contextos reales y en ambientes naturales sin que existan problemas. A continuación, se presentan algunos de los programas de entrenamiento ya existentes que serán aplicables a lo largo de la vida:

- Aprendizaje estructurado: se basa en dar una enseñanza planeada y sistemática de las conductas específicas que influyen constantemente en la vida diaria y que son conscientemente requeridas o necesitadas por un individuo, con el fin de que el individuo tenga un buen funcionamiento en sus relaciones interpersonales. Bajo este aprendizaje se podrán utilizar técnicas como el

moldeamiento, ensayo conductual, retroalimentación y el entrenamiento para que así se puedan extender las habilidades adquiridas hacia la vida cotidiana.

- Programa de enseñanza de las habilidades de interacción social: son procedimientos adaptados a través de fichas de enseñanza que serán empleadas en ambientes como la escuela o en el hogar, su fin es que se consiga el desarrollo y fomento de la competencia interpersonal para que así las personas aprendan a relacionarse positivamente con los demás y disfruten sus interacciones. Este programa es efectivo para todos aquellos individuos que tengan dificultades en sus relaciones interpersonales.
- Programa de educación social y afectiva: se centra en darle al alumnado competencias y habilidades sociales desde la cognición y la conducta, se enfocará en la evitación de peleas o agresiones ante las distintas figuras cercanas, es por ello que será importante que se establezcan normas de convivencia, asertividad, interacciones, análisis de los problemas interpersonales, comunicación, educación de la competencia social, emocional y participativa con el objetivo de que se incremente la interdependencia de los alumnos además de fortalecer los sentimientos de confianza y responsabilidad.
- Programa de habilidades sociales: identificado como uno de los programas más extensos que existe. Su aplicación se da especialmente en individuos con problemas de conducta, jóvenes marginados y personas con trastornos mentales. El programa permitirá avalar la contribución a la mejora de integración sociolaboral, dificultades de adaptación y discapacidad que tengan según la edad y etapa en la que se encuentre la persona.
- Programa de enseñanza de habilidades sociales: este programa evalúa la valoración de la enseñanza que poseen los jóvenes para identificar los déficits o excesos de las habilidades sociales. En sí la evaluación se logrará desde la participación de la familia, amigos y maestros el fin es basarse en la observación conductual al percibir los comportamientos sociales ante situaciones naturales o simuladas. Cabe mencionar que para complementar, el sujeto deberá responder cuestionarios en los que valorará y evaluará su propia conducta social.

1.2.7 Habilidades sociales relacionadas con la regulación emocional y el autoconcepto

Díaz (2011) menciona que el descubrir a otras personas y la posibilidad de establecer una relación con estos se encuentra ligado con los progresos cognitivos y afectivos que se conectan con la riqueza y la complejidad de establecer relaciones interpersonales. Cabe mencionar que el

autoconcepto es personal y que se forma con base en las relaciones que se tiene con las demás personas, donde se encuentran diferentes aspectos que se interesan en una persona en particular, dentro de estos se hayan puntos importantes como el autoconocimiento, la autoestima, el ajuste emocional, la elección vocacional y el proyecto individual que tiene cada ser humano para cumplir sus metas. Es valioso que para la comprensión del desarrollo y del funcionamiento de la personalidad sea fundamental el detectar y explicar los distintos cambios que se dan en la expresión emocional.

Dentro de la comprensión de lo que es el desarrollo y el funcionamiento de la personalidad es importante que se sepa detectar y explicar todos los cambios que van a ocurrir en la manera que se expresan emociones, tener conciencia de los estados afectivos, comprensión de las emociones, regulación emocional y en la empatía. Se toma en cuenta ya que las emociones serán un aspecto fundamental para los procesos evolutivos, que de una u otra manera se consideran como la principal fuente o razón del porque se toman las decisiones a lo largo de la vida. La mayoría de las veces los seres humanos no son capaces de relacionarse adecuadamente a causa de bloqueos afectivos que serán parte del miedo a mostrarse como realmente se es, este temor podrá causar que el comportamiento se vuelva solo una adaptación para encajar con los demás sobre todo cuando se está en la necesidad de ser queridos y aceptados.

Tendrá mucho que ver cómo eran las interacciones desde la infancia donde se incluye a padres, amigos, maestros y personas importantes. Si estos no trataron de la manera adecuada al niño como darle respeto, hacerlo sentir valioso, transmitirle que sus opiniones son valiosas, no se le dieron las oportunidades para expresarse y derecho de tomar decisiones propias, posiblemente se construyó un autoconcepto pobre que ya de joven o adulto impedirá mantener relaciones sanas y equilibradas, tanto para la propia persona como para las demás. Es por ello que las emociones son indispensables y vitales para que el individuo tenga buenas interacciones sociales, ya que si sabe controlarlas podrá discernir entre ellas sus pensamientos y los comportamientos que presente ante sus dificultades.

Es importante destacar que el individuo deberá ser asertivo, con esto se refiere a que es parte importante para las habilidades sociales, con la asertividad se podrá reunir conductas y pensamientos que permitirán defender los derechos de cada persona sin agredir o ser agredido, se basa en ser una forma de expresión consciente que parte de ser clara y directa, una persona que entrena esta podrá ser tolerante, aceptará sus errores, propondrá soluciones buenas sin acudir a la

ira y se encontrará segura de sí misma, esto fortalecerá su autorespeto, autoconcepto y la satisfacción personal de saber cómo, cuándo y dónde regular sus emociones para así evitar un estrés que le repercute en su vida sin olvidar que se tiene derecho a cometer errores pues, podrá aprender de ellos y así saber cómo enfrentar las próximas situaciones que se crucen por su camino.

A partir de esto se debe de conocer que también existirán esas personas que no serán asertivas esto se debe a que el individuo no lo ha aprendido y mucho menos se le ha enseñado de la manera adecuada la asertividad, el aprendizaje se dará desde una imitación y un esfuerzo. Dentro de la historia del porqué una persona posee esta característica se encuentran elementos claves como el castigo sistemático a las conductas asertivas, falta de refuerzo de estas mismas, o incluso posee ese refuerzo, pero ante conductas sumisas o agresivas y no sabe discriminar adecuadamente las situaciones en las que debe emitir una respuesta concreta. Por ello será importante que se entrene al ser humano para que identifique aquellas situaciones sociales que le incomodan, con el fin de dedicar, centrar esfuerzos y aprender estrategias para manejar los puntos débiles.

1.2.8 Habilidades sociales y otros conceptos

Ontoria (2018) menciona que todos los seres humanos cuando nacen necesitan de otras personas para así poder cubrir las necesidades básicas e iniciales que llevan a la sobrevivencia, aparte que como todo individuo se necesita tener contacto y relaciones con otros para así poder adquirir todas aquellas normas y valores que van a empezar a forjarse durante la vida y así lograr esa adaptación social a la que se pertenecerá. Dentro de las habilidades sociales se van a desarrollar distintos componentes que de una u otra manera son parte de ella y para entenderlas cabe mencionar la relación que estas tienen con las inteligencias múltiples que dentro de ellas se contemplan ocho diferentes, cada una es potenciabile ya que cada individuo posee una configuración distinta.

Entre los diferentes tipos de inteligencias múltiples se encuentra la lingüístico-verbal; que hacer referencia a esa capacidad para utilizar el lenguaje tanto escrito como el oral, por otro lado, el punto lógico-matemática; es aquel aspecto en el cual el individuo tendrá la competencia para resolver problemas matemáticos, entender relaciones lógicas y conexiones. La inteligencia musical se basará en esa capacidad para comunicarse por medio de la música ya que será fundamental poseer sensibilidad para los sonidos, dentro de la espacial se podrá desarrollar imágenes mentales del entorno en tres dimensiones diferentes, kinestésico- corporal, hace referencia a la capacidad para

utilizar el cuerpo, mientras que dentro de la inteligencia naturalista el individuo podrá relacionarse con la naturaleza, prestarle atención, investigarla y amarla.

Dentro de este grupo se hacen notar la inteligencia intrapersonal e interpersonal donde la primera se basa en poseer esa capacidad de comprender y desarrollar las relaciones con uno mismo a través de tomar conciencia y conocer las propias emociones, esto será clave para el despliegue de la inteligencia emocional y la segunda enfocada en el desarrollo de las relaciones con los demás denominado como una competencia social que se basará también en reconocer las emociones de otros, saber qué es lo que necesitan para así poder establecer relaciones sociales y vínculos personales. Estas dos últimas son las más relacionadas con las habilidades sociales ya que jugarán un papel importante en su desarrollo, es por ello la importancia de la inteligencia y educación emocional ya que al obtenerlas se podrá fomentar el liderazgo.

