

**ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE FOLKLORE JOSÉ MARÍA
ARGUEDAS**

Programa de Complementación Académica



**Habilidades sociales en estudiantes universitarios de
los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de
una universidad de Lima**

Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Educación
Artística, especialidad Folklore
Mención: Danza

Presentada por:

Cielo del Carmen Abregú Anchayhua

Asesor:

Licenciada Tania Trejo Serrano

Lima, 2020

Agradecimientos

A la Escuela Superior de Folklore José María Arguedas por permitirnos volver a las aulas y culminar con una meta pendiente en nuestra carrera como profesionales de arte y cultura.

A mis maestros del PROCA de la primera promoción por su paciencia, enseñanzas y apoyo para culminar el presente trabajo.

A la Dirección de Bienestar Universitario de la universidad César Vallejo por el apoyo en la aplicación del instrumento del presente trabajo para el recojo de información.

Dedicatoria

A mis padres, por su amor incondicional y por seguir motivándome siempre para alcanzar mis sueños.

A mi querida y adorada hija, Brisa, quien es mi inspiración y el motor para seguir luchando y avanzando a lo largo de la vida. A pesar de los años, siempre serás mi niña hermosa.

A mis hermanos, por estar siempre presentes en mi vida, alentándome a seguir avanzando y por enseñarme que lo más importante es estar siempre unidos.

A mi esposo por su paciencia, comprensión y apoyo moral en el desarrollo del presente trabajo de investigación.

Contenido

Lista de tablas.....	5
Lista de figuras	6
Resumen	7
Abstract	8
Introducción	9
Método.....	13
Población y muestra	13
Diseño	13
Variables	14
Técnicas e instrumentos.....	18
Procedimientos.....	19
Resultados.....	21
Discusión	32
Conclusiones	35
Recomendaciones	37
Referencias	39
Anexos.....	41

Lista de tablas

Tabla 1. Primeras habilidades sociales	14
Tabla 2. Habilidades sociales avanzadas	15
Tabla 3. Habilidades relacionadas con los sentimientos	16
Tabla 4. Habilidades alternativas a la agresión	16
Tabla 5. Habilidades para hacer frente al estrés	17
Tabla 6. Habilidades de planificación.....	18
Tabla 7. Nivel de habilidades sociales en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima	22
Tabla 8. Nivel de las primeras habilidades sociales en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima	23
Tabla 9. Nivel de habilidades sociales avanzadas en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima	25
Tabla 10. Nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos, en estudiantes universitarios de los talleres	26
Tabla 11. Nivel de habilidades alternativas a la agresión, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima	28
Tabla 12. Nivel de habilidades para hacer frente al estrés en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima	29
Tabla 13. Nivel de habilidades de planificación, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima	31

Lista de figuras

- Figura 1.** *Nivel de habilidades sociales en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima* 22
- Figura 2.** *Nivel de las primeras habilidades sociales en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima* 24
- Figura 3.** *Nivel de habilidades sociales avanzadas en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima* 25
- Figura 4.** *Nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas.* 27
- Figura 5.** *Nivel de habilidades alternativas a la agresión, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima* 28
- Figura 6.** *Nivel de habilidades para hacer frente al estrés en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima* 30
- Figura 7.** *Nivel de habilidades de planificación, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima* 31

Resumen

Las habilidades sociales son un conjunto de capacidades que se evidencian en comportamientos, que engloban sentimientos y formas de pensar, que favorecen las relaciones interpersonales, buscando los intereses propios, sin atropellar a los demás; asimismo, permiten encontrar soluciones positivas para las partes implicadas cuando se genere un conflicto. El objetivo del presente trabajo es determinar el nivel de habilidades sociales en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima, a través de la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein, traducida y adaptada entre 1994-1995 por Ambrosio Tomás Rojas. El presente estudio es de tipo cuantitativa básica, descriptivo-transversal. La muestra es no probabilística, de tipo intencional y está conformada por 109 estudiantes participantes de los talleres de danzas folklóricas de una universidad de Lima.

Los resultados muestran que el 50% de los estudiantes participantes de los talleres de danzas folklóricas (varones y mujeres) tiene un buen nivel de habilidades sociales, el 34% tiene un excelente nivel y solo un 16% de ellos tiene un nivel normal. Ningún estudiante tiene deficiente o bajo nivel en habilidades sociales. Asimismo, se concluye que las habilidades sociales son importantes en la formación de los estudiantes, ya que esto asegura que no solo sean buenos profesionales, sino mejores personas, capaces de responder con éxito a las diferentes situaciones que se les presenten en la vida.

