

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y HABILIDADES SOCIALES

(Estudio realizado en el Departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia con Enfoque de Género del Departamento de Quetzaltenango)

TESIS DE GRADO

TANIA GABRIELA OVALLE CACAO
CARNET 15363-13

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y HABILIDADES SOCIALES

(Estudio realizado en el Departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia con Enfoque de Género del Departamento de Quetzaltenango)

TESIS DE GRADO

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

POR

TANIA GABRIELA OVALLE CACAO

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.
VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. ELENA FABIOLA HURTADO BONATTO

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

LIC. LUIS ANGEL MOIR SANDOVAL

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, 25 de octubre 2017

Ingeniera:

Nivia Calderón

Subdirectora Académica

Universidad Rafael Landívar.

Respetable ingeniera Calderón:

De manera atenta me dirijo a usted para comunicarle que la estudiante **TANIA GABRIELA OVALLE CACAO** de la licenciatura en Psicología Clínica, quien se identifica con el carné **1536313**, culminó satisfactoriamente la elaboración de tesis II titulada **Bienestar psicológico y habilidades sociales** según los requerimientos que la Universidad solicita para terminar el trabajo de investigación.

Por lo anterior también se le solicita nombrar al revisor de fondo correspondiente para que sea evaluado el trabajo de investigación, previo a optar el grado académico de Licenciada en Psicología clínica.

Atentamente,



Lcda. Fabiola Hurtado Bonatto

Psicóloga

Colegiada 658

Lcda. Fabiola Hurtado Bonatto
PSICOLOGA CLINICA
COLEGIADA No. 568

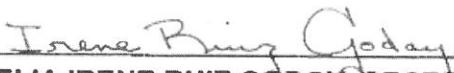
Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante TANIA GABRIELA OVALLE CACAO, Carnet 15363-13 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 051597-2018 de fecha 5 de enero de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y HABILIDADES SOCIALES
(Estudio realizado en el Departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia con Enfoque de Género del Departamento de Quetzaltenango)

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

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 8 días del mes de enero del año 2018.


MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar



Índice

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Bienestar psicológico.....	7
1.1.1 Definición.....	7
1.1.2 Dimensiones del bienestar psicológico.....	8
1.1.2 La psicología positiva y el bienestar psicológico.....	9
1.1.3 El bienestar de los jóvenes.....	11
1.1.4 Optimizar el bienestar psicológico.....	15
1.1.5 Terapia del bienestar psicológico.....	15
1.2 Habilidades sociales.....	18
1.2.1 Definición.....	18
1.2.2 Modelos explicativos de las habilidades sociales.....	19
1.2.3 Tipología de las habilidades sociales.....	20
1.2.4 Dificultades y problemas en las habilidades sociales.....	23
1.2.5 Entrenamiento en habilidades sociales.....	24
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	28
2.1 Objetivos.....	29
2.1.1 Objetivo general.....	29
2.1.2 Objetivo específicos.....	29
2.2 Variables o elementos de estudio.....	29
2.3 Definición de variables.....	30
2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudios.....	30
2.3.2 Definición operacional de las variables o elementos de estudio.....	30
2.4 Alcances y límites.....	31
2.5 Aporte.....	31
III. MÉTODO.....	34
3.1 Sujetos.....	34
3.2 Instrumento.....	34

3.3	Procedimiento.....	35
3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	36
IV.	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	39
V.	DISCUSIÓN.....	47
VI.	CONCLUSIONES.....	50
VII.	RECOMENDACIONES.....	51
VIII.	REFERENCIAS.....	52
	ANEXOS.....	55

Resumen

El bienestar psicológico es un estado de la persona en donde se tiene autorrealización, bienestar subjetivo, crecimiento y plenitud, al mismo tiempo las habilidades sociales son las destrezas que tiene la persona en relación a la conducta social en todos los ámbitos donde se desenvuelve. La persona utiliza el bienestar psicológico y las habilidades sociales para manejar adecuadamente las distintas situaciones de la vida diaria. Por lo que se cuestionó ¿Qué nivel de bienestar psicológico y habilidades sociales poseen las adolescentes víctimas de violencia sexual? El objetivo de esta investigación se centró en determinar el nivel de bienestar psicológico y habilidades sociales que poseen las adolescentes víctimas de violencia sexual.

El estudio es de tipo cuantitativo, de diseño descriptivo, se trabajó con 35 adolescentes entre 17 y 18 años del Departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia Víctimas de Violencia Sexual con Enfoque de Género, de la cabecera departamental de Quetzaltenango. Al grupo de adolescentes se les administraron dos pruebas psicométricas, de forma colectiva, la escala de habilidades sociales y la escala de bienestar psicológico para medir los niveles que tenían en cada una de las variables de estudio.

Al finalizar el estudio se concluyó que las adolescentes poseen un nivel normal de bienestar psicológico y un nivel bajo de habilidades sociales. Por lo que se recomienda implementar un programa de apoyo para mejorar las variables antes mencionadas.

Palabras Claves: habilidades sociales, bienestar psicológico, adolescentes, violencia sexual.

I. INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico es un concepto complejo, en general es la expresión positiva de un estado de salud mental, se comprende como el sentirse bien en un sentido general. Está compuesto por seis dimensiones: auto aceptación, relaciones positivas con los demás, tener un propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno, todos ayudan al individuo a llegar a tener motivación y objetivos claros en la vida. Estos seis puntos generan el equilibrio emocional necesario para poder afrontar cualquier circunstancia que se presente en el diario vivir, por otro lado, las habilidades sociales son el conjunto de herramientas que adquiere el ser humano para manejar las diferentes situaciones que se presentan a diario. Estas habilidades pueden ser verbales o no verbales, manejan los estímulos recibidos para ofrecer la mejor respuesta, el tener estas habilidades genera una mayor satisfacción personal e interpersonal tanto a largo como a corto plazo, ya que a través de ellas se puede incidir en el medio ambiente, y de esta manera evitar sufrimiento o se obtienen consecuencias deseadas y no deseadas.

Estas dos características se complementan entre sí ya que si la persona posee habilidades sociales puede manejar las distintas circunstancias que se le presentan y de esta manera mantener un bienestar psicológico estable. En muchos países el entrenamiento en habilidades sociales es parte del pensum educativo en las escuelas, sin embargo, en Guatemala no es así por lo que los niños y adolescentes no reciben ninguna orientación sobre el tema, en su mayoría son aprendidas por observación o simple supervivencia. Esto causa conflictos en los niños porque no saben manejar adecuadamente las circunstancias, lo que les lleva a tener problemas, desde falta de comunicación hasta ser violentados los derechos. Al no tener las habilidades necesarias el niño tiene una inestabilidad en el bienestar psicológico ya que esto le genera baja autoestima, poca auto aceptación y conflictos internos y externos.

Es importante mencionar que ser víctima de violencia sexual deja grandes secuelas en el bienestar psicológico de cualquier persona, para una adolescente es muy difícil manejar esta situación ya que en la mayoría de casos el abuso viene de un familiar o persona cercana. Esta situación puede afectar el bienestar psicológico de la adolescente en cualquiera de las dimensiones provocándole una inestabilidad emocional y rechazo hacia las circunstancias. De la

misma manera se ven afectadas las habilidades sociales que la adolescente ya tenía porque la confianza en las demás personas y la seguridad en ellas mismas disminuye, así mismo se pueden ver truncados sus planes a futuro por un embarazo, el rechazo de la comunidad, familia y amigos. Por lo que esta investigación es importante para determinar si las adolescentes necesitan un entrenamiento en habilidades sociales y un programa para mejorar el bienestar psicológico y de esta manera mejorar su calidad de vida.

El principal objetivo de esta investigación es medir los niveles de bienestar psicológico y habilidades sociales que poseen las adolescentes de 17 y 18 años víctimas de violencia sexual, de esta manera poder determinar qué tan afectados se encuentran los niveles de las variables mencionadas, por la agresión que sufrieron. Al obtener los resultados se pretende desarrollar una propuesta para mejorar el bienestar psicológico de las adolescentes y así mismo puedan mejorar su calidad de vida. También se desea elaborar un entrenamiento en habilidades sociales que pueda ser puesto en práctica en el Departamento de Protección a la niñez y adolescencia víctimas de violencia sexual con enfoque de género, de la cabecera departamental de Quetzaltenango y que de esta manera las adolescentes puedan mejorar las relaciones interpersonales y expresar lo que sientan y piensan. Y al haber elevado estas dos variables ellas puedan integrarse de nuevo a el entorno social.

A continuación se establecen algunos criterios de varios autores sobre el tema a tratar:

Puac (2007) en la tesis titulada bienestar psicológico subjetivo de estudiantes adolescentes, indica que dentro de los objetivos de dicha investigación se encuentra establecer los factores que influyen en el bienestar psicológico de los estudiantes adolescentes, se contó con una muestra de 308 estudiantes del ciclo básico, de establecimientos públicos y privados del área urbana del municipio de Totonicapán, de ambos sexos entre los 13 y 17 años de edad. Se utilizó la escala de bienestar psicológico, prueba psicométrica que se administra de forma individual o grupal. El estudio fue una investigación de tipo cuantitativo con diseño descriptivo. La conclusión a la que se llegó es que los adolescentes poseen bienestar psicológico, por lo que se afirmó que viven felices y disfrutan su existencia. Se recomienda que, aunque los estudiantes tengan bienestar

psicológico reciban apoyo a través de pláticas, talleres y actividades que los ayuden a fortalecer su bienestar psicológico.

Villagrán (2014) en la tesis titulada bienestar psicológico y asertividad en el adolescente, indica que dentro de los objetivos de dicha investigación se encuentra establecer la correlación del bienestar psicológico con la asertividad en el adolescente, se contó con una muestra de 80 sujetos, estudiantes de ambos sexos del Instituto Tecnológico Privado de Occidente de Quetzaltenango entre 17 a 19 años de edad. Se utilizó la escala de bienestar psicológico (EBP) que evalúa el bienestar psicológico subjetivo, material, laboral y de relaciones de pareja y la prueba INAS-87 que mide la asertividad de la persona, ambas pruebas son psicométricas. Esta investigación es de tipo cuantitativa con un diseño descriptivo. La conclusión a la que se llegó es que los adolescentes entre 17 y 19 años tienen una baja correlación ($r=0.28$) entre bienestar psicológico y asertividad. Se recomienda trabajar terapia racional emotiva en grupo para aumentar el bienestar psicológico y la asertividad.

Díaz (2014) en el artículo titulado Relación del bienestar psicológico con los niveles de ansiedad: rasgo-estado en adolescentes, que aparece en la Revista de ciencias médicas de la Habana, Cuba, Vol. 22 expone que en el mundo moderno, con más frecuencia el ser humano se ve afectado física y psíquicamente por sus emociones, sobre todo en la adolescencia, etapa trascendental en la vida del ser humano. Por lo que se realizó una investigación con una muestra de 34 estudiantes de 9no. Grado, al que se le aplicó la Escala bieps-J, el inventario de ansiedad rasgo-estado y una entrevista semiestructurada. Este estudio fue de tipo descriptivo y correlacional entre el bienestar psicológico y los niveles de ansiedad rasgo. Al finalizar se identificó que existe una relación significativa entre los niveles bajos de ansiedad estado y los valores elevados del bienestar psicológico de los adolescentes. Mientras que la relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad rasgo resultó más inconsciente.

Álvarez (2015) en la tesis titulada bienestar psicológico de jóvenes que se encuentran en adultez emergente y padecen diabetes mellitus tipo 1, cuyo objetivo fue determinar el bienestar psicológico de los jóvenes que se encuentran en la adultez emergente y que padecen diabetes mellitus tipo 1, tuvo una muestra de 8 personas de ambos sexos entre las edades de 18 y 29 años,

de diversificado y universidad, padecen diabetes mellitus tipo 1 y no reciben ningún tipo de orientación psicológica. Se utilizó la escala de bienestar psicológico de Ryff, mide estas seis dimensiones; auto-aceptación, autonomía, dominio del entorno, relaciones positivas, propósito de la vida y crecimiento personal que son indicadoras del bienestar psicológico. Fue una investigación de tipo mixto con un diseño fenomenológico. Por lo que concluye que existe aceptación de la enfermedad y los sujetos poseen un bienestar psicológico ya que en las diferentes dimensiones los perfiles son altos y los promedios también. Se recomendó ser perseverantes en el seguimiento y tratamiento de la diabetes, a fin de garantizar el bienestar físico, lo que a su vez les permitirá potenciar la autoaceptación que poseen, que genera sentimientos de bienestar hacia sí mismos.

Páramo, Leo, Cortés y Morresi (2015) en el artículo titulado Influencia del bienestar psicológico en la vulnerabilidad a conductas adictivas en adolescentes escolarizados de 15 a 18 años que aparece en la Revista argentina de clínica psicológica, Vol 24, del mes de agosto, explican que muchas investigaciones han demostrado una relación inversa entre el nivel de bienestar psicológico y conductas de riesgo en adolescentes. Se llevó a cabo una investigación cuantitativa, descriptiva, diseño no experimental transversal en muestra intencional con 381 adolescentes secundarios entre 15 a 18 años de ambos sexos, en donde un 78.21% posee un nivel de bienestar psicológico medio. Y no se evidencia consumo de alguna sustancia ilegal pero si una vulnerabilidad a la adicción de drogas si los adolescentes poseen un nivel bajo de bienestar psicológico.

Urbina (2013) en la tesis titulada Habilidades sociales en adolescentes que practicaron en su niñez juegos tradicionales guatemaltecos, indica que dentro de los objetivos de dicha investigación se encuentra conocer las habilidades sociales en los adolescentes que practicaron juegos tradicionales guatemaltecos durante la niñez, se contó con una muestra de 25 adolescentes guatemaltecos entre 15 y 18 años de ambos sexos, del colegio de ciencias comerciales San José. Se utilizó la escala de habilidades sociales, una prueba psicométrica que mide seis áreas; auto expresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas. La investigación fue de tipo cuantitativa con un diseño ex post-facto

porque recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables después del fenómeno. La conclusión a la que se llegó es que la única habilidad social que desarrollaron al practicar juegos tradicionales es iniciar interacciones positivas, esto significa que los adolescentes tienen facilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto. Se recomienda implementar la práctica de juegos tradicionales guatemaltecos como recreación y desarrollo del niño en las comunidades para que ejercite las habilidades sociales.

Morales, Benitez y Agustín (2013) en el artículo titulado Habilidades (cognitivas y sociales) para la vida en adolescentes de una zona rural de la Revista electrónica de investigación educativa Vol. 15, del año 2013 explican que el enfoque basado en habilidades para la vida permite desarrollar competencias psicosociales en adolescentes; en especial las habilidades cognitivas y sociales juegan un papel fundamental. Realizaron un estudio para fortalecer habilidades cognitivas como autoeficacia y afrontamiento y habilidades sociales a través de dos programas de intervención psicoeducativa; el primero fue denominado “Ser autoeficaz...un paso importante para afrontar los retos de mi vida adolescente” y el segundo “Conocer las habilidades sociales: Mejorando mis relaciones interpersonales”. La metodología fue cuantitativa, con diseño pre-experimental de alcance descriptivo-correlacional, en el que participaron 96 adolescentes. El resultado de los programas fue efectivo al mejorar las habilidades sociales, no se observan con cambios de autoeficacia ni afrontamiento.