Al trabajar estos aspectos será importante que la persona tenga en cuenta esa diferencia fundamental sobre lo que es una emoción como una respuesta afectiva que se prepara para la acción que puede ser ante un estímulo real o no, entre ellas cabe mencionar que se encuentra el miedo, enfado, tristeza, alegría, entre otras, mientras que el sentimiento será esa consecuencia de la emoción más el pensamiento, viéndolo más que todo como una evaluación consciente. Por lo tanto, este se construye a partir de la experiencia de cada individuo donde se debe tomar en cuenta que se puede modificar si se rectifica el pensamiento, ambas se deberán de enseñar y sobre todo hacer ver que están presentes en todos los momentos de la vida en los que se van a presentar estados afectivos complejos o estables según las situaciones que se pongan enfrente.

1.2.9 La importancia de las relaciones

Bunge, Gomar y Mandil (2011) exponen que las relaciones son importantes ya que todos los seres humanos se suelen sentir satisfechos cuando se llevan bien con quienes le rodean como amigos, compañeros de colegio o familiares. Se comparte la misma satisfacción cuando se conocen nuevas personas según los contextos en el que se desarrollan y sobre todo si se percibe que se es aceptado. Por otro lado, cuando el individuo siente que no encaja, que le cuesta acercarse a las personas que quiere conocer y que a pesar de sus esfuerzos no logra tener una buena relación sentirá episodios de tristeza, ansiedad, enojo o incluso se podría llegar a aislar. Es importante mencionar lo valioso que será la amistad a lo largo de la vida y las diferentes etapas ya que estará compuesta de cambios en actitudes, intereses y valores que serán parte esencial para el proceso de selección de amigos.

Dentro de las relaciones que existen entre los individuos, sobre todo cuando se es joven se suele destacar un punto frecuente que son las burlas, estas suelen funcionar la mayoría de veces como un círculo vicioso ya que si un individuo es atacado, este se enojará y se defenderá de una manera incorrecta que a la larga lo llevará a que de nuevo se burlen de él, estas se perciben como un problema constante que solo buscan enojar a otra persona, es por ello que el ser humano deberá aprender a identificar qué es lo que realmente le afecta y cómo reaccionará ante lo que le digan o las bromas que le hagan. También debe saber cómo enfrentarlas como el reírse de las bromas que le harán los demás pues, si a la figura inicial le causa gracia, para los demás dejará de ser divertido en algún momento, mientras que por otro lado también es funcional el enfrentarse a eso que le molesta de una manera asertiva, donde tendrá que hacer que le respeten y respetar los derechos de quienes le rodean.

Se sabe que en el desarrollo de las relaciones también van a existir momentos de discusiones entre los iguales, para saber enfrentarlas es indispensable tomar en cuenta que la evitación de estas será un recurso importante, por otro lado también es primordial el estar consciente de respetar las ideas de las personas que le rodean, sobre todo cuando han cometido un error y aprenden de este, mientras que también existirán aquellas ocasiones en las que será el propio individuo quien se ha equivocado, para esto es importante que este admita que hizo mal y que pida las disculpas necesarias a quienes ha lastimado. Es así importante conocer e identificar que es todo aquello que forma parte de la vida y las relaciones que van a existir en esta ya que, si el sujeto sabe expresarse, ayudar, resolver problemas o discusiones y opinar sobre diferentes temas consolidará una buena autoestima y autonomía por el resto de su vida.

Cabe mencionar que a través de los años se empezarán a hacer presentes las relaciones de pareja dado que se dará poco a poco un aumento en el deseo de las relaciones sentimentales donde se va a incluir la atracción física y la intensidad de sentimientos. Será importante estar alerta cuando este momento llegue a pasar pues, si no se da de la manera correcta se empezarán a presentar comportamientos inadecuados como los celos, chantajes, falta de confianza o conductas de violencia desde ambas partes sin importar la edad. Es por eso por lo que se le debe de tomar la debida importancia a la prevención de estas situaciones a través de la psicoeducación sobre el tema desde que se es joven y se empiezan a dar los cambios, ya que si se ve dañada esta área se verán afectadas las demás que van en conjunto de las relaciones importantes que se dan.

Por lo tanto, es importante tomar la teoría de la terapia cognitivo conductual, ya que esta buscará modificar conductas y cogniciones a través de los esquemas mentales que ya se poseen, además que han sido creados desde la niñez, donde se toma en cuenta que se incluyen pensamientos y emociones que están detrás del desarrollo de las habilidades sociales, es importante mencionar que las técnicas de la terapia serán esenciales para trabajar y reforzarlas con el fin de que el individuo desarrolle una buena salud mental y excelentes relaciones tanto con su familia, amistades y la sociedad en general. Lo que se busca es que el sujeto este lo altamente entrenado para que cuando se enfrente a situaciones positivas o negativas sepa cómo actuar ante estas para que no le causen un malestar clínicamente significativo en su vida.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La terapia cognitivo conductual es una herramienta que se basa en trabajar tanto la conducta como la cognición del individuo a través de ciertos elementos que se enfocan en ayudar a este mismo para que reflexione sobre los problemas específicos del presente que le causen de una u otra manera incomodidad o dificultades, ya que con esto se logrará conocer e identificar pensamientos o emociones que influirán en las acciones, humor y la conducta. Las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos que se desarrollan a través de las distintas etapas por la que pasa el ser humano, estas establecen todas aquellas reacciones que ayudarán a que se tengan los recursos suficientes para enfrentarse a las adversidades de la vida, con ellas se logrará alcanzar buenas relaciones con los iguales, excelente control emocional y buena autoestima.

La teoría indica que al tener habilidades sociales buenas y desarrolladas la persona podrá trabajar y alcanzar los objetivos que se proponga, con base a esto podrá sobresalir en las distintas áreas que se desenvuelva como lo personal, laboral y escolar, donde perseguirá sus metas y buscará todas las oportunidades posibles para crecer. Por lo tanto, se revisaron diferentes fuentes sobre la teoría de la terapia cognitivo conductual y su intervención en las habilidades sociales que permite que el individuo obtenga el conocimiento y las herramientas necesarias para el desarrollo de estas, sin olvidar que también en este tema es importante enfocarse en la salud mental, aspectos que independiente de la edad del sujeto, le podrán proporcionar calidad de vida.

Actualmente en la sociedad no se le da la importancia necesaria al desarrollo de las habilidades sociales y mucho menos su estimulación. Esto muchas veces se da por distintas razones como el que aún se vive en un modelo de familia conservador donde distintos temas no deben de ser tocados en casa, así como también el que todos los individuos han sido criados de distintas maneras. Se toma en cuenta que esto se da desde generaciones pasadas y hace que se crezca bajo el mismo esquema, sin olvidar que el ambiente en que se ha desenvuelto será diferente en cada individuo. Es por eso por lo que, es de suma importancia tener presente que se debe trabajar en las habilidades sociales, a partir de enfoques como la terapia cognitivo conductual que permite hacer un cambio con respecto al tema de las habilidades sociales a través de la implementación de intervenciones para fomentar y establecer el tema poco a poco. Ya con esto se buscará resolver todas aquellas problemáticas psicosociales, de la misma manera se le brindarán los medios necesarios a través del empleo de técnicas para que el individuo sepa cuándo, porqué y dónde aplicarlas.

Al fomentar las habilidades sociales a través de la aplicación de la terapia cognitivo conductual se podrá trabajar la reflexión sobre problemas propios, la colaboración y que los individuos reconozcan los distintos puntos de vista de todos aquellos que les rodean, así como también con aspectos como situaciones de rechazo tanto por parte de la familia, ambiente laboral o social, baja autoestima, timidez o simplemente porque no se han tenido las destrezas adecuadas a lo largo de la vida, sin olvidar la disposición que estos tengan y los recursos. Por todo lo anterior expuesto, surge la pregunta ¿Cuál es la efectividad reportada en la literatura científica de la terapia cognitivo conductual en las habilidades sociales?

2.1 Objetivos

2.1.1 General

Analizar la efectividad reportada en la literatura científica de la terapia cognitivo conductual en las habilidades sociales.