Palabras clave: Habilidades sociales, danzas folklóricas, talleres extracurriculares

Abstract

Social skills are a set of abilities showed through behaviors, including feelings and types of thinking, which facilitate interpersonal relationships, seeking their own interests without violating others. They also allow finding positive solutions for the people involved when a conflict arises. By using Goldstein's social skills checklist, which was translated and adapted between 1994-1995 by Ambrosio Tomás Rojas, this research aims at determining the university student social skills level from extracurricular activities of Afro-Peruvian dances in a university in Lima. It is a basic, quantitative, descriptive and transversal research. The sample is non-probabilistic, intentional and is composed of 109 students who are participating in the folk dance workshops of a university in Lima.

The results show that 50% of the students participating in the folk-dance workshops (men and women) have a good level of social skills, 34% have an excellent level and only 16% of them have a normal level. None of them has a deficient or low level of social skills. Likewise, it is concluded that social skills are important in the training of students, since this ensures that they are not only good professionals, but also better people, capable of responding successfully to the different situations in life.

Keywords: Social skills, folk dance, extracurricular workshops.

Introducción

Las habilidades sociales son un tema abordado en los últimos tiempos, ya que, debido a la globalización y a los cambios acelerados, sobre todo en el campo de la tecnología, las relaciones interpersonales y la comunicación se han visto afectadas. Asimismo, se debe mencionar que en la actualidad las personas están abandonando actividades de interacción al aire libre y actividades físicas, lo que produce aislamiento y lleva a las personas a ser poco comunicativas, intolerantes y a no manejar adecuadamente sus emociones, lo que afecta el desenvolvimiento exitoso, tanto en la vida personal como profesional.

Se trata de una serie de capacidades y destrezas necesarias para lograr un relacionamiento propicio con las demás personas. Con estas habilidades una persona es capaz de expresar en distintos espacios y de manera adecuada sus sentimientos, opiniones, deseos o necesidades, libre de ansiedad, tensión o similares emociones negativas. Además, son la base para la convivencia armónica. La sociedad actual requiere de hombres y mujeres capaces de adecuarse a los cambios, trabajar en equipo, bajo presión, sabiendo comunicar sus necesidades y tomar decisiones; por ello es importante en el campo educativo, sobre todo en el nivel superior, conocer los niveles de habilidades sociales de los estudiantes y trabajar desde la planificación en el desarrollo de las mismas, de manera que se complemente su formación profesional y puedan desarrollar cualquier tipo de tarea de manera satisfactoria.

En 2001, Mangrulkar et al. definieron como habilidades para la vida a las aptitudes con las que asumimos los retos y exigencias de la vida de manera positiva.

Asimismo, las habilidades sociales son de gran importancia en la formación de los estudiantes universitarios debido a que las empresas en la actualidad ya no se conforman con tener en sus filas a profesionales con grandes conocimientos y aptitudes técnicas, sino que también piden que estos manejen muy bien sus habilidades sociales y personales, ya que con ello contribuirán al logro de las metas trazadas, por lo que las habilidades sociales se convierten en una ventaja competitiva en el campo laboral.

Las habilidades sociales, de acuerdo a Kelly (2000), son comportamientos aprendidos que se ponen de manifiesto en las relaciones interpersonales con miras a lograr los objetivos de una persona, en un contexto determinado (p. 19). Asimismo Muñoz et. al., 2011, añaden respecto a las habilidades sociales que son conductas que involucran lo cognitivo y emocional, a través de los comportamientos verbales y no verbales, que permiten relacionarse adecuadamente a las personas. (p.17).

En el contexto de las relaciones interpersonales, las habilidades sociales son un conjunto de manifestaciones que incluyen comportamientos que responden a las circunstancias que se presentan y que involucran los principios, sentimientos y aspiraciones del ser humano de una forma adecuada, respetando a los demás en un ambiente social, como menciona Caballo, 2007 (p. 6).

Las habilidades sociales se evidencian en la vida cotidiana, por ello es importante que el ser humano desarrolle todo tipo de habilidades que le permitan desenvolverse de manera adecuada en la vida, respetando a los demás; por consiguiente, podemos decir que, a lo largo de la vida, el ser humano, al interactuar con otros y su entorno, va desarrollando destrezas que se evidencian en conductas asertivas para lograr una aceptación social.

Según Roca (2014), los comportamientos, formas de pensar, así como los sentimientos que nos permiten mantener de manera satisfactoria relaciones interpersonales y nos ayudan a lograr nuestros objetivos y el respeto de nuestros derechos, se denominan habilidades sociales (p.11). Asimismo, Dongil y Cano (2014) definen a las habilidades sociales como las capacidades de relacionarnos con los demás, en diversos contextos, de forma adecuada, manifestando sentimientos, formas de pensar, expresando necesidades y deseos sin generar emociones o actitudes negativas (p. 2).

