



Agradecimientos

**Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación**

Trabajo fin de Master

*Influencia de las
Interacciones Sociales en el
Rendimiento Académico.
Aproximación Bibliográfica.*

Presentado por:

Mercedes García Séiquer

Línea de investigación:

Estado de la cuestión

Director/a:

M^a del Carmen Díez González

Ciudad:

Murcia

Fecha:

Noviembre 2013

A mi tutora María del Carmen Díez por su orientación durante todo el proyecto, sus ánimos, humanidad, cercanía y confianza depositada en mi trabajo.

A Marta, por su apoyo incondicional en duros momentos amiga y compañera de proyecto profesional.

A Alicia, por su energía positiva creyendo que todo es posible y sus consejos como profesional documentalista.

A mis padres por brindarme la oportunidad de seguir creciendo como persona y profesional.

RESUMEN

En el presente trabajo se ha realizado un estudio sobre la influencia de los procesos de socialización y las interacciones sociales sobre el rendimiento académico. Se ofrece una amplia visión de diferentes estudios que muestran cómo la presencia de habilidades sociales exitosas beneficia las relaciones personales, fomentan el bienestar emocional, el autoconcepto, las expectativas de logro, el clima social y el rendimiento en general de la persona. Este trabajo plasma cómo la disposición de unas buenas redes de apoyo social y habilidades sociales y de comunicación favorecen un rendimiento académico satisfactorio. Se ofrece información sobre la importancia de la relación entre rendimiento académico y habilidades sociales en cualquier etapa del proceso de aprendizaje independientemente de las edades de los educandos.

Palabras clave: Habilidades sociales, ambiente social, interacciones sociales, conducta prosocial, asertividad, aceptación, rendimiento académico.

ABSTRACT

This work presents a bibliographical study about the influence of process of socialization and social interactions on academic achievement. There are high amount of studies which shows how people with good social skills have the best relationships, improve emotional wellness, self-concept, achievement expectation, social environment and the achievement of the whole person. In addition to that, this work shows if a person has a good social support net, and good social skills, the person will have high levels of academic achievement. The relation between social skills and academic achievement is really important above all the people life.

Key Words: Social skills, social environment, social interactions, behavior, assertive behavior, academic achievement.

INDICE

1.	Justificación del trabajo	5
2.	Planteamiento del problema	11
	2.1. Objetivos	11
	2.2. Fundamentación de la Metodología	12
	2.3. Justificación de la bibliografía empleada	12
3.	Desarrollo	14
	3.1. Revisión bibliográfica, fundamentación teórica	14
	3.2. Materiales y métodos	21
	3.3. Resultados y Análisis	23
4.	Propuesta práctica	24
	4.1. Aplicación de los contenidos o resultados obtenidos	24
	4.2. Propuesta de trabajo	27
	4.3. Innovación docente	29
5.	Conclusiones	31
6.	Limitaciones y líneas de investigación futura	40
7.	Referencias bibliográficas	42
	Bibliografía	47
8.	Anexos	50
	Anexo I: Resultados	51
	Anexo II: Propuesta de programa de habilidades sociales	63

1. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO

Lo que los seres humanos realmente necesitan no es vivir sin tensiones. Lo que precisan es sentir y responder con energía a la llamada de ese algo que les está esperando para poder realizarse.

Victor E. Frankl

La finalidad última de la educación es el *desarrollo integral de la persona*, educar para que la persona sea autónoma en su proceso de desarrollo personal, en todos los ámbitos y áreas de su vida, en su “ser”, en su “estar” y en su “hacer”. Es un proceso en continuo desarrollo desde la infancia, pasando por la etapa adolescente y llegando hasta la madurez y vida adulta. Desde la infancia, no solamente se enseñan los contenidos de las materias, se educa en valores, actitudes, creencias, formas de comportamiento, expresión y cultivo de la propia individualidad, todos estos, factores necesarios para poder llevar una vida plena y feliz en sociedad (Carrasco, Javaloyes y Calderero, 2008).

En el transcurso de este proceso de desarrollo, la persona se encuentra en continua interacción con otras personas. La personalidad de un ser humano adulto se ha formado mediante una combinación de factores genéticos y experiencias vividas de las que ha obtenido un aprendizaje. En función de las experiencias que acontecen en la vida interactuando con familiares, maestros, profesores, amistades, compañeros de trabajo y desconocidos, se van formando los esquemas mentales y creencias que sustentan la base de los comportamientos que se manifiestan.

Estas creencias serán diferentes a las de otra persona y esto conlleva en muchas situaciones a que dos personas interpreten la misma situación de forma diferente, se muestren en desacuerdo y pueda acontecer un conflicto. Es ahí donde radica la importancia de poseer unas habilidades sociales óptimas que le permitan desenvolverse exitosamente en cualquier interacción, tomar decisiones, afrontar conflictos y rendir de forma exitosa, inicialmente en la escuela y en un entorno educativo y posteriormente en la vida adulta en el ámbito laboral y personal (Carrasco, Javaloyes y Calderero, 2008).

“Desde una perspectiva ecológica, el conflicto es un proceso natural que se desencadena dentro de un sistema de relaciones en el que, con toda seguridad, va a haber confrontación de intereses” (Fernández, 2007, p.20-22).

Se extrae de aquí la idea de que los conflictos son naturales, cotidianos e inevitables en el ser humano. Cada persona es única y diferente a todas las demás, su interpretación de la realidad puede ser diferente a la interpretación de la realidad de cualquier otro individuo y en numerosas ocasiones esto deriva en conflictos de intereses que pueden desembocar en una situación negativa: cuando el conflicto no se soluciona o transcurre con agresividad, llegando en ocasiones a la violencia verbal o física; o desembocar en una situación positiva: cuando el conflicto se expresa, se dialoga y se afronta fomentando así relaciones sinceras y auténticas tan necesarias para el desarrollo y la realización personal. (Bermejo y Fernández, 2010). En cualquier ambiente la vivencia de conflictos negativos genera malestar, tensiones, ansiedad e influye en el rendimiento que manifiestan cada uno de los componentes de un grupo. En el ámbito académico, los conflictos con otros alumnos, con profesores, entre profesores, con la institución educativa, generan malestar, desmotivación y en consecuencia inciden en un menor rendimiento académico (Broc, 2004).

En la sociedad actual de la comunicación, un desempeño social exitoso es fundamental para llevar una vida plena y feliz. Con unas habilidades sociales bien desarrolladas las personas pueden afrontar sus conflictos de forma más exitosa y satisfactoria, mejorar su autoestima y su actividad y rendimiento (Camacho y Camacho, 2005).

Al nacer, los seres humanos estamos desprovistos de todos los atributos sociales: lenguaje, ideas, valores, hábitos. Con el desarrollo, el crecimiento y evolución de la vida se suceden continuas interacciones entre la herencia biológica del individuo, el ambiente físico y la cultura en la que se desenvuelve, determinando así el desarrollo de la personalidad. La persona va adquiriendo las habilidades sociales que le permiten formar parte de su cultura.

La familia es el primer contexto de socialización, y estas primeras experiencias determinan en gran medida el camino por el que se va a desarrollar la persona, la recepción de afecto, sonrisas, cuidados, primeras palabras, se suelen dar en este primer contacto con la familia (García, 2005).

Posteriormente el niño se desenvuelve en un contexto social escolar con profesores e iguales en el que se suceden nuevas experiencias y empieza a aparecer la conciencia del otro.

Desde los 3 a los 6 años comienza a formarse la personalidad, las primeras experiencias con iguales son muy relevantes en el desarrollo del autoconcepto, autoestima y en el asentamiento de las bases de la personalidad. Experiencias personales en un ambiente familiar y en el ambiente escolar constituyen los pilares básicos de la socialización en esta etapa (Papalia, Wendkos y Duskin, 2009).

La necesidad de sentirse querido y aceptado adquiere una importancia vital en la etapa adolescente. Se considera una fase de explosión afectiva y hormonal, en la que el adolescente debe enfrentarse a numerosos retos. A nivel personal e interno, cuerpo y mente del adolescente experimentan cambios biológicos y físicos, la persona adquiere una madurez cognitiva que le exige debatirse en la elección de una carrera profesional que determinará el transcurso de su vida; a nivel externo, deberá manejar conflictos de diversa índole como las relaciones personales, adquirir buenos hábitos de estudio y disciplina, realización y superación de exámenes, materias y cursos, luchando por hacerse hueco y ser aceptado en la sociedad (Díez, García-Sánchez, Robledo y Pacheco, 2009).

En esta etapa, destaca la importancia del feedback obtenido respecto al rendimiento académico. Si es exitoso, puede conllevar mayor sentimiento de aceptación por parte de las personas que forman parte del ambiente escolar y familiar, pero si no es exitoso, puede conllevar sentimiento de no aceptación, tristeza, aislamiento y a manifestar un estilo de comunicación más inhibido. (Zavala, Valadez y Vargas, 2008). Ahí radica la importancia de enseñar a relativizar esa necesidad de sentirse querido y aceptado por los demás, es decir, lo ideal es que toda persona encuentre un equilibrio en la necesidad de recibir la aprobación de las personas que forman parte de sus vidas. Todos necesitamos aprobación y afecto de las personas importantes de nuestra vida, pero es psicológicamente saludable marcar un límite para poder expresar nuestra individualidad y mostrar nuestra propia forma de ver el mundo. Cuando una persona pretende obtener la aprobación de todos sus seres queridos se enfrenta a un reto no realista y se marca un objetivo aparentemente imposible. ¿A qué se debe esto? (Auger, 1987).

Como antes mencionábamos, la causa está en el procesamiento cognitivo, en la interpretación diferente y única que cada persona hace de la realidad, lo que para una persona puede ser correcto para otra persona puede parecer una falta de respeto, nunca llueve a gusto de todos y querer agradar a todo el mundo es un objetivo imposible. Si en la adolescencia se marca esta tendencia de actuación, se pueden ver afectadas la mayor parte de áreas de la vida de la persona, cualquier decisión que deba tomar irá probablemente acompañada de una ansiedad excesiva y una observación constante de su comportamiento en público (Burns, 1999).

Se ha observado además que frecuentemente estos comportamientos no suelen ir acompañados de habilidades sociales efectivas y adecuadas, sino que suelen asociarse a un estilo pasivo o inhibido de comunicación mediante el cual la persona deja de emitir opiniones o ideas, o los emite de forma inconsistente porque el miedo a lo que opinen los demás prevalece sobre la necesidad de expresar un derecho o una opinión. En un ambiente escolar, este miedo al “qué pensarán” o al “qué dirán” puede determinar en gran medida el rendimiento académico pudiendo verse perjudicado (López, 2008).

El hecho de atribuir tal relevancia a esta etapa adolescente radica en que marcará el transcurso del desarrollo de la personalidad de la persona adulta.

En la vida adulta cambia el contexto en el que se desenvuelve la persona. Se han desarrollado sus facultades cognitivas, puede desempeñar un trabajo en un contexto laboral, puede seguir formándose en un contexto académico, puede tener una relación de pareja, ser cabeza de familia y realizar aficiones de diversa índole. En la vida del adulto existen más responsabilidades, obligaciones y la necesidad de priorizar es vital. De nuevo llama la atención, incluso en esta etapa, la importancia de ser habilidoso en las relaciones con los demás. ¿Pero cómo se presenta en nuestros pensamientos esa necesidad de aceptación social?, puede ser que desde pequeños necesitésemos la aprobación paterna o materna para sentir que hacemos algo correctamente, pero ¿aun la necesitamos? El adulto tiene más libertad de decisión, dejando a un lado las necesidades básicas y ciertas responsabilidades, tiene el poder de decidir lo que quiere hacer, con qué personas quiere aprovechar su tiempo y qué ratos dedicar a uno mismo y sus responsabilidades o por el contrario dedicar a pasar tiempo con los demás.

Para sentirnos plenos, válidos y mantener un nivel saludable de autoestima necesitamos establecer prioridades, expresar sentimientos, emociones, sensaciones y poder poner en marcha los valores que dirigen nuestras vidas (Castanyer, 2012).

Pongamos de ejemplo una situación: Una persona que cursa un ciclo formativo compaginando con el desarrollo de su actividad laboral se encuentra incomoda en un trabajo grupal de clase porque la realización de su parte depende del rendimiento de un compañero. Este compañero a menudo llega tarde a las entregas y al trabajador le perjudica, ralentiza su trabajo y apenas tiene tiempo de dedicarle fuera de los horarios de clase ya que debe asistir a su puesto de trabajo. Ante esta situación el trabajador podría reaccionar de tres formas:

1. Poner malas caras a su compañero aunque no le comente nada con la esperanza de que caiga en la cuenta de que lo está perjudicando porque no sabe cómo explicarle lo que sucede o no se atreve.
2. Esperar dos o tres días más hasta que ya no pueda aguantar más faltas de respeto y explicarle al compañero airadamente que no va a continuar riéndose de él.
3. Aprovechar un descanso, empatizar y hablar con el compañero en un momento de tranquilidad y expresarle simple y llanamente las dificultades que está teniendo en su trabajo y pedirle un cambio de comportamiento.

De estas tres diferentes opciones se derivan diferentes consecuencias para el bienestar emocional de la persona:

1. Sentimiento de insatisfacción, frustración e incapacidad, probablemente afecte a la autoestima de forma negativa.
2. Sentimiento de insatisfacción por haber reaccionado de forma excesiva y agresiva, tensiones y deterioro de la relación.
3. Sentimiento de satisfacción y capacidad, sensación de liberación, probable solución del conflicto, mejora de la relación y aumento de la productividad y resultados positivos en el proyecto de clase.

Se observa en este ejemplo cómo las habilidades comunicativas siguen ejerciendo un importante papel incluso en la edad adulta. Si bien es cierto que el adulto, debido a su madurez y las experiencias pasadas en su vida puede solucionar y abordar asertivamente mayor número de situaciones, la edad no es justificante para controlar todas las situaciones, casi todas las personas tienen situaciones que no saben cómo afrontar o afrontan de forma inadecuada o existen personas en sus vidas con las que les cuesta trabajo comunicarse (Castanyer, 2012).