2.1.2 Específicos

- Identificar las habilidades sociales existentes desde el enfoque cognitivo conductual reportadas en la documentación científica.
- Conocer las aplicaciones de las técnicas de la terapia cognitivo conductual para mejorar las habilidades sociales recopiladas en la literatura científica.
- Distinguir la importancia que tiene en la vida de la persona el buen manejo de las habilidades sociales reportada en la documentación científica.

2.2 Variables

Terapia cognitivo conductual.

Habilidades sociales.

2.3 Definición de las variables

2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio

Terapia cognitivo conductual.

Lega, Sorribes y Calvo (2017) definen la terapia cognitivo conductual como una escuela psicológica compuesta por varios autores que comparten todos ellos el uso de una metodología científica en la cual se incorporan tanto las técnicas cognitivas como las conductuales orientadas al cambio. En dicho enfoque se incluyen principios básicos como: los individuos responden a las representaciones cognitivas (interpretaciones, percepciones y evaluaciones) de los acontecimientos ambientales, la cognición disfuncional media, la perturbación emocional y conductual. Las cogniciones se pueden evaluar y registrar, el cambio cognitivo produce cambios emocionales y conductuales y, por último, las intervenciones cognitivas y conductuales son importantes para el cambio, sin olvidar que el tratamiento tiende a fomentar la autonomía del paciente, con esto se logra que se convierta en su propio terapeuta.

Habilidades sociales.

Caballo (como se citó en Pérez, 2015) define las habilidades sociales como un conjunto de conductas presentadas por un individuo en un contexto interpersonal, que expresa sentimientos, actitudes y deseos de una manera adecuada para cada una de las situaciones a las que se enfrenta, dentro de ellas deberá respetar las acciones, emociones o sentimientos de las demás personas que estén implicadas, con esto tendrá la capacidad de resolver los problemas que se le presenten a lo largo de la vida de una manera inmediata. Al desarrollar las habilidades sociales de una forma adecuada los individuos demostrarán ser competentes en sus interacciones sociales, serán más atractivos, originarán respuestas positivas de los demás y serán favorecidos por lograr objetivos que se propongan ya sean laborales o profesionales.

2.4 Alcances y límites

La investigación documental Efectividad de la terapia cognitivo conductual en habilidades sociales, se ha centrado en documentos que se refieren a la teoría de ambos temas, y que a su vez, den a conocer técnicas, procesos e intervenciones adecuados para determinar la efectividad de la TCC en el fomento, buen manejo y fortalecimiento de las habilidades sociales.

2.5 Aporte

Esta investigación tiene como finalidad motivar a Guatemala y Quetzaltenango en particular, ya que se ofrece la posibilidad de que sus habitantes mejoren sus habilidades sociales y con ellos, construyan una mejor sociedad, a la sociedad dado que será una motivación sobre la relevancia del conocimiento y manejo de adecuadas habilidades sociales. A la Universidad Rafael Landívar, como un estudio de carácter científico, fuente de investigación y aporte tanto teórico como práctico, a la Facultad de Humanidades, se le ofrece un documento con el fin de brindar referencias y antecedentes a las carreras de psicología clínica y psicología general y a todos aquellos profesionales de la psicología y a los futuros psicólogos, una investigación documental con un tema novedoso que aporte a su ejercicio profesional.

III. MATERIAL Y MÉTODO

3.1 Sujetos

Los sujetos de esta tesis monográfica son todas las personas, especialmente, aquellas que necesiten mejorar sus habilidades sociales, se puede enfocar en etapas vulnerables, como lo es la adolescencia o la adultez en momentos críticos.

3.2 Procedimiento

- Selección de los temas: según temas de importancia e innovadores para el investigador.
- Elaboración y aprobación del sumario: se aprobó uno de los dos temas que se propusieron.
- Aprobación del tema a investigar: elaboración del perfil de investigación donde se abarcaron puntos importantes.
- Investigación de antecedentes: a través de revistas científicas y tesis originarias del país.
- Elaboración del índice: según temas importantes para la primera y segunda variable.
- Realización del marco teórico: a partir de libros tanto físicos como obtenidos de internet.
- Planteamiento del problema: orientado por ambas variables y la problemática percibida.
- Elaboración del método: de acuerdo con la investigación exploratoria y el diseño de revisión sistemática.
- Elaboración del análisis de resultados: se toma como base la bibliografía obtenida y búsquedas de las rutas de investigación.
- Redacción de la discusión: elaboración de una síntesis de la búsqueda y resultados de la investigación.
- Redacción de conclusiones.
- Referencias bibliográficas: según los antecedentes y libros que fueron citados, por medio de las normas APA.
- Realización del resumen: a partir de elementos claves a lo largo de la investigación.

3.3 Tipo de investigación, diseño y metodología.

3.3.1 Tipo de investigación exploratoria

Rodríguez (2011) menciona que una investigación exploratoria será la que se realiza para destacar aquellos aspectos fundamentales de una realidad ya que será una perspectiva general de la

problemática determinada a fin de detectar los modos adecuados para emprender luego una investigación. Dentro de esta lo que se querrá será probar la utilidad de un estudio más extenso, aplicar los procedimientos que se utilizarán en estudios posteriores, satisfacer toda curiosidad del investigador para tomar un mayor conocimiento de una realidad determinada y establecer distintas prioridades para futuras investigaciones. Los resultados de este tipo de investigación también podrán ser conocidos como marco teórico o marco conceptual y trata sobre todo de su posible uso en los proyectos de investigación de mayor proyección.

3.3.2 Diseño revisión sistemática

González, Cobo y Vilaró (2014) plantean que una revisión sistemática será la búsqueda y evaluación crítica de todos los estudios de investigación que darán una respuesta a una misma pregunta que está claramente definida, que se realiza al utilizar una metodología sistemática y explícita para que así se pueda llegar a identificar, seleccionar y evaluar críticamente las investigaciones relevantes y así recolectar además de analizar los datos provenientes de los estudios que son incluidos en la misma, lo cual facilitará la transparencia y reproducibilidad de sus conclusiones. Al final este será un enfoque alternativo a la clásica revisión narrativa la cual utilizaba un criterio subjetivo para seleccionar toda clase de estudios recopilados.

3.3.3 Enfoque descriptivo

Hernández, Méndez, Mendoza y Cuevas (2017) indican que desde el enfoque descriptivo se busca especificar todas aquellas propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que lleve a un análisis ya que, su fin, será medir o recolectar todos aquellos datos sobre distintas variables, aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno que es investigado. Será fundamental que el investigador sea quien defina, visualice y escoja la serie de cuestiones para así después poder recabar la información sobre cada una de las variables para que se pueda llegar a esa representación de lo que se investiga a través de la descripción.

3.4 Temporalidad de ejecución

Para el efecto de la presente investigación monográfica se utilizó una temporalidad de 10 años en los documentos incluidos. La bibliografía incluida comprende desde el año 2010 al 2020.