Monzon (2014) en la tesis titulada Habilidades sociales en adolescentes institucionalizados entre 14 y 17 años de edad, cuyo objetivo fue establecer cuáles son las habilidades sociales que poseen los adolescentes varones entre 14 y 17 años de edad institucionalizados en el Hogar San Gabriel, del Hogar Seguro Virgen de la Asunción ubicado en San José Pínula. Contó con una muestra de 60 adolescentes varones entre 14 y 17 años de edad institucionalizados. El tipo de investigación fue cuantitativa con diseño descriptivo. Se utilizó el cuestionario de habilidades en el aprendizaje estructurado que mide las habilidades para mostrar las que presentan déficit y en que situaciones específicas se da mayormente el problema de deficiencia por lo que se concluye que los adolescentes institucionalizados varones muestran deficiencia en las siguientes habilidades sociales: presentar a nuevas personas, hacer cumplidos, persuadir a otros de las propias ideas, convencer a los demás, expresar los sentimientos y enfrentar el enfado del otro. Se recomienda

que el personal que esta a cargo posea conocimientos básicos sobre re-educación, para de esa forma aprovechar al máximo el potencial del personal y los adolescentes.

Leme, Del Prette, Coimbra (2015) en el artículo titulado Habilidades sociales, apoyo social y bienestar de adolescentes de diferentes configuraciones familiares que aparece en la revista Paideia, Vol. 25 de enero a abril, comenta que al evaluar la influencia de la configuración familiar, habilidades sociales y apoyo social percibido como posible predictivo de bienestar psicológico. En el estudio participaron 454 adolescentes de edades comprendidas entre los 13 y 17 años del primero y segundo año de secundaria, con diferentes tipos de familia. El estudio indicó que la configuración familiar no se asocia con el bienestar psicológico de los adolescentes. Las habilidades sociales de empatía, autocontrol, civilidad, inventiva social y aproximación afectiva, así como la percepción de apoyo de amigos y familia fueron los mejores predictores del bienestar psicológico de los adolescentes.

Romera, Fernandes, Vieiria, El Achkar, Del Prette (2016) en el artículo Programa de habilidades sociales para adolescentes de contexto social vulnerable que aparece en Psico-USF, de septiembre a diciembre, Vol 21, exponen un programa de exploración y promoción de la salud, específicamente para el mejoramiento de habilidades sociales, autoeficacia y percepción de apoyo social de adolescentes de 13 a 17 años en los barrios marginales de Rio de Janeiro, constó de 10 encuentros con medidas de evaluación de proceso y resultados finales, el cual incluyó el registro de comportamientos en un protocolo. Los adolescentes respondieron antes y después de la intervención, el inventario de habilidades sociales para Adolescentes, la escala de autoeficacia y la escala de percepción de apoyo social. La evaluación del proceso reveló indicadores de confianza entre los adolescentes y los investigadores. Los resultados mostraron aumento en los niveles de habilidades sociales, apoyo social de los profesores y autoeficacia. Se recomendó llevar a cabo estudios experimentales y de seguimiento para confirmar la efectividad del programa.

Al analizar las investigaciones previas en donde los temas principales de investigación son el bienestar psicológico y las habilidades sociales se concluye que los adolescentes que han sido parte de estos estudios pueden tener afectadas estas dos áreas que dependen del entorno que los

rodea y los estímulos que han recibido a lo largo de la vida. El juego es una buena manera de comenzar a estimular las habilidades sociales en los niños para que al llegar a la adolescencia sea mucho más fácil poder madurar estas habilidades y tener mejor relación con el entorno, al tener las habilidades sociales necesarias el bienestar psicológico que poseen los adolescentes va a ser estable y satisfactorio para ellos.

1.1 Bienestar psicológico

1.1.1 Definición

Mingote (2013) explica el bienestar psicológico como la expresión positiva de un estado de salud mental que finaliza con la obtención de un mayor grado de madurez psicológica, comprendida como la capacidad de dominar activamente el ambiente, mantener una adecuada integración en el funcionamiento de la personalidad y de esta manera percibir el mundo de forma correcta. El bienestar psicológico se relaciona tanto con la salud mental positiva, como con los estilos saludables de vida y capacidad suficiente para afrontar el estrés, brinda mecanismos adaptativos como: la autoobservación, autoafirmación, el altruismo solidario, la capacidad de sublimación de agresividad, los recursos de autorregulación y control personal. El bienestar psicológico refleja la experiencia propia de cada individuo desde un sentido global, denominado satisfacción vital, hasta en las principales dimensiones específicas de interacción con el entorno y los seres humanos.

Corral (2012) define el bienestar psicológico como el aporte positivo en el campo del bienestar en comparación con los aportes negativos que lo definen como la desaparición de preocupación emocional o de enfermedad mental. El bienestar psicológico puede ser visto como el equivalente positivo de salud mental, aunque esta última no se considera como la ausencia de malestar psicológico, sino como el poseer un estado de realización, bienestar subjetivo, crecimiento y plenitud. Es un concepto multifactorial de seis dimensiones: auto aceptación, propósito en la vida, dominio ambiental, crecimiento personal, autonomía y relaciones positivas. Está implícito en la idea eudemonía, que es plenitud del ser, la cual indica que el objetivo final en la vida es desarrollar el potencial propio y la autorrealización. Se entiende como un estado de plenitud y armonía del alma.

Menciona que la evaluación del bienestar psicológico de cada individuo varía según el género, la etapa de la vida en la que se encuentre y también depende de la cultura a la que pertenezca. Las variaciones por la edad dependen de las circunstancias y las actividades del desarrollo conforme pasan los años; estas también tienen la influencia de la naturaleza, de las circunstancias, que tan normal es esta o cuanto varía de lo que es normal en la comunidad a la que pertenece. Estas circunstancias se refieren a situaciones que le ocurren a la persona y que pueden ser juzgadas y/o experiencias marcadas como malas, insignificantes, buenas o malas. Cada individuo enfrenta diferentes procesos al evaluar cada una de estas, estos procesos tienen la capacidad de modificar la sensación de bienestar, por lo que hace que en cada individuo es única la forma de evaluar las sensaciones de bienestar psicológico que experimentan aunque se enfrenten a la misma circunstancia.

1.1.2 Dimensiones del bienestar psicológico

El bienestar psicológico se originó al combinar diversas teorías psicológicas entre ellas las de Rogers, Allport, Erikson, Birren, Jahoda, Jung y Maslow, que lo convirtió en un concepto multifactorial de seis dimensiones las cuales permiten desarrollar el potencial propio y la autorrealización.

Tabla Núm. 1

Dimensiones del bienestar psicológico

Dimensiones	Definiciones
Autoaceptación	La autoaceptación implica quererse tal y como la persona es a pesar de las deficiencias, limitaciones y debilidades que forman parte de el ser. La autoaceptación comienza desde evaluarse positivamente como personas hasta evaluar positivamente el pasado.
Propósito en la vida	Es la relación que hace un individuo de las actividades actuales con los estados positivos u objetivos que se han planteado para el futuro. Esto genera que la existencia tenga objetivos y significado.
Dominio ambiental	Se define como la capacidad del individuo de manejar de forma efectiva su propia vida y el ambiente que lo rodea.
Crecimiento personal	Cada individuo debe aceptar que a lo largo del ciclo vital se sufren cambios al desarrollarse como persona. Se propone invertir recursos a retos de magnitud que contribuyen a disfrutar del momento como a producir oportunidades de crecimiento personal.

Autonomía	Ser autónomo significa autogobernarse, quiere decir, no depender de fuerzas ajenas o externas. La persona actuará de manera pro ambiental motivado por la autodeterminación y por fuerzas intrínsecas.
Relaciones positivas	Es poseer lazos o relaciones de calidad con otras personas. Establecer relaciones interpersonales cálidas y confiables.

Fuente: Elaboración propia

1.1.3 La psicología positiva y el bienestar psicológico

Bisquerra, Bondía, Delgado, Fernández, Fuster, Gómez, Jakiwara, Jimenez, Peña, Henar, García, Gómez (2016) menciona que la psicología positiva es un campo relativamente joven, solamente cuenta con un poco más de una década de existencia y su campo se enfoca en el estudio científico del bienestar, las fortalezas, las cualidades y las virtudes de cada individuo. Anteriormente la psicología se enfocaba únicamente en lo patológico, en el sufrimiento de las personas y como se curaba, al surgir la psicología positiva se pudo poner énfasis en el bienestar psicológico, en los aspectos positivos de las personas y en su relación con la salud, sin dejar a un lado el dolor y el sufrimiento del individuo. Esto permite promover cualidades en la persona que la llevan a ser mejor ser humano y mejor ciudadano y de esta manera construir una sociedad con mayor bienestar psicológico.

La psicología positiva pretende ofrecer un conjunto de conocimiento científico sobre los elementos que llevan a una vida saludable y feliz. Para ello hay que aprender a manejar los problemas, la enfermedad o todas esas cosas que influyen de manera negativa en la vida de la persona. El objetivo de la psicología positiva es que exista un equilibrio, que integre lo positivo y negativo, y cree una visión integral del ser humano. Cada una de las experiencias mueven aspectos internos en el ser humano, las crisis hacen más fuertes a las personas o explotan los recursos emocionales que no sabían que tenían, tanto los recursos que provocan sentimientos de enfado, tristeza o decepción y los que demuestran capacidad, fortaleza y resiliencia. La psicología positiva aun es vista como algo superficial ya que se centra en el bienestar psicológico de la persona y la felicidad y esto puede generar frustración en los que buscan lo positivo y no logran encontrarlo en las diferentes vivencias.

La psicología positiva establece diferentes apartados donde colabora con la psicología tradicional. El primero son las emociones que pueden ser positivas y negativas, cada una con sus propias consecuencias sobre el bienestar de la persona pero igual de necesarias e importantes. El segundo son las fortalezas y virtudes que son las características o rasgos que se presentan en diferentes situaciones y brindan una consecuencia positiva, para prevenir y evitar problemas tanto de salud física como emocionales. Y por último, pero no menos importante la felicidad que nace del siguiente conjunto: la genética que explica hasta un 50%, las diversas circunstancias de la vida que explican un 10% y la voluntad de cada individuo que explica un 40%. El conjunto de estos tres apartados, las emociones, las fortalezas y virtudes y la felicidad le permiten a la persona alcanzar y mantener un estado de bienestar psicológico en los diferentes ámbitos y situaciones que afronta cada día

Un estado saludable física y mentalmente no sólo existe en el momento en que no hay enfermedad sino en la presencia de recursos y capacidades que permiten afrontar los problemas. Se considera que un buen funcionamiento en la vida se debe a la combinación de cuatro áreas, las cuales se exponen a continuación

Gráfica Núm. 1

Buen funcionamiento en la vida



Fuente: Elaboración propia

1.1.4 El bienestar de los jóvenes

Mingote (2013) explica en su libro sobre la felicidad de los jóvenes, la mayoría de adolescentes sienten que la vida les satisface mucho o bastante y es una minoría la que está poco o nada contento con la vida que tienen. Estos mencionan que lo que los hace felices son las relaciones que mantienen con sus familiares, con los amigos y con sus parejas. Ellos tienden a poseer un autoconcepto negativo, con características negativas como por ejemplo ser consumista, pensar sólo en el presente, ser desobedientes, egoístas, y poco responsables. Estos jóvenes se valoran poco y tienen baja autoestima aunque esta generación tiene muchos recursos materiales, tienen pocos en proyectos colectivos e individuales. Además se sienten solos por la falta de comunicación con otros miembros de la comunidad. El hecho de que la sociedad actual promueva avances tecnológicos e imponga un ritmo acelerado crea un cambio permanente en la sociedad que trae como consecuencia el incremento de trastornos mentales como la ansiedad, depresión y trastornos adictivos.

La adolescencia es la etapa más estimulante de la vida, se define por la tarea psicológica de formar la propia identidad por efecto de la maduración biológica, cognitiva y emocional. Los adolescentes se congestionan mentalmente al pensar frecuentemente en la exploración de su propia identidad, en especial los que poseen inseguridad, menor fuerza personal y menos salud mental. Existen los siguientes conflictos psicológicos que los adolescentes deben resolver.

- La independencia y control personal contra la dependencia emocional y económica de la familia, con la capacidad para responsabilizarse sobre sus propias acciones y la interdependencia con los demás.
- La aceptación de la realidad interna, conflictiva y frustrante, contra el ideal de perfección y omnipotencia, con el potencial de regular la propia autoestima. Para solucionar este conflicto de manera adecuada debe aceptarse el paso del tiempo y la finitud de toda forma de vida.
- Los recursos propios y ajenos limitados e injustamente distribuidos contra la demanda interna y externa excesiva e inadecuada, en un entorno cada vez más complejo que impone mayores dificultades para adaptarse al sistema productivo.

La adolescencia es un período de grandes oportunidades y retos como el desarrollo de la personalidad, de la conciencia y de obtener la autonomía frente a los progenitores, lo que provoca

una inevitable ambivalencia emocional hacia los padres, y como consecuencia una crisis familiar secundaria. Al mismo tiempo, los amigos se instauran como nuevas figuras de apego con la principal función de brindar aprendizaje y seguridad compartido por el grupo que se encuentra en la misma situación. Una de las maneras en que los adolescentes manejan el estrés es relacionándose con otros chicos que viven la misma etapa, en especial entre los 14 y 15 años, en el momento en que las capacidades individuales son difíciles de manejar. De esta manera, el adolescente, afronta los cambios propios del desarrollo personal; asimilar los cambios físicos de la pubertad, consolidar la propia identidad, mejorar la capacidad para establecer relaciones interpersonales. En conclusión, esto les ayuda a adaptarse a un medio social más rico y extenso en oportunidades, pero al mismo tiempo más exigente.

Los grupos de adolescentes son muy variados, se diferencian unos de otros por las creencias, la música, ideologías, gustos de moda y actividades favoritas. Al inicio de la pubertad, aproximadamente a los 12 años, los grupos son formados por miembros del mismo sexo, ya que se dan los cambios más bruscos de la niñez y la adolescencia y es más fácil enfrentarlos con personas del mismo sexo que viven exactamente lo mismo, poco a poco los cambios se vuelven más graduales y se acoplan a la nueva etapa, los grupos se vuelven heterosexuales, para finalmente formar un grupo de parejas diferentes que se desligan del grupo inicial. Asimismo, las mujeres frecuentemente forman grupos más pequeños por la poca confianza que se genera entre mujeres, mientras los hombres se desenvuelven en grupos más grandes, en ambos casos los miembros del grupo comparten el malestar y el bienestar que sienten en cada situación de forma intensiva.