De lo expuesto por ambos autores podemos definir que las habilidades sociales engloban formas de pensar y sentimientos que van a favorecer las relaciones interpersonales en la búsqueda de nuestros propios intereses, sin atropellar a los demás cuando se genere algún tipo de conflicto, tratando de buscar soluciones eficaces positivas para ambas partes, sin que medien tensiones.

Adicionalmente, cabe mencionar que las habilidades sociales se han convertido en un tema de estudio que ha sido abordado en diferentes contextos,

tanto a nivel nacional como internacional. Tal es el caso del estudio realizado por Gallegos (2008), quien desarrolló una investigación descriptiva, con estudiantes del nivel universitario de la facultad de Psicología de una universidad de Colombia, y que busca entre uno de sus objetivos la identificación del desempeño de habilidades sociales de los estudiantes de esta facultad, habilidades que pueden llegar a ser decisivas en el éxito profesional. De esta manera, Gallegos encontró resultados en las puntuaciones generales de los mismos, con una tendencia de niveles medios de habilidades sociales. De igual manera, Herrera, et al. (2012) encontraron resultados con un déficit en el repertorio de las habilidades sociales en estudiantes de primer año y quinto año, estos últimos a punto de egresar y con poco repertorio de habilidades para un buen desempeño.

En el Perú, Castro (2018) realizó un estudio con estudiantes de psicología de una universidad de Lima, cuyo propósito fue determinar el nivel de habilidades sociales de los estudiantes de psicología. El estudio encontró como resultado que los mismos tenían un nivel promedio de habilidades sociales. Al respecto, García (2005), en un trabajo de investigación correlacional que busca establecer las relaciones de las habilidades sociales, el clima familiar y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, encontró que existe una correlación significativa en el clima social familiar y las habilidades sociales, mas no así entre habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico.

Los Olivos, distrito de la ciudad de Lima considerado como zona de emprendedores, no es ajeno al crecimiento de la tecnología y, por ende, al uso excesivo de los dispositivos electrónicos, lo que se aprecia en algunos estudiantes de la universidad César Vallejo, ubicada en la zona. Esto conlleva a la falta de interacción y poca participación en actividades de carácter grupal, lo que hace que las habilidades sociales necesarias para la formación de un profesional competente se vean disminuidas

De no asumir que este es un problema que afecta el perfil de un futuro profesional, se corre el riesgo de no cumplir con los perfiles exigidos por el mercado laboral en la actualidad. Asimismo, se estima que un buen porcentaje de estudiantes fracasarían en su intento de insertarse en el mundo laboral.

Es por ello que la universidad, en la búsqueda de formar no solo buenos

profesionales, sino también buenas personas, desarrolla talleres extracurriculares de música, danza, teatro y deportes al servicio de todos sus estudiantes, de manera gratuita, y a los que acuden de forma voluntaria. En estos talleres se desarrollan habilidades blandas.

Mostrado este panorama, el objetivo general de la investigación es determinar el nivel de habilidades sociales en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima. Los objetivos específicos son determinar el nivel de las primeras habilidades sociales, así como de habilidades avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima.

Método

Población y muestra

Los estudiantes inscritos en todos los talleres extracurriculares de música, teatro, danzas folklóricas y artes manuales desarrollados por el área de bienestar universitario de una universidad de Lima conforman la población del presente estudio.

La muestra fue no probabilística y de tipo intencional, conformada por todos los estudiantes participantes de los talleres de danzas folklóricas, 109 estudiantes, entre varones y mujeres de I a X ciclo de diversas escuelas profesionales de Administración, Ingeniería Industrial, Marketing y Dirección de Empresas, Negocios Internacionales, Psicología, Traducción, Turismo, Arquitectura, Ciencias de la comunicación, Contabilidad, Derecho, Economía, Educación inicial, Educación primaria, Enfermería, Ingeniería ambiental e Ingeniería civil, cuyas edades fluctúan entre 16 y 24 años, en su mayoría de los primeros ciclos, provenientes de los estratos socioeconómicos medio y bajo.

Diseño

El presente trabajo es descriptivo transversal, ya que la información se recolecta dentro de su naturaleza y no se busca cambiarla o manipularla (Hernández et al., 2004). En este caso se recoge en un solo momento los datos percibidos por los estudiantes; es decir, se toma y analiza la foto del momento, teniendo en cuenta que son estudiantes que participan de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas y que se busca saber el nivel de habilidades sociales con los que cuentan.