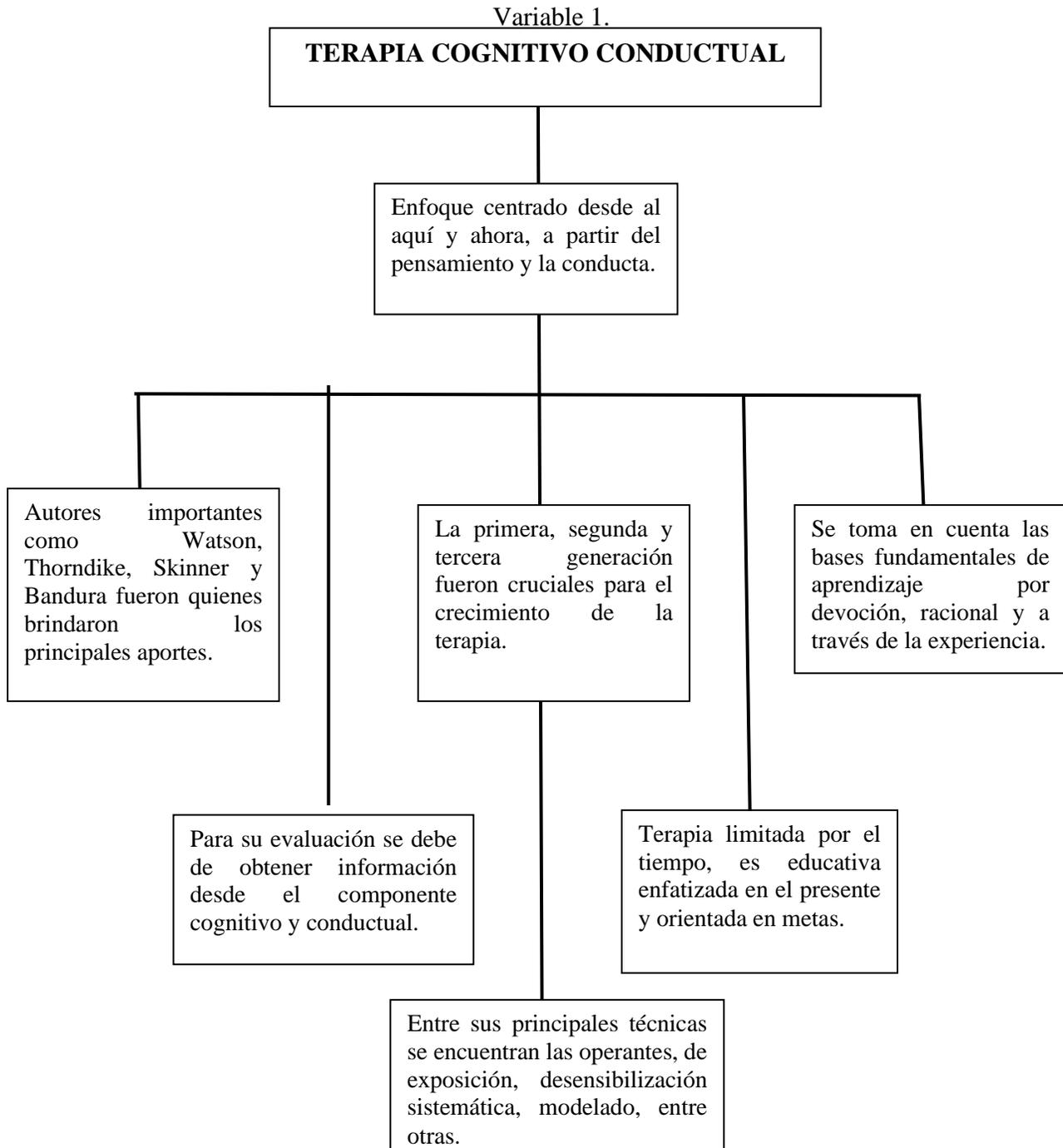
3.5 Documentos

Para efecto de la presente investigación se utilizaron diferentes fuentes de consulta tales como: tesis, artículos de revista de origen tanto nacional como internacional, con características de ser científicas, indexados que responden a la naturaleza de los objetivos planteados para la investigación.

IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Esquema 1: Variable 1 Terapia cognitivo conductual

Esquema núm. 1

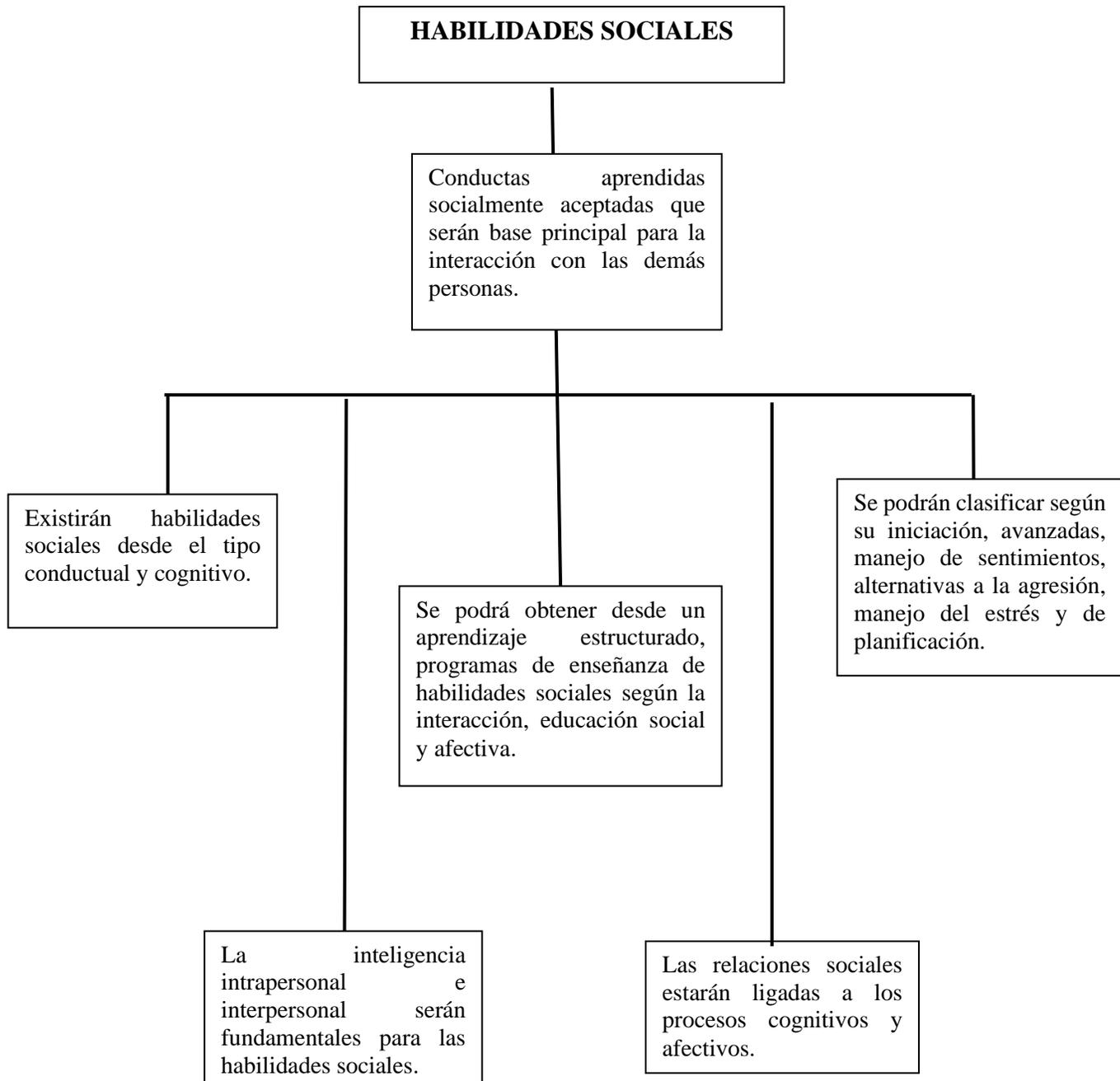


Fuente: elaboración propia 2020.

4.2 Esquema 2: Variable 2 Habilidades sociales

Esquema núm.2

Variable 2.