La juventud es símbolo de salud, bienestar y vitalidad, con una capacidad de resistencia y adaptación al estrés muy grande, es la etapa que comienza después de la infancia y finaliza en la madurez. Es en esta etapa en la cual se consolida la construcción de la identidad propia como parte de una generación, a través de integrarse a un grupo de iguales, verdadero origen constructivo de las identidades en los adolescentes. En las diferentes culturas la adolescencia tiene una duración variable según factores tales como los de tipo emocional, racial e intelectual así como los factores socio laborales. La adolescencia se caracteriza por una mayor radicalidad y combatividad que las de los adultos por lo que en las organizaciones y partidos políticos han creado organizaciones de jóvenes para que tengan una mayor influencia en las decisiones

electorales de un país. Los adolescentes también deben lidiar con los diferentes estereotipos, que según de la cultura se tienen sobre ellos; como las creencias, ideas asumidas sobre este período y expectativas.

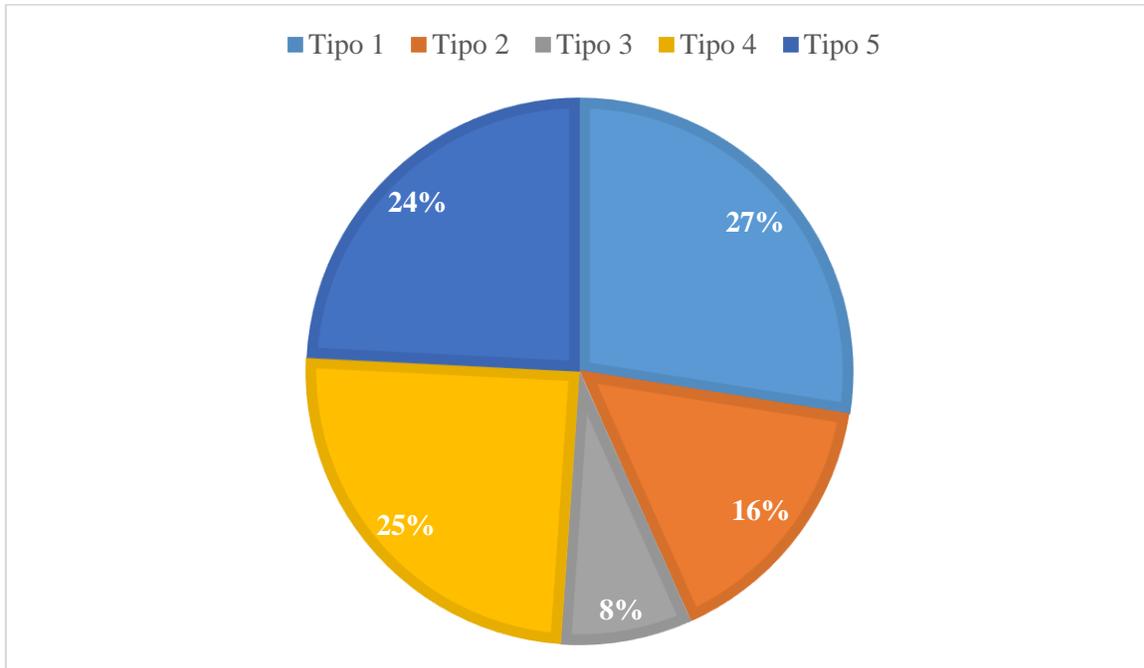
Los jóvenes son un reflejo de la sociedad que los formó, es peligroso hacer una generalización sobre la conducta social de ellos, especialmente para el estudio de la conducta, por lo que se constató la existencia de distintos tipos de jóvenes.

- Tipo 1: son demócratas, progresistas e integrados.
- Tipo 2: sus características son darle importancia de la vida privada y su rigor moral.
- Tipo 3: sus rasgos son horizontes vitales, indiferencia moral, predominio masculino y legitiman la violencia.
- Tipo 4: son los jóvenes religiosos, éticamente exigente y el grupo más conservador.
- Tipo 5: sus peculiaridades son ser de clase social elevada, con más recursos económicos que la media, tener abuso de poder, poseen insolidaridad y alta permisividad de parte de sus responsables.

Elzo (como se cito en Mingote 2013) menciona que el porcentaje que aparece en la siguiente tabla es el perteneciente a cada tipo de joven:

Gráfica Núm. 2

Tipos de Jóvenes



Fuente: elaboración propia.

El bienestar psicológico refleja la propia experiencia del adolescente tanto en un sentido global, que se vuelve la satisfacción vital, como en las dimensiones específicas de la interacción material y humana. Por lo que el bienestar psicológico se deriva de pertenecer a un grupo social y del deber productivo en la construcción de la realidad de la que la persona se siente como una parte del bienestar social. Para los jóvenes es de mayor importancia el tener la oportunidad de participar en diferentes ámbitos de la vida social y de esta manera se alcanza el desarrollo de las habilidades que colaboran con el proceso de formación de vínculos sociales, el aprendizaje de conocimiento, la construcción del autoestima, la identidad personal y la autoeficacia satisfactoria. En el momento en que estas oportunidades no se presentan en la vida de los adolescentes, sin importar por la circunstancia que sea, se desarrollan actitudes negativas de tipo violento que provocan riesgo en sí mismos y los demás.

1.1.5 Optimizar el bienestar psicológico

Carr (2007) menciona que el punto fijo de la felicidad se determina principalmente por la genética y el entorno cultural puede aumentar o disminuir las sensaciones de bienestar, cada persona tiene la posibilidad de desarrollar cualidades y organizar el entorno para poder mantenerse por más tiempo en el punto fijo de la felicidad o por encima de él. Para encontrar un mejor bienestar psicológico y mayor felicidad el individuo debe hacer conscientes las situaciones que causan profunda satisfacción, ya que el proceso de evolución está listo para ello. La evolución ha hecho que los sujetos experimenten gran felicidad en condiciones favorables, como lo son, mantener fuertes vínculos de parentesco con miembros de su familia, crear amistades sólidas y duraderas con un número de personas relativamente pequeño, vivir en un entorno seguro, hacer ejercicio físico y alcanzar las metas propuestas.

Las condiciones favorables que viven los seres humanos fomentan la felicidad y bienestar ya que han contribuido a la supervivencia y calidad de vida. Las relaciones matrimoniales, familiares, religiosas, espirituales, de cooperación y conocidos se asocian a un bienestar duradero. El apoyo estrecho entre padres e hijos, hermanos y familia extendida refuerza el apoyo social a todos los miembros y esto le da soporte al bienestar subjetivo. La religión y la espiritualidad es otro factor que contribuye a la permanencia del bienestar y la felicidad ya que permite que cada persona encuentre un sentido de vida y esperanza para el futuro, así como a las adversidades, pérdidas y tensiones que se producen a lo largo del ciclo vital. Todos estos factores están señalados en la psicología de la evolución como el camino que conduce a la felicidad.

1.1.6 Terapia del bienestar psicológico

Vásquez y Hervás (2009) explican que la terapia del bienestar es una herramienta psicoterapéutica de corta duración, esta solamente tiene una duración de 8 sesiones, las cuales pueden ser cada semana o cada dos semanas. Cada sesión dura entre 30 a 50 minutos. Esta herramienta se enfoca en la auto-observación, por medio de la interacción paciente-terapeuta y el uso de un diario estructurado. Esta terapia tiene sus bases sobre el modelo cognitivo de Ryff sobre el bienestar psicológico, ya que es un modelo de fácil aplicación con población clínica, así como también por su estructura directiva, está basada en un modelo educativo y está orientada hacia el problema.

A continuación se presenta el desarrollo para las sesiones de terapia para el bienestar de corta duración, sugerido por el autor.

- **Sesiones iniciales:** durante las primeras sesiones se debe identificar los episodios de bienestar que vive el sujeto y ubicar cada uno en un contexto situacional, sin importar que los episodios tengan una breve duración. Para poder realizar esto, se le pide al sujeto que escriba las circunstancias que están alrededor de los episodios de bienestar en un diario estructurado, y a cada circunstancia le da un puntaje de 0 a 100, este indica el grado de bienestar que percibe. Generalmente esto se trabaja durante dos sesiones, siempre depende de las situaciones que pueden afectar las tareas para casa.
- **Sesiones intermedias:** Ya que el sujeto ha identificado los episodios de bienestar, se le anima a que identifique los pensamientos y creencias que lo llevan a terminar prematuramente dichos episodios. Durante este período el terapeuta debe darse cuenta cuales son las áreas de bienestar psicológico que se ven afectadas por pensamientos irracionales o automáticos. También debe animar al sujeto a realizar actividades que generen bienestar. Este período dura alrededor de dos o tres sesiones, depende de la habilidad y motivación del paciente, así como preparar el camino para aumentar el bienestar.
- **Sesiones finales:** El observar y registrar el curso de los episodios de bienestar hacen que el terapeuta detecte que problemas específicos existen. La escala de bienestar psicológico de Ryff, es un inventario de 84 ítems, constituye una fuente adicional de información. En estas sesiones se le deben explicar poco a poco las seis dimensiones del bienestar psicológico al paciente, en medida que el paciente avanza. Con cada explicación se discuten los errores del pensamiento y las interpretaciones alternativas.

El objetivo de la terapia del bienestar es que el paciente cambie de un nivel disfuncional a un nivel óptimo en las seis dimensiones del bienestar psicológico que se describen en la siguiente tabla.

Tabla Núm.2

Niveles de las dimensiones del bienestar psicológico

Dimensiones	Nivel disfuncional	Nivel optimo
Control ambiental	El individuo siente o tiene dificultad para manejar las actividades cotidianas, así como incapacidad de mejorar o cambiar el contexto que lo rodea. No es consciente de oportunidades que le ofrece el contexto.	El individuo tiene la sensación de poder controlar y manejar el ambiente, hace uso efectivo de las oportunidades del ambiente; tiene la capacidad de crear o elegir contextos apropiados a sus necesidades y valores.
Crecimiento personal	El sujeto experimenta la sensación de estancamiento personal, se siente aburrido y desinteresado con la vida; se siente incapaz de desarrollar nuevas actitudes y conductas.	El sujeto experimenta una sensación de desarrollo continuo, está abierto a nuevas experiencias, tiene la sensación de darse cuenta del propio potencial.
Propósito en la vida	El individuo tiene pocas metas u objetivos, no le encuentra significado a la vida, no tiene perspectivas o creencias que le den significado a la vida.	El individuo tiene objetivos en la vida y sensación de direccionalidad; dispone de creencias que conceden propósito a la vida, tiene metas y objetivos para vivir.
Autonomía	Al sujeto le preocupan excesivamente las expectativas y evaluación de los demás, se ajusta a las presiones sociales a la hora de actuar y pensar.	El sujeto muestra auto-determinación e independencia, regula la conducta desde dentro; se evalúa mediante normas personales.
Auto-aceptación	El individuo se siente insatisfecho consigo mismo, considera como un problema algunas de sus cualidades, desea ser diferente.	El individuo tiene una actitud positiva hacia sí mismo, acepta sus buenas y malas cualidades, tiene sentimientos positivos

		sobre la vida pasada.
Relaciones positivas	El sujeto tiene pocas relaciones estrechas y de confianza con los demás, se encuentra aislado y frustrado en este ámbito, no está dispuesto a establecer compromisos para mantener lazos importantes con otros.	El sujeto tiene relaciones cálidas y de confianza con los demás, le preocupa el bienestar de otras personas, es capaz de experimentar fuertes sentimientos de empatía e intimidad, cree en el dar y recibir de las relaciones interpersonales.

Fuente: Elaboración propia

1.2 Habilidades Sociales

1.2.1 Definición

Peñañiel y Serrano (2010) establece que las habilidades sociales son todas las destrezas relacionadas con la conducta social en sus múltiples manifestaciones, son consideradas como el conjunto de comportamientos interpersonales complejos. Así mismo, se considera la posesión o no de determinadas destrezas indispensables para determinadas ejecuciones. En el momento en que estas habilidades sociales son apropiadas, el resultado es una mayor satisfacción personal e interpersonal tanto a corto como a largo plazo. El término habilidad se emplea para destacar que la competencia social no es un rasgo de la personalidad, sino un conjunto de respuestas específicas asociadas a determinadas clases de estímulos que son adquiridas mediante procesos de aprendizaje. Al mismo tiempo, afirman que son un conjunto de comportamientos verbales y no verbales, en los cuales los niños incluyen las respuestas de las personas que se encuentran a su alrededor en el contexto interpersonal. Este conjunto permite al niño incidir en el medio ambiente, y evitar sufrimiento u obtener consecuencias no deseadas y deseadas en el entorno social.

Muños, Crespí y Angrehs (2011) definen a las habilidades como aquellas conductas necesarias y específicas para desempeñar satisfactoria y exitosamente una actividad, por lo que las habilidades

sociales son aquellas conductas o comportamientos específicos y necesarios para relacionarse e interactuar con otra persona de forma exitosa, efectiva y satisfactoria socialmente. Estas habilidades atienen a la capacidad de interrelacionarse con otras personas, de manera que el sujeto sea valorado y aceptado socialmente. Las habilidades sociales son comportamientos aprendidos, no son un rasgo de la personalidad por lo tanto son modificables. Estos comportamientos son observables tanto cognitiva como emocionalmente a través de la conducta no verbal y verbal. Estos comportamientos se dan siempre en relación a otro individuo que se encuentre en el mismo entorno social.

1.2.2 Modelos explicativos de las habilidades sociales

Vived (2011) explica que los fundamentos de las habilidades sociales se basan principalmente en las teorías del aprendizaje instrumental y aprendizaje social, utiliza contribuciones de distintas disciplinas, especialmente de la psicología social. Se han elaborado diferentes modelos explicativos teóricos del funcionamiento de las habilidades sociales, estos modelos han sido utilizados tanto para aplicar las mejores técnicas de entrenamiento como para identificar los principales déficits en las habilidades sociales. Los modelos explicativos que han tenido mayor aceptación han sido los que pone importancia a estos tres elementos: la situación, el individuo y la interacción entre ambos. La diversidad de aspectos que se incluyen en cada modelo son de importancia para comprender el comportamiento hábil de una persona.

Tabla Núm. 3

Modelos explicativos de las habilidades sociales

Modelo explicativo de Gil	Este modelo señala una serie de elementos considerados como relevantes en la variable de la persona: factores ideográficos, factores relativos a la descripción de las personas a diferentes categorías sociales, aspectos fisiológicos, procesos cognitivos, habilidades cognitivas interpersonales de solución de problemas, empatía y expectativas realistas. En donde las habilidades cognitivas a las que les dio mayor importancia.
Modelo explicativo de Furham y Argyle	Se basan más en las situaciones, las más importantes son las siguientes.