Unas habilidades sociales óptimas fomentan el bienestar y en consecuencia una mejor adaptación al entorno académico, al entorno laboral y un mayor rendimiento y mayor éxito vital (López, 2008).

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Existen numerosos estudios que han abordado los factores que influyen en la aparición del fracaso académico, pero se hace necesaria una visión positiva de cara a centrar los esfuerzos en estudiar y fomentar los factores que favorecen un óptimo rendimiento académico.

Algunos factores que influyen en el rendimiento académico son la motivación, las expectativas sobre la propia capacidad, estilo educativo de los padres, ambiente de clase, situación personal y/o laboral del estudiante, estilo educativo del profesor, y el bienestar personal.

En el presente trabajo se estudia la importancia de la influencia de las habilidades sociales en el rendimiento académico en cualquier etapa del ciclo vital en la que la persona se encuentra en un ámbito educativo. Se parte de la idea de que una persona habilidosa socialmente, se enfrenta y resuelve conflictos de forma exitosa, mejora su autoestima y aumenta su rendimiento en cualquier ámbito en su vida.

2.1. OBJETIVOS

Tras la exposición fundamentada de la problemática de estudio, se exponen los objetivos a los que se pretende llegar con esta investigación.

El objetivo principal que se pone de manifiesto con la realización del presente trabajo es analizar la relación entre *las habilidades sociales e interacciones sociales y el rendimiento académico*. Se pretende realizar una búsqueda exhaustiva de estudios que versen sobre la problemática habilidades sociales, rendimiento académico y relación entre ambos.

Una vez hallada la literatura al respecto, los objetivos específicos a cumplir serían:

Identificar mejoras en el rendimiento académico como consecuencia del desempeño de un comportamiento social y comunicativo habilidoso.

Encontrar estudios en los que se demuestre cómo un clima o ambiente social positivo en las aulas, fomenta unas interacciones sociales positivas y en consecuencia mejora el rendimiento académico.

Detectar y analizar datos que muestran casos concretos en los que se produce una mejora en el rendimiento académico como consecuencia de la aplicación de un entrenamiento en habilidades sociales.

2.2. BREVE FUNDAMENTACIÓN DE LA METODOLOGÍA

Dado que el fracaso escolar es un área de gran preocupación para el desarrollo de la educación en la sociedad, se considera fundamental para el presente trabajo la realización de una revisión bibliográfica sobre aquellos estudios que ofrecen información acerca de los factores que influyen en el rendimiento académico. De entre esos factores, las habilidades sociales se han considerado de gran relevancia debido al uso que las personas debemos hacer de ellas cada día al interactuar y relacionarnos con otras personas, tanto a nivel personal con familiares y amistades como a nivel académico y laboral con compañeros, profesores y superiores y personas a cargo en el puesto de trabajo.

Se lleva a cabo la lectura, estudio y revisión de gran cantidad de material relacionado con la temática.

Se comienza con el estudio de bibliografía que versa sobre los conceptos básicos: rendimiento académico, factores que influyen en el rendimiento académico, habilidades sociales y de interacción, estilos comunicativos y asertividad y se prosigue con una búsqueda exhaustiva de artículos de investigación relacionados con la materia que puedan dar respuesta a la interrogante sobre la influencia que suponen una buenas habilidades sociales y resolución de conflictos interpersonales en el rendimiento académico.

2.3. JUSTIFICACIÓN DE LA BIBLIOGRAFÍA EMPLEADA

Respecto a la bibliografía que finalmente se expone en el trabajo y que justifica los resultados encontrados y las conclusiones desarrolladas, corresponde a la documentación encontrada tras un proceso de búsqueda y recopilación llevado a cabo en diversas bases de datos entre las que destaca Psicothema, PubPsych, Redalyc, Xabio, siendo Dialnet la que finalmente proporciona mayores resultados y ofrece un mejor acceso a los artículos vía Internet.

Se lleva a cabo una búsqueda presencial en bibliotecas de la Universidad de Murcia, aunque con menor éxito debido a restricciones de acceso a personal externo a la Universidad.

3. DESARROLLO

3.1. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA, FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En el presente trabajo se lleva a cabo un análisis sobre la influencia que supone unas buenas habilidades sociales de comunicación y resolución de conflictos sobre el rendimiento académico en cualquier etapa de la vida de las personas, ya que las exigencias de la sociedad actual fomentan que las personas reciban formación y reciclen sus conocimientos continuamente a lo largo de su trayectoria profesional.

Comenzamos introduciendo información sobre los conceptos relacionados con el área de las habilidades sociales y enlazamos a continuación con los datos relacionados con el rendimiento académico y los factores que influyen en su desarrollo.

Las habilidades sociales son herramientas fundamentales y relevantes a la hora de resolver conflictos. A mayor nivel de habilidades sociales y de afrontamiento que posee una persona, más posibilidades de resolver conflictos de forma exitosa en el transcurso de su vida.

Los primeros estudios sobre habilidades sociales se remontan a Salter (1949), a partir de su obra "Conditioned reflex therapy" (Terapia de Reflejos Condicionados), fundamentada en el concepto de condicionamiento de Pavlov, definía diferentes técnicas de interacción social para aumentar la expresividad de las personas, técnicas que en la actualidad se aplican para entrenar habilidades sociales como: expresión verbal y facial de las emociones, la defensa de los derechos asertivos, negarse a realizar determinadas actividades, actuar de forma espontánea, etc. (Velásquez et al., 2009).

Sucesores de los trabajos de Salter fueron las publicaciones de Wolpe (1958), "Psicoterapia por inhibición Recíproca" donde, por primera vez, aparece el término "conducta asertiva".

Alberti y Emmons (1970) presentaron el libro "Your perfect right" primer libro dedicado exclusivamente a la "Asertividad".

Otros autores como Eisler y Hersen (1973), MacFall (1982) y Godstein (1976) realizaron investigaciones y estudios que contribuyeron al desarrollo y entrenamiento de las habilidades sociales (Caballo, 1983).

Caballo (1989) definió las habilidades sociales como “Conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal, que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas” (Van-der Hofstad, 2005).

Una definición universal de conducta socialmente habilidosa es complicada puesto que toda conducta es dependiente del contexto cambiante. Se debe considerar la habilidad social dentro de una cultura, puesto que comportamientos bien aceptados en unas culturas pueden resultar inapropiados en otras; y a su vez, dentro de una misma cultura se debe evaluar la habilidad social teniendo en cuenta la influencia de factores como la edad, sexo, clase social y educación para determinar una conducta como habilidosa o no. Concretando aun más, una conducta que se considere apropiada en una situación podría ser inapropiada en otra situación (Camacho Gómez y Camacho Calvo, 2005).

Cada persona actúa según sus actitudes, creencias, valores y capacidades; es lo que lleva a dos personas a comportarse de forma distinta en una misma situación o a la misma persona a actuar de forma diferente en situaciones similares. Tal vez debería evaluarse si una conducta es socialmente habilidosa o no en función de la eficacia de su función (Caballo, 2007).

Al comunicar, las personas manifiestan actitudes y comportamientos que representan un estilo de comunicación determinado. Por suerte, un estilo de comunicación depende de la habilidad social, y como su nombre indica, al ser una habilidad, es algo susceptible de modificación, es algo que se puede aprender, trabajar y mejorar (Van der Hofstadt, 2005).

El desarrollo de dichas habilidades en el contexto educativo es de vital importancia. Hartup (1992) sugiere que las relaciones entre iguales contribuyen al desarrollo cognitivo y social y a la eficacia con la que actuaremos en la edad adulta, por lo que considera la habilidad relacional del niño con los iguales como el mejor predictor de la adaptación social en la edad adulta. “Los niños que son rechazados, agresivos, problemáticos, incapaces de mantener una relación cercana con otros niños y que no pueden establecer un lugar para ellos mismos en la cultura de sus iguales, están en condiciones de alto riesgo” (Hartup, 1992).

Dichos riesgos son diversos: salud mental pobre, abandono escolar, bajo rendimiento y otras dificultades escolares, historial laboral pobre y otros (Katz y McClellan, 1991).

En la etapa adolescente el grupo de amigos cobra gran importancia, se siente la necesidad de sentirse aceptado, cuesta aceptar consejos e indicaciones de los adultos, necesitan probar y descubrir por sí mismos la realidad y reafirmarse.

Son comúnmente estudiados los problemas de comunicación del ámbito escolar en la etapa adolescente, estando estos caracterizados por un estilo de comunicación agresivo, que provoca la problemática reconocida por el término "Bullying". Tal vez menos estudiado, pero no menos importante, es el adolescente que se caracteriza por un estilo inhibido de comunicación, se manifiesta con comportamientos de retraimiento, inexpressión de opiniones ni emociones, miedo al rechazo, miedo a hablar delante de otras personas, no defienden sus derechos y en ocasiones se convierten en blanco fácil de la burla. Sin embargo, este estilo de comunicación suele presentar también explosiones afectivas airadas o agresivas. De no expresar opiniones, de aguantar burlas y no defender sus derechos, de callar y no comunicar, la persona termina reaccionando de forma agresiva o desproporcionada a la situación que acontezca. La importancia de este comportamiento es que desemboca igualmente en un estilo de comunicación agresivo, en conflictos violentos y en dificultades afectivas en la vida adulta (Fernández García, 2007).

Se ha demostrado en numerosos estudios que el clima escolar agradable favorece el rendimiento académico. El manejo de las habilidades sociales de forma adecuada fomenta un clima académico satisfactorio, generando bienestar, satisfacción y un mayor rendimiento en el alumnado (Bravo y Herrera, 2011).

En la edad adulta la persona busca sentirse segura, realizada, tiene mayores obligaciones, retos y actividades y debe saber dar prioridad a unas actividades antes que a otras para preservar la salud física, mental y social. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) el concepto de salud se define como el estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedades. Unas habilidades sociales adecuadas previenen el estrés, la ansiedad y fomentan el estado de bienestar y la salud en los tres ámbitos.

Involucrarse en más actividades de las deseadas por no saber rechazar una petición, no pedir favores y cargar con mucho trabajo o realización de tareas por no molestar a la otra persona, callar determinadas opiniones para que no pase lo peor y haya una discusión, son ejemplos de un estilo de comunicación inhibido y falta de habilidades sociales en las personas adultas que generan tensiones, estrés y ansiedad. Por otra parte hablar de forma imperativa, intentar dominar a los demás, dar órdenes en lugar de peticiones, no pedir disculpas, querer llevar siempre la razón son características que definen un estilo agresivo de comunicación. Ambos estilos son inadecuados si lo que se pretende en la vida es mantener un estado óptimo de salud.

Si somos capaces de decir “no” de forma adecuada sin molestar a los demás, si aprendemos a demandar ayuda y agradecerla y si afirmamos lo que nos molesta de otra persona de forma empática y con ánimo de llegar a un acuerdo, el sentimiento de bienestar será alto, se siente que uno actúa de acuerdo a sus ideales, sus valores, la autoestima crece y por tanto repercute en una mejor salud mental, física y social. Estas serían características del estilo comunicativo asertivo (García, 2010).

Dada la importancia de las consecuencias que tienen a lo largo de la vida, tal vez las relaciones sociales deberían considerarse como una de las asignaturas básicas de la educación. Educamos a personas a ser autónomas, independientes, autodidactas y para lograrlo es básico que las personas expresen su criterio personal que hace a cada ser humano único y que lo hagan de la mejor forma posible para evitar tensiones y conflictos innecesarios.

Los conflictos existen siempre, si existen conflictos interpersonales sin resolver pueden producir emociones desagradables como la tristeza, rabia, ansiedad y estrés, pueden bloquear el aprendizaje y contribuir a la emergencia de comportamientos que perjudican el aprendizaje, agresividad, desesperanza y en consecuencia un menor rendimiento académico (Goleman, 1997 extraído de Mena, Romagnoli y Valdés, 2009).

Exponemos a continuación los conocimientos encontrados respecto al rendimiento académico.

En las primeras conceptualizaciones del rendimiento académico cobraba gran relevancia la voluntad del alumno, de forma que el rendimiento se entendía mediado por una buena o mala voluntad o por una mayor o menor inteligencia (García Correa, 1989), conclusión que bien podía ser cierta en algunas ocasiones, en muchas otras, se convierte en una afirmación que podría considerarse falsa.

Numerosos estudios muestran que el rendimiento académico no depende exclusivamente del alumno, existen gran cantidad de variables que pueden incidir en un rendimiento académico más o menos satisfactorio: entorno socio-económico, clima familiar, clima escolar, relaciones profesor-alumno, relaciones entre alumnos, factores docentes y organizativos de la escuela, factores didácticos, motivación, etc. (Barca, Mascarenhas, Brenlla, Porto y Barca, 2008).

Surgen diferentes explicaciones para delimitar lo que es el rendimiento académico. Unas teorías lo conceptualizan como un producto resultante del trabajo del alumno mientras que otras lo explican como el producto resultante de la escuela.

Un término importante relacionado con el rendimiento académico es el autoconcepto académico.

El autoconcepto es el conjunto de características que conforman la imagen que una persona tiene de sí misma (a nivel físico, intelectual, afectivo, social...). Es un concepto que se construye y va variando en la persona en función de su desarrollo cognitivo y de las interacciones sociales y experiencias personales que acontecen en su vida (Cruz y Quiñones, 2012).

El autoconcepto académico se refiere a la capacidad que los alumnos perciben que tienen respecto a su rendimiento en el ámbito de enseñanza-aprendizaje. Se desarrolla en los alumnos a través de las interacciones con el ambiente escolar, con compañeros de clase y profesores y en el ambiente familiar, padres y / o educadores (Cruz y Quiñones, 2012).

Coopersmith (1978) encontró en su investigación con sujetos de 10 a 12 años de edad:

- Nivel alto de autoconcepto: individuos activos, expresivos, tienden a tener éxito social y académico, confían en sus propias percepciones y esperan que sus esfuerzos les lleven al éxito.