Variables

Las habilidades sociales son un conjunto de capacidades y destrezas que se evidencian en comportamientos observables, no se nace con ellos, se van aprendiendo y desarrollando a lo largo de toda la vida, involucran sentimientos, pensamientos, emociones, que permiten entablar relaciones interpersonales positivas y satisfactorias. Goldstein et al. (1989) realiza una estructuración de 50 habilidades sociales en un programa de enseñanza de habilidades sociales y control de adolescentes (p. 74).

Primeras habilidades sociales

Son las referidas a las habilidades esenciales para relacionarse con los demás, que implican saber escuchar a los demás, presentarse, iniciar y mantener una conversación, manifestar preguntas, agradecer y hacer cumplidos. Por ejemplo, es muy importante poder comunicar, pero a la vez tener la capacidad de escuchar, ya que ello permitirá entender lo que quieren decir las otras personas y elaborar una respuesta adecuada (Goldstein et al. 1989).

Tabla 1.

Primeras habilidades sociales

DIMENSIONES	INDICADORES
Primeras habilidades sociales	Presta atención a la persona que está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que está diciendo. Habla con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes. Habla con otras personas sobre cosas que interesan ambos. Determina la información que necesita y se le pide a la persona adecuada. Permite que los demás sepan que agradece favores. Se da a conocer a los demás por propia iniciativa. Ayuda a los demás que se conozcan entre sí. Dice que le gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza.

Habilidades sociales avanzadas

De acuerdo con Goldstein et al. (1989), las habilidades sociales avanzadas se refieren a las relaciones sociales, de participación y capacidad para dar y recibir indicaciones, saber pedir disculpas, convencer e impactar a los demás. Por ejemplo, aprender a pedir perdón es la capacidad que se tiene de reconocer que nos podemos equivocar y cometer errores los cuales muchas veces pueden afectar a otros y el reconocimiento de nuestros errores nos ayuda a reflexionar sobre futuras decisiones.

Tabla 2.

Habilidades sociales avanzadas

DIMENSIONES	INDICADORES
Habilidades sociales avanzadas	Pide que le ayuden cuando tiene alguna dificultad. Elegir la mejor forma para integrarse en un grupo o participar en una determinada actividad. Explica con claridad a los demás como hacer una tarea específica. Presta atención a las instrucciones, pide explicaciones, lleva adelante las instrucciones correctamente. Pide disculpas a los demás por haber hecho algo mal. Intenta persuadir a los demás que sus ideas son mejores y serán de mayor utilidad que de las de otra persona.

Habilidades relacionadas con los sentimientos

Están asociadas al entendimiento y conocimiento de los sentimientos propios, manifestando confianza, seguridad, amor propio y empatía con los demás, expresando cariño y manejando sus emociones. Por ejemplo, conocer y expresar lo que sentimos es importante, ya que eso nos hace más comunicativos y expresivos, siempre y cuando exista un manejo de emociones de manera que no perjudique las relaciones con otras personas (Goldstein et al., 1989).

Tabla 3.*Habilidades relacionadas con los sentimientos*

DIMENSIONES	INDICADORES
Habilidades relacionadas con los sentimientos	Intenta reconocer las emociones que experimenta.
	Permite que los demás conozcan lo que siente.
	Intenta comprender lo que sienten los demás.
	Intenta comprender el enfado de las otras personas.
	Permite que los demás sepan que se preocupa o se interesa por ellos.
	Piensa porque está asustado y hace algo para disminuir su miedo.
	Se dice a sí mismo o hace cosas agradables cuando se merece su recompensa.

Habilidades alternativas a la agresión

Se trata, según Goldstein et al. (1989), de habilidades basadas en el autocontrol y manejo de impulsos, se relacionan con ayudar y colaborar con los demás, con las reglas de cortesía como pedir permiso, responder a las bromas de manera asertiva y no meterse en pleitos o discusiones. Por ejemplo, es importante el control de las emociones para que frente a cualquier tipo de provocación se pueda pensar con claridad y contestar de manera que no se llegue a una agresión, ello permitirá el control de la situación y evitará cualquier tipo de conflictos.

Tabla 4.*Habilidades alternativas a la agresión*

DIMENSIONES	INDICADORES
Habilidades alternativas a la agresión	Reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego le pide a la persona indicada.
	Se ofrece para compartir algo que es apreciado por los demás.
	Ayuda a quién lo necesita.
	Llegó a establecer un acuerdo que satisfaga tanto a sí mismo como a quienes tienen posturas diferentes.
	Controla su carácter de modo que no se le escapen las cosas de la mano.
	Defender los propios derechos ¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?
	Se las arregla sin perder el control cuando los demás te hacen bromas.
	Se mantiene al margen de las situaciones que le pueden ocasionar problemas. Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse.