	<ul style="list-style-type: none"> • Estructura de la meta, que hace referencia a tener claros los motivos, necesidades y objetivos. • Normas o reglas, desarrolladas culturalmente, aprendidas y aceptadas por la sociedad. Algunas son universales y otras por el contrario, son específicas de cada tipo de situación. • Papeles o roles que las personas asumen en cada situación a la que se enfrentan. • Secuencias de conducta, es la reacción que se espera de cada persona ante lo que sucede. • Conceptos que forman un vocabulario adecuado para cada tipo de situación.
Modelos explicativos por McFall	Según este modelo, una respuesta socialmente habilidosa es el resultado final de una cadena de conductas que empezaría con una recepción correcta de estímulos interpersonales relevantes. Se proponen tres estadios en el desarrollo de la respuesta socialmente habilidosa: descodificación de los estímulos situacionales entrantes, toma de decisiones, codificación de la secuencia del procesamiento de la información que traduce las proposiciones de respuesta a una secuencia coordinada de conductas observables.

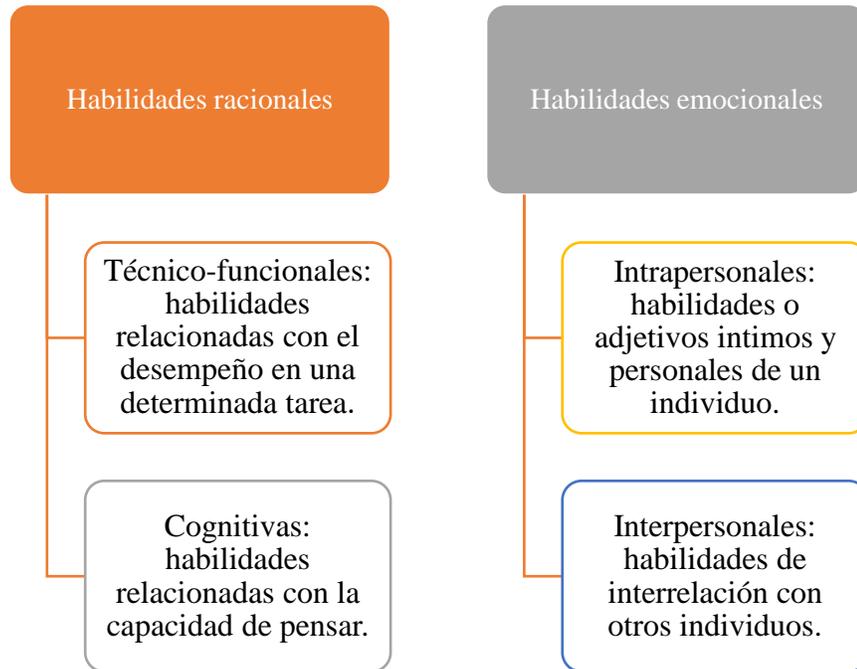
Fuente: Elaboración propia

1.2.3 Tipología de las habilidades sociales

Muños, Crespi y Angrehs (2011) explican que existen dos modos de clasificar las habilidades, estos según el tipo de destrezas que desarrollen, las que pueden ser cognitivas, emocionales o instrumentales. En lo cognitivo se refiere a los aspectos psicológicos, en lo emocional están implicadas manifestaciones y expresiones de diversas emociones y en lo instrumental son las habilidades que tienen una utilidad en el actuar de la persona. Del primer modo de clasificación se dividen dos grandes grupos, habilidades racionales y habilidades emocionales.

Gráfica Núm. 3

Grupos de habilidades sociales



Fuente: Elaboración propia

Goldstein (Como se citó en Muños, Crespi y Amgrehs 2011), indica que las habilidades sociales se dividen en.

- Habilidades sociales básicas: son la escucha, el iniciar y poder mantener una conversación, formular preguntas, agradecer, presentarse ante desconocidos, presentar a otras personas o hacer un cumplido.
- Habilidades sociales avanzadas: es poder pedir ayuda, participar en grupos o dinámicas, dar instrucciones claras, seguir instrucciones, disculparse y aceptar el error o tener poder de convencimiento hacia otras personas.
- Habilidades relacionadas con los sentimientos: identificar los propios sentimientos, expresar lo que se siente, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo y auto premiarse, que implica hacerse un tiempo personal.

- Habilidades alternativas a la agresión: pedir permiso, compartir con otras personas, ayudar a quien lo necesita, saber negociar, emplear el autocontrol, defender los propios derechos y responder a las bromas.
- Habilidades para hacer frente al estrés: formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, arreglárselas en el momento que le dejan de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentar mensajes contradictorios, preparar una conversación difícil y hacer frente a las presiones del grupo.
- Habilidades de planificación: tomar iniciativa, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea.

Peñañiel y Serrano (2010) explican que depende del tipo de destrezas que se desarrollen se puede dividir en tres tipos de habilidades sociales.

Tabla Núm. 4
Tipos de Habilidades

Habilidades	Descripción	Ejemplos
Cognitivas	Todas aquellas habilidades en las que intervienen aspectos psicológicos y las relacionadas con el pensar.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de necesidades, preferencias, gustos y deseos en uno mismo y en los demás. • Identificación y discriminación de conductas socialmente deseables. • Habilidad de resolución de problemas mediante el uso de pensamiento alternativo, consecuencial y relacional. • Autorregulación por medio del autorrefuerzo y autocastigo. • Identificación de estados de ánimo en uno mismo y en los demás.

Emocionales	Son aquellas habilidades en las que están implicadas la expresión y manifestación de diversas emociones. Todas relacionadas con el sentir.	<ul style="list-style-type: none"> • Ira • Enfado • Alegría • Tristeza. • Vergüenza.
Instrumentales	Se refiere a todas aquellas habilidades que tienen una utilidad. Están relacionadas con el actuar.	<ul style="list-style-type: none"> • Conductas verbales: inicio y mantenimiento de conversaciones, formulación de preguntas y formulación de respuestas. • Alternativas a la agresión, rechazo de provocaciones y negociación en conflictos. • Conductas no verbales: posturas, tono de voz, intensidad, ritmo, gestos y contacto visual.

Fuente: elaboración propia

1.2.4 Dificultades y problemas en las habilidades sociales

Peñañiel y Serrano (2012) explican que las dificultades y deficiencias en las habilidades sociales provocan deficiencia y dificultades en las relaciones sociales. Como consecuencia se genera una serie de comportamientos anómalos, que se pueden englobar en dos categorías: comportamientos agresivos o violentos y comportamientos pasivos o de inhibición. La conducta agresiva es la que tiene como finalidad dañar, molestar o perjudicar tanto al agresor como al receptor. Mientras la conducta pasiva viola los propios derechos al no tener la capacidad de expresar honestamente los sentimientos, pensamientos y opiniones. Estos son los dos extremos en los que se pueden caer pero existe un punto de equilibrio que es el ser asertivo. A continuación se explican los tres estilos.

- Estilo pasivo: las conductas adecuadas a la situación son pocas, llegan tarde o nunca suceden. Entre las conductas no verbales del estilo pasivo están; los ojos que miran hacia abajo, la voz baja, gestos desvalidos, evitar situaciones específicas, tono vacilante o de queja y risas falsas.

Entre las conductas verbales está; el mencionar frecuentemente un quizá, “supongo”, solamente, “no te molestes”, realmente no es importante. Los efectos son conflictos interpersonales; depresión, desamparo, imagen pobre de uno mismo, se hace daño a sí mismo, pierde oportunidades, tensión, se siente sin control, soledad, no se gusta a sí mismo ni a los demás y se siente enfadado.

- **Estilo asertivo:** las conductas del estilo asertivo son las apropiadas en el momento correcto. La conducta verbal que se presenta es contacto ocular directo, nivel de voz conversacional, habla fluida, gestos firmes, postura erecta, mensajes en primera persona, honesto, verbalizaciones positivas, respuestas directas a la situación y manos sueltas. En las conductas verbales se menciona “pienso”, “siento”, “quiero”, “hagamos”, buscar soluciones y pedir opiniones. Los efectos del estilo asertivo son que pueden resolver problemas, se sienten a gusto con los demás, se siente satisfecho, se siente a gusto consigo mismo, relajado y con control.
- **Estilo agresivo:** las conductas del estilo agresivo se presentan demasiado pronto y sin pensarlo; la conducta no verbal se puede observar en la mirada fija, voz alta, habla fluida, enfrentamiento, gestos de amenaza, postura intimidatoria, actitudes deshonestas y mensajes impersonales. La conducta verbal que se presenta en expresiones como “haz”, “ten cuidado”, “debes”, “si no lo haces”, “no sabes”, “deberías”, mal. Y los efectos son conflictos interpersonales, culpa, frustración, imagen pobre de sí mismo, hacer daño a los demás, perder oportunidades, tensión sentirse sin control y enfadado.

1.2.5 Entrenamiento en habilidades sociales

Rosales, Caparrós, Molina y Alonzo (2013) explican que hay muchos autores que han demostrado que los niños no aprenden las habilidades sociales por la competencia social, por la simple exposición al comportamiento de los adultos o compartir con otros niños de su tamaño, o que deben tener un entrenamiento en habilidades sociales, que sea una intervención directa y sistemática. En algunos países dentro de las normas educativas se establece que los niños deben desarrollar la capacidad de relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos, esto implica establecer objetivos, contenidos, actividades y estrategias para que los

niños puedan llegar a desarrollar esto dentro de las instalaciones educativas y en su ambiente familiar y social.

Zurita (2011) explica que el entrenamiento en habilidades sociales ha tenido una profunda investigación en los últimos años que lo ha hecho avanzar de una forma significativa, gracias a estos avances en la mayoría de procesos psicoterapéuticos se integra más de algún componente de modificación o entrenamiento en el comportamiento interpersonal. En la niñez y adolescencia la mayoría de problemas de conducta que se presentan por la falta de habilidades sociales. Estos niños y adolescentes tienen en común alguno de estos perfiles; son rechazados, hiperactivos, agresivos, tímidos, con problemas psiquiátricos o maltratados. Actualmente se tiene suficiente evidencia sobre estrategias, técnicas y procedimientos de interacción social en la niñez y adolescencia que muestran resultados efectivos, por lo que el entrenamiento en habilidades sociales es efectivo en la enseñanza de las conductas deficientes. Se recomienda realizar este entrenamiento en ambientes naturales, contextos reales y con un objetivo claro para alcanzar las competencias sociales deseadas.

Monjas (Como se citó en Rosales. *Et.al.* 2011), explica que las habilidades sociales se aprenden de los siguientes mecanismos:

- Instrucción verbal, diálogo y discusión: el objetivo es lograr un concepto a partir de enseñar la especificación y delimitación de esta habilidad, como la relevancia e importancia que tiene para el niño o niña, y explicarle como puede ponerla en práctica en su propia vida, en las actividades que realiza, con las personas y situaciones que se le presentan.
- Modelado: en este tipo de entrenamiento se le modela al niño un ejemplo de la habilidad que se desea enseñarle. Estos modelados deben ser ejemplos reales donde dos adultos u otros dos niños modelen la habilidad.
- Práctica: primero se dialoga con los niños la habilidad que se desea enseñar, luego se realiza uno o varios modelados sobre la habilidad y por último es necesario que se realice, esto se hace de dos maneras, la primera en situaciones simuladas como role playing y la segunda en situaciones naturales, algo espontaneo, de la vida cotidiana donde el niño debe aprovechar a poner en práctica los conocimientos adquiridos.

- Feedback y reforzamiento: al finalizar el modelamiento y la práctica de la conducta, los demás niños y los encargados aportan información de cómo lo han hecho, proporcionándole reforzamiento y motivación para continuar con la práctica de la habilidad trabajada.
- Tareas: consiste en que el niño ponga en práctica la habilidad fuera del entrenamiento. Estas deben llevarse a cabo luego de darle las instrucciones.

El entrenamiento en habilidades sociales ayuda a desarrollar las siguientes capacidades.

- Expresar los propios sentimientos, deseos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás.
- Defender los propios derechos y respetar los derechos y necesidades de los otros.
- Tener un buen concepto de sí mismo.
- Ser educado y respetuoso con los demás.
- Poner atención a los puntos de vista de los demás y hacerles saber que se entiende su posicionamiento.
- Exponer la propia opinión.

El entrenamiento en habilidades brinda satisfacción a la persona ya que puede expresar sentimientos, deseos, derechos y actitudes de manera efectiva y adecuada, en caso contrario, el déficit de estas, afecta de manera negativa a el autoestima, falta de confianza, ansiedad e inhibición social por lo que la persona cuenta con un círculo pequeño de relaciones interpersonales. En el ámbito escolar las habilidades sociales ayudan a mejores logros escolares, adaptación social y ajuste personal; al contrario, la falta de estas puede provocar problemas personales, dificultades escolares, desajustes psicológicos infantiles, problemas de aceptación social e inadaptación.

Al analizar las investigaciones previas, así como las teorías expuestas se concluye que el bienestar psicológico y las habilidades sociales son dos variables que están íntimamente relacionadas ya que ambas influyen en el desenvolvimiento de la persona con el entorno. El bienestar psicológico permite que la persona posea una buena autoestima y auto aceptación. Y las habilidades sociales permiten que la persona tenga una buena relación con quienes la rodean. Por lo que si la persona posee bienestar psicológico y habilidades sociales se va a sentir bien tanto con ella misma como con el exterior, y de esta manera manejar de forma adecuada las diferentes

circunstancias con las que se enfrenta a diario, así como las emociones y reacciones ante el comportamiento de los demás sin influir en el propio. Por ello es de vital importancia que desde niños se brinde un entrenamiento en habilidades sociales ya que estas no son un rasgo, no se nace con ellas, sino se deben aprender y una de las mejores formas de hacerlo es por modelamiento en el contexto real donde se desenvuelve el niño. Esto le dará seguridad y le permitirá tener un bienestar psicológico estable.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El bienestar psicológico se refiere al estado de salud mental positivo que posee la persona así como el sentirse bien en todos los ámbitos, mientras las habilidades sociales son las diversas herramientas que tiene el ser humano para tener una comunicación efectiva con el entorno. Esto significa que, en la actualidad, el cuidar y fortalecer estas dos áreas, le permiten al individuo desenvolverse mucho mejor en su ambiente cotidiano y ser más exitosa en todo lo que se proponga. Así mismo son de importancia para tener una salud mental estable ya que estas dos características le permiten al sujeto sentirse bien con el mismo, con las personas y con las diversas situaciones de su alrededor. El tener bienestar psicológico y habilidades sociales le permite adaptarse a diversas situaciones que el mundo actual le puede presentar, así como estar preparado para afrontar las adversidades y disfrutar de las cosas buenas que la vida le presenta.