- Nivel medio autoconcepto: son semejantes a los de nivel alto, pero se diferencian en que muestran
 - a) Tendencia a apoyar fuertemente los valores de clase media.
 - b) Inseguridad en las autoestimaciones de su valía personal.

c) Tendencia a depender de la aceptación social, para conseguirla los individuos buscan activamente experiencias conducentes a obtener aprobación social y aumento de su autovalía.

- Nivel bajo de autoconcepto, se sienten aislados, sin atractivos, incapaces de expresarse y demasiado débiles para hacer frente a sus deficiencias, tienen miedo de las situaciones en las que tienen que expresar sus sentimientos y, por tanto, rehúyen todo tipo de encuentros sociales.

Importante a tener en cuenta es la forma de medir el rendimiento académico. Se ha dado una evolución desde una calificación de apto-no apto, pasando a graduar el rendimiento con calificaciones numéricas y más recientemente en España se empieza a utilizar el sistema de evaluación por competencias, coexisten los diversos métodos en la actualidad utilizando uno u otro en función del sistema de enseñanza-aprendizaje y la materia a evaluar.

Si bien se intenta que la medida del rendimiento académico sea un sistema objetivo, se debe tener en cuenta cierto grado de subjetividad inevitable por parte del evaluador, puesto que se trata de una persona, única, diferente a las demás que aunque se fije en criterios estándar previamente establecidos, siempre va a interpretar la realidad desde su propio criterio.

Sentir que uno es apto académicamente es muy importante y es un hecho que marcará la vida de una persona. Las personas se mueven y actúan en el mundo condicionadas por las creencias que se tienen sobre uno mismo, sobre el mundo, sobre la vida, sobre el futuro. Tendemos a buscar pruebas en nuestra realidad que justifican nuestras creencias (Auger, 1987).

Si una persona cree firmemente que si lucha mucho por algo al final lo conseguirá, sus esfuerzos se dedicarán en el logro de tales retos y es muy probable que lo consiga, por otra parte, si una persona cree que haga lo que haga respecto a una situación determinada esta no cambiará, inconscientemente, su energía y esfuerzos irán encaminados a que nada cambie, y se buscarán pruebas que demuestren esas creencias negativas (Auger, 1987).

En todas las edades, el rendimiento académico puede marcar un mensaje y una creencia en todas las personas:

- Apruebo, paso de curso, saco buenas notas equivaldría a soy apto, yo valgo, soy inteligente. Si una persona cree ser inteligente y que vale dedicará más esfuerzos a que sus metas se cumplan.
- No apruebo, no paso de curso, saco malas notas equivaldría a no soy apto, no valgo, no soy inteligente. Si una persona cree no ser inteligente, el esfuerzo que dedicará en el cumplimiento de sus objetivos probablemente sea mucho menor.

Los continuos cambios y avances de la sociedad generan la necesidad de una formación continua durante la vida de las personas para poder desempeñar un trabajo exitoso y rendir adecuadamente. Cursos de formación, master, grados universitarios, formación profesional completan sus aulas con alumnos de todas las edades de forma que se encuentra gran número de personas adultas en las clases. Por esta causa se observa que el rendimiento académico es un factor que influye a lo largo del desarrollo y desempeño de la vida personal y profesional de las personas.

Las organizaciones reclaman cada vez en mayor medida trabajadores con amplia formación y numerosas cualidades como flexibilidad, polivalencia, habilidades comunicativas y de resolución de conflictos y con gran capacidad de trabajo en equipo, por ello, el manejo de unas adecuadas habilidades sociales y de comunicación se hace indispensable para la supervivencia en el mundo laboral. Estas características se desarrollan interactuando con otras personas. Cuando nos relacionamos aprendemos que puede haber puntos de vista diferentes sobre un tema, y que trabajando en equipo surge un mayor abanico de soluciones a problemas determinados (Furguerle y Graterol, 2010).

Las leyes son modificadas, renovadas y con dichas modificaciones cambian los requisitos para poder desempeñar un puesto de trabajo, requiriéndose en muchos casos, titulaciones de diverso tipo causando con ello la incorporación de nuevo en el ámbito educativo de trabajadores adultos con amplia experiencia profesional.

3.2. MATERIALES Y MÉTODOS

MUESTRA

En el presente trabajo la muestra son los estudios encontrados que versan sobre la temática de estudio: habilidades sociales y rendimiento académico.

Se estudia un total de 53 artículos de revista encontrados relativos a la temática de interés descritos en el apartado de referencias bibliográficas y bibliografía.

Además del estudio de la conceptualización de los conceptos básicos mediante otros materiales didácticos, libros en mayor medida.

PROCEDIMIENTO

A lo largo de ocho años de ejercicio profesional en la docencia la autora del presente trabajo ha observado alumnos que muestran síntomas de déficit en habilidades sociales como: actitud inhibida en el aula, ansiedad extrema a la hora de hablar en público, nervios excesivos en el desarrollo de exámenes y otros indicios de inhibición social, presentan suspenso reiterado de asignaturas en las que el desempeño de estas habilidades son fundamentales, hasta llegar, en casos extremos, al absentismo y al abandono de la escolaridad.

El interés por el estudio del presente tema viene motivado por esa experiencia docente y además por la labor como profesional de la psicología en la que se han implementado durante años programas de habilidades sociales, con pacientes a nivel individual, para la mejora de sus relaciones interpersonales, solucionar conflictos vitales y para relativizar la importancia atribuida al concepto u opinión que personas externas se forman sobre su persona, al concepto de aprobación.

Para iniciar esta investigación en primer lugar, se decidió el tema de estudio, para ello la inspiración fundamental fueron las asignaturas cursadas en el master y la experiencia laboral previa. El interés fundamental recaía en la influencia de las habilidades sociales sobre el rendimiento académico en el ámbito de la etapa adolescente, sin embargo, conforme avanzaba la búsqueda de estudios e investigaciones y en base a lo encontrado, se consideró más interesante hacer un estudio sobre la relación de las variables habilidades sociales y rendimiento académico ampliando el contexto a cualquier etapa del desarrollo en la que la persona recibe formación.

Respecto a los procedimientos para obtener la información necesaria, estos corresponden a una metodología de investigación no experimental de tipo correlacional, puesto que pretende estudiar la relación existente entre dos conceptos: habilidades sociales y rendimiento académico. El objetivo es comprobar si el comportamiento de una variable repercute en el comportamiento de otra variable, es decir, si un manejo habilidoso de las interacciones sociales puede conllevar un rendimiento académico más satisfactorio.

Como se comenta en líneas anteriores del presente trabajo, numerosas variables pueden incidir en la mejora del rendimiento académico, en consecuencia, la investigación se limita a la búsqueda de información sobre estudios y diferentes publicaciones relacionadas con las habilidades sociales, actitudes prosociales, autoconcepto, contexto social inmediato y la influencia de dichos factores en el rendimiento académico.

Tras la emisión del borrador se reciben las indicaciones de la directora del presente trabajo y se inicia una búsqueda y clasificación en bases de datos relacionadas con la problemática de estudio. Se realiza una búsqueda sobre habilidades sociales, seguidamente se realiza una búsqueda sobre estudios de rendimiento académico y finalmente se utilizan las palabras clave habilidades sociales y rendimiento académico para encontrar estudios que versen sobre la relación entre ambos.

Posterior a tal búsqueda se prosiguió con una selección y clasificación en carpetas diferenciadas de los estudios más relevantes que contenían información concluyente relacionada con los objetivos.

Una vez recopilada la información se procedió a su análisis y elaboración de textos con los resultados clave seleccionados. Se extrajo información significativa para los objetivos planteados en el presente estudio y se mostraban a su vez deficiencias y limitaciones de los estudios analizados y áreas de interés para líneas de investigación futura.

3.3. RESULTADOS

En el presente trabajo se realiza una revisión bibliográfica exhaustiva sobre la muestra seleccionada. La muestra se compone de 53 estudios encontrados en las bases de datos consultadas. De los 53 estudios se obtienen resultados significativos que cumplen los objetivos que se proponen en el estudio:

- ☑ Identificar mejoras en el rendimiento académico como consecuencia del desempeño de un comportamiento social y comunicativo habilidoso.
- ☑ Encontrar estudios en los que se demuestre cómo un clima o ambiente social positivo en las aulas, fomenta unas interacciones sociales positivas y en consecuencia mejora el rendimiento académico.
- ☑ Detectar y analizar datos que muestran casos concretos en los que se produce una mejora en el rendimiento académico como consecuencia de la aplicación de un entrenamiento en habilidades sociales.

Son 18 los estudios en los que se encuentran resultados concluyentes que confirman los objetivos del presente trabajo, se encuentran expuestos en una tabla resumen de elaboración propia que se puede consultar en el Anexo I del presente documento.

En los estudios analizados y seleccionados como relevantes para apoyar los objetivos del presente trabajo, se encuentra que los factores que influyen en el rendimiento académico y que forman parte del área de las habilidades sociales son el ambiente o clima escolar positivo de respeto y paz, conductas prosociales que fomentan dicho clima y producen un bienestar en las personas que se encuentran inmersas en él, los entrenamientos en habilidades sociales llevados a cabo en un ámbito académico y laboral y su influencia en el rendimiento y las interacciones sociales tanto con familiares como con amigos e iguales tanto en ámbito escolar como laboral.

4. PROPUESTA PRÁCTICA

4.1. APLICACIÓN DE LOS CONTENIDOS O RESULTADOS OBTENIDOS

Una vez estudiados y desarrollados los conceptos e implicaciones teóricas en el campo de las habilidades sociales, se considera de gran interés realizar una propuesta práctica en el presente trabajo.

La comunicación es un acto que existe continuamente debido a que la expresión facial, la postura corporal y hasta los silencios comunican información sobre la forma de ser de las personas, el estado de ánimo, sus sensaciones positivas como bienestar o alegría y sus sensaciones negativas como preocupaciones y tensiones (Van-der Hofstadt, 2003).

Los continuos y vertiginosos cambios sociales exigen que las personas manifiesten un reajuste continuo, se requiere por tanto potenciar la capacidad de adaptación y flexibilización. Los conocimientos que hoy son fundamentales el día de mañana podrían dejar de serlo (Guil et al., 1997). Se debe estar en continua formación y reflexión sobre los conocimientos a lo largo de la vida. Lo que siempre será válido es la capacidad para controlarse y no dejarse llevar por los estados emocionales y poder poner las emociones al servicio de la razón (inteligencia emocional) y la expresión externa de esas habilidades mediante las técnicas y mecanismos de interacción social. No se trata de formar robots que expresen la respuesta perfecta en cada situación y perder la emocionalidad del ser humano, sino que se trata de trabajar las habilidades asertivas para poder llevar a cabo la solución de conflictos de la forma más satisfactoria para mejorar las relaciones, el clima social y la salud de la persona.

Se observa en las personas comportamientos, expresiones gestuales y verbales con los que responden en determinadas situaciones generando mayor o menor éxito en sus interacciones sociales. Se diferencia entre tres estilos comunicativos que suelen mostrar las personas en situaciones en las que deben dar una opinión, expresar un sentimiento o una elección. Aunque ninguna persona muestra un solo estilo en todas las situaciones, sí se puede observar una marcada tendencia a mostrar un estilo u otro (Castanyer, 2012):

- Estilo de comunicación Agresivo.
- Estilo de comunicación Pasivo o Inhibido.
- Estilo de comunicación Asertivo.

Estilo de comunicación Agresivo

La persona que tiende a mostrar este estilo de comunicación, suele anteponer y defender sus derechos de una manera ofensiva, deshonesto, sin contemplar los derechos de los demás. Además, trata de dominar la situación o a su interlocutor utilizando técnicas de intimidación, humillación o manipulación.

Las consecuencias de este tipo de comportamiento pueden ser:

Positivas a corto plazo debido a que consigue sus propósitos.

Negativas a largo plazo puesto que genera tensión en sus relaciones con los demás, miedo o rencor por parte de éstos llegando incluso en ocasiones al aislamiento.

* Tabla de elaboración propia

<i>Estilo de comunicación Agresivo</i>	
Comportamiento verbal:	Comportamiento no verbal:
Habla impositiva: "Tienes que..." "No te tolero" "No te consiento..." Interrupciones Da órdenes	Expresión facial seria Postura erecta del cuerpo Pocas sonrisas Gestos amenazantes Mirada fija Voz alta Habla fluida y rápida Invade el espacio del otro

Estilo de comunicación Pasivo o Inhibido

La persona que tiende a mostrar este estilo de comunicación, no suele expresar sus necesidades y opiniones o bien lo hace, pero de una manera auto derrotista y sin convicción. Antepone los derechos de los demás a los suyos.

La consecuencia positiva a corto plazo es que se evitan conflictos y pasar malos momentos derivados de enfrentamientos.

Las consecuencias negativas a largo plazo son: sentimiento de incompreensión, manipulación, sentimientos de culpa, depresión, baja autoestima, y en ocasiones desemboca en una expresión de la tensión acumulada de forma desproporcionada dando lugar a un **Estilo de Comunicación Pasivo-Agresivo**.

Genera problemas en las relaciones, el interlocutor no sabe si se está o no aprovechando de la persona que no está diciendo realmente lo que quiere decir, se puede sentir cargado de responsabilidad, porque es él quien tiene que tomar las decisiones.

* Tabla de elaboración propia

<i>Estilo de comunicación Pasivo o Inhibido</i>	
Comportamiento verbal:	Comportamiento no verbal:
Vacilante: "Quizá" "Supongo que..." "No, si yo... quizás" "Bueno... no es importante" "No...No te molestes"	Postura cerrada y hundida del cuerpo Movimientos forzados, rígidos Se retuerce las manos Posición de la cabeza a menudo hacia abajo Ausencia de contacto visual Miradas bajas Voz baja Tono de voz vacilante Movimientos del cuerpo tendente a alejarse

Estilo de comunicación Asertivo

La *Asertividad* es considerada como la capacidad que posee una persona para expresar sus sentimientos, emociones y opiniones de forma llana, sincera, defendiendo sus propios derechos y al mismo tiempo respetando los derechos de las otras personas, sin ofender sentimientos ni dañar relaciones. La persona que tiende a mostrar este estilo de comunicación, encuentra gran cantidad de beneficios que influyen en su bienestar emocional, físico y social (Fernández–Castillo y Gutierrez, 2009).