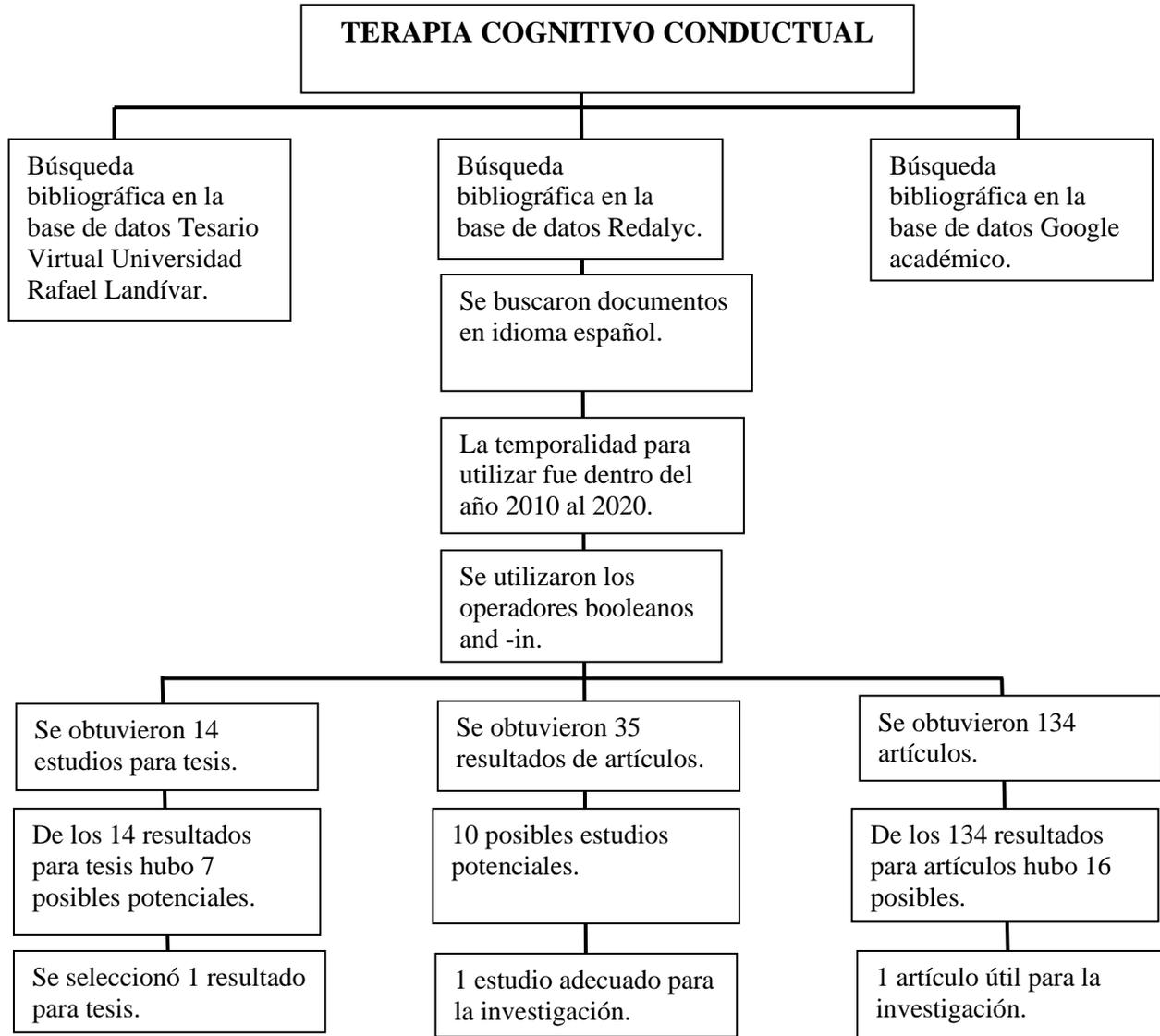


Fuente: elaboración propia 2020.

4.3 Esquema 3: Ruta de investigación 1 Terapia cognitivo conductual

Esquema núm. 3

Ruta de investigación de los documentos de la variable 1.

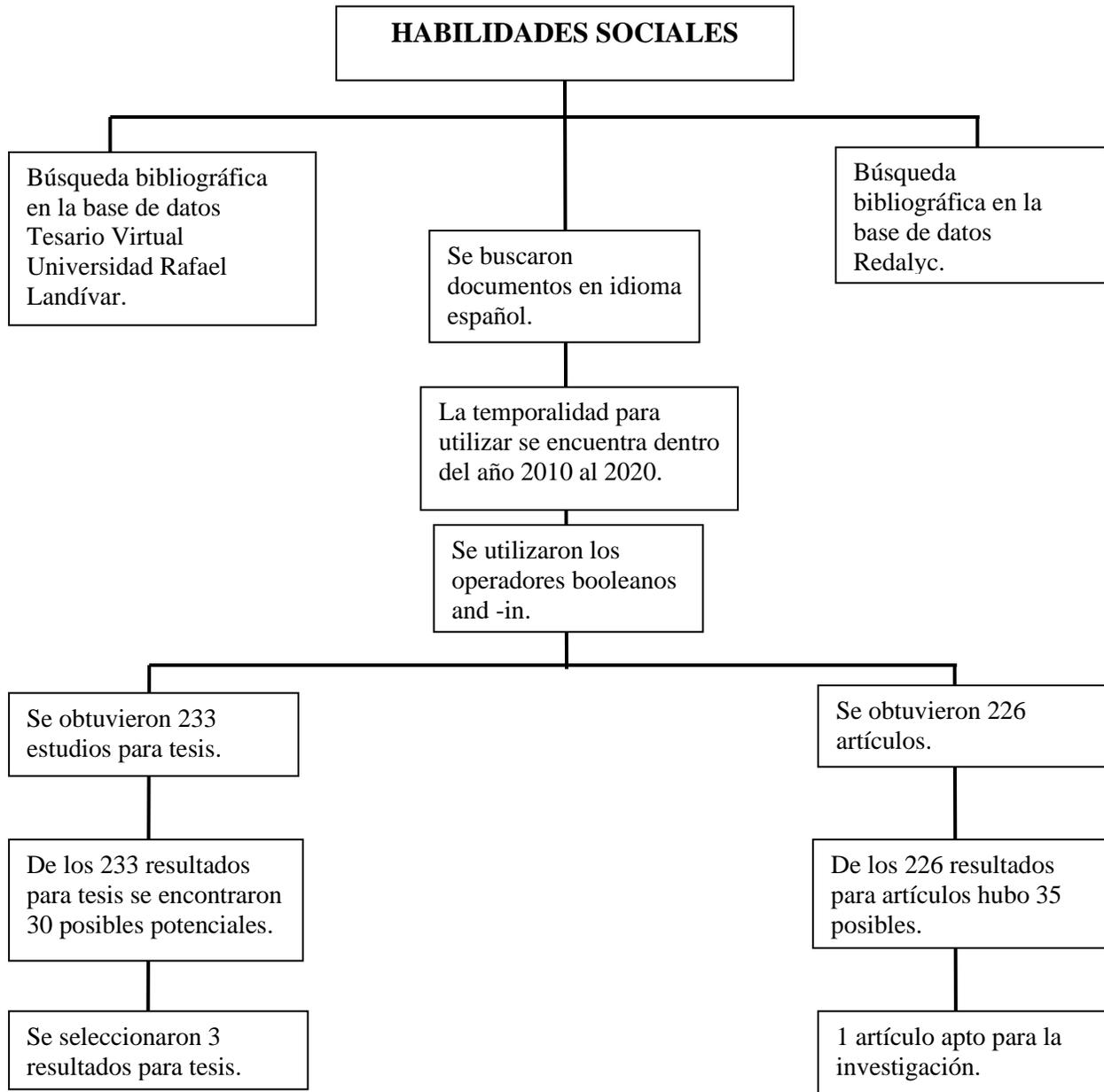


Fuente: elaboración propia 2020.

4.4 Esquema 4: Ruta de investigación 2 Habilidades sociales

Esquema núm. 4

Ruta de investigación de los documentos de la variable 2.



Fuente: elaboración propia 2020.

V. DISCUSIÓN

Hablar de la Terapia cognitivo conductual será según Genise y Genise (2017) como un tipo de terapia basada en la evidencia que surge de la terapia cognitiva y terapia racional emotiva. El modelo se enfoca en distintos estados disfuncionales como depresión, ansiedad o la ira, estos son frecuentemente exacerbados por pensamientos erróneos o distorsionados. El punto principal de la TCC es que busca la interpretación de la experiencia que tendrá un efecto en el modo del comportamiento y los sentimientos, mientras que las Habilidades sociales planteadas por Roca (2014) serán una serie de conductas que son observables, sin embargo, también abarcan pensamientos y emociones de los individuos. Las habilidades sociales ayudarán a mantener relaciones interpersonales satisfactorias y a buscar que las personas respeten los derechos de los demás, estas serán importantes ya que formarán parte del bienestar del ser humano, sin olvidar que también se pueden convertir en causa de estrés o malestar.

Entre uno de los aportes más recientes y significativos se encuentra que Benedict (2020) plantea que la terapia cognitivo conductual permite capturar variadas emociones peligrosas o pensamientos que son guardados por el individuo, el fin de esta es encontrar el problema inicial donde alienta al ser humano a involucrarse en tomar el control de su vida. Con base a este punto, se puede observar y profundizar desde la investigación lo conveniente que es la aplicación de dicha terapia en la vida de un sujeto, ya que al tener y tomar en cuenta aspectos importantes como las emociones y pensamientos se podrán evaluar, mejorar y trabajar distintas problemáticas que vive el ser humano a lo largo de su camino para que se puedan encontrar las soluciones adecuadas y este pueda enfrentarse a cambios o estados emocionales que de una u otra manera le causen conflicto.