El estudio de habilidades sociales y el bienestar psicológico en pro de la salud mental es de suma importancia debido a que, por las exigencias del mundo actual las personas poseen más responsabilidades y compromisos en las diversas áreas en las que se desenvuelven y esto provoca la necesidad de adaptarse con facilidad a los cambios que constantemente se dan alrededor de la vida diaria. Por consiguiente, Guatemala no está excluida de las exigencias del mundo actual, así mismo el desarrollo humano, económico y la ubicación geográfica la hace vulnerable a padecer o sufrir adversidades. En el país existe una deficiencia muy grande en la educación y gran parte de la población sufre de pobreza o pobreza extrema, estos factores llevan a muchos niños, adolescentes y adultos a realizar actos violentos o pertenecer a maras; esto se puede comprobar al ver y escuchar noticias, todos los días hay crímenes como robos, extorciones, violaciones y asesinatos. Una de las situaciones que con frecuencia sufre la población de Quetzaltenango específicamente en la cabecera departamental, es haber sido o ser víctimas de violencia sexual. El género femenino se ve más afectado ya que es visto como el débil y esto lo hace vulnerable, en especial las niñas y adolescentes que muchas veces son agredidas por personas cercanas o familiares.

La psicología como ciencia busca armonizar la vida de las personas, por esta razón surge la inquietud de estudiar el bienestar psicológico y las habilidades sociales en adolescentes víctimas

de violencia sexual, ya que esta característica tiene secuelas en la salud mental y afecta varias áreas de desenvolvimiento de las adolescentes. Es de vital importancia que luego de salir del círculo de la violencia las adolescentes reciban ayuda psicológica para adaptarse de nuevo a el entorno de una manera sana y puedan desenvolverse y alcanzar sus metas y sueños, así como comunicarse y relacionarse con las personas de su alrededor sin temores. Uno de los espacios que ofrece apoyo con este proceso es el Departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia Víctimas de Violencia Sexual con Enfoque de Género donde reciben albergue hasta que se arregle su situación legal y puedan tener un lugar seguro para vivir. A partir de esto se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué nivel de bienestar psicológico y habilidades sociales poseen las adolescentes del Departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia víctimas de violencia sexual con enfoque de género de la cabecera departamental de Quetzaltenango.?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general:

Determinar el nivel de bienestar psicológico y habilidades sociales que poseen las adolescentes del Departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia víctimas de violencia sexual con enfoque de género de la cabecera departamental de Quetzaltenango.

2.1.2 Objetivos específicos:

- Identificar el nivel de bienestar psicológico de las adolescentes víctimas de violencia sexual por medio de la EBP
- Determinar el factor de las habilidades sociales con mayor presencia en las adolescentes víctimas de violencia sexual por medio de la EHS
- Diseñar una propuesta, luego de los resultados obtenidos, para mejorar el bienestar psicológico y habilidades sociales de las adolescentes víctimas de violencia sexual.

2.2 Variables o elementos de estudio:

- Bienestar psicológico
- Habilidades sociales

2.3 Definición de variables

2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio

Bienestar psicológico

Corral (2012) define el bienestar psicológico como una aproximación positiva al estudio del bienestar en comparación con las orientaciones negativas que lo ven como ausencia de angustia emocional o de enfermedad mental. El bienestar psicológico se puede concebir como el equivalente positivo de salud mental, pero en este caso la sanidad de la mente no se concebiría como la ausencia de afecciones psicológicas, sino como la presencia de un estado de realización, bienestar subjetivo, crecimiento y plenitud. Es un concepto multifactorial de seis dimensiones: autoaceptación, propósito de vida, dominio ambiental, crecimiento personal, autonomía y relaciones positivas.

Habilidades sociales

Peñañiel (2010) establece que las habilidades sociales como todas las destrezas relacionadas con la conducta social en sus múltiples manifestaciones, son consideradas como el conjunto de comportamientos interpersonales complejos. En el momento que estas habilidades sociales son apropiadas, el resultado es una mayor satisfacción personal e interpersonal tanto a corto como a largo plazo. El término habilidad se emplea para destacar que la competencia social no es un rasgo de la personalidad, sino un conjunto de respuestas específicas asociadas a determinadas clases de estímulos que son adquiridas mediante procesos de aprendizaje.

2.3.2 Definición operacional de las variables o elementos de estudio

Las variables de estudio se operacionalizaron a través de dos instrumentos de medición, para el bienestar psicológico se utilizó la escala EBP que mide el bienestar psicológico subjetivo, material, laboral, relación de pareja y un bienestar global, la aplicación es de forma individual y colectiva, para adolescentes y adultos con edades comprendidas entre los 17 y 90 años, a excepción de la escala de relación de pareja que se aplica a partir de los 23 años, el tiempo de duración es de 20-25 minutos aproximadamente. Para las habilidades sociales se utilizó la Escala de Habilidades Sociales que mide las siguientes áreas: autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir

no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, la aplicación puede ser individual y colectiva; para adolescentes y adultos, el tiempo aproximado de aplicación oscila entre los 10 a 16 minutos.

2.4 Alcances y límites

La investigación evaluó cómo se manifiesta el bienestar psicológico y las habilidades sociales en un grupo de 35 adolescentes de sexo femenino, comprendidas entre los 17 y 18 años de edad, todas con la particularidad de haber sido víctimas de violencia sexual, residen en el Departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia Víctimas de Violencia Sexual con Enfoque de Género en la cabecera departamental de Quetzaltenango. Debido a que, es un foco de la población muy vulnerable a tener una inestabilidad en la salud mental lo cual denota importancia en el campo de la psicología clínica.

Se logró alcanzar los objetivos de la presente investigación aunque se tuvieron ciertas limitantes, no todas las niñas confían en las personas que llegan al hogar por lo que fue difícil que algunas quisieran colaborar. Cada niña es diferente ya que el tiempo de estar en la institución varía, algunas tienen años, otras meses y otras solo semana. Al pasar los test psicométricos de forma grupal se tuvo cierta dificultad porque algunas niñas necesitaban atención personalizada. La limitación más grande fue que el número de niñas disminuyó considerablemente en el hogar a partir del incendio en el hogar seguro “Virgen de la Asunción”, por lo que se esperó una fecha en la que la cantidad de niñas fuera la necesaria para realizar el presente trabajo.

2.5 Aporte

La presente investigación es un estudio sobre el bienestar psicológico y las habilidades sociales que poseen adolescentes de 17 y 18 años que han sido víctimas de violencia sexual, y están bajo el cuidado de una casa hogar, donde conviven con otras niñas que viven los mismos procesos judiciales. En el estudio se evaluaron los niveles de las dos variables en las adolescentes, existe diferencia entre cada niña, ya que han pasado diferente tiempo en la institución, vienen de diferentes regiones del país y las historias son únicas. Por lo que esta investigación pretende brindar los siguientes aportes:

A la sociedad guatemalteca, brindarle mayor información sobre el bienestar psicológico y las habilidades sociales que son de suma importancia para la socialización, que es una de las necesidades del ser humano, el estar comunicado con el entorno, sin embargo al tener estas dos variables estables se puede dar una comunicación y socialización asertiva que mejorará las relaciones interpersonales que la persona pueda establecer y de esta forma mejorar la sociedad guatemalteca que en la actualidad se encuentra en una crisis general por la mala administración y las divisiones que se generan entre los distintos grupos sociales.

A la población de Quetzaltenango para fomentar una buena salud mental, al darse cuenta que el mejorar el bienestar psicológico y las habilidades sociales mejora las relaciones interpersonales y ayuda a las personas a tener estabilidad emocional. De esta manera se podrá unir más la sociedad y disminuir la inseguridad y violencia que se vive en el departamento, por lo que resguardarían los derechos y la vulnerabilidad de las niñas y adolescentes para disminuir la cantidad de niñas que deben pasar por un proceso judicial.

A las adolescentes víctimas de violencia sexual, en especial a las del Departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia víctimas de violencia sexual con enfoque de género, se les pueda brindar apoyo psicológico para que puedan mejorar el bienestar psicológico y las habilidades sociales, que se ven afectados al ser víctimas. A la institución que las acoge que pueda utilizar el programa para mejorar estas dos variables en las chicas y mejorar de esta manera su salud mental, relaciones interpersonales y la adaptación a los procesos que deben pasar para que sus derechos sean restablecidos.

A la Universidad Rafael Landívar y Licenciatura en Psicología Clínica que estos conocimientos y teorías expuestas sean de utilidad para futuras investigación, así como para ampliar los conocimientos que se adquirieron a través del tiempo en la universidad. Esta investigación ampliara los conocimientos e información que la universidad brinda hacia los estudiantes y profesionales.

A futuras investigaciones y profesionales de la carrera les puede servir como nuevos conocimientos, antecedentes útiles para otros estudios, aumentar el deseo de estudio de estos

temas y la ayuda que necesitan las niñas y adolescentes víctimas de violencia sexual en cuanto a la salud mental.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos

El estudio se realizó con un grupo de 35 adolescentes entre los 17 y 18 años de edad, de diferentes religiones, que viven en la cabecera departamental de Quetzaltenango, todas han pasado por un proceso judicial, están institucionalizadas en el Departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia Víctimas de Violencia Sexual de la cabecera departamental de Quetzaltenango, donde reciben alimentación, vivienda, educación y ropa, y al mismo tiempo tienen responsabilidades dentro del hogar. La institución acoge a niñas de diferentes partes del país, por lo que el origen étnico es variado.

3.2 Instrumentos

Ambas variables de estudio se evaluaron mediante la aplicación de test psicométricos. Para la primera variable se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico, EBP, adaptada y validada por el Instituto de Psicología y Antropología la cual se puede administrar a adolescentes y adultos con edades entre los 17 y 90 años. Puede ser administrado de forma individual y colectiva. El objetivo es valorar el grado de bienestar general de una persona a partir de la información subjetiva que brinda el sujeto sobre el nivel de satisfacción en distintos ámbitos de la vida. El test consta de 65 ítems e incluye cuatro sub-escalas: bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones con la pareja. Contiene una hoja de respuestas y otra con la calificación que se le da a cada respuesta, ciertas preguntas corresponden a cada sub-escala por lo que se suman y cuatro percentiles individuales y si se utilizan las cuatro sub-escalas se puede obtener una puntuación general que después se convierte a percentil. Las sub-escalas pueden ser aplicadas por separado (salvo las primeras dos que siempre deben aplicarse juntas) o de forma conjunta. De esta forma, la escala de bienestar psicológico permite obtener de una forma rápida y breve una valoración específica del nivel de felicidad general de la persona y del nivel de satisfacción con sus ingresos económicos y bienes materiales, con el trabajo y con la relación con la pareja, en este caso este último ítem no fue tomado en cuenta por las circunstancias de las adolescentes.

En la segunda variable se utilizó la Escala de Habilidades Sociales, cuya autora es Elena Gismero González de la Universidad Pontificia de Comillas de Madrid, España. Esta prueba evalúa a los adolescentes a partir de los 12 años y a adultos. La aplicación puede ser de forma individual o colectiva. El objetivo de esta prueba es evaluar la aserción y las habilidades sociales. Esta escala está compuesta por 33 ítems que exploran la conducta habitual del sujeto en situaciones concretas y valora hasta qué punto las habilidades sociales modulan estas actitudes. Ciertas preguntas pertenecen a cada factor, por lo que al sumar las preguntas se obtiene una puntuación que después se convierte en percentil, uno por cada sub-escala. En la prueba se puede obtener un índice global del nivel de habilidades sociales o aserción de los sujetos analizados, de forma individualizada, cuáles son las áreas más problemáticas a la hora de tener que comportarse de manera asertiva. Para ello, el evaluador dispone de puntuaciones en 6 factores o subescalas: autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir “no” y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

3.3 Procedimiento

- Selección de los temas: de acuerdo a los intereses del investigador.
- Elaboración y aprobación del sumario: dos temas fueron enviados, luego se escogió uno para dicha investigación.
- Aprobación del tema a investigar: mediante realización del perfil de investigación y aprobación de autoridades correspondientes.
- Investigación de antecedentes: por medio de consulta de revistas, boletines, tesis, la utilización de medios electrónicos, entre otros.
- Elaboración del índice: por medio de las dos variables de estudio.
- Realización de marco teórico: a través de lectura de libros, utilización del internet.
- Planteamiento del problema: enfocado según los estudios del marco teórico y problemática observada.
- Elaboración del método: por medio del proceso estadístico para desarrollar el procedimiento que más se adecua.
- Aplicación de la prueba y escala: para evaluación de las variables de estudio, en este caso se utilizó la escala de bienestar psicológico y la escala de habilidades sociales.

- Tabulación de los resultados: mediante el proceso de calificación de las pruebas aplicadas, uso de estadística descriptiva, media, mediana, moda, significación y fiabilidad para realizar la discusión.
- Análisis de los resultados: por medio de cuadros de frecuencia y porcentaje cotejados con la estadística aplicada.
- Discusión: etapa del proceso donde se verificó el alcance de los objetivos por medio del cotejo de los antecedentes, el marco teórico, los resultados del trabajo de campo y el criterio del investigador.
- Elaboración de las conclusiones del trabajo de investigación: relacionado a los objetivos trazados.
- Recomendaciones: Donde se sugieren alternativas relacionadas a la problemática estudiada enfocadas al aporte propuesto.
- Propuesta: dirigida a los encargados del Departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia víctimas de violencia sexual con enfoque de género de la cabecera departamental de Quetzaltenango.
- Referencias: basado en los lineamientos de las normas APA.
- Anexos: donde se incluye la propuesta, el trabajo estadístico y las fichas técnicas de las pruebas psicométricas que se utilizaron.
- Resumen: síntesis del trabajo de tesis.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

Achaerandio (2010) establece que la investigación descriptiva es la que estudia, interpreta y refiere lo que aparece con el ordenamiento, tabulación, interpretación y evaluación de estos datos.

Hernández, Fernández y Baptista (2010) definen este enfoque cuantitativo como recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. Utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación. Se establece por el autor fases en el estudio las cuales se deben cumplir en orden y son:

- Estableces la idea de estudio.
- Planteamiento del problema
- Revisión y desarrollo del marco
- Visualización del alcance del estudio
- Elaboración de hipótesis y elaboración de variables
- Elaboración de reporte de resultados
- Análisis de datos
- Recolección de datos
- Definición y selección de la muestra

Lima (2016) presenta las siguientes fórmulas estadísticas para significación y fiabilidad de medias aritméticas. El diseño de investigación que se aplicó es de forma descriptiva, por medio de la misma se busca demostrar la importancia y necesidad de estudiar el problema que se plantea.

Para la medición de bienestar psicológico y habilidades sociales se usó la significación y fiabilidad de medias:

Media Aritmética

$$\bar{x} = \frac{\sum f * Xm}{N}$$

Desviación típica

$$\sigma = \left[\sqrt{\left(\frac{\sum f * d'^2}{N} \right) \left(\frac{\sum f * d'}{N} \right)^2} \right] i$$

Significación y fiabilidad

1. Nivel de confianza

$$99\% = 2.58$$

2. Error típico de la media

$$\sigma_x = \frac{\sigma}{\sqrt{N - 1}}$$

3. Error muestral máximo (error muestral mayor, en unidades por el que está afectada la media)

$$E = \sigma_x * z$$

4. Intervalo confidencial

$$IC = x + E$$

$$IC = x - E$$

Si la media se encuentra dentro de los límites del intervalo confidencial se puede afirmar, a un nivel de confianza del 99%, que la media verdad está comprendida dentro de ese rango.