Beneficios de un comportamiento Asertivo

La persona al respetar sus derechos, confía en si misma, se siente capaz de controlar situaciones y en consecuencia, crece su autoestima.

Al comunicar, respeta los derechos de los demás, cuida con ello las relaciones, genera que los demás confíen en su persona y permite que se expresen con libertad.

Motiva y entiende.

Confronta el problema cuando sucede, buscando el momento adecuado y negocia intentando generar beneficios para ambas partes.

No deja que los sentimientos negativos se apoderen.

* Tabla de elaboración propia

<i>Estilo de comunicación Asertivo</i>	
Comportamiento verbal:	Comportamiento no verbal:
Lenguaje directo sin ambigüedades No evalúa la conducta de los demás Uso de la palabra “yo” y “nosotros” Pregunta por alternativas Expresa sus deseos y lo que piensa	Buen contacto visual Expresión facial amistosa Postura relajada y firme Voz fuerte, firme y audible Expresión facial y tono apropiados al mensaje Se asegura de la comprensión del mensaje

Las habilidades sociales implicadas en el comportamiento asertivo se adquieren por aprendizaje (observación, imitación, información y ensayo) (Velásquez et al., 2008). La principal ventaja de los estilos comunicativos es que se pueden modificar mediante los mismos métodos con los que se aprendieron. Cada persona manifiesta una personalidad formada por un carácter heredado y por costumbres y comportamientos aprendidos. El estilo de comunicación que manifiesta una persona entraría dentro del repertorio de conductas aprendidas mediante las experiencias acontecidas en su vida en interacción con otras personas. Se puede conocer, aprender y poner en práctica un estilo de comunicación asertivo.

4.2. PROPUESTA DE TRABAJO

Niños o jóvenes socialmente habilidosos asimilan más conocimientos en el aula, contribuyen a reducir los problemas en el centro educativo y se convierten en personas mejor preparadas para la vida. Personas preparadas para la vida, suelen sentir mayor bienestar y son menos propensas a sufrir trastornos emocionales ligados a las relaciones interpersonales. Las habilidades sociales favorecerán el desarrollo de cualidades óptimas que le otorgan ventajas en el mundo productivo y laboral, como asertividad, trabajo en equipo, manejo de redes sociales y conflictos. Si la educación evoluciona y se integran las habilidades sociales en los procesos de transmisión del conocimiento se estará más cerca del cumplimiento del fin último de la educación, desarrollo humano e integral de la persona más pleno (López, 2008).

Se ha estudiado que niños y jóvenes que han recibido instrucción en programas de desarrollo de habilidades sociales, logran:

- ☑ Mayor auto consciencia: entendida como la capacidad para reconocer sus emociones, describir sus intereses y valores, y valorar sus cualidades, fomentando con ellos una mayor confianza en sí mismos y en su desempeño futuro.
- ☑ Mayor consciencia de los demás: entendida como la capacidad de empatizar con otros, reconocer similitudes y diferencias entre las personas y entender y tolerar distintas perspectivas e interpretaciones.
- ☑ Mejor manejo de emociones y comportamientos, son más habilidosos para relacionarse con otros, capaces de mantener relaciones sanas y gratificantes basadas en la cooperación, resistir la presión social, prevenir, manejar y resolver conflictos interpersonales, y buscar y dar ayuda cuando se requiere (Mena, Romagnoli y Valdés, 2009).

Las técnicas cognitivo conductuales han demostrado ser las más eficaces para el entrenamiento en habilidades sociales. Al trabajar la cognición se trabajan los constructos del pensamiento, las creencias, ideas y valores que empujan a las personas a manifestar un comportamiento determinado. A nivel conductual se trabaja de forma práctica los pasos para llevar a cabo un comportamiento socialmente habilidoso y solucionar un conflicto de la forma más cercana a la realidad mediante la técnica de escenificación de papeles o role-playing (Monjas y González (1998), extraído de López, 2008).

Se propone en el presente trabajo la aplicación de un programa para el desarrollo de las habilidades sociales en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. Se elige esta etapa preadolescente y adolescente por ser un momento crítico de explosión emocional y afectiva del desarrollo de la persona en el que se enfrenta con mayores conflictos. El hecho de estar en fase de educación obligatoria, puede asegurar la llegada de este proyecto preventivo al mayor número de jóvenes posible. Lo ideal sería que el programa se iniciase en el primer año de E.S.O. y se fueran reciclando los conocimientos y ahondando en la temática en cada avance de curso para poder generalizarlo a mayor número de situaciones de la vida laboral y poder incluir el trabajo de estas habilidades en el mundo laboral.

El programa se desarrollaría a lo largo del curso académico en las horas de tutoría impartido por un profesional de la psicología especialista en habilidades sociales, pudiendo ser la figura del orientador del centro educativo apta para tal fin.

Consta de 7 sesiones en las que se enseña de forma teórico- práctica el manejo de las habilidades sociales en la resolución de conflictos. Se puede observar el contenido del programa de habilidades sociales en el ANEXO II del presente trabajo.

Se establecería en tres fases:

- Primera fase de evaluación inicial con un pequeño cuestionario abierto donde se evalúa el estilo comunicativo de cada estudiante.
- Segunda fase de implementación del programa.
- Tercera fase de evaluación final, en la que se aplica un pequeño cuestionario de preguntas abiertas para comprobar si los estudiantes han asimilado los conceptos y si estos han sido llevados a la práctica en su vida cotidiana.

4.3. INNOVACIÓN DOCENTE

En la aplicación práctica de este programa la innovación docente se reconocería en la introducción de las habilidades sociales como materia imprescindible dentro del currículo de los centros educativos y centros de formación.

Si paralelamente a la instrucción se trabajan las habilidades sociales se lograría mejor clima académico, mejor asimilación de conocimientos ya que las personas aliviarían cargas emocionales que en numerosas ocasiones impiden el aprendizaje con parálisis, bloqueo cognitivo y emocional, malestar, baja receptividad, baja tolerancia, tensión, cansancio, sensación de descontrol, miedo, inatención (López, 2008).

En este sentido lo que se quiere expresar es que las habilidades sociales formasen parte imprescindible de la entidad educativa, que estas se llevasen a cabo y se manifestasen por parte de toda la comunidad educativa. Dentro de la comunidad educativa se incluye a equipo directivo y profesorado, padres, familiares y otras figuras de autoridad que conviven con los estudiantes. Se cree de vital relevancia predicar con el ejemplo, en ocasiones durante años se han estado implementando programas de habilidades sociales de forma aislada a los alumnos sin que el resto de profesorado o familiares estuvieran al tanto de los contenidos de dichos programas. Se comunica que se lleva a cabo un taller de habilidades sociales pero no se conocen ni se estudian los contenidos de estos, por lo que los estudiantes se someten a una recepción de información contradictoria de forma que el taller enseña lo que debo hacer, de la mejor forma para no dañar las relaciones ante un conflicto pero los docentes y padres actúan de forma contraria o no habilidosa.

Se podría establecer en el centro educativo un programa de habilidades sociales en general que fuera un punto clave en la cultura educativa del centro.

Los contenidos del programa se podrían dividir en tres secciones:

- Una dedicada al personal encargado de llevar a cabo el currículo educativo del centro: equipo directivo, profesorado. Entrenamiento en habilidades sociales y resolución de conflictos en el ámbito escolar.
- Otra sección dedicada a padres y familiares en la que se haría mayor hincapié en el desarrollo de un estilo educativo democrático en el proceso de educación de sus hijos o tutorizados. En ocasiones existe baja asistencia de los familiares a estos talleres por motivos laborales, pero se podría facilitar una formación a distancia, con entrega de documentación y realización de actividades en casa.
- En la última sección se llevaría a cabo el programa de habilidades sociales con los estudiantes que se propone en el Anexo II del presente trabajo.

Las habilidades sociales podrían ser una materia transversal a trabajar desde el primer momento de entrada al centro educativo. Tanto en educación escolar y secundaria como en ciclos formativos de grado medio y superior, estudios universitarios y de postgrado y en formación extralaboral que complemente los perfiles de profesionales en activo o desempleados.

5. CONCLUSIONES

En el presente apartado se pretende ofrecer una reflexión sobre la labor desempeñada en este proyecto analizando documentación relacionada con las habilidades sociales y el rendimiento académico. Al inicio del presente proyecto se presenta la justificación en la que se hace hincapié en las razones que llevan a considerar la importancia y la necesidad de analizar la influencia del desempeño social sobre el rendimiento académico y el éxito formativo.

En sucesivos apartados se continúa con el desarrollo de la revisión bibliográfica llevada a cabo mediante una metodología de investigación no experimental de tipo correlacional, para analizar la relación existente entre dos conceptos: habilidades sociales y rendimiento académico. En un primer momento se decidió el tema de estudio, seguidamente se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica exhaustiva para finalmente poder analizar la información y redactar los resultados encontrados respecto a los objetivos que habían sido planteados en el trabajo.

El objetivo general de este estudio es comprobar si en general las habilidades sociales ejercen una influencia positiva en un rendimiento académico satisfactorio.

A continuación se expresa la reflexión y discusión de la presente investigación, en la que se pretende mostrar los resultados obtenidos y su vinculación con los objetivos iniciales planteados. Se desarrolla inicialmente el primer objetivo planteado con esta investigación, que trata de *identificar mejoras en el rendimiento académico como consecuencia del desempeño de un comportamiento social y comunicativo habilidoso*. Se expone a continuación el segundo objetivo de la investigación, centrado en *detectar y analizar datos que muestran casos concretos en los que se produce una mejora en el rendimiento académico como consecuencia de la aplicación de un entrenamiento en habilidades sociales* y se finaliza con el tercer objetivo centrado en *encontrar estudios en los que se demuestre cómo un clima o ambiente social positivo en las aulas, fomenta unas interacciones sociales positivas y en consecuencia mejora el rendimiento académico*.

En lo que respecta al primer objetivo del presente trabajo, *Identificar mejoras en el rendimiento académico como consecuencia del desempeño de un comportamiento social y comunicativo habilidoso* se concluyen las siguientes reflexiones.

Se entiende como un comportamiento social y comunicativo habilidoso la capacidad de expresar sentimientos, emociones, opiniones de forma adecuada, sin deteriorar las relaciones, defender los propios derechos, saber decir “no”, solucionar conflictos y desacuerdos de forma habilidosa, en definitiva, manifestar un estilo de comunicación asertivo. Se encuentra en la literatura revisada numerosos estudios cuyas conclusiones confirman este primer objetivo expresado en el siguiente trabajo:

En el desarrollo de la conceptualización e investigación sobre el rendimiento académico, tras llevar a cabo un análisis de las diferentes variables relacionadas con el rendimiento académico y el fracaso escolar, Edel (2003) afirma que son las habilidades sociales uno de los tres factores principales que presentan una vinculación significativa con el rendimiento académico. Con este estudio, abre un campo de reflexión e investigación sobre la influencia de las variables habilidad social y autocontrol sobre el rendimiento académico y su predicción. El autor en este estudio se muestra de acuerdo con las afirmaciones de Katz y McClellan (1991) sobre el hecho de considerar *las relaciones* como una de las asignaturas básicas de la educación. Esto es así porque el desarrollo social comienza en los primeros años y el hecho de adquirir determinadas habilidades sociales en la infancia tendrá consecuencias a lo largo de la vida e influirá en el rendimiento académico.

Continuando con la etapa educativa que se centra en la escuela primaria se encuentra que Mena, Romagnoli y Valdés (2009) analizaron y sistematizaron los resultados de investigaciones realizadas en Estados Unidos e Inglaterra sobre la aplicación de programas escolares de desarrollo socio afectivo. Concluyeron que con estos programas aumentaba la sensación de comunidad escolar entre los estudiantes y el compromiso hacia la escuela, mejoraba el comportamiento social y el desempeño académico.

Estos autores, encuentran además investigaciones que han intentado definir las características de los alumnos exitosos que apoyan la relación entre habilidades socio afectivas y éticas y el rendimiento académico en el colegio.

En cuanto a la etapa Adolescente, Martínez, Inglés, Piqueras y Ramos (2010) llevan a cabo la valoración de la importancia de los amigos y los padres en la salud y el rendimiento escolar en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria mediante la descripción de estudios que hablan del papel clave de los amigos, los padres y el estilo educativo de los mismos, en el bienestar emocional, bienestar físico, así como en el rendimiento académico y laboral. Encontraron resultados altamente relevantes que confirman el primer objetivo del presente trabajo:

“Se destaca la importancia de desarrollar una conducta prosocial en los jóvenes para desarrollar mejores niveles de estabilidad emocional y rendimiento académico”.

“Dentro del marco de las relaciones sociales, tanto los amigos como los padres juegan un papel clave en el bienestar emocional, físico así como en el rendimiento académico y laboral”.

“Un estilo educativo democrático reporta al joven una estabilidad emocional y un apoyo en las metas académicas”.

“Los jóvenes más asertivos y prosociales tienen una mayor estabilidad emocional, deciden de forma adecuada respecto a su salud y tienen mejor rendimiento académico que los jóvenes con un estilo de comunicación agresivo o pasivo” (Martínez, Inglés, Piqueras y Ramos, 2010).

Continuando con la etapa educativa de Educación Secundaria Obligatoria, se encuentra que en su estudio, Inglés, Benabides, Redondo, García y Ruiz-Esteban (2009) evaluaron 2267 alumnos distribuidos en 14 centros públicos y 6 privados con el objeto de determinar las tasas de prevalencia de la conducta prosocial en E.S.O., examinar la relación entre conducta prosocial y repetición de un curso académico y analizar la capacidad predictiva recíproca entre la conducta prosocial y el rendimiento escolar.