Ya con esto se puede plantear luego de un trabajo reflexivo que la terapia cognitivo conductual tendrá relación con lo que será trabajar con las habilidades sociales ya que desde este punto generalizado se encuentra que dentro de las habilidades estará relacionada la conducta que tendrá el individuo en sus relaciones interpersonales donde se debe tomar en cuenta que se incluirán aquellos estados afectivos o emocionales que estén presentes, ya que tendrán una gran influencia en cómo será el desenvolvimiento en los distintos ambientes en el que este se desenvuelva donde dependerá la edad y etapa de la persona. Será importante que el enfoque sea eficaz y centrado en los resultados que se desee, ya que el individuo deberá aprender a identificar tanto las conductas

que tendrá ante diferentes situaciones sociales como las emociones o sentimientos que saldrán de estos.

Es por ello que es importante corroborar que tanta efectividad tendrá la terapia cognitivo conductual en las habilidades sociales según lo reportado en la literatura científica que fue analizada, para esto López (2019) menciona que luego de realizar su estudio de investigación a través de intervenciones desde dicho enfoque los resultados dieron a conocer que la terapia cognitivo conductual si tendrá un efecto en las habilidades sociales, esto de acuerdo con el aumento que obtuvo en la puntuación de las destrezas de los individuos que fueron estudiados. Por otro lado, Monterroso (2016) en su estudio argumenta que la terapia cognitivo conductual influye efectivamente en el desenvolvimiento de la sociabilidad del individuo, donde también aplicó una serie de intervenciones y técnicas, cabe mencionar que asimismo se evaluó que el nivel de sociabilidad se encuentra debajo de un promedio.

Para consolidar a tan importantes aportes Rosales, Caparrós, Molina y Alonso (2013) consideran que es importante que una persona aprenda y desarrolle sus habilidades sociales pues se enriquecerá para un futuro y será socialmente competente, para esto se deben de incluir distintos procesos importantes como lo es la percepción, el análisis y la retroalimentación de los sucesos que se presentan. Al tener este planteamiento Acevedo y Romel (2013) dentro del mismo año, mencionan que ningún ser humano está librado de presentar un problema psicosocial, es por esto por lo que se deben de crear herramientas necesarias para así ayudar en los conflictos que se presenten, el psicólogo clínico en este caso deberá asumir la tarea de profundizar bajo los elementos teóricos cada una de las situaciones para así realizar intervenciones sobre el enfoque cognitivo conductual.

A razón de estas dos fuentes que respaldan la información analizada se puede observar que será fundamental establecer intervenciones donde se incluyan técnicas para brindarle a los individuos herramientas para cuando sea necesario, así como también que aprendan a través de ellas la importancia que tendrán las habilidades sociales dentro de sus comportamientos, ya que las conductas que tengan tendrán una gran influencia con respecto a las relaciones que estos presenten así podrán desarrollar paso a paso estas destrezas, no se debe de olvidar que será fundamental el compromiso y responsabilidad que tenga el sujeto ya que puede ser que en algunas situaciones aunque se le brinden las opciones o estrategias, si este no pone de su parte no se podrán alcanzar objetivos con respecto a su mejora y desarrollo.

Para el trabajo que se tendrá al indagar como se pueden fortalecer las habilidades sociales será valioso el conocer más sobre ellas, de manera que se logre identificarlas existentes dentro del enfoque cognitivo conductual según los reportes dentro de la documentación científica para esto Ruiz, Díaz y Villalobos (2017) mencionan que dentro de las habilidades sociales existen un amplio rango de competencias que agrupan distintas categorías que se van a relacionar entre sí, sin embargo, se encuentra un grupo más relevante que servirá para el entrenamiento de las habilidades sociales, las cuales son las habilidades conductuales y las habilidades cognitivas donde, las primeras hacen referencia a las conductas manifestadas parte de las interacciones sociales y las segundas que se centraran en la manera en que las personas van a seleccionar situaciones desde la percepción.

Dentro de este punto también se puede exponer que existe otro tipo de clasificación, donde Borrego (2010) expone que la clasificación de las habilidades sociales parte desde la organización estructurada de un programa de aprendizaje sobre todo para adolescentes y adultos, donde se podrá considerar su capacidad y disposición para situaciones, juicio moral y sus correspondientes habilidades moleculares, desde este punto se va a incluir la iniciación de habilidades sociales, su avance, el manejo de estas dentro de los sentimientos, las que serán alternativas a la agresión, manejo del estrés y la planificación. Estas serán vistas como desde las más básicas hasta las que serán más complejas de trabajar.

Sobre este marco de ambos autores y sus trabajos reflexivos se puede llegar a observar y profundizar que uno de ellos se centra principalmente en aquellas habilidades sociales desde un enfoque cognitivo conductual, el cual será más estructurado y directo a la hora de trabajar desde esta terapia, ya que se tendrá el punto exacto para fortalecerlas, sin olvidar que se debe de tomar en cuenta la capacidad que se tendrá para plantear competencias, mientras que el otro autor desde sus estudios y perspectiva tendrá estos tipos desde un área más abierta y detallada, según distintas situaciones o problemáticas que existirán a lo largo de la vida de cada uno de los individuos, donde se debe de tener presente que unas podrán estar más desarrolladas que otras, esto dado según el desarrollo que se ha tenido a lo largo de la vida y como han sido superadas cada una de las etapas cruciales por las que se tiene que atravesar como ser humano.

Gutiérrez y Delgado (2017) en su artículo establecen que una de las habilidades más relevantes es la empatía, la cual indica que cuando los participantes piensan en una persona competente

socialmente, a lo primero que hacen referencia es a ese componente emocional, desde este punto se reconoce a la empatía como una habilidad social básica con la cual el individuo se podrá desenvolver de la mejor manera. Con este otro aporte se puede comprobar y enriquecer la información donde se comprueba una vez más que existirán distintos puntos, tipos o clasificación de lo que son las habilidades sociales, y claro será ya que los estudios o investigaciones se realizan con distintos sujetos y contextos, pero a pesar de esto, todo se une y complementa ya que unos con otros forjarán en sí de manera completa al grupo de habilidades.

Al saber que lo que se quiere y desea es reforzar las habilidades sociales y ya con el conocimiento de cada una de ellas, se tendrá que indagar e investigar en la documentación científica sobre cuáles serán aquellas estrategias o técnicas que ayudarán a que sean fortalecidas y elaboradas, y así se pueda mejorar el proceso de adquisición de estas, donde se debe de conocer que será parte también de un entrenamiento a través de la repetición sobre todo de la conducta y toma de consciencia de los pensamientos para que sea funcional, sin olvidar, que será importante que se otorguen procedimientos psicoeducativos de información sobre el tema inicial que podrán ser brindados y potenciados a través de talleres, capacitaciones o seminarios donde se instruyan dichas aplicaciones.

Para explorar el tema Ruiz, Díaz y Villalobos (2017) describen que dentro del enfoque cognitivo conductual se encuentran una gran cantidad de tratamientos, terapias y técnicas que se utilizarán para establecer un proceso de psicoterapia concreto donde las técnicas han surgido de lo que es el conductismo ya que dentro de estos se complementa con elementos cognitivos importantes, entre estas se encuentran las técnicas operantes, de exposición, desensibilización sistemática, modelado y habilidades de afrontamiento. Sobre la misma línea Cruz (2018) expone que la conducta interpersonal se aprende y dado esto se puede enseñar o modificar, esto se conseguirá a través de distintas estrategias de intervención que han sido denominadas Entrenamiento en Habilidades sociales, este se postula como un intento de enseñar estrategias y habilidades interpersonales con el fin de brindar herramientas para una mejora de sus competencias.

Se debe de destacar que al indagar en los aportes de distintos autores se llega al punto de que sí existen herramientas suficientes para trabajar las habilidades sociales, sin embargo, hace notar que también se hacen presentes técnicas enfocadas y centradas desde la terapia cognitivo conductual, las cuales en algún punto podrán ser más eficaces ya que tendrán como objetivo principal trabajar

directamente con la conducta y la cognición del individuo lo cual se ve sumamente involucrado en el desarrollo de las habilidades sociales. Para esto, Escobar y Uribe (2014) dentro de su estudio exponen que la terapia cognitivo conductual es uno de los tratamientos que a través de sus técnicas se basan en tratar distintas problemáticas caracterizadas por patrones de mal funcionamiento cognitivo como anormalidades perceptuales o comportamientos conflictivos. Los autores mencionan que se trabajará a través de técnicas como la reestructuración cognitiva, modificación de comportamiento, exposición, psicoeducación y entrenamiento de habilidades ya que dentro de la práctica la terapia aborda el contenido y estilo de los pensamientos.