Habilidades para hacer frente al estrés

Se trata de habilidades referidas a saber sobreponerse cuando las cosas no salen como se esperan, manifestar una queja, abogar por un amigo, superar las incomodidades, convencer con argumentos, prepararse para conversaciones difíciles y hacer frente a las presiones de grupo. Por ejemplo, es importante saber formular un reclamo cuando se considera que la queja es justa por algún derecho vulnerado o porque se considera que no se ha recibido el trato que corresponde; sin embargo, hay que realizarla de la mejor manera, a fin de que se nos entienda y que se logre el resarcimiento de la misma (Goldstein et al., 1989).

Tabla 5.

Habilidades para hacer frente al estrés

DIMENSIONES	INDICADORES
Habilidades para hacer frente al estrés	<p>Les dice a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intenta encontrar una solución.</p> <p>Intenta llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien.</p> <p>Expresa un cumplido sincero a los demás por la forma en que han jugado.</p> <p>Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar cohibido.</p> <p>Determina si lo han dejado de lado en alguna actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación.</p> <p>Manifiesta a los demás que han tratado injustamente a un amigo.</p> <p>Considera con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hará.</p> <p>Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa y hacen otra.</p> <p>Comprende lo que significa la acusación y por qué se la han hecho y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que ha hecho la</p> <p>Planifica forma de exponer su punto de vista antes de una conversación</p> <p>Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga una cosa distinta.</p>

Habilidades de planificación

Referida a fijar metas claras y viables, resolver los problemas analizando las causas, recoger información y procesarla de acuerdo a la importancia, priorizar y concentrarse en una determinada tarea y tomar decisiones (Goldstein et al., 1989).

Tabla 6.*Habilidades de planificación*

DIMENSIONES	INDICADORES
Habilidades de Planificación	Resuelve la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actitud interesante. Reconoce si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo su control. Toma de decisiones realistas sobre lo que es capaz de realizar antes de comenzar una tarea. Es realista cuando debe dilucidar como puede desenvolverse en una determinada tarea. Resuelve lo que necesita saber y como conseguir la información. Determina de forma realista cuál de los problemas es el más importante y solucionarlo primero. Considera las posibilidades y elige la que le hará sentirse mejor. Se organiza y se prepara para facilitar la ejecución de su trabajo.

Técnicas e instrumentos

Para el siguiente trabajo se utilizó la encuesta de habilidades sociales de Goldstein traducida y adaptada por Tomás Ambrosio entre 1994-1995.

Tomás (1994-1995), al analizar los ítems de la lista de chequeo de habilidades sociales, estableció significativas correlaciones ($p < 05, 01, .001$), consiguiendo con esto que el instrumento se mantenga sin modificación alguna; es decir, se conservaron todos los ítems y no se necesitó prescindir de alguno de ellos (ver anexo 2).

De igual forma la correlación que se obtuvo en relación a las escalas componentes fue positivo y de gran significancia, mostrando un nivel de $p < 001$ con relación a la escala de habilidades sociales aplicada en su totalidad, en tanto que cada una contribuyó de forma altamente significativa para medir las habilidades sociales (ver anexo 3).

La prueba de test–retest fue calculada mediante el coeficiente de correlación producto-momento de Pearson, obteniendo una “ r ” = 0.6137 y una “ t ”= 3.011, la cual es muy significativa al $p < 01$. El tiempo entre el test y el retest fue de 4 meses. Con propósitos de aumentar la precisión de la confiabilidad se calculó el coeficiente alpha de Cronbach, de consistencia interna, obteniéndose alpha total “ r ” = 0,9244. Todos estos valores demostraron la precisión y estabilidad de la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein.

Para la validación en el contexto y aplicación del instrumento, este fue adecuado al presente trabajo y sometido a juicio de dos expertos: un magíster en Educación con mención en investigación e innovación pedagógica y una licenciada con la especialidad en Lengua y Literatura, quienes dieron su conformidad y cuyo promedio de valoración fue de 85%, considerando pertinente y apropiado el instrumento para ser aplicado.

Asimismo, se aplicó el alfa de Cronbach, de consistencia interna, para estimar la confiabilidad del instrumento, que relaciona las variables y establece que cada sección del cuestionario sea confiable. Este se realizó con el software SPSS versión 25. El software calculó las correlaciones de los ítems del instrumento, obteniendo 0,94, lo cual supera el valor esperado e indica un nivel excelente del instrumento.

La encuesta se aplicó a los grupos de estudiantes de una universidad de Lima, de diversas carreras profesionales, participantes de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas, de primero a décimo ciclo, varones y mujeres, de manera individual, con un tiempo aproximado de duración de 15 a 20 minutos. A través de la encuesta se recogió la información sobre el nivel de habilidades sociales de los estudiantes y la variedad de habilidades, tanto interpersonales como personales.