Se encontró mayor frecuencia de estudiantes prosociales con todas las asignaturas aprobadas y menor frecuencia de estudiantes repetidores prosociales. Por lo que se podría concluir que el comportamiento prosocial influyó de forma positiva en el rendimiento académico (Inglés, Benabides, Redondo, García y Ruiz-Esteban, 2009).

Respecto a la etapa de estudios Universitarios se ha encontrado un estudio que muestra resultados concluyentes con el primer objetivo del presente trabajo. En el año 2008, Velásquez et al. llevaron a cabo un análisis sobre las relaciones entre el bienestar psicológico, la asertividad y el rendimiento académico en estudiantes universitarios Sanmarquinos. Concluyeron que existe una relación significativa entre el bienestar psicológico fomentado por la expresión de un estilo de comunicación asertivo y el desempeño de un rendimiento académico satisfactorio.

Como se expresó en apartados anteriores del presente trabajo en el segundo objetivo se trató de *detectar y analizar datos que muestran casos concretos en los que se produce una mejora en el rendimiento académico como consecuencia de la aplicación de un entrenamiento en habilidades sociales.*

En los programas de habilidades sociales aplicados se enseña a los estudiantes a conocerse a sí mismos, manejar emociones y desarrollar comportamientos y estrategias asertivas. Se exponen a continuación los resultados de estudios que avalan el efecto positivo de la aplicación de un programa de entrenamiento en habilidades sociales sobre el rendimiento académico.

En un estudio realizado en Cádiz en el que se analizan 77 sujetos que cursan 4º E.S.O., Guil, Gil, Mestre y Núñez (1997) pretendieron conocer qué actitudes y estrategias cognitivas sociales, variables motivacionales y estrategias de aprendizaje caracterizan al alumnado con mejor rendimiento académico. En sus resultados pudieron concluir:

“El entrenamiento del alumnado en competencias socioemocionales repercutirá favorablemente en el expediente académico del alumnado y en una mejor adaptación en aquellos aspectos que aparecen vinculados al éxito académico, así como en otros vinculados a la adaptación social que no correlaciona necesariamente con las notas” (Guil, Gil, Mestre y Núñez, 1997).

En el estudio “La integración de las habilidades sociales en la escuela como estrategia para la salud emocional”, López (2008) ya se plantea el hecho de complementar los currículos con programas basados en técnicas cognitivo conductuales para la mejora de las competencias interpersonales de cara a una asimilación de conocimientos más productiva en el individuo y una menor propensión a trastornos emocionales. Planteó que:

“Alumnos que se sienten ansiosos o deprimidos no asimilan la información de forma eficaz”.

“El desarrollo de habilidades sociales en la época escolar contribuye a disminuir problemas de relación en las aulas (aislamiento, falta de solidaridad, agresividad y peleas, desmotivación y fracaso escolar)”.

“Un niño socialmente habilidoso asimilará más conocimientos en el aula, contribuirá a reducir los problemas en el centro educativo y se convertirá en una persona mejor preparada para la vida lo que le conducirá a un mayor bienestar y menor propensión a presentar trastornos emocionales derivados de relaciones interpersonales, habrá una incidencia por tanto hasta en la salud pública”.

“La habilidad social favorecerá el desarrollo de características que le proporcionarán ventajas en el mundo productivo como: asertividad, trabajo en equipo, manejo de conflictos” (López, 2008).

Mena, Romagnoli y Valdés (2009) analizan y sistematizan los resultados de investigaciones realizadas en Estados Unidos e Inglaterra sobre la aplicación de programas escolares de desarrollo socio afectivo. Concluyen que el desarrollo de programas de habilidades socio emocionales y éticas en la escuela promueve una comprensión más profunda de las materias tratadas, impactan positivamente sobre los aprendizajes y, en consecuencia, sobre los resultados académicos.

Importante destacar los resultados de otros estudios sobre aplicación de programas de habilidades socio afectivas y éticas en la escuela encontrados por estos autores en la misma investigación:

“Múltiples estudios muestran cómo los programas mencionados no sólo impactan positivamente sobre los aprendizajes, sino también sobre los resultados académicos: El meta análisis de Durlak, Weissberg y Casel (Casel a, 2007) relata que en Chicago, Joe Durlak de la Universidad de Loyola y Roger Weissberg de la Universidad de Illinois (2005) revisaron estudios sobre 379 programas escolares que aplicaron programas socio afectivos y éticos. Encontraron una mejora significativa en el rendimiento académico de los niños en pruebas estandarizadas. Apoyando este hallazgo, el meta análisis cita las investigaciones de Rimm-Kaufman (2006); Flay & Allred (2003), Flay, Allred, & Ordway (2001).

El mismo meta análisis expone una investigación de Dymnicki (2006, en Casel b, 2007), en 43 escuelas con programas de desarrollo de habilidades socioemocionales y éticas, donde las puntuaciones en las evaluaciones académicas mejoraron en un 14% (14 ptos. percentil).

A lo anterior se suman los hallazgos del estudio de Berkowitz y Bier (2005), que mostró que los programas de educación del carácter presentaban un 59% de efectividad en la mejora de los logros académicos.

El estudio de Battistich, Solomon, Watson, Schaps y Lewis (1997) señala que estos programas aumentan la sensación de comunidad escolar entre los estudiantes y el compromiso hacia la escuela” (Mena, Romagnoli y Valdés, 2009).

En años más recientes, Seijo, Novo y Mohand (2012) desarrollaron un programa para mejorar las habilidades socio-cognitivas con alumnos de diferentes culturas en la Ciudad Autónoma de Melilla. En este pretendían poner de relieve la importancia que las habilidades socio-cognitivas pueden tener en una convivencia adecuada entre los escolares y si estas favorecían el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se constató que los participantes en la intervención avanzaron en el estadio de desarrollo moral, lo cual implicó una mejora en el desarrollo cognitivo constatando la eficacia de la intervención. La enseñanza de habilidades sociales y cognitivas contribuye a la formación integral de los jóvenes y a su desarrollo personal y social.

Para que el programa sea eficaz en su totalidad sería imprescindible proceder a una labor de formación e implicación efectiva del profesorado y de los padres y otros responsables de los menores en las actividades diseñadas en el marco del programa. García-Longoria, y Vázquez (2013) han llevado a cabo este mismo año un estudio en institutos de la región de Murcia para identificar las habilidades sociales que desarrollan los alumnos que han recibido un programa de convivencia. Como resultados significativos relacionados con el segundo objetivo del presente trabajo se encuentra:

“Un programa de mediación escolar logra desarrollar conductas empáticas en los alumnos involucrados en el mismo, mientras que en un estudio comparativo con alumnos completamente ajenos al programa encontramos que la conducta que con mayor frecuencia muestran ante un conflicto es la de evitar la situación”.

“Un alumno de educación secundaria que se encuentra involucrado en los programas de mediación escolar es más propenso a utilizar las habilidades sociales de empatía y comunicación para resolver sus conflictos, en comparación con los alumnos ajenos al programa para los cuales es más común reaccionar mediante la evitación del conflicto sin la oportunidad de expresar necesidades y sentimientos” (García-Longoria, y Vázquez, 2013).

Para finalizar las reflexiones se presentan a continuación los resultados significativos que avalan el tercer y último objetivo del presente trabajo, *encontrar estudios en los que se demuestre cómo un clima o ambiente social positivo en las aulas, fomenta unas interacciones sociales positivas y en consecuencia mejora el rendimiento académico.*

Encontramos el estudio de Edel (2003) en el que nos muestra un recorrido por investigaciones relevantes relacionadas con el clima social positivo y sus influencias positivas en la persona, centrado en el papel del clima de clase escolar y del clima educativo familiar.

“En su estudio sobre clima escolar: percepción del estudiante, De Giraldo y Mera (2000) concluyen que si las normas son flexibles y adaptables, tienen una mayor aceptación, contribuyen a la socialización, a la autodeterminación y a la adquisición de responsabilidad por parte del estudiante, favoreciendo así la convivencia en el colegio y por tanto el desarrollo de la personalidad; por el contrario si éstas son rígidas, repercuten negativamente, generando rebeldía, inconformidad, sentimientos de inferioridad o facilitando la actuación de la persona en forma diferente a lo que quisiera expresar” (Edel, 2003).

Estas conclusiones se pueden relacionar con las de Martínez, Inglés, Piqueras y Ramos (2010), que afirman que sentimientos de bienestar en la escuela fomentan un rendimiento académico satisfactorio.

“En su investigación sobre el papel de los padres en el desarrollo de la competencia social, Moore (1997) postula que en la crianza de un niño, como en toda tarea, nada funciona siempre. Se puede decir con seguridad, sin embargo, que el modo democrático de crianza funciona mejor que los otros estilos paternos (pasivo y autoritativo) en lo que es facilitar el desarrollo de la competencia social del niño tanto en casa como en su grupo social. Los altos niveles de afecto, combinados con niveles moderados de control paterno, ayudan a que los padres sean agentes responsables en la crianza de sus hijos y que los niños se vuelvan miembros maduros y competentes de la sociedad” (Edel, 2003).

Por otra parte, en el estudio de Mena, Romagnoli y Valdés (2009) sobre el impacto del desarrollo de habilidades socio afectivas y éticas en la escuela se extraen conclusiones relevantes para el objetivo tercero.

“Un mejor ambiente de estudio y trabajo junto con el desarrollo de habilidades socio afectivas y éticas que posibilitan la convivencia esperada es lo que permitirá a los y las estudiantes sacar más provecho de su experiencia escolar; ayudará a los docentes a cumplir mejor con sus objetivos de enseñanza en un contexto más favorable y coordinado; potenciará la posibilidad de las familias de apoyar la educación de sus hijos. Lo socio afectivo y ético no puede ser desvinculado del aprendizaje, de lo contrario, la escuela no estaría cumpliendo con su misión” (Mena, Romagnoli y Valdés, 2009), se extrae de aquí que si influye en un mejor aprendizaje podría desembocar en un mejor rendimiento académico.

“El bienestar juega un papel apreciable en el rendimiento académico de preadolescentes” (Ferragut y Fierro, 2012), fue la conclusión extraída del estudio de Ferragut y Fierro (2012) en el que se evalúa la relación entre Inteligencia Emocional, Bienestar Subjetivo y Rendimiento Académico en preadolescentes con edades comprendidas entre 9 y 12 años.

En su estudio longitudinal de análisis multi-nivel, Martín, Martínez-Arias, Marchesi y Pérez (2008) pretendían identificar variables personales y de centro asociadas con el rendimiento académico de estudiantes de secundaria españoles y analizar su influencia en el progreso de los alumnos a lo largo de la esta etapa. Concluyeron que la “variable escolar que presentó mayor capacidad predictiva fue el ambiente escolar. Un ambiente escolar de respeto y paz en la escuela conlleva altos niveles de rendimiento académico” (Martín, Martínez-Arias, Marchesi y Pérez, 2008).

En años recientes este estudio llevado a cabo con estudiantes en la etapa de desarrollo adolescente, Martínez, Inglés, Piqueras y Oblitas (2010) analizaron el papel de la conducta prosocial y de las relaciones sociales en el bienestar psíquico y físico del adolescente. El objetivo era fomentar en los colegios e institutos los estilos de conducta prosociales basados en la asertividad, con el fin de prevenir la aparición de conductas violentas y fomentar conductas de tipo prosocial beneficiosas para la salud. En sus resultados:

“Se ha constatado que la conducta prosocial es un fuerte predictor de la popularidad, mientras que la conducta antisocial es un fuerte predictor del rechazo sociométrico (Coie, Dodge y Kupersmidt, 1990; Markiewicz, Doyle y Brendgen, 2001; Jiménez, 2003)”.

“Los niños y los adolescentes populares o aceptados por sus iguales reciben más refuerzo social, lo que lleva a su adaptación, no solo en áreas sociales, sino también en las personales y escolares (Chen, 2006)” (Martínez, Inglés, Piqueras y Oblitas, 2010).

A su vez, completando el estudio anterior, Martínez, Inglés, Piqueras y Ramos (2010) evalúan la importancia de los amigos y los padres en la salud y el rendimiento escolar extrayendo las conclusiones siguientes que concuerdan con el tercer objetivo del presente trabajo.

“Se destaca la importancia de desarrollar una conducta prosocial en los jóvenes para desarrollar mejores niveles de estabilidad emocional y rendimiento académico.

“Dentro del marco de las relaciones sociales, tanto los amigos como los padres juegan un papel clave en el bienestar emocional, físico así como en el rendimiento académico y laboral”.

“Un estilo educativo democrático reporta al joven una estabilidad emocional y un apoyo en las metas académicas”.

“Los jóvenes más asertivos y prosociales tienen una mayor estabilidad emocional, deciden de forma adecuada respecto a su salud y tienen mejor rendimiento académico que los jóvenes con un estilo de comunicación agresivo o pasivo” (Martínez, Inglés, Piqueras y Ramos, 2010).

Analizadas todas las investigaciones y sus aportaciones a la relación entre habilidades sociales y rendimiento académico se podría concluir que existen indicios de años de investigación que avalan los objetivos planteados en el presente trabajo.

Por otra parte se cuenta con diversas limitaciones, al encontrar estudios que no muestran evidencias concluyentes con los objetivos planteados como la investigación llevada a cabo por García Nuñez del Arco (2005). Quiso estudiar la relación entre las habilidades sociales y el clima social familiar con el rendimiento académico en estudiantes Universitarios. En las conclusiones extraídas planteó que cuando se cuenta con un adecuado clima social en la familia existen habilidades sociales más desarrolladas, pero por otra parte estadísticamente no existen correlaciones significativas entre las variables habilidades sociales y clima social en la familia con el rendimiento académico.