También no se debe de olvidar, que existirán otro tipo de entrenamientos de habilidades sociales dentro de toda la literatura científica que también serán aportes importantes y eficaces para su tratamiento, a pesar de que sean más generalizados a distintos ambientes, sin embargo, todo aporte será importante ya que serán distintas vías que se podrán utilizar para reforzar las habilidades sociales, donde no se debe de olvidar que, al tener opciones, si una no llegará a funcionar se pueden implementar las demás estrategias.

Como seres humanos la mayoría del tiempo no se es consciente de que es todo aquello que se aprende a lo largo de la vida, qué será todo aquello que influirá en el comportamiento tanto del presente como del futuro. Muchas veces el funcionamiento dentro de las relaciones interpersonales se verán afectadas de manera negativa por no haber sido entrenadas o por el simple hecho de no conocer la importancia que tienen en el desenvolvimiento del ser humano en sus distintos contextos en los que se desenvuelve como lo es la escuela, el trabajo, con la familia, los amigos o la pareja, es por ello que se debe de distinguir la importancia que tiene en la vida de la persona el buen manejo de las habilidades sociales según la documentación científica.

Para dar respuesta a este planteamiento, Bunge, Gomar y Mandil (2011) mencionan que se entiende que el comportamiento está determinado por múltiples aspectos biológicos, interpersonales y ambientales que serán parte del desarrollo patológico desde que se es niño hasta la adultez ya que las creencias o esquemas serán construidos por el desarrollo que se dará a través de los años, estas funcionarán como guías que llevarán a la percepción, recuperación, procesamiento y la interpretación de la información. Para reforzar este aporte tan importante Ontoria (2018) menciona que todos los seres humanos cuando nacen necesitan de otras personas para así poder cubrir las necesidades básicas e iniciales que llevan a la sobrevivencia, aparte de que como todo individuo se

necesita tener contacto y relaciones con otros para así poder adquirir todas aquellas normas y valores que van a empezar a forjarse durante la vida y así lograr esa adaptación social a la que se pertenecerá.

Con estas dos significativas fuentes científicas se logra caer en cuenta que el ser humano, desde sus primeros momentos inicia un proceso de socialización el cual será crucial para el desarrollo que se tendrá a lo largo de sus siguientes años, donde aprenderá como se deberá de relacionar con las demás personas que le rodearan. Al reflexionar sobre cada proceso de la vida, se cae en cuenta que al pasar por las primeras etapas de la niñez serán los padres los encargados de transmitir la adecuada adaptación, para que cuando el individuo entre a la escuela no se le sea difícil empezar el proceso, sin embargo no en todos los casos será fácil ya que al pasar los años, se podrá ver la influencia que tendrán los maestros, amigos o pareja que tenga el ser humano dentro de su desarrollo donde se implicarán emociones, conductas y sentimientos que lo mantendrán la mayoría del tiempo en un constante cambio.

Dentro de este mismo punto tan importante Bunge, Gomar y Mandil (2011) dentro de sus investigaciones vuelven a exponer que las relaciones son importantes ya que todos los seres humanos se suelen sentir satisfechos cuando se llevan bien con quienes le rodean como amigos, compañeros de colegio o familiares. Se comparte la misma satisfacción cuando se conocen nuevas personas según los contextos en el que se desarrollan y sobre todo si se percibe que se es aceptado. Al tomar en cuenta esta referencia de su literatura se debe de reflexionar y ahondar sobre lo fundamental que será para un ser humano, independientemente de la edad, querer encajar en un lugar o mantener al menos relaciones estables, ya que muchas veces si este no cumple con las expectativas que tenía lo podrían llevar a episodios de frustración y enojo que le podrían causar problemas futuros y presentes en el desenvolvimiento que tendrá en sus distintas relaciones.

Para continuar con tan significativos aportes literarios, Carrizales y Fernández (2017) argumentan que al trabajar con una paciente donde el apoyo psicológico se basó en el control de emociones, falta de seguridad y asertividad, se utilizaron técnicas y tareas desde el enfoque cognitivo conductual con el cual comprobaron su efectividad para incrementar autoestima y desarrollo en sus habilidades sociales para que aprenda a afrontar las situaciones de la vida diaria de una manera adecuada y efectiva. Mientras que desde años antes Diaz (2011) menciona y reporta que el descubrir a otras personas y la posibilidad de establecer una relación con estos está ligado a

procesos cognitivos y afectivos, donde el autoconcepto se formará con base a la misma, donde el autoconocimiento, autoestima y ajuste emocional serán principales.

Al estudiar, reflexionar y profundizar se observa que el tema del autoestima, autoconcepto e inteligencia emocional estarán relacionados con las habilidades sociales ya que serán pilares dentro de esta, muchas veces si no es que en su mayoría dichas habilidades estarán bajas o desniveladas por conflictos personales que ha tenido la persona y que han repercutido en su valía y en las emociones, se debe de tomar en cuenta también que no es común que al ser humano se le enseñe a reconocer, identificar y manejar las emociones dado que se ve aún como un tema sin importancia, cuando es primordial que esto se enseñe desde que se es pequeño para que un futuro no sea un punto en el listado de conflictos al que enfrentarse.

Se concuerda con los autores ya que exponen definiciones, estrategias, programas y sobre todo documentaciones, aportes, investigaciones científicas y fuentes literarias que respalda tanto a la terapia cognitivo conductual por su efectividad al ponerla en práctica sobre todo en el entrenamiento de las habilidades sociales, sin olvidar que dicho enfoque también será principal y funcional cuando se trabajan distintas problemáticas que vive el paciente desde distintas perspectivas, se debe de agregar que las habilidades sociales han sido un tema de estudio que la mayoría de veces no se le presta la debida atención, sin embargo, se puede observar que esta será valiosa en todo momento ya que llevará distintos puntos implicados que no son estimulados la mayor parte tiempo y que dejan atrás sin valorar que éstos serán parte del individuo siempre.

Se entiende, entonces, que parte de la terapia cognitivo conductual según sus aplicaciones comprende y trabaja esos pensamientos, creencias y actitudes que afectan los sentimientos, emociones y sobre todo el comportamiento de las personas, como en todas aquellas situaciones en las que se interpreta cierta situación de manera negativa y esto desarrolla que el comportamiento sea poco adaptativo, lo cual sólo sería una gran desventaja con respecto a las habilidades sociales, es por eso que el individuo debe de ser consciente que al identificar y cambiar patrones de pensamiento disfuncionales le ayudará en su problema ya que al saber comunicarse y tener relaciones sociales buenas sin hacerle daño a nadie le dará una excelente fuente de satisfacción y no de malestar o frustración, sino que hará las cosas por el mismo, por su bien y sin intención de dañar o molestar a quienes le rodean.

Por todo lo anterior y la recopilación específica de la información, se deduce que las habilidades sociales pueden ser mejoradas a través de un adecuado entrenamiento desde la terapia cognitivo conductual, ya que será uno de los enfoques más favorables para su reforzamiento y tratamiento ya que incluirá el trabajo tanto de los pensamientos como las conductas, sin olvidar que, la psicología como tal tomará cartas como un papel valioso dado que se buscará siempre el bienestar del individuo, y al tener buenas habilidades sociales este se podrá relacionar de la mejor manera con quienes le rodean a través de una buena comunicación y así crear nuevas y buenas competencias, donde se beneficiará principalmente su salud mental para que así puedan ser individuos integrados y capaces de alcanzar toda meta que se proponga.