5. Razón crítica.

$$RC = \frac{x}{\sigma_x}$$

6. Comparación de la razón crítica con el nivel de confianza.

$$RC \geq Z$$

Si la razón crítica es mayor o igual que Z, se dice que la media es estadísticamente significativa al nivel de confianza del 99% (2.58).

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados estadísticos obtenidos de la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico y Escala de Habilidades Sociales, test psicométricos administrados a 35 adolescentes del Departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia Víctimas de Violencia Sexual con Enfoque de Género de Quetzaltenango. Para la interpretación de los datos obtenidos se hizo uso del método de significación y fiabilidad de la media aritmética simple.

Tabla No. 5: Niveles

La manera de evaluar cuantitativamente los resultados de los test es así:

Nivel	Percentiles
Bajo	1-33
Medio	34-66
Alto	67-99

Fuente: Trabajo de campo

Tabla No.6: Significación y fiabilidad de la media de Bienestar Psicológico y Habilidades Sociales.

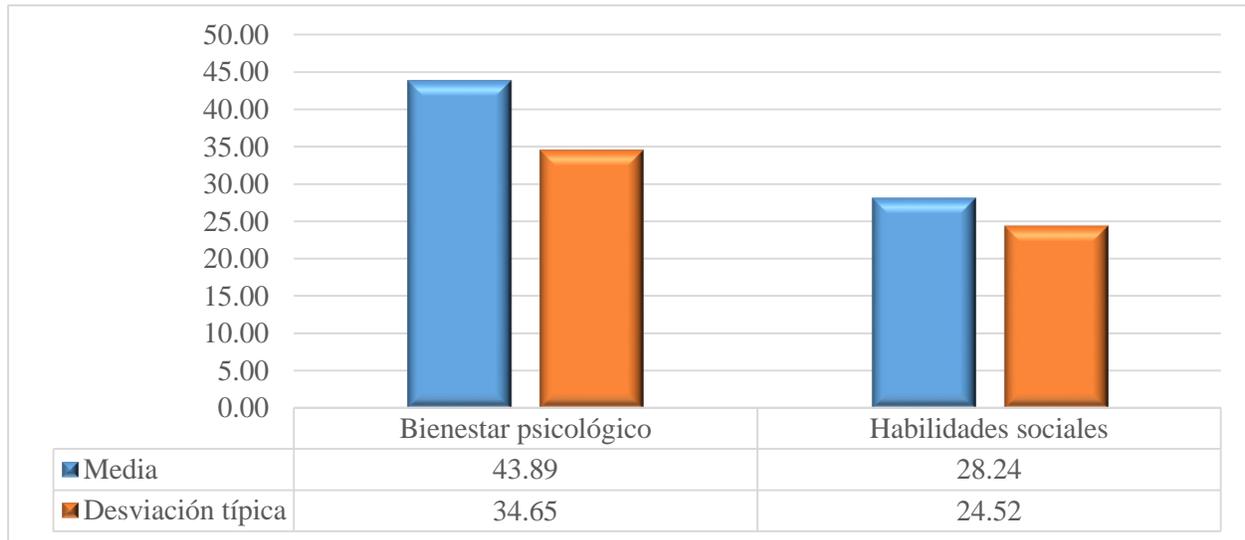
Variables	No	\bar{X}	σ	$\sigma \bar{X}$	E	IC		Fiable	Rc \geq 2.58	Significación
						+	-			
Bienestar psicológico	35	43.89	34.65	5.94	15.33	59.22	28.56	✓	7.39	✓
Habilidades sociales	35	28.24	24.52	4.21	10.86	39.10	17.38	✓	6.71	✓

Fuente: Trabajo de campo

De acuerdo a los datos presentados en el cuadro anterior se puede afirmar un nivel de confianza del 99%, los percentiles en promedio del bienestar psicológico y las habilidades sociales son fiables y estadísticamente significativas, porque se encuentran dentro de los límites superiores e inferiores y la razón crítica es mayor que el nivel de confianza. Las medias reflejan que las adolescentes presentan un nivel medio de bienestar psicológico mientras que en las habilidades sociales el nivel que presentan es bajo. De esta forma se alcanza el objetivo general de la

investigación que es determinar los niveles de bienestar psicológico y habilidades sociales que presentan las adolescentes.

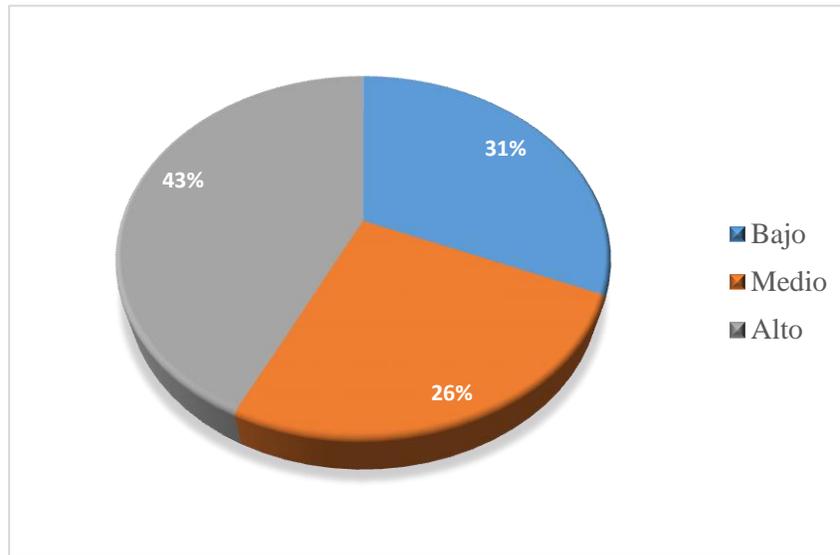
Gráfica No. 4: Significación y fiabilidad de la media de Bienestar Psicológico y Habilidades Sociales



Fuente: Trabajo de campo

En la gráfica 4 se observa que la media del bienestar psicológico es mayor que la media de las habilidades sociales que presentan las adolescentes. La desviación típica en ambas variables es alta, esto es porque existe una dispersión grande en los percentiles de cada prueba. Con esta gráfica se cumple el objetivo general de la investigación.

Gráfica No. 5 Niveles de bienestar psicológico



Fuente: Trabajo de campo

En la gráfica No. 5 se observa el porcentaje correspondiente al nivel alto, medio y bajo que representa los resultados obtenidos por las adolescentes en el bienestar psicológico. Se puede identificar que el 43% corresponde a 15 adolescentes que se encuentran en el nivel alto, el nivel medio es representado por el 26% que corresponde a 9 adolescentes y al nivel bajo pertenecen 11 adolescentes que son el 31%. De esta forma se alcanza el primer objetivo específico de la investigación que es identificar el nivel de bienestar psicológico que presentan las adolescentes.

Tabla No. 7 Niveles de bienestar psicológico

Niveles	f	Bienestar psicológico
Bajo	11	31%
Medio	9	26%
Alto	15	43%
	35	100%

Fuente: Trabajo de campo

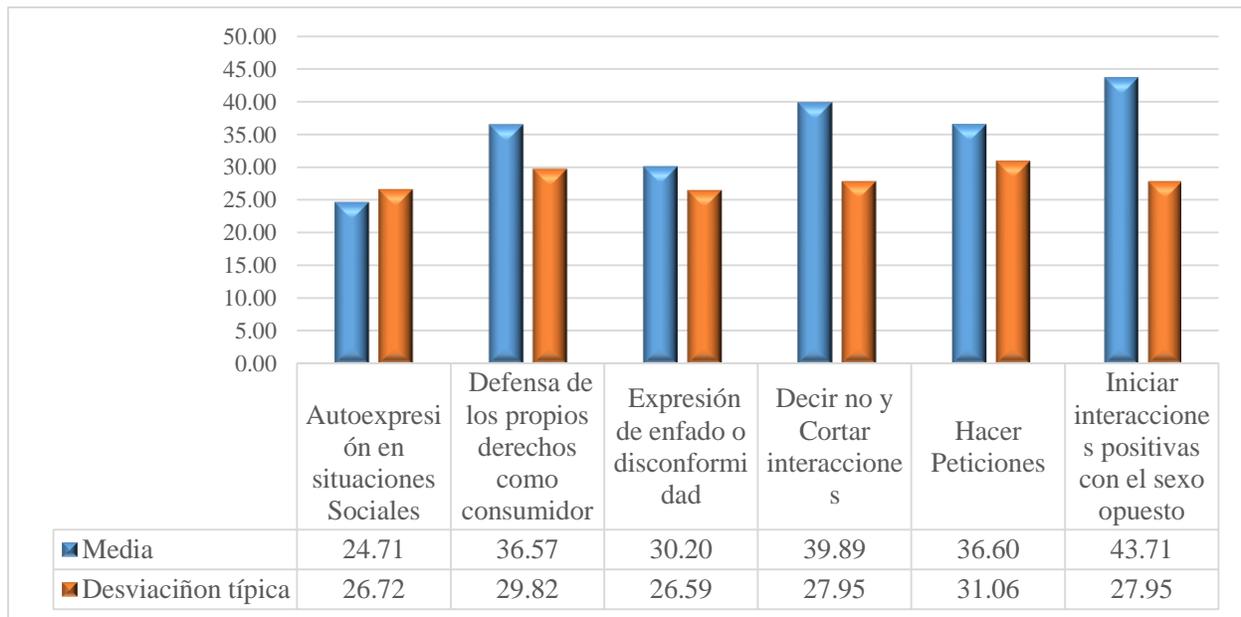
Tabla No. 8: Significación y fiabilidad de los factores de la Escala de Habilidades Sociales

Escala de Habilidades Sociales	No	\bar{X}	σ	$\sigma \bar{X}$	E	IC		Fiable	Rc \geq 2.58	Significación
						+	-			
Autoexpresión en situaciones Sociales	35	24.71	26.72	4.58	11.82	36.53	12.89	✓	5.40	✓
Defensa de los propios derechos como consumidor	35	36.57	29.82	5.11	13.18	49.75	23.39	✓	7.16	✓
Expresión de enfado o disconformidad	35	30.20	26.59	4.56	11.76	41.96	18.44	✓	6.62	✓
Decir no y Cortar interacciones	35	39.89	27.95	4.79	12.36	52.25	27.53	✓	8.33	✓
Hacer Peticiones	35	36.60	31.06	5.33	13.75	50.35	22.85	✓	6.87	✓
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	35	43.71	27.95	4.79	12.36	56.07	31.35	✓	9.13	✓

Fuente: Trabajo de campo

De acuerdo a los datos presentados en la tabla No. 8 se puede afirmar un nivel de confianza del 99% que las medias aritméticas de las escalas de habilidades sociales son fiables y estadísticamente significativas, porque se encuentra dentro de los límites superiores e inferiores y la razón crítica es mayor que el nivel de confianza. Las medias reflejan que iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto tiene mayor promedio, seguido de decir no y cortar interacciones. Esta tabla es de apoyo para alcanzar el segundo objetivo específico de la investigación que es identificar el factor de las habilidades sociales con mayor presencia.

Gráfica No. 6 Significación y fiabilidad de los factores de Habilidades Sociales



Fuente: Trabajo de campo

Al examinar los datos de la gráfica 6, se puede identificar que el factor más alto posee un 43.71% siendo el iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, seguido de decir no y cortar interacciones con el 39.89%. El más bajo de los factores es la autoexpresión en situaciones sociales con un 24.71%. De esta forma se alcanza el segundo objetivo específico de la investigación que es determinar el factor de las habilidades sociales que presenta mayor incidencia en las adolescentes víctimas de violencia sexual.

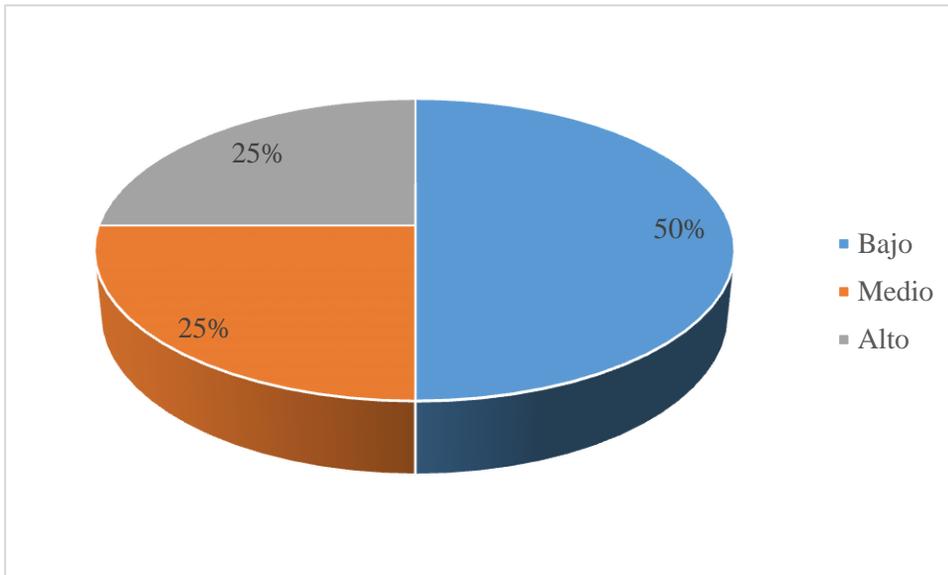
Tabla No. 9: Nivel de los factores de la Escala de Habilidades Sociales

Escala de habilidades sociales	Nivel de escalas			%
	Bajo	Medio	Alto	
Autoexpresión en situaciones Sociales	74%	14%	12%	100%
Defensa de los propios derechos como consumidor	42%	29%	29%	100%
Expresión de enfado o disconformidad	54%	29%	17%	100%
Decir no y Cortar interacciones	29%	37%	34%	100%
Hacer Peticiones	49%	22%	29%	100%
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	49%	20%	31%	100%

Fuente: trabajo de campo.

En la tabla No. 9 se puede observar el porcentaje correspondiente a cada nivel de los factores de habilidades sociales. Donde la autoexpresión en situaciones sociales tiene el porcentaje más alto en el nivel bajo siendo el 74%, en el nivel medio el decir no y cortar interacciones con un 37% es el porcentaje más alto y el mismo factor con un 34% es el más representativo en el nivel alto. Esta tabla es de apoyo al segundo objetivo específico de la investigación que es identificar el factor de las habilidades sociales que mayor presencia tiene.