En el desarrollo del presente trabajo se han analizado numerosos estudios, enumerados en el apartado de bibliografía, en los que no se ha encontrado resultados concluyentes con los objetivos planteados

6. LIMITACIONES Y LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN FUTURA

Las principales limitaciones con las que se ha contado en la realización del presente trabajo están relacionadas con la disponibilidad de tiempo para su dedicación y disponibilidad de recursos y acceso a la información de interés. No es tarea fácil el desempeño y compaginación de la vida laboral con la vida estudiantil. Desarrollar un empleo durante la semana deja pocos tramos de tiempo a dedicar a un proyecto de investigación y durante los fines de semana existe menor disponibilidad de acceso a los recursos de información ya que en la mayoría de casos estos son accesibles en horario de lunes a viernes.

En consecuencia aunque en el trabajo se ha estudiado gran cantidad de artículos e información relevante y fiable relacionada con el tema de estudio, cuenta con la información procedente de limitadas bases de datos consultadas a través de Internet quedando la duda sobre la existencia de mayor número de investigaciones que hubieran podido dar respuesta a los objetivos que se plantean en este estudio.

En base a los resultados obtenidos y la documentación estudiada sobre el tema, se consideran importantes diversas temáticas de cara a investigaciones futuras sobre la influencia de un buen desempeño en habilidades sociales:

- Influencia del desempeño de unas buenas habilidades sociales sobre el rendimiento académico y el rendimiento laboral de personas en edad adulta. Resultaría sumamente interesante realizar esa recolección de información en aulas de educación para adultos para poder extraer si existe una influencia de las interacciones sociales positivas y de habilidades sociales exitosas sobre un rendimiento académico satisfactorio en la edad adulta o comprobar por el contrario si existe relación entre un déficit de habilidades sociales y un pobre desempeño académico.

- Elaboración de una investigación centrada en la implantación de un programa de habilidades sociales en toda la comunidad escolar contando como muestra con diversos centros educativos de diversas regiones a nivel nacional. Se llevaría a cabo una valoración inicial de los conocimientos y desempeño en habilidades sociales, aplicación del programa de entrenamiento y post evaluación para contrastar si se han cumplido los objetivos establecidos. El programa se aplicaría en tres subdivisiones dentro de la comunidad escolar:

- Destinada al personal encargado de llevar a cabo el currículo educativo del centro: equipo directivo, profesorado. *Entrenamiento en habilidades sociales y resolución de conflictos en el ámbito escolar.*

- Destinada a padres y familiares en la que se haría mayor hincapié en el desarrollo de un estilo educativo democrático en el proceso de educación de sus hijos o tutorizados. *Destrezas educativas y habilidades de comunicación con los hijos.*

- Destinada a estudiantes. *Programa de habilidades sociales y resolución de conflictos.*

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Aldecoa, J. (2001). *La educación de nuestros hijos: de 0 a 14 años*. Madrid: Temas de hoy.

Anales de Psicología

<http://www.um.es/analesps/>

Auger, L. (1987). *Ayudarse a sí mismo. Una psicoterapia mediante la razón*. Cantabria: Sal Terrae.

Auger, L. (1992). *Ayudarse a sí mismo aun más*. Cantabria: Sal Terrae.

Barca, A., Mascarenhas, S., Brenlla, J. C., Porto, A. M. y Eduardo Barca Enríquez. (2008). Motivación y aprendizaje en el alumnado de educación secundaria y rendimiento académico: un análisis desde la diversidad e inclusión educativa. *Amazônica Revista de Psicopedagogia, Psicologia Escolar e Educação*, I (1), 9-57

Benedito Monleón, M.C. y Benedito Monleón, M.A. (2004). Propuesta para el abordaje psicológico de los problemas de habilidades sociales en distintos ámbitos. *Informació Psicológica*, 85/86, 105-119

Bermejo, B. y Fernández, J. M. (2010) .Habilidades sociales y resolución de conflictos en centros docentes de Andalucía (España). *Revista Educación Inclusiva*, 3 (2).

Bravo, A. y Herrera, L. (2011). Convivencia escolar en Educación Primaria. Las habilidades sociales del alumnado como variable moduladora. *DEDICA, Revista de educación y humanidades*, 1, 173-212

Broc, M. A. (2004). Motivación y rendimiento académico en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato LOGSE. *Revista de Educación*, 340, 379-414

Burns, D. (1999). *Sentirse bien*. Barcelona: Paidós

Caballo, V.E. (1983). Asertividad: definiciones y dimensiones. *Estudios de psicología*, 13, 52-62

Caballo, V.E. (2007). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Madrid: Siglo XXI

Camacho Gómez, C., Camacho Calvo, M. (2005). Habilidades sociales en adolescencia, un programa de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 3, 1-27

Carrasco, J. B., Javaloyes, J. J. y Calderero, J.F. (2008). Cómo personalizar la educación. Una solución de futuro. Madrid: Narcea S. A.

Castanyer, O. (2012). La asertividad, expresión de una sana autoestima. Bilbao: Desclée de Brower

Cruz, F. y Quiñones, A. (2012). Importancia de la evaluación y autoevaluación en el rendimiento académico. *Zona Próxima*, 16, 96-104

Dialnet

<http://www.dialnet.unirioja.es/>

Díez, M.C., García-Sánchez, J.N, Robledo, P. y Pacheco, D.I. (2009). Habilidades sociales y composición escrita en alumnos con dificultades de aprendizaje y/o bajo rendimiento. *Boletín de Psicología*, 95, 73-86

Edel, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. 1 (2).

Fernández-Castillo, A. y Gutierrez, M. E. (2009). Atención selectiva, ansiedad, sintomatología depresiva y rendimiento académico en adolescentes. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 17, 7 (1), 49-56

Fernández García, I. (2007). Prevención de la violencia y resolución de conflictos. Madrid: Narcea S.A. de ediciones

Ferragut, M. y Fierro, A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44 (3), 95-104

Fundación Infancia y Aprendizaje

<http://www.fia.es/revistas>

Furguerle, J. y Graterol, C. T. (2010). Habilidades sociales para el fortalecimiento del trabajo en equipo en las organizaciones educativas. *Revista electrónica facultad de ingeniería UVM*, 4 (2), 216-228

García, A. (2001). El rendimiento académico en una educación de calidad. *Revista interuniversitaria de Psicología de la Educación*, 6/7, 79-108

García, C.R. (2005). Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 11, 63-74

García-Longoria, M. P. y Vázquez, R. L. (2013). La mediación escolar y las habilidades sociales en los estudiantes de educación secundaria. Un estudio en institutos de la región de Murcia. *Revista internacional de trabajo social y ciencias sociales*, 5, 113-135

Google Academic

<http://scholar.google.es/>

Guil, R., Gil-Olarte, P., Mestre, J.M. y Núñez, I. (1997). Inteligencia Emocional y adaptación socioescolar. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, IX (22).

Hartup, W (1992). Having Friends, Making Friends, and Keeping Friends: Relationships as Educational Contexts. ERIC Digest. *ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education Urbana IL*.

INECSE

<http://uee.uabc.mx/uee/nivel1.php?p=inecse>

Inglés, C., Benabides, G., Redondo, J., García Fernández, J.M. y Ruiz-Esteban, C. (2009). Conducta prosocial y rendimiento académico en estudiantes españoles de Educación Secundaria Obligatoria. *Anales de Psicología* 25 (1), 93-101

Iturra, G., Estrada, C., Pino, E. y Oyarzún, M. (2012). Habilidades sociales y rendimiento académico: una mirada desde el género. *Acta Colombiana de Psicología*, 15 (2), 21-28

López, M. (2008). La integración de las Habilidades Sociales en la escuela como estrategia para la salud emocional. *Revista Electrónica de Intervención Psicosocial y Psicología Comunitaria*, 3 (1), 16-19

Luca de Tena, C., Rodríguez, R. I. y Sureda, I. (2004). Programa de Habilidades sociales en la Enseñanza Secundaria Obligatoria. ¿Cómo puedo favorecer las habilidades sociales de mis alumnos? Málaga: Ediciones Aljibe.

Marchesi, A. y Hernández, C. (2003). El fracaso escolar. Una perspectiva internacional. Madrid: Alianza ensayo.

Martín, E., Martínez-Arias, R., Marchesi, A. y Pérez, E.M. (2008). Variables that predict academic achievement in the Spanish compulsory secondary educational system: a longitudinal, multi-level analysis. *The Spanish Journal of Psychology* 11 (2), 400-13

Martínez, A. E., Inglés, C, Piqueras, J.A. y Oblitas, L.A. (2010). Papel de la conducta prosocial y de las relaciones sociales en el bienestar psíquico y físico del adolescente. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 28 (1), 74-84

Martínez, A.E., Inglés, C., Piqueras, J. A. y Ramos, V. (2010). Importancia de los amigos y los padres en la salud y el rendimiento escolar. *Electronic Journal of research in Educational Psychology*, 8 (1), 111-138

Mena, M. I., Romagnoli, C. y Valdés, A. M. (2009). El impacto del desarrollo de habilidades socio afectivas y éticas en la escuela. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 9 (3).

Navarro, R.E. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1 (2), 1-8

Oyarzún, G., Estrada, C., Pino, E. y Oyarzún, M. (2012). Habilidades sociales y rendimiento académico: una mirada desde el género. *Acta Colombiana de Psicología*, 15 (2), 21-28

Pacheco, D.I., Díez, M.C. y García, J. (2010). ¿Cómo interfiere la ansiedad, la probabilidad de actuación y la defensa de los propios derechos en alumnos con dificultades de aprendizaje en su rendimiento? *European Journal of Education and Psychology*, 3 (2), 219-228

Papalia, D. E., Wendkos, S. y Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo*. México: Mc Graw Hill

Psicología Social de la Educación

<http://www.ericdigests.org>

Psicothema

<http://www.psicothema.com/>

PubPsych

<http://www.pubpsych.es/>

Redalyc

<http://www.redalyc.org>

Seijo, D., Novo, M. y Mohand, L. (2012). Programa para mejorar las habilidades socio-cognitivas con alumnos de diferentes culturas en la Ciudad Autónoma de Melilla. *Dedica. Revista de Educación y humanidades*, 3, 229-242

Universidad Internacional de la Rioja. *Tema 2: Estratificación y Clases sociales: características y movilidad*. Material no publicado.

Van-der Hofstad Román, C. J. (2005). *El libro de las habilidades de comunicación. Cómo mejorar la comunicación personal*. España: Díaz de Santos.

Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velázquez, N., Aram, R. y Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios Sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología*. 11 (2).

Velásquez, C., Montgomery, W., Pomalaya, R., Vega, J., Gubara, W: García, P. y Días, G. (2009). Habilidades sociales y filosofía de vida en alumnos de secundaria con y sin participación en actos violentos de Lima. *Revista de Investigación en Psicología*. 12 (1).

Xabio, buscador de recursos. Universidad de Murcia

<http://xabio.greendata.es/>

BIBLIOGRAFÍA

Angarita, C. y Cabrera, K. (2000). El corazón del rendimiento académico. *Psicología desde el Caribe*, 5, 1-29

Arco, J.L., López Ortega, S., Heilborn Díaz, V. y Fernández Martín, F. (2005). Terapia breve en estudiantes universitarios con problemas de rendimiento académico y ansiedad: eficacia del modelo "La Cartuja". *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 5 (3), 589-608

Bernardo, A. B., Núñez, J. C., González-Pienda, J. A., Rosário, P., Álvarez, L., González-Castro, P., Valle, A., Rodríguez, S., Cerezo, R. y Álvarez, D. (2009). Estilos intelectuales y rendimiento académico: una perspectiva evolutiva. *Psicothema* 21 (4), 555-561

Caira, N. y Lescher, I. (2010). Impacto de la Reforma del Plan Curricular en el Rendimiento Académico. Caso: Escuela de Sociología. *Revista de Ciencias Sociales*, XVI (2), 280 – 291

Estrada, E. (201). Rendimiento académico, causas de deserción y cambios personales en los estudiantes del programa cobertura con equidad en la universidad san buenaventura de Medellín. *El Ágora USB*, 11 (1), 89-111

Fernández, F., Arco, J., López, S. y Heilborn, V. (2011) Prevención del fracaso académico universitario mediante tutoría entre iguales. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43 (1), 59-71

Fernández, J. D. y Ramírez, M. A. (2002). Programa de habilidades sociales para mejorar la convivencia. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 5 (5).

García, A. D. (2010). Estudio sobre la asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de Educación Social. *XXI Revista de Educación*, 12, 225-240

García-Fernández, J. M., Martínez- Monteagudo e Inglés, C. (2013). ¿Cómo se relaciona la ansiedad escolar con el rendimiento académico? *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 4 (1), 63-76

González, C. (2003). Factores determinantes del bajo rendimiento académico en Educación Secundaria (Tesis Doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid.

Herrera, L. y Bravo, I. (2011). Habilidades sociales y convivencia escolar en un entorno de diversidad cultural: la ciudad autónoma de Melilla. *Actas del I Congreso Internacional sobre Migraciones en Andalucía*, 157-169.

Herrero, L. (2009). Rendimiento académico y ambiente social. *Política y Sociedad*, 48 (1), 155-174

Martín, F. y Romero, M. E. (2003). Influencia de las expectativas en el rendimiento académico. *Aula abierta*, 81, 99-110

Olmedo, M., Del Barrio, V., Santed, M.A. (2003). Eficacia de un programa preventivo de problemas emocionales en adolescentes en función del rendimiento académico. *Acción Psicológica*. 2 (3), 213-222.

Pérez, N. y Castejón, J. L. (1997). Relaciones entre la inteligencia emocional y el cociente intelectual con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, IX (22).

Repetto, E., Pena, M., Mudarra, M. J. Y Uribarri, M. (2007). Orientación de las competencias socioemocionales de los alumnos de Educación Secundaria en contextos multiculturales. *Revista de investigación psicoeducativa*, 11, 5 (1), 159-178

Román, C. A. y Hernández, Y. (2005). Variables psicosociales y su relación con el desempeño académico de estudiantes de primer año de la Escuela Latinoamericana de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 37 (2).