La lista de chequeo está conformada por 50 ítems distribuidos en 6 grupos o dimensiones: primeras habilidades sociales (8 ítems del 1 al 8), habilidades sociales avanzadas (6 ítems del 9 al 14), habilidades relacionadas con los sentimientos (7 ítems del 15 al 21), habilidades alternativas a la agresión (9 ítems del 22 al 30), habilidades para hacer frente al estrés (12 ítems del 31 al 42) y habilidades de planificación (8 ítems del 43 al 50).

También se consideró puntuaciones del 1 al 5 y se obtuvo los puntajes respecto de cada una de las seis dimensiones, además se categorizó en niveles: deficiente nivel (de 50 a 90), bajo nivel (de 91 a 131), normal nivel (de 132 a 172), buen nivel (de 173 a 213) y excelente nivel (de 214 a 250).

Procedimientos

Se acudió a la oficina de la Dirección de Bienestar Universitario de la

universidad César Vallejo, sede de Lima norte, y se solicitó el permiso para poder realizar la encuesta a los estudiantes de los talleres de danzas folklóricas, explicando el objetivo del trabajo y garantizando el buen uso de los datos obtenidos. Otorgada la autorización, se abordó a los estudiantes en los horarios de dictado de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas, tras solicitar el apoyo de los docentes para utilizar unos minutos de su tiempo de trabajo y que permitan la aplicación de las mismas. Se conversó acerca de los objetivos de la investigación con los estudiantes y se pidió su colaboración para que respondan a la encuesta de habilidades sociales, se distribuyó la encuesta a todos los participantes que asistieron (109 en total) y se procedió al recojo de las mismas para luego procesarlas en el programa SPSS.

Resultados

Para realizar el análisis de los datos estadísticos del cuestionario de habilidades sociales se procedió a la observación de los resultados, de los cuales se desprende que la mayoría de estudiantes participantes en los talleres extracurriculares de danzas folklóricas se encuentra en niveles buenos y excelentes de habilidades sociales. Este resultado indica que la mayoría de estudiantes maneja sus capacidades de relacionarse interpersonalmente de manera satisfactoria, lo que beneficia en gran medida su desenvolvimiento de manera exitosa como futuro profesional, tanto en el ámbito personal como laboral.

En los resultados se observa que el 50% de los estudiantes participantes de los talleres de danzas folklóricas (varones y mujeres) tiene un buen nivel de habilidades sociales, el 34% tiene un excelente nivel y solo el 16% de ellos tiene un normal nivel. Ningún estudiante tiene deficiente o bajo nivel en habilidades sociales.

Estos resultados evidencian que los estudiantes que participan de los talleres de danzas, al tener un alto porcentaje de manejo de sus habilidades sociales, ponen en práctica sus capacidades y destrezas para relacionarse de forma positiva, lo que beneficiaría en gran medida su desenvolvimiento de manera exitosa como futuro profesional, tanto en el ámbito personal como laboral, como puede observarse en la tabla 7 y en la figura 1.

Tabla 7.

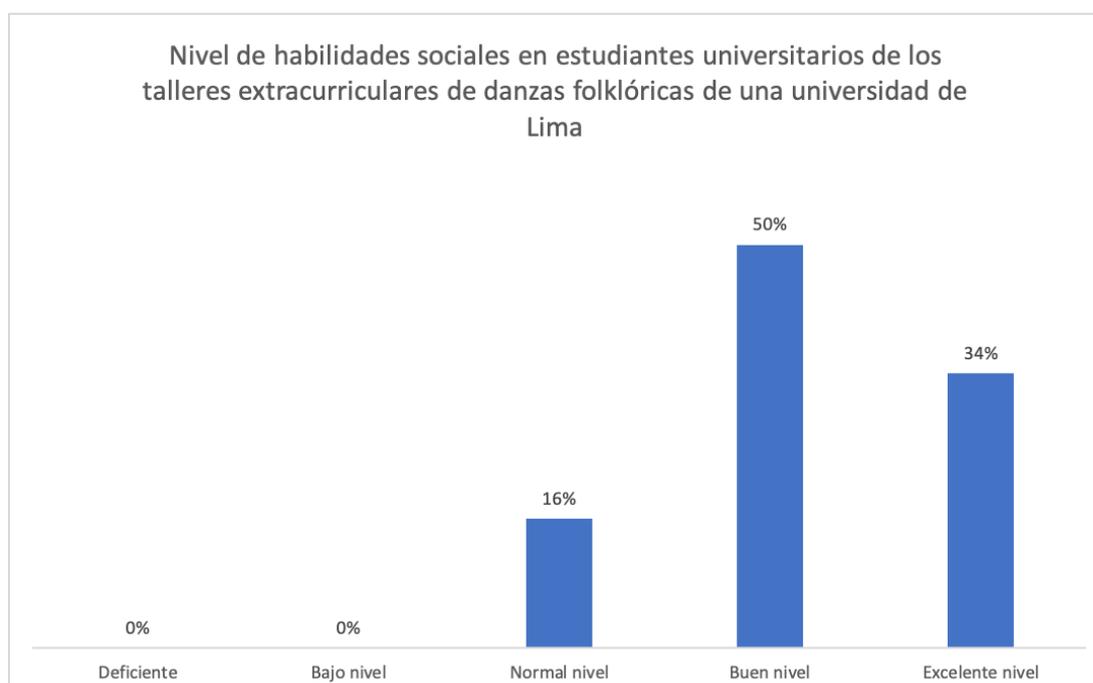
Nivel de habilidades sociales en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima