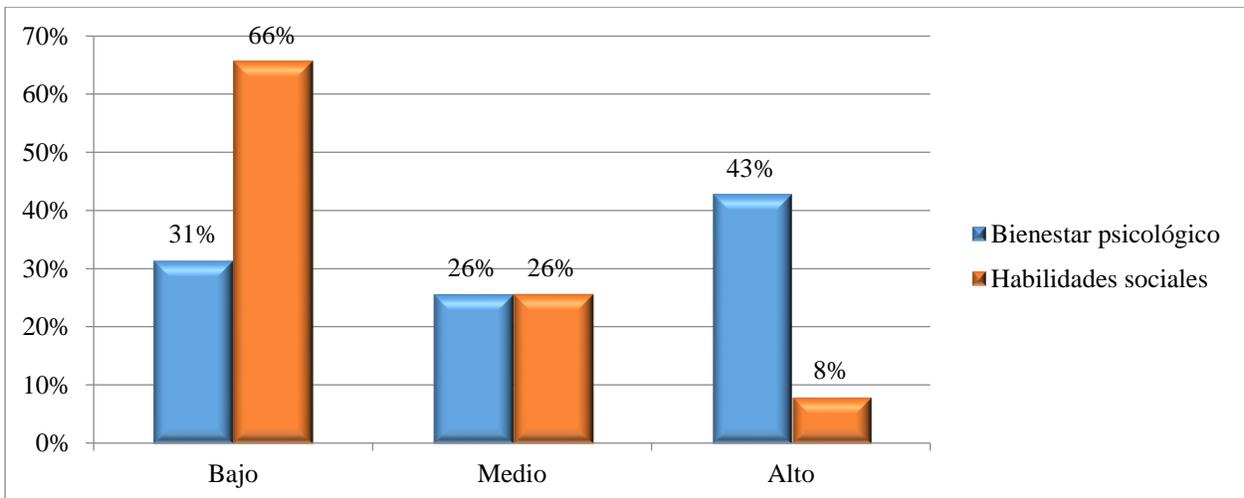
Gráfica No. 7: Nivel de los factores de la Escala de Habilidades Sociales



Fuente: trabajo de campo.

En la gráfica 7 se observa que en forma general las habilidades sociales se presentan en un nivel bajo en la mayoría de las adolescentes donde el 50% del grupo el que integra este nivel, en el nivel medio y alto se representa el otro 50% correspondiendo el 25% a cada nivel.

Gráfica No. 5: Comparación de los niveles de bienestar psicológico y habilidades sociales



Fuente: trabajo de campo.

Al examinar los datos de la gráfica No. 5 se puede identificar que en el nivel bajo las habilidades sociales sobresalen con un 66% siendo el porcentaje más alto de los niveles. En el bienestar psicológico el porcentaje más significativo se encuentra en el nivel alto siendo el 43%. Y en el nivel medio se presenta el mismo porcentaje, 26% de ambas variables.

Tabla No. 10 Comparación de los niveles de bienestar psicológico y habilidades sociales

Niveles	F	Bienestar psicológico	F	Habilidades sociales
Bajo	11	31%	23	66%
Medio	9	26%	9	26%
Alto	15	43%	3	8%
	35	100.00%	35	100%

Fuente: trabajo de campo.

V. DISCUSIÓN

El bienestar psicológico se puede definir como el estado de salud mental estable que poseen las personas, también es el sentimiento de bienestar generalizado que se presenta en todas las áreas donde se desenvuelve, esto le permite sentirse realizada y tranquila con las actividades diarias que debe afrontar. Las habilidades sociales son las características que posee cada individuo para afrontar y manejar de la mejor forma posible las diversas situaciones que le presenta el mundo actual, de esta forma se mantiene una sana comunicación con el entorno; estas dos características permiten al ser humano sentirse bien con el mismo, con las actividades que realiza cotidianamente y con quienes convive a diario.

De acuerdo a lo anterior, se establece el objetivo general de esta investigación que fue determinar el nivel de bienestar psicológico y habilidades sociales que poseen las 35 adolescentes del Departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia Víctimas de Violencia Sexual con Enfoque de Género de la Cabecera Departamental de Quetzaltenango como objeto de estudio. Al tener el objetivo se aplicaron dos test psicométricos que permitieron obtener la información necesaria para presentar los resultados en el capítulo anterior.

El bienestar psicológico promedio de las adolescentes es de 43.89, el cual se encuentra en un nivel normal, esto concuerda con el estudio realizado por Puac (2007) que menciona que el bienestar psicológico es influido por los factores sociales que poseen los adolescentes. En este caso las adolescentes se encuentran lejos de la familia biológica, sin embargo se encuentran en un lugar que les proporciona seguridad, protección, alimentación, vestimenta y cuidados; al sentir todo esto se sienten felices y pueden llevar una vida tranquila al saber que el proceso que viven sólo busca mantenerlas bien y seguras.

Al tomar el resultado en cuanto al bienestar psicológico que obtuvieron las adolescentes, es bastante aceptable ya que viven una situación que no es fácil, es un proceso de separación de la familia de origen porque por diversas situaciones los derechos fueron vulnerados, sin embargo se sienten seguras y tranquilas. Según el estudio de Díaz (2014) los niveles bajos de ansiedad estado y los valores elevados del bienestar psicológico están relacionados en los adolescentes. Por lo que

se puede deducir que las adolescentes del Departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia Víctimas de Violencia Sexual con Enfoque de Género de la Cabecera Departamental de Quetzaltenango viven con niveles bajos de ansiedad ya que el bienestar psicológico está en un nivel normal.

Por otro lado la investigación demostró que en promedio las adolescentes presentan un índice bajo de habilidades sociales, esto concuerda con el estudio de Monzón (2014) donde expone que los adolescentes institucionalizados presentan deficiencia en ciertas áreas de las habilidades sociales como: presentar a nuevas personas, hacer cumplidos, persuadir a otros de las propias ideas, convencer a los demás, expresar los sentimientos y enfrentar el enfado del otro. Para las adolescentes es complicado volver a confiar en las personas que están a su alrededor y esto es porque fue dañada su integridad y en la mayoría de los casos por personas cercanas a ellas o familiares, esto dificulta el desarrollo de sus habilidades sociales tanto en la actualidad como en un futuro.

Al observar los resultados de esta investigación, y verificar que las habilidades sociales se encuentran en un nivel bajo, se ve la importancia que tiene un programa de habilidades sociales. Romera, Fernandes, Vieiria, El Achkar, Del Prette (2016) realizaron una investigación pre-experimental donde trabajaron con adolescentes de contexto social vulnerable un programa para habilidades sociales, donde al tomar el antes y el después los resultados mostraron un aumento en los niveles de habilidades sociales. Lo que lleva a que las adolescentes víctimas de violencia sexual necesitan participar en programas que les permita aumentar sus habilidades sociales y de esta manera puedan mejorar su desenvolvimiento en cualquier área de la vida.

En la presente investigación la desviación típica es muy alta, esto es debido a que en ambas pruebas psicométricas los percentiles eran muy variados, donde el más bajo uno y el más alto 99, esto se debe a que cada adolescente llega de un lugar diferente y en tiempo diferente, existen adolescentes que tienen varios años de estar en el Departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia Víctimas de Violencia Sexual con Enfoque de Género de la Cabecera Departamental de Quetzaltenango por lo que han terminado sus procesos terapéuticos mientras

otras tienen meses o semanas por lo que aún no terminan sus procesos, lo que no las ha llevado a tener un bienestar psicológico adecuado, ni habilidades sociales en todos los factores.

Por otro lado, esta investigación no concuerda con Leme, Del Prette, Coimbra (2015) ya que en su estudio ellos determinaron que el tener habilidades sociales como la empatía, autocontrol, civilidad, inventiva social, aproximación afectiva y la percepción de amigos y familia son los predictores de bienestar psicológico, sin embargo las adolescentes del presente estudio no conviven con su familia, están en un lugar donde llegan sin conocer a nadie y a pesar de eso tienen un bienestar psicológico normal aunque presentan habilidades sociales bajas una variable no depende de la otra como en la investigación de 2015. Esto demuestra, además, que las adolescentes poseen recursos internos que les permiten afrontar las situaciones complicadas que en la vida se les presentan. Otro aspecto que vale la pena mencionar es la diferencia de actitud ante la evaluación de las adolescentes que tienen más tiempo de permanecer en la institución, misma que fue más abierta y espontánea que la de las que tienen un ingreso reciente. La inestabilidad y condiciones existentes en instituciones de protección a la niñez y adolescencia del Estado, son otros factores que influye en la forma como las adolescentes enfrentan sus habilidades sociales.

Al evaluar las habilidades sociales se determinó que aunque fueron violentados los derechos de las adolescentes, ellas han aprendido a decir que no y a cortar interacciones cuando no se sienten cómodas con la situación en la que se encuentran, esto se deduce ya que en este factor tiene una media de 39.89% que se encuentran en un nivel normal. Otro factor que es importante resaltar es que han aprendido a defender sus propios derechos con un 36.57%, estando este dentro de un nivel normal. A pesar de las dificultades que han tenido a lo largo de la vida ellas han podido poco a poco mejorar las habilidades sociales y aumentar el bienestar psicológico para sentirse bien con ellas mismas y con el entorno donde se encuentran en la actualidad.

VI. CONCLUSIONES

- Se determina que la media del nivel de bienestar psicológico de las evaluadas corresponde a 43.89 que se encuentra en un nivel normal, mientras que en habilidades sociales la media es de 28.24 que se encuentra en un nivel bajo.
- El bienestar psicológico que poseen las adolescentes del estudio es identificable ya que un 43% presenta un nivel alto y un 26% medio, el resto bajo. Con esto se determina que la mayoría de adolescentes tienen un nivel alto.
- Se identifica como el factor de mayor presencia al evaluar las habilidades sociales de las adolescentes al interés por iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, lo que es positivo si se observa que en segundo lugar aparece decir no y cortar interacciones.
- Se corrobora que la implementación de programas de apoyo que ofrecen instituciones gubernamentales, no gubernamentales e iglesias benefician a las adolescentes institucionalizadas.

VII. RECOMENDACIONES

- A los encargados de la coordinación de las instituciones que acogen a adolescentes víctimas de violencia sexual poner más atención al tema de las interacciones sociales, sin descuidar el bienestar psicológico de los niños y adolescentes que acogen en las mismas, por medio de terapias grupales que ayuden a mejorar las habilidades sociales y el bienestar psicológico.
- La implementación de más programas y actividades de psicoeducación que colaboren a aumentar el bienestar psicológico de las adolescentes, seguros de que con ello lograrán la superación de los diversos traumas que los eventos de los que han sido víctimas pudieran haber dejado.
- Al Departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia Víctimas de Violencia Sexual con Enfoque de Género de la Cabecera Departamental de Quetzaltenango y a otras instituciones similares la implementación de la propuesta que surge como resultado de la presente investigación.
- Vigilar que cada una de las adolescentes institucionalizadas tenga un permanente, personal y estable proceso psicoterapéutico para mantener una buena salud mental.

VIII. REFERENCIAS

- Achaerandio, L. S.J. (2010) *Introducción a la práctica de la investigación (5ta. Ed.)* Universidad Rafael Landívar, Edita. Guatemala.
- Alvarez, A. (2015) *Bienestar psicológico de jóvenes que se encuentran en adultez emergente y padecen diabetes mellitus tipo1*. Universidad Rafael Landívar. Campus central, Guatemala (Tesis de licenciatura inédita). Recuperada de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Alvarez-Ana.pdf>
- Bisquerria, R., Bondia, A., Delgado, M., Fernández, M., Fuster, M., Gómez, R., Jakiwara, L., Jimenez, L., Peña, B., Henar, P., García, M., Gómez, M., (2016) *Bienestar emocional*. Madrid, España: Dykinson.
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva: la ciencia de la felicidad*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Corral, V. (2012) *Sustentabilidad y psicología positiva: una visión optimista de las conductas proambientales y prosociales*. Hermosillo, Sonora, México: Manual Moderno S.A de C.V.
- Díaz, Y. (2014). *Revista de Ciencias Médicas de la Habana. Vol.20*. Cuba. Recuperada de <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?sid=a7a16965-1dc4-420b-9b146f6784083b04%40sessionmgr103&vid=0&hid=127&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=115426814&db=lth>. Pág. 88.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, M. (2014) *Metología de la investigación*. 6ta. Edición. México: McGraw Hill
- Jiménez, J., Caparrós, B. y Molina, I. (2013) *Habilidades sociales*. España: McGraw-Hill.
- Leme, V., Del Prette, Z., Coimbra, S. (2015) *Habilidades sociales, apoyo social y bienestar de adolescentes de diferentes configuraciones familiares. Paideia, enero-abril, Vol. 25*. Sao Paulo, Brasil. Recuperado de <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?sid=48aa542a-5a1b-4da6-a3f7-55ac61da5157%40sessionmgr104&vid=0&hid=117&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=edsgcl.410506700&db=edsgao>. Pág. 68-69.
- Lima, G. (2016) *Metodología estadística (2da)*. Quetzaltenango, Guatemala: Copymax

- Mingote, C. (2013). *El bienestar-malestar de los jóvenes*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Monzon, J. (2014) *Habilidades sociales en adolescentes institucionalizados entre 14 y 17 años de edad*. Universidad Rafael Landívar. Campus central, Guatemala. Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Monzon-Jose.pdf>
- Morales, M., Benitez, M., Agustín, D. (2013) *Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de zona rural*. Revista Electrónica de Investigación Educativa, Morelia, Michoacan. Recuperado <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?sid=41a352bc-87f8-415d-aed6-d88085b06fe4%40sessionmgr120&vid=0&hid=127&bdata=Jmxhbm c9ZXM mc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=96357587&db=fua>. Pág. 98-113.
- Muñoz, C., Crespi, P. y Angrehs, R. (2011) *Habilidades sociales*. Madrid, España: Ediciones Paraninfo, S.A.
- Paramo, M., Leo, M., Cortés, M. Martini, G. (2015) *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. Vol.22. Argentina. Recuperada de <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?sid=50a30f7a-6a1045c9-afc1-81d13278fc36%40sessionmgr4006&vid=0&hid=4211&bdata=Jmx hbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=108911774&db=fua>. Pág. 167-178
- Pauc, F. (2007). *Bienestar psicológico subjetivo de estudiantes adolescentes*. Universidad Rafael Landívar. Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala (Tesis de licenciatura inédita). Recuperada de <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/Xela/05/06/Puac-Tale-Felipe/Puac-Tale-Felipe.pdf>
- Peñafiel, E. y Serrano, C. (2010) *Habilidades sociales*. España: Editex
- Romera, V., Fernandes, L., Vieira, J., El Achkar, A., Del Prette, Z., (2016) *Programa de Habilidades Sociales para Adolescentes de Contextos Sociales Vulnerables*. Psico-USF. Septiembre-diciembre, Vol.21. Brasil. Recuperado de <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?sid=6b97e5f1-af6e-4686-875b-a40d380b9aea%40sessionmgr103&vid=0&hid=117&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=120586864&db=a9h>.
- Rosales J., Alonso S., Caparrós B. y Molina I. (2013). *Habilidades sociales*. McGraw-Hill: España

- Urbina, A. (2013) *Habilidades sociales en adolescentes que practicaron en su niñez juegos tradicionales guatemaltecos*. Universidad Rafael Landívar. Sede regional, Antigua Guatemala, Guatemala (Tesis de licenciatura inédita). Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Urbina-Angela.pdf>
- Vásquez, C. y Hervás, G., (2009) *Psicología positiva aplicada*. Segunda edición. Bilbao, España: Editorial Descleé de Brouwer.
- Villagrán, W. (2014). *Bienestar psicológico y asertividad en el adolescente en estudiantes del Instituto Tecnológico Privado de Occidente de la ciudad de Quetzaltenango*. Universidad Rafael Landívar. Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala. (Tesis de licenciatura inédita). Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/22/Villagran-Wendy.pdf>
- Vived, E., (2011) *Habilidades sociales, autonomía personal y autorregulación*. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza, España.
- Zurita, T. (2011). *Habilidades sociales y dinamización de grupos*. Andalucía, España: IC Editorial.