Rosa, A. I., Inglés, C., Olivares, J., Espada, J. P., Sánchez-Meca, J. y Méndez, F.X. (2002). Eficacia del entrenamiento en habilidades sociales con adolescentes de menos a más. *Psicología Conductual*, 3, 543-561

Sánchez de Gallardo, M. y Pirela de Faría, L. (2006). Motivaciones sociales y rendimiento académico en estudiantes de educación. *Revista de Ciencias Sociales. XII (1), 158 - 172*

Suárez, N., Tuero-Herrero, E., Bernardo, A., Fernández, A., Cerezo, R., González-Pienda, J. A., Rosário, P. y Núñez, J. C. (2011). El fracaso escolar en Educación Secundaria: Análisis del papel de la implicación familiar. *Revista de Formación del Profesorado e Investigación Educativa*.

Tesouro, M., Güell, M., Moreno, J. y Franco, M. (2003). Transformemos la educación y mejoremos la escuela trabajando con un programa de competencia social en el aula. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. 3, (1).

Urdaneta, G. y Morales, M. (2012). Manejo de habilidades sociales e inteligencia emocional en ambientes universitarios. *Revista electrónica de humanidades, educación y comunicación social*, 14, 40-60.

Zavala, M. A., Valadez, M. D. y Vargas, M. C. (2008). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. *Revista electrónica de investigación Psicoeducativa*, 6 (2), 319-368

8. ANEXOS

ANEXO I: Resultados sobre los estudios revisados.

ANEXO II: Propuesta de programa de habilidades sociales.

ANEXO I: RESULTADOS. * Tabla de elaboración propia sobre los estudios revisados en la investigación, orden cronológico.

INVESTIGACIÓN	ESTUDIO	OBJETIVO S	CONCLUSIONES	LIMITACIONES
Hartup (1992)	<i>Having Friends, Making Friends, and Keeping Friends: Relationships as Educational Contexts</i>	Influencia del desarrollo infantil en el desempeño en la vida adulta	-Las relaciones entre iguales contribuyen al desarrollo cognitivo y social, a la eficacia con la cual funcionamos como adultos. -El mejor predictor infantil de la adaptación adulta es la habilidad con que el niño se lleva con otros. -Los niños que son rechazados, agresivos, problemáticos, incapaces de mantener una relación cercana con otros niños y que no pueden establecer un lugar para ellos mismos en la cultura de sus iguales, están en condiciones de alto riesgo.	No se ha podido contar con el artículo completo para poder llevar a cabo un análisis más exhaustivo del mismo.
Guil, Gil, Mestre, Núñez (1997)	<i>Inteligencia emocional y adaptación socioescolar</i>	Conocer actitudes, estrategias cognitivas sociales y motivacionales y estrategias de aprendizaje que caracterizan a alumnos con mejor rendimiento académico	-El entrenamiento del alumnado en competencias socioemocionales repercutirá favorablemente en el expediente académico del alumnado y en una mejor adaptación en aquellos aspectos que aparecen vinculados al éxito académico, así como en otros vinculados a la adaptación social que no correlaciona necesariamente con las notas.	Sería interesante repetir el estudio con una muestra mayor de sujetos dado que en dicha investigación se obtuvieron conclusiones con una muestra de 77 estudiantes.
Edel (2003)	<i>Rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo</i>	Analizar las variables relacionadas con el rendimiento académico y el fracaso escolar	-Factores con vinculación significativa con el rendimiento académico: motivación escolar, autocontrol y habilidades sociales. -Se abre una reflexión e investigación sobre la influencia de las habilidades sociales y autocontrol sobre el rendimiento académico y su predicción.	Hubiera sido interesante contar con una muestra de estudio, resultados estadísticos y conclusiones objetivas derivadas de tal investigación.

<p>García Nuñez del Arco (2005)</p>	<p><i>Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes Universitarios</i></p>	<p>Establecer la relación entre las habilidades sociales y el clima social familiar con el rendimiento académico</p>	<p>-Cuando se cuenta con un adecuado clima social en la familia existen habilidades sociales más desarrolladas. -Estadísticamente no existen correlaciones significativas entre las variables habilidades sociales y clima social en la familia con el rendimiento académico.</p>	<p>Falta de rigurosidad en la explicación de objetivos e hipótesis. Existencia de estudios con resultados contrarios como Guerra (1993), Perez de Castejón (1998)</p>
<p>Martín, Martínez-Arias, Marchesi y Pérez (2008)</p>	<p><i>Variables that Predict Academic Achievement in the Spanish Compulsory Secondary Educational System: A Longitudinal, Multi-Level Analysis</i></p>	<p>Identificar determinadas variables personales y de centro asociadas con el rendimiento académico de estudiantes de secundaria españoles y analizar su influencia en el progreso de los alumnos a lo largo de la esta etapa.</p>	<p>-La variable escolar que presentó mayor capacidad predictiva fue el ambiente escolar. -Un ambiente escolar de respeto y paz en la escuela conlleva altos niveles de rendimiento académico.</p>	<p>Limitado número de escuelas participantes y la naturaleza voluntaria de las evaluaciones llevadas a cabo fomenta la idea de continuar con estos estudios con muestras más representativas.</p>
<p>López (2008)</p>	<p><i>La integración de las habilidades sociales en la escuela como estrategia para la salud emocional</i></p>	<p>Si los currículos se complementan con programas basados en técnicas cognitivo conductuales para la mejora de las competencias interpersonales es</p>	<p>-Alumnos que se sienten ansiosos o deprimidos no asimilan la información de forma eficaz. -El desarrollo de habilidades sociales en la época escolar contribuye a disminuir problemas de relación en las aulas (aislamiento, falta de solidaridad, agresividad y peleas, desmotivación y fracaso escolar) -Un niño socialmente habilidoso asimilará más</p>	<p>Este artículo se basa en hipótesis que pueden dar lugar a futuras investigaciones pero que no se contrastan científicamente en dicho trabajo. Sería interesante comprobar si</p>

		<p>posible una asimilación de conocimientos más productiva en el individuo y una menor propensión a trastornos emocionales.</p>	<p>conocimientos en el aula, contribuirá a reducir los problemas en el centro educativo y se convertirá en una persona mejor preparada para la vida lo que le conducirá a un mayor bienestar y menor propensión a presentar trastornos emocionales derivados de relaciones interpersonales, habrá una incidencia por tanto hasta en la salud pública.</p> <p>-La habilidad social favorecerá el desarrollo de características que le proporcionarán ventajas en el mundo productivo como: asertividad, trabajo en equipo, manejo de conflictos.</p> <p>-Si la educación evoluciona y se integran las habilidades sociales en el currículo habrá un mayor cumplimiento del fin último de la educación, que es un desarrollo humano más pleno.</p>	<p>estas hipótesis se cumplen en personas que hayan recibido un programa de entrenamiento en habilidades sociales desde el 2009 hasta la actualidad.</p>
Velásquez et al. (2008)	<p><i>Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios Sanmarquinos</i></p>	<p>Examinar las relaciones entre el bienestar psicológico, la asertividad y el rendimiento académico.</p>	<p>-Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la asertividad.</p> <p>-Existe relación significativa entre bienestar psicológico y rendimiento académico.</p>	<p>El estudio se limita a una muestra de estudiantes de las facultades representativas de las diversas áreas de estudio de la Universidad de San Marcos, por lo que la generalización de resultados es complicada.</p>
Inglés, Benabides, Redondo, García y Ruiz-Esteban (2009)	<p>Conducta prosocial y rendimiento académico en estudiantes españoles</p>	<p>-Determinar las tasas de prevalencia de la conducta prosocial en E.S.O.</p> <p>-Examinar la relación</p>	<p>- Se encontró mayor prevalencia de conducta prosocial en alumnos de 4º E.S.O.</p> <p>-La proporción de estudiantes prosociales con todas las asignaturas aprobadas fue significativamente mayor que la proporción de</p>	<p>Los resultados no pueden generalizarse a estudiantes de otros niveles educativos como Educación Infantil, Primaria, Bachillerato y Educación</p>

	<p>de Educación Secundaria Obligatoria</p>	<p>entre conducta prosocial y repetición de un curso académico.</p> <p>-Analizar la capacidad predictiva recíproca entre la conducta prosocial y el rendimiento escolar, definido por las calificaciones académicas según el número de suspensos.</p>	<p>iguales no prosociales.</p> <p>-La proporción de estudiantes repetidores prosociales fue significativamente inferior a la de estudiantes repetidores no prosociales.</p>	<p>superior.</p> <p>Al emplear solamente medidas de autoinforme existe el riesgo de sesgos derivados de la deseabilidad social.</p>
<p>Mena, Romagnoli y Valdés (2009)</p>	<p><i>El impacto del desarrollo de habilidades socio afectivas y éticas en la escuela</i></p>	<p>El presente artículo analiza y sistematiza los resultados de investigaciones realizadas en Estados Unidos e Inglaterra sobre la aplicación de programas escolares de desarrollo socio afectivo</p>	<p>-El desarrollo de habilidades socioemocionales en los alumnos afecta significativamente el ambiente de aprendizaje de las escuelas, que se hace más cálido, seguro y protector. Los miembros de la comunidad escolar mejoran su capacidad de relacionarse entre sí, se hacen capaces de resolver pacíficamente los conflictos, y desarrollan mayor conciencia de las necesidades, intereses y emociones de los demás, apoyándoles y colaborando de mejor manera.</p> <p>-Contextos que promueven emociones desagradables como la tristeza, rabia, ansiedad y estrés, pueden bloquear el aprendizaje y contribuir a la emergencia de comportamientos que perjudican el aprendizaje.</p>	<p>Limitaciones de acceso a la información y búsqueda de artículos e investigaciones referentes a la cuestión.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - El desarrollo de habilidades socio emocionales y éticas, promueve una comprensión más profunda de las materias tratadas en clases. -Múltiples estudios muestran cómo los programas mencionados no sólo impactan positivamente sobre los aprendizajes, sino también sobre los resultados académicos. -La relación entre habilidades socio afectivas y éticas y el rendimiento también ha sido apoyada por investigaciones que han intentado definir las características de los alumnos exitosos. -Estos programas aumentan la sensación de comunidad escolar entre los estudiantes y el compromiso hacia la escuela, un mejoramiento de actitudes hacia la escuela, junto con una mejora del comportamiento y desempeño en el colegio. -Un mejor ambiente de estudio y trabajo junto con el desarrollo de habilidades socio afectivas y éticas que posibilitan la convivencia esperada es lo que permitirá a los y las estudiantes sacar más provecho de su experiencia escolar 	
<p>Pacheco, Díez y García (2010)</p>	<p><i>¿Cómo interfiere la ansiedad, la probabilidad de actuación y la defensa de los propios derechos en alumnos con</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -Analizar las diferentes variables de las habilidades sociales en alumnos con dificultades de aprendizaje. -Medir y analizar en una muestra 	<p>Los resultados son estadísticamente significativos, los alumnos con dificultades de aprendizaje presentan dificultades en habilidades sociales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sería interesante realizar el estudio con una muestra más representativa y amplia de cara a una posible generalización de resultados.

		<p><i>dificultades de aprendizaje en su rendimiento?</i></p>	<p>representativa de alumnos de Educación Primaria cómo influyen las habilidades sociales en los alumnos con/sin dificultades de aprendizaje y en qué tipo de habilidades presentan déficits tales alumnos, todo ello relacionado con la composición escrita.</p>		
<p>Martínez, Piqueras y Ramos (2010)</p>	<p>Inglés, Ramos</p>	<p><i>Importancia de los amigos y los padres en la salud y el rendimiento escolar</i></p>	<p>Detallar estudios que hablan del papel clave de los amigos y los padres y el estilo educativo de los mismos, en el bienestar emocional, bienestar físico, así como en el rendimiento académico y laboral. Se destaca la importancia de desarrollar una</p>	<p>-Dentro del marco de las relaciones sociales, tanto los amigos como los padres juegan un papel clave en el bienestar emocional, físico así como en el rendimiento académico y laboral. -Un estilo educativo democrático reporta al joven una estabilidad emocional y un apoyo en las metas académicas. -Los jóvenes más asertivos y prosociales tienen una mayor estabilidad emocional, deciden de forma adecuada respecto a su salud y tienen mejor rendimiento académico que los jóvenes con un estilo de comunicación agresivo o pasivo.</p>	<p>Al tratarse de una revisión bibliográfica no se encuentran limitaciones significativas.</p>

		conducta prosocial en los jóvenes para desarrollar mejores niveles de estabilidad emocional y rendimiento académico.		
Martínez, Piqueras y Oblitas (2010)	Inglés, <i>Papel de la conducta prosocial y de las relaciones sociales en el bienestar psíquico y físico del adolescente.</i>	Fomentar en los colegios e institutos los estilos de conducta prosociales basados en la asertividad, con el fin de prevenir la aparición de conductas violentas y fomentar conductas de tipo prosocial beneficiosas para la salud.	<p>-Tanto la conducta agresiva (Ollendick, Weist, Borden y Greene, 1992) como la conducta prosocial (Wentzel, Barry y Caldwell, 2004) tienen un papel clave en el bienestar físico y psicológico de los adolescentes.</p> <p>-Se ha constatado que la conducta prosocial es un fuerte predictor de la popularidad, mientras que la conducta antisocial es un fuerte predictor del rechazo sociométrico (Coie, Dodge y Kupersmidt, 1990; Markiewicz, Doyle y Brendgen, 2001; Jiménez, 2003).</p> <p>-Los niños y los adolescentes populares o aceptados por sus iguales reciben más refuerzo social, lo que lleva a su adaptación, no solo en áreas sociales, sino también en las personales y escolares (Chen, 2006).</p> <p>-La conducta prosocial actúa como protector de situaciones de riesgo físico, previniendo la aparición de acciones arriesgadas para la salud, como el consumo de sustancias o las conductas de evitación hacia la ingesta de alimentos.</p> <p>-Tanto las conductas adictivas como de control</p>	El estudio ofrece una información rica e importante aunque no presenta resultados directamente relacionados con el rendimiento académico.