Nivel	Frecuencia	Porcentaje (%)
Deficiente	0	0,0
Bajo nivel	0	0,0
Normal nivel	18	16,5
Buen nivel	54	49,5
Excelente nivel	37	33,9
Total	109	100,0

Fuente. Elaboración propia

Figura 1.

Nivel de habilidades sociales en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima



Se observa de acuerdo con los resultados que el 41% de los estudiantes participantes de los talleres de danzas folklóricas (varones y mujeres) tiene un buen nivel de las primeras habilidades sociales, el 32% tiene un excelente nivel, el 23% de ellos tiene un normal nivel, el 3% tiene un bajo nivel y solamente el 1% presenta un deficiente nivel.

Los resultados nos indican que los estudiantes, al tener un porcentaje mayoritario de manejo de las habilidades básicas (96% entre excelente, bueno y normal), pueden sin problema alguno iniciar conversaciones y mantenerlas, siendo capaces de escuchar y entender, principios básicos para comunicarse de manera efectiva y para entablar relaciones con los demás, tal como se evidencia en la tabla 8 y en la figura 2.

Tabla 8.

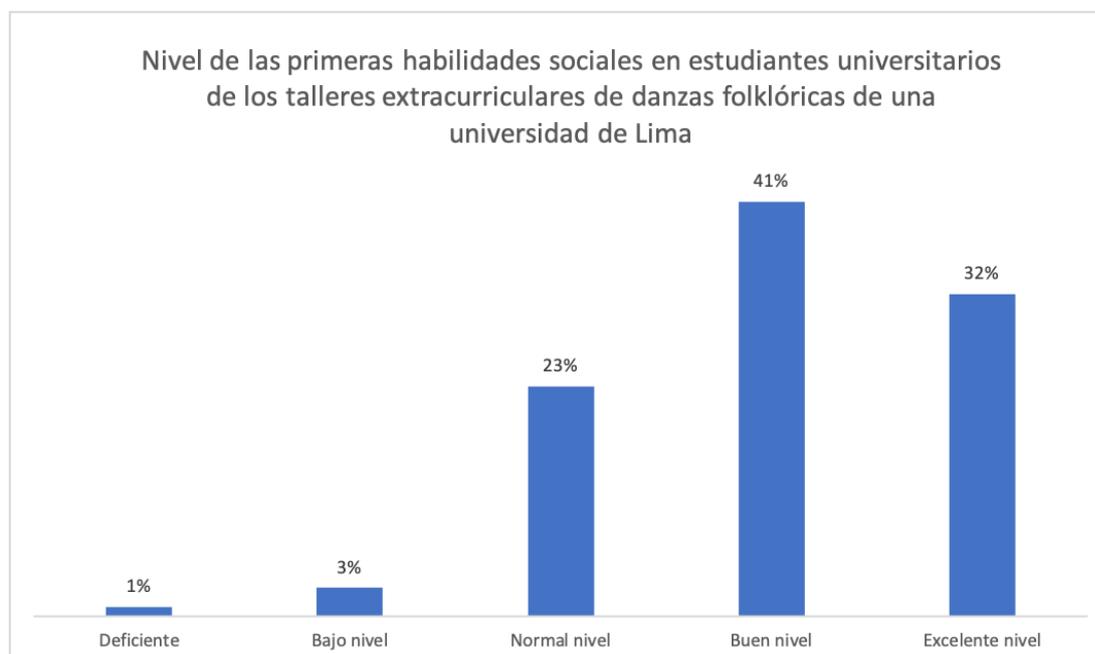
Nivel de las primeras habilidades sociales en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima

Nivel	Frecuencia	Porcentaje (%)
Deficiente	1	0,9
Bajo nivel	3	2,8
Normal nivel	25	22,9
Buen nivel	45	41,3
Excelente nivel	35	32,1
Total	109	100,0

Fuente. Elaboración propia

Figura 2.