ANEXOS

Anexo I

Propuesta

Programa de Apoyo para Adolescentes Víctimas de Violencia Sexual

Introducción

Las adolescentes víctimas de violencia sexual sufren un proceso complicado en la vida que les afecta varias áreas como el autoestima, el bienestar psicológico, las habilidades sociales y la confianza. Para poder volver a recobrar las áreas dañadas las adolescentes pueden llevar varios procesos de ayuda, puede ser la psicoterapia individual, terapia de grupo, ayuda espiritual. Al llevar un proceso legal la mayoría de las veces las adolescentes son trasladadas a una casa hogar para su cuidado y protección, por lo que es necesario que se cuente con un programa para ayudarlas durante su estadía y que cuando ellas salgan puedan adaptarse, aceptarse e involucrarse de nuevo en la vida afuera de la institución.

Justificación

Es importante tener un programa de apoyo para las adolescentes víctimas de violencia sexual para que ellas puedan llegar a tener un bienestar psicológico estable y recobrar las habilidades sociales para relacionarse con el entorno, por lo que este programa es creado con el fin de brindar el apoyo necesario a las adolescentes en un tiempo corto para que puedan terminar el proceso ya que es variable el tiempo que pasan en la casa hogar o institución de protección.

Descripción

Este programa cuenta con ocho sesiones de terapia grupal, dos veces por semana, de dos horas cada una. Es importante asistir a cada sesión porque en cada una se tratara un tema diferente, se realizara dos veces por semana para aumentar la probabilidad de que la adolescente que inicie en el proceso pueda finalizarlo ya que no se sabe cuánto tiempo permanecerá en el hogar, como pueden ser semanas pueden ser meses o años. La duración será de dos horas para que las adolescentes puedan expresarse libremente y no se sientan presionadas por el tiempo tan corto, y tampoco que sea más larga que pierdan el interés. Las sesiones en su mayoría se llevarán a cabo

en el área verde o patio de la institución para que las adolescentes puedan tener contacto con la naturaleza.

Cronograma

No. Sesión	Objetivo	Actividad	Recursos
1	Autoaceptación	Cada niña debe pegar un pliego de papel bond en la pared, a la altura de ellas, luego deben dibujarse a ellas mismas. Al terminar cada una va describiéndose a sí misma y comenta como se sintió al hacer el ejercicio, las demás pueden comentar aspectos positivos sobre ella.	Pliego de papel bond. Lápices. Marcadores. Maskin tape. Música de relajación. Psicóloga. Educadoras.
2	Expresión de emociones	Cada niña se va a sentar de una manera cómoda, se les piden que cierren los ojos y se comienza con una relajación, luego una visualización donde ellas identifiquen la molestia que tienen. Al finalizar la visualización se les solicita que se paren y que al mismo tiempo que dicen la molestia que tienen van movilizandando una parte del cuerpo, cada vez el tono de la voz aumenta, los movimientos y la exageración de los movimientos, al finalizar se comparten las experiencias.	Cojines o almohadones para sentarse en el suelo. Música de relajación. Antifaces. Psicóloga. Educadoras.
3	Autoestima	Las niñas se ponen en una posición cómoda, se les da un espejo a cada una, una hoja de papel y lapiceros. Se les da un tiempo para que se vean en el espejo, luego se les pide que escriban en la hoja lo que físicamente les gusta de ellas, luego que escriban lo que no les gusta de su personalidad, actitudes y acciones. Al finalizar se les explica que esas cosas físicas que les gustan las resalten porque no las pueden cambiar, y que en las cosas no físicas se puede trabajar para mejorarlas.	Espejos individuales. Hojas de papel construcción. Lapiceros de colores. Aromaterapia Psicóloga. Educadoras.

4	Empoderamiento	Se les va a pedir que hagan grupos para dramatizar su realidad dentro y fuera del hogar. Cada vez que hagan una dramatización las demás chicas deben dar su punto de vista sobre las situaciones, como deberían de actuar, explicarles cuáles son sus derechos y obligaciones como adolescentes.	Tarima. Cortinas para que sean el telón. Vestuario. Micrófono. Bocinas. Psicóloga. Educadoras.
5	Perdón	Se empieza con una relajación, luego se les pide que escriban una carta para perdonar a las personas que les han hecho daño, al finalizar las cartas se les pide que la lean en voz alta todas al mismo tiempo, luego cada una va a pasar al frente a quemar su carta y dejarla en la tinaja. Al pasar todas se quebrara la tinaja y será un nuevo comienzo en la vida de cada una.	Papel bond. Lapiceros. Encendedor. Tinaja de barro. Música de relajación.
6	Valorarse	Se hacen dos círculos con la misma cantidad de adolescentes, un círculo va a estar adentro del otro y las adolescentes tienen que quedar frente a frente, cada una dice una frase positiva, la primera que se le ocurra, ambos círculos avanzan a su derecha para que todas pasen con todas, al finalizar está ronda se les pide que hagan la misma dinámica solo que ahora se van a decir una frase con una cualidad positiva de la que tienen enfrente. Al finalizar cada una va a expresar como se sintió en cada ronda.	Música de relajación. Psicóloga. Educadoras.
7	Comunicación asertiva	Se les van a presentar imágenes de cosas desagradables, después personas que no se vean bien. Cada vez que aparezca una imagen nueva las chicas describen las imágenes pero sin usar palabras groseras.	Cañonera. Computadora. Imágenes. Almohadones. Psicóloga. Educadoras.
8	Plan de vida	Se les va a pedir que realicen sus metas a corto, mediano y largo plazo y al finalizar que las compartan con las demás.	Hojas Lapicero Psicóloga Educadoras.

Evaluación

La evaluación se realizará en la octava sesión, a través del plan de vida que cada participante realice. Al finalizar se realizará una rueda de opinión donde cada una va a mencionar cómo se sintió durante el programa, cuál fue la experiencia que tuvo y si le ayudó o no.

ANEXO II

Proceso estadístico

Autoexpresión en situaciones sociales

Datos	
No. De Datos	35
Dato minimo	1
Dato mayor	98
Rango	97
Logaritmo	1.544
Intervalo	15.989
Redondear	16

X		Frecuencia	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Lri	Lrs	d'	f*d'	f*d' ²
1	16	17	17	8.5	144.5	0.5	16.5	-3	-51	153
17	32	9	26	24.5	220.5	16.5	32.5	-2	-18	36
33	48	3	29	40.5	121.5	32.5	48.5	-1	-3	3
49	64	1	30	56.5	56.5	48.5	64.5	0	0	0
65	80	2	32	72.5	145	64.5	80.5	1	2	2
81	96	2	34	88.5	177	80.5	96.5	2	4	8
97	112	1	35	104.5	104.5	96.5	112.5	3	3	9
		35			865					

Defensa de los propios derechos como consumidor

Datos	
No. De Datos	35
Dato minimo	3
Dato mayor	99
Rango	96
Logaritmo	1.544
Intervalo	15.825
Redondear	16

x		Frecuencia	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Lri	Lrs	d'	f*d'	f*d'^2
3	18	7	7	10.5	73.5	2.5	18.5	-3	-21	63
19	34	8	15	26.5	212	18.5	34.5	-2	-16	32
35	50	8	23	42.5	340	34.5	50.5	-1	-8	8
51	66	4	27	58.5	234	50.5	66.5	0	0	0
67	82	2	29	74.5	149	66.5	82.5	1	2	2
83	98	3	32	90.5	271.5	82.5	98.5	2	6	12
99	114	3	35	106.5	319.5	98.5	114.5	3	9	27
		35			1280				-28	144

Expresión de enfado o disconformidad

Datos	
No. De Datos	35
Dato mínimo	1
Dato mayor	99
Rango	98
logaritmo	1.544
Intervalo	16.152
Redondear	16

x		Frecuencia	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Lri	Lrs	d'	f*d'	f*d'^2
1	16	15	15	8.5	127.5	0.5	16.5	-3	-45	135
17	32	4	19	24.5	98	16.5	32.5	-2	-8	16
33	48	6	25	40.5	243	32.5	48.5	-1	-6	6
49	64	4	29	56.5	226	48.5	64.5	0	0	0
65	80	5	34	72.5	362.5	64.5	80.5	1	5	5
81	96	0	34	88.5	0	80.5	96.5	2	0	0
97	112	1	35	104.5	104.5	96.5	112.5	3	3	9
		35			1057				-51	171

Decir no y cortar interacciones

Datos	
No. De Datos	35
Dato mínimo	10
Dato mayor	99
Rango	89
logaritmo	1.544
Intervalo	14.683
Redondear	15

x		Frecuencia	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Lri	Lrs	d'	f*d'	f*d' ²
1	15	4	4	8	32	0.5	15.5	-3	-12	36
16	30	6	10	23	138	15.5	30.5	-2	-12	24
31	45	11	21	38	418	30.5	45.5	-1	-11	11
46	60	2	23	53	106	45.5	60.5	0	0	0
61	75	3	26	68	204	60.5	75.5	1	3	3
76	90	6	32	83	498	75.5	90.5	2	12	24
91	105	3	35	98	294	90.5	105.5	3	9	27
		35			1396				-11	125

Hacer peticiones

Datos	
No. De Datos	35
Dato minimo	1
Dato mayor	98
Rango	97
logaritmo	1.544
Intervalo	15.989
Redondear	16

x		Frecuencia	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Lri	Lrs	d'	f*d'	f*d'^2
1	16	16	16	8.5	136	0.5	16.5	-3	-48	144
17	32	1	17	24.5	24.5	16.5	32.5	-2	-2	4
33	48	1	18	40.5	40.5	32.5	48.5	-1	-1	1
49	64	6	24	56.5	339	48.5	64.5	0	0	0
65	80	9	33	72.5	652.5	64.5	80.5	1	9	9
81	96	1	34	88.5	88.5	80.5	96.5	2	2	4
97	112	1	35	104.5	104.5	96.5	112.5	3	3	9
		35			1281				-37	171

Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto

Datos	
No. De Datos	35
Dato minimo	2
Dato mayor	90
Rango	88
logaritmo	1.544
Intervalo	14.520
Redondear	15

x		Frecuencia	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Lri	Lrs	d'	f*d'	f*d'^2
2	16	7	7	9	63	1.5	16.5	-2	-14	28
17	31	10	17	24	240	16.5	31.5	-1	-10	10
32	46	3	20	39	117	31.5	46.5	0	0	0
47	61	1	21	54	54	46.5	61.5	1	1	1
62	76	8	29	69	552	61.5	76.5	2	16	32
77	91	6	35	84	504	76.5	91.5	3	18	54
		35			1530				11	125

Global de Escala de Habilidades Sociales

Datos	
No. De Datos	35
Dato minimo	2
Dato mayor	98
Rango	96
logaritmo	1.544
Intervalo	15.825
Redondear	16

x		Frecuencia	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Lri	Lrs	d'	f*d'	f*d' ²
2	16	13	13	9	117	1.5	16.5	-3	-39	117
18	33	10	23	25.5	255	17.5	33.5	-2	-20	40
34	49	4	27	41.5	166	33.5	49.5	-1	-4	4
50	65	5	32	57.5	287.5	49.5	65.5	0	0	0
66	81	1	33	73.5	73.5	65.5	81.5	1	1	1
82	97	1	34	89.5	89.5	81.5	97.5	2	2	4
98	113	1	35	105.5	105.5	97.5	113.5	3	3	9
		35			988.5				-57	175

Escala de Bienestar Psicológico

Datos	
No. De Datos	35
Dato minimo	1
Dato mayor	99
Rango	98
Logaritmo	1.544
Intervalo	16.152
Redondear	16

x		Frecuencia	F	\bar{X}_m	$\Sigma f * \bar{X}_m$	Lri	Lrs	d'	f*d'	f*d' ²
1	16	10	10	8.5	85	0.5	16.5	-3	-30	90
17	32	1	11	24.5	24.5	16.5	32.5	-2	-2	4
33	48	6	17	40.5	243	32.5	48.5	-1	-6	6
49	64	3	20	56.5	169.5	48.5	64.5	0	0	0
65	80	3	23	72.5	217.5	64.5	80.5	1	3	3
81	96	9	32	88.5	796.5	80.5	96.5	2	18	36
97	112	3	35	104.5	313.5	96.5	112.5	3	9	27
		35			1536				-8	166

ANEXO III

Ficha técnica

Nombre completo de la prueba: EBP, Escala de Bienestar Psicológico.

A quién evalúa: Adolescentes y adultos con edades comprendidas entre los 17 y los 90 años.

Aplicación: Individual y Colectiva.

Objetivo: Valorar el grado de bienestar general de una persona a partir de la información subjetiva acerca de su nivel de satisfacción en distintos ámbitos de su vida.

Características: Consta de 65 ítems e incluye cuatro sub-escalas: Bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones con la pareja. Estas subescalas pueden ser aplicadas por separado (salvo las dos primeras, que se aplicarán siempre juntas) o de forma conjunta. De esta forma, el EBP permite obtener de una forma rápida y breve una valoración específica del nivel de felicidad general de la persona y del nivel de satisfacción con sus ingresos económicos y bienes materiales, con su trabajo y con la relación con la pareja, aspectos todos ellos íntimamente relacionados con el bienestar psicológico general de una persona.

Nombre completo de la prueba: EHS, Escala de Habilidades Sociales.

A quién evalúa: Adolescentes a partir de los 12 años y adultos.

Aplicación: Individual o colectivo

Objetivo: Evaluación de la aserción y las habilidades sociales.

Características: Este cuestionario compuesto por 33 ítems explora la conducta habitual del sujeto en situaciones concretas y valora hasta qué punto las habilidades sociales modulan estas actitudes.

El evaluador puede disponer de un índice Global del nivel de habilidades sociales o aserción de los sujetos analizados y además detectar, de forma individualizada, cuáles son sus áreas más problemáticas a la hora de tener que comportarse de manera asertiva. Para ello, el evaluador dispone de puntuaciones en 6 factores o subescalas: Autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir “no” y cortar interacciones, Hacer peticiones e Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.