VI. CONCLUSIONES

- Al analizar la literatura científica a través de investigaciones se encuentra que la terapia cognitivo conductual será efectiva para trabajar y fortalecer las habilidades sociales de los individuos a través de la realización de intervenciones funcionales y estructuradas que incluyan las técnicas adecuadas.
- Según la información reportada en la documentación, para la terapia cognitivo conductual las habilidades sociales sólo estarán divididas en dos, las cuales serán habilidades cognitivas y conductuales, donde se toma en cuenta que cada una de ellas desarrollarán una percepción social e interpersonal en cada uno de los individuos.
- A partir de la recopilación en la literatura científica se da a conocer que entre las técnicas principales para mejorar las habilidades sociales se encuentra el modelado ya que permitirá aprender nuevas conductas, solución de problemas dado que se podrán involucrar emociones o conductas y las técnicas operantes a través del reforzamiento para eliminar o incrementar conductas, todas ellas aplicadas desde el enfoque cognitivo conductual.
- Al presentar las fuentes reportadas en la documentación científica se da a conocer que el ser humano al tener desarrolladas e identificadas sus propias habilidades sociales podrá establecer relaciones interpersonales sanas y valiosas en todo momento, que le ayudarán a que obtenga un crecimiento personal que lo lleve a potenciar sus habilidades tanto personales como sociales.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ac, L. (2020). *Habilidades sociales en adolescentes de 12 a 14 años de una ONG educativa y un colegio privado* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Sede regional de la Antigua, La Antigua Guatemala, Sacatepéquez, Guatemala. Recuperado de <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/wevg/2020/05/42/Ac-Lesvia.pdf> Contenido de Tesis (PDF)
- Acevedo, A. y Romel, C. (2013). Propuesta de intervención cognitivo-conductual para personas que enfrentan problemas psicosociales. *Revista electrónica de la facultad de psicología. Fundación universitaria los Libertadores*, vol. 9, num.1, páginas 34-42, enero a junio. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139031679013>
- Beltranena, A. (2010). *Terapia Cognitiva conductual grupal para sujetos codependientes* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus Central, Guatemala, Guatemala. Recuperado de <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/05/42/Beltranena-Alejandra/Beltranena-Alejandra.pdf> Contenido de Tesis (PDF)
- Benedict, E. (2020). *Terapia Cognitivo Conductual*. Babelcube, Inc. (PDF)
- Betina, A. y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Revista Fundamentos de Humanidades*, vol. 12, núm. 1, páginas 159-182, enero a junio. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18424417009>
- Borrego, V. (2010) *Entrenamiento en habilidades sociales*. Madrid, España: CEPS.L. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/50971>
- Bunge, E, Gomar, M. y Mandil, J. (2011) *Terapia cognitiva para niños y adolescentes* (3ra ed.). Buenos Aires, Argentina: ARKADIA (PDF)
- Carrizales, S. y Fernández, M. (2017). Terapia Cognitiva conductual y soluciones con sus alternativas para el desarrollo de habilidades sociales en una joven con baja autoestima. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, vol. 20, núm. 4, páginas 1571-1601, diciembre. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi>

- Cayoun, B. (2014) *Terapia cognitivo-conductual con mindfulness integrado: principios y prácticas*. España, Bilbao: Descleé De Brower, S.A. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/115469>
- Cruz, T. (2018) *Habilidades sociales y dinamización de grupos* (2da ed.). Málaga, España: IC. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/59188>
- De León, D. (2019) *Habilidades sociales y Ciberadicción en adolescentes* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/wevg/2020/05/22/Santizo-Dayana.pdf> Contenido de Tesis (PDF)
- Díaz, M. (2011) *Habilidades de comunicación para la vida cotidiana*. Nicaragua: Artes gráficas. (PDF)
- Escobar, J. y Uribe, M. (2014) *Avances en psiquiatría desde un modelo biopsicosocial*. Bogotá, D.C., Colombia: Uniandes. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/69482>
- Feldman, R. (2014) *Psicología con aplicaciones de países de habla hispana* (10 ed.). México, DF, México: McGraw-Hill Interamericana, S.A.
- Fernández, H. y Fernández, J. (2017). Terapia cognitivo conductual integrativa. *Revista electrónica de Psicopatología y Psicología Clínica*, vol. 22, num.2, páginas 157-169, julio a diciembre. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/rppc>
- García, E. (2019). *Habilidades sociales y empatía en estudiantes de primero y segundo básico* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/seol/2019/05/42/Garcia-Elvia.pdf>
- García, L. (2020). *Habilidades sociales en un grupo de adolescentes* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus Central, Guatemala, Guatemala. Recuperado de <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/seol/2020/05/42/Garcia-Laura.pdf> Contenido de Tesis (PDF)

- Genise, G. y Genise, N. (2017) *Terapia cognitivo conductual para el control de la ira*. Arkadia. (PDF)
- Gonzales, J, Cobo, E. y Vilaró, M. (2014) *Bioestadística para no estadísticos*. Barcelona, España: Elsevier Doyma. (PDF)
- Gutiérrez, C. y Delgado, S. (2017) Habilidades sociales relevantes: percepciones de múltiples factores educativos. *Revista Internacional de investigación en educación*, vol. 9, núm.19, páginas 133-148, enero a junio. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281052678007>
- Gutiérrez, M. y López, J. (2015). Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. *Revista española de Orientación y Psicopedagogía*, vol. 26, núm. 2, páginas 42-58, mayo a agosto. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338241632004>
- Hernández, R, Méndez, S, Mendoza, C. y Cuevas, A. (2017). *Fundamentos de investigación*. Ciudad de México, México: Mc Graw-Hill.
- Lega, L., Sorribes, F. y Calvo, M. (2017). *Terapia racional emotiva conductual*. Barcelona, España: Paidós. (PDF).
- López, C. (2019). *Terapia Cognitivo Conductual y habilidades sociales con adolescentes de cuarto perito en electricidad* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/jrcd/2019/5/22/Lopez-Cristian.pdf>
- Mejía, M. (2019). *Terapia Cognitivo Conductual y agresividad con adolescentes de 4º y 5º bachillerato* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/jrcd/2019/5/22/Mejia-Maria.pdf>
- Monterroso, S. (2016). *Terapia Cognitivo Conductual y sociabilidad con alumnos de cuarto grado bachillerato* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2016/05/42/Monterroso-Sthephanie.pdf>

- Nicolson, D. y Ayers, H. (2014) *Problemas de la adolescencia Guía práctica para el profesorado y la familia*. Madrid: Narcea, S.A. Recuperado de <https://elibro.net/es/lc/rafaellandivar/titulos/46173>
- Ontoria, M. (2018). *Habilidades Sociales*. España: Editex. (PDF).
- Pérez, K. (2015). *Fortalecimiento de bibliotecas un enfoque comunitario*. Ciudad Juárez, Chihuahua, México. Recuperado de www.colech.edu.mx
- Pérez, K. (2018). *Nivel de habilidades sociales en adolescentes* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Sede regional de la Antigua, La Antigua Guatemala, Sacatepéquez, Guatemala. Recuperado de <http://bibliod.url.edu.gt/publijrcifuentes/TESIS/2018/05/42/Perez-Karina.pdf>
- Ramos, P. (2010) *Afrontamiento del estrés y Habilidades Sociales* (2ed.). Málaga, España: ICB. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/106681>
- Roca, E. (2014) *Cómo mejorar tus habilidades sociales* (4ed.). Valencia, España: ACDE. (PDF)
- Rodríguez, M, Mendoza, E, Cumplido, A, Simental, L, Rodríguez, G, Sánchez, G, Ramírez, P, Cumplido, G, Ortiz, G, Pinedo, G, Meza, A, Ortiz, A, Puerta, G. y Guerrero, F. (2014). Terapia cognitivo conductual en el manejo integral de la obesidad en adolescentes. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, vol.52, núm. 1, páginas 68-73, enero a mayo. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457745485012>
- Rodríguez. W. (2011). *Guía de investigación científica*. Lima, Perú: UCH. (PDF)
- Rosales, J, Caparrós, B, Molina, I. y Alonso, S. (2013) *Habilidades sociales*. Madrid, España: Mc Graw-Hill. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/50255>
- Ruiz, M, Díaz, M. y Villalobos, A. (2017) *Manual de técnicas de intervención cognitiva conductuales*. España, Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A. (PDF)
- Sánchez, A. (2019). *Nivel de habilidades sociales en un grupo de adolescentes, hijos únicos* (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Campus Central, Guatemala, Guatemala. Recuperado de <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/wevg/2019/05/42/Sanchez-Ana.pdf>

Vallejo, M. y Comeche, M. (2012). *Lecciones de Terapia de Conducta*. Madrid: DYKINSON, S.L. (PDF).

Vived, E. (2011). *Habilidades Sociales, autonomía personal y autorregulación*. Zaragoza, España: UNE. (PDF).