			<p>extremo de la ingesta calórica suponen graves prejuicios en el sistema nervioso central y en el sistema inmunológico, acarreado problemas físicos importantes como el cansancio, la debilidad, etc.</p> <p>-Del mismo modo, la conducta prosocial aprendida de los iguales supone un soporte vital para la prevención de trastornos psíquicos como la ansiedad, depresión o los trastornos de la alimentación.</p>	
Bermejo y Fernández (2010)	<i>Habilidades sociales y resolución de conflictos en centros docentes de Andalucía (España)</i>	<p>Demostrar:</p> <p>-Que la enseñanza de las habilidades sociales a los alumnos es una competencia y responsabilidad clara de la escuela como institución, junto a la familia y en coordinación con ella.</p> <p>-Que una conducta social adecuada disminuye la conflictividad entre iguales y dota al alumno de las herramientas</p>	<p>-La desmotivación de los alumnos constituye una de las principales causas para la generación de situaciones conflictivas en los centros educativos andaluces.</p> <p>-Entre las capacidades profesionales más necesarias para impulsar la convivencia en los centros educativos, se apuntan cuatro opciones principales: trabajar en equipo, el autocontrol, la capacidad de comunicación y la capacidad de reacción ante situaciones inesperadas.</p> <p>-Las habilidades utilizadas para la resolución de situaciones conflictivas, se concretan en: escuchar, mantener conversaciones, hacer cumplidos, participar, disculparse, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, expresar afecto y auto-recompensarse, compartir responsabilidades, negociar y defender los propios derechos. Entre las temáticas más demandadas para el perfeccionamiento de las</p>	<p>En ocasiones, contar con una entrevista de opinión como medio de recogida de información puede resultar poco fiable debido a la deseabilidad social y el estado situacional de la persona.</p>

		necesarias para la resolución de conflictos.	habilidades sociales se encuentran el desarrollo de habilidades personales relacionadas con el liderazgo, el trabajo en equipo, la toma de decisiones y la capacidad de adaptación. A modo de síntesis, se puede decir que se valora como muy necesario trabajar las habilidades sociales para resolver los conflictos de convivencia, destacando como habilidades más importantes el diálogo-comunicación y la capacidad de empatía. Así mismo, se considera necesario que la familia esté conectada con el centro, junto a la necesidad de apoyo por parte de la Administración.	
Oyarzún, Estrada, Pino y Oyarzún (2012)	<i>Habilidades sociales y rendimiento académico: una mirada desde el género</i>	Primer estudio: Establecer presencia de asociaciones entre las habilidades sociales, aceptación y rechazo con el rendimiento académico en el ámbito escolar. Segundo estudio: esta vez en población universitaria, buscó replicar estos resultados	-Primer estudio: Las niñas presentan un perfil en que las variables si se vinculan marginalmente entre sí, mientras que en el caso de los niños, ninguna de las variables se relacionan con el rendimiento académico. -Segundo estudio: En las mujeres la presencia de habilidades sociales “positivas” para las relaciones interpersonales se asocian al éxito académico, en los hombres esta asociación se observa sólo en la habilidad “positiva” para vincularse adecuadamente con las mujeres.	Los instrumentos empleados no controlan la deseabilidad social.

<p>Ferragut y Fierro (2012)</p>	<p><i>Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes</i></p>	<p>Evaluar la relación entre Inteligencia Emocional, Bienestar Subjetivo y Rendimiento Académico en preadolescentes con edades comprendidas entre 9 y 12 años.</p>	<p>-El bienestar personal y la inteligencia emocional son constructos que están relacionados positivamente entre sí. -La inteligencia emocional y el bienestar personal son constructos relacionados entre sí y que el bienestar juega un papel apreciable en el rendimiento académico de preadolescentes.</p>	<p>-Falta de instrumentos de evaluación específicos para población preadolescente. -La muestra es limitada y sería relevante ampliarla y realizar estudios conjuntos en diversos países.</p>
<p>Seijo, Novo y Mohand (2012)</p>	<p><i>Programa para mejorar las habilidades socio-cognitivas con alumnos de diferentes culturas en la Ciudad Autónoma de Melilla</i></p>	<p>Poner de relieve la importancia que las habilidades socio-cognitivas pueden tener en el alcance de una convivencia adecuada entre los escolares, que favorezca el proceso de enseñanza aprendizaje.</p>	<p>-Se ha conseguido que los alumnos participantes en la intervención avancen en el estadio de desarrollo moral, lo cual implica necesariamente una mejora en el desarrollo cognitivo constatando la eficacia de la intervención. -Los alumnos han avanzado en desarrollo moral, lo que implica necesariamente un avance en el desarrollo cognitivo. -La enseñanza de habilidades sociales y cognitivas contribuye a la formación integral de los jóvenes y a su desarrollo personal y social. -La organización escolar es un ámbito adecuado para intervenir con los adolescentes, sin olvidar la importancia de una intervención integral, esto es, que abarque no sólo los ámbitos personal, social y escolar sino también el familiar. -Para que el programa sea eficaz en su totalidad sería imprescindible proceder a una labor de formación e implicación efectiva del profesorado de tal forma que ellos mismos estuviesen en</p>	<p>No pueden establecer conclusiones sobre la eficacia del programa en la parte más social ya que no pudieron conocer si las actividades sobre habilidades sociales y de comunicación que desarrollaron con los alumnos funcionaron o no. Esto ha sido debido a la selección del instrumento de medida y a la falta de sinceridad de los alumnos. Falta de fiabilidad interjueces y por tanto, desajuste en los resultados debido a la valoración por parte de los tutores. Tenían que evaluar a sus alumnos antes de la intervención y una vez</p>

			condiciones de desarrollar durante cada curso escolar las actividades previstas en el programa.	finalizada la misma, y los profesores no eran los mismos en ambos momentos.
<i>García-Longoria, y Vázquez (2013)</i>	<i>La mediación escolar y las habilidades sociales en los estudiantes de educación secundaria. Estudio en institutos de la región de Murcia</i>	Identificación de habilidades sociales que desarrollan los alumnos mediadores en comparación con aquellos estudiantes que no han tenido contacto alguno con programas de convivencia y la explicación de la relación entre los resultados obtenidos	<p>-Un programa de mediación escolar, se encuentra directamente relacionado con el desarrollo de habilidades sociales como la comunicación asertiva, el respeto a lo demás, la convivencia, cooperación y tolerancia, por lo que representa, una herramienta eficaz para lograr los objetivos esenciales de una educación para la paz.</p> <p>-Un programa de mediación escolar logra desarrollar conductas empáticas en los alumnos involucrados en el mismo, mientras que en un estudio comparativo con alumnos completamente ajenos al programa encontramos que la conducta que con mayor frecuencia muestran ante un conflicto es la de evitar la situación, representada por ignorar al compañero con el que se encuentran involucrados en la problemática.</p> <p>- Su implementación puede ser dirigida tanto a la prevención como a la disminución de los conflictos escolares. Hemos comprobado que un alumno de educación secundaria que se encuentra involucrado en los programas de mediación escolar es más propenso a utilizar las habilidades sociales de empatía y comunicación para resolver sus conflictos.</p>	Sería interesante continuar aplicando el programa y poder repetir el estudio en un futuro con una muestra mayor para poder obtener resultados más generalizables.

ANEXO II: Propuesta de programa de habilidades sociales. *Tabla de elaboración propia.

MÓDULO 1	PRESENTACIÓN
<i>Duración</i>	60 minutos
<i>Justificación</i>	Presentación del taller y explicación de los distintos conceptos relacionados con las Habilidades sociales, haciendo hincapié en su importancia para la prevención de conflictos y posibles desajustes emocionales.
<i>Objetivos específicos</i>	Presentación y Participación de todos los miembros del grupo. Familiarización con conceptos y vocabulario relacionado con las Habilidades Sociales.
<i>Contenidos teórico-prácticos</i>	1. Presentación del ponente y participantes y explicación y justificación del taller. 2. ¿Qué son las Habilidades Sociales? 3. ¿Qué es la Ansiedad Social?
<i>Distribución temporal</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación: 15 minutos. • Habilidades Sociales: 35 minutos. • Dudas y tareas para casa: 10 minutos.
<i>Materiales y recursos didácticos</i>	Material por escrito de la información a tratar Fotocopias de autorregistros Pizarra Folios
MÓDULO 2	INTRODUCCIÓN AL CURSO
<i>Duración</i>	60 minutos
<i>Justificación</i>	En ocasiones pensamientos automáticos negativos surgen en nuestra mente produciendo malestar emocional, es importante identificar esos pensamientos y confrontarlos con la realidad para comprobar su grado de realidad y poder mejorar el bienestar personal.
<i>Objetivos específicos</i>	Comprensión y aprendizaje del componente cognitivo de la situación social: importancia de los pensamientos negativos, tipos de distorsiones cognitivas.
<i>Contenidos teórico-prácticos</i>	1. Componente cognitivo. 2. Importancia de los pensamientos negativos. 3. Distorsiones cognitivas. 4. Role playing.
<i>Distribución temporal</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptos teóricos: 35 minutos. • Role playing de situaciones sociales: 15 minutos. • Dudas y tareas para casa: 10 minutos.
<i>Materiales y recursos didácticos</i>	Material por escrito de la información a tratar Fotocopias de autorregistros Pizarra Folios

MÓDULO 3	AUTOCONOCIMIENTO Y POTENCIACIÓN DE CUALIDADES Y ACTITUDES
<i>Duración</i>	60 minutos
<i>Justificación</i>	Para saber lo que una persona debe mejorar en el ámbito de las habilidades sociales, antes debe conocerse a si mismo.
<i>Objetivos específicos</i>	Aprendizaje de los Estilos de comunicación: Pasivo, Asertivo y Agresivo. Conocimiento y observación de las situaciones sociales en las que los participantes no se comportan de forma habilidosa. Aprender a dar una respuesta adecuada ante la situación social conflictiva.
<i>Contenidos teórico-prácticos</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. La Comunicación y los Estilos de Comunicación. 2. Corrección de los autorregistros enviados como tareas para casa en sesiones anteriores e identificación en los mismos de los distintos estilos de comunicación.
<i>Distribución temporal</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Parte teórica: 25 minutos. • Corrección de los autorregistros: 35 minutos.
<i>Materiales y recursos didácticos</i>	Material por escrito de la información a tratar Auto registros cumplimentados por los participantes Pizarra Folios
MÓDULO 4	ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO
<i>Duración</i>	60 minutos
<i>Justificación</i>	En ocasiones, las personas aparentan ser desagradables o antipáticas cuando lo que ocurre en realidad es que no saben de que hablar ni mantener una conversación con otras personas.
<i>Objetivos específicos</i>	Aprender a Iniciar y mantener conversaciones mediante el uso de preguntas abiertas. Aprender a terminar conversaciones de forma habilidosa.
<i>Contenidos teórico-prácticos</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cómo iniciar, mantener y terminar conversaciones. 2. Puesta en práctica de la habilidad aprendida mediante Role Playing.
<i>Distribución temporal</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Teoría: 40 minutos. • Práctica: 20 minutos.
<i>Materiales y recursos didácticos</i>	Material por escrito de la información a tratar Pizarra Folios
MÓDULO 5	COMUNICACIÓN, OBSERVACIÓN Y DECISIÓN
<i>Duración</i>	60 minutos
<i>Justificación</i>	El miedo a la opinión que se formen los demás sobre nosotros nos lleva a reaccionar de forma pasiva y no expresar nuestros sentimientos ni puntos de vista o a reaccionar de forma brusca y agredir los derechos de otras personas.
<i>Objetivos específicos</i>	Principalmente aprender a decir opiniones y sentimientos de forma habilidosa

	respetando los propios derechos y los derechos de los demás.
<i>Contenidos teórico-prácticos</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. La Asertividad: como defender nuestros derechos y no ceder cuando no queremos hacerlo. 2. Derechos Asertivos. 3. Técnicas Asertivas. 4. Casos prácticos.
<i>Distribución temporal</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Teoría: 40 minutos. • Práctica: 20 minutos.
<i>Materiales y recursos didácticos</i>	<p>Material por escrito de la información a tratar</p> <p>Fotocopias de autorregistros</p> <p>Pizarra</p> <p>Folios</p>
MÓDULO 6	INFORMÁNDOSE
<i>Duración</i>	35 minutos
<i>Justificación</i>	Generalmente, existen personas que no dudan en comunicar algo negativo o molesto, sin embargo cuando algo les gusta de una persona les cuesta más trabajo comunicarlo: decir a alguien que ha hecho un buen trabajo, dar las gracias, etc., en definitiva comunicar sensaciones positivas a los demás.
<i>Objetivos específicos</i>	<p>Aprender a dar y recibir cumplidos.</p> <p>Focalización de la atención en aspectos positivos y realistas de las distintas situaciones y personas.</p>
<i>Contenidos teórico-prácticos</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo y cuando se deben dar los cumplidos? 2. ¿Qué hacer cuando se recibe un cumplido? 3. Puesta en práctica de lo aprendido. Dinámica "Autoestima".
<i>Distribución temporal</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dar y recibir cumplidos: 25 minutos. • Práctica: 15 minutos.
<i>Materiales y recursos didácticos</i>	<p>Material por escrito de la información a tratar y autorregistros</p> <p>Pizarra</p> <p>Folios</p>
MÓDULO 7	FINALIZACIÓN
<i>Duración</i>	25 minutos
<i>Justificación</i>	Mediante la práctica los conceptos aprendidos se aprenden, memorizan y se recuerdan mejor.
<i>Objetivos específicos</i>	<p>Poner en práctica todo lo aprendido mediante simulaciones de situaciones reales.</p> <p>Consultas y dudas.</p>
<i>Contenidos teórico-prácticos</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejercicios prácticos 2. Despedida y cierre.
<i>Distribución temporal</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios prácticos: 15 minutos. • Despedida y cierre: 10 minutos.
<i>Materiales y recursos didácticos</i>	<p>Pizarra</p> <p>Folios</p>