Nivel de las primeras habilidades sociales en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima



Se observa, de acuerdo con los resultados, que el 57% de los estudiantes participantes de los talleres de danzas folklóricas (varones y mujeres) cuenta con un normal nivel de habilidades sociales avanzadas, el 27% posee un buen nivel, el 16% de ellos se ubica en un bajo nivel, el 1% tiene un deficiente nivel y ningún estudiante tiene excelente nivel en habilidades sociales avanzadas.

Estos resultados también ponen de manifiesto que, si bien un buen porcentaje de estudiantes manejan las habilidades de poder socializar y participar de forma reflexiva, reconociendo sus errores, sabiendo disculparse cuando sea necesario, convenciendo e impactando en los demás, existe un 17% de estudiantes que aún tienen que fortalecer estas habilidades para no verse afectados en su desarrollo universitario, ya que tienen bajo y deficiente nivel en estas habilidades. Estos resultados se aprecian en la tabla 9 y en la figura 3.

Tabla 9.

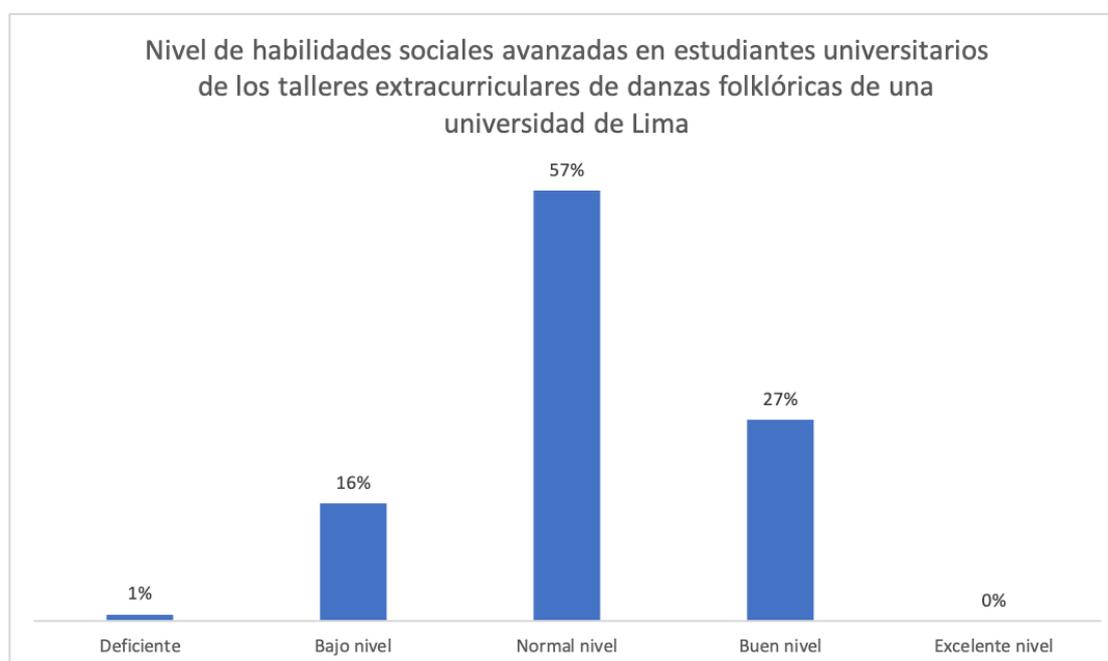
Nivel de habilidades sociales avanzadas en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje (%)
Deficiente	1	0,9
Bajo nivel	17	15,6
Normal nivel	62	56,9
Buen nivel	29	26,6
Excelente nivel	0	0
Total	109	100,0

Fuente. Elaboración propia

Figura 3.

Nivel de habilidades sociales avanzadas en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima



Se observa, de acuerdo con los resultados, que el 44% de los estudiantes participantes de los talleres de danzas folklóricas (varones y mujeres) posee un buen nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos, el 28 % cuenta con un excelente nivel, el 21% de ellos se ubica en un normal nivel, el 6% se encuentra en un bajo nivel y solo el 1% de los estudiantes tiene un deficiente nivel en habilidades relacionadas con los sentimientos.

Del siguiente resultado también se observa que los estudiantes de los talleres de danzas conocen y expresan sus emociones de manera adecuada, lo que permite que practiquen la empatía en sus relaciones con los otros, ya que el 93% de ellos se encuentra entre los niveles normal, bueno y excelente de habilidades que involucran un adecuado manejo de sus sentimientos. Así se refleja en la tabla 10 y en la figura 4.

Tabla 10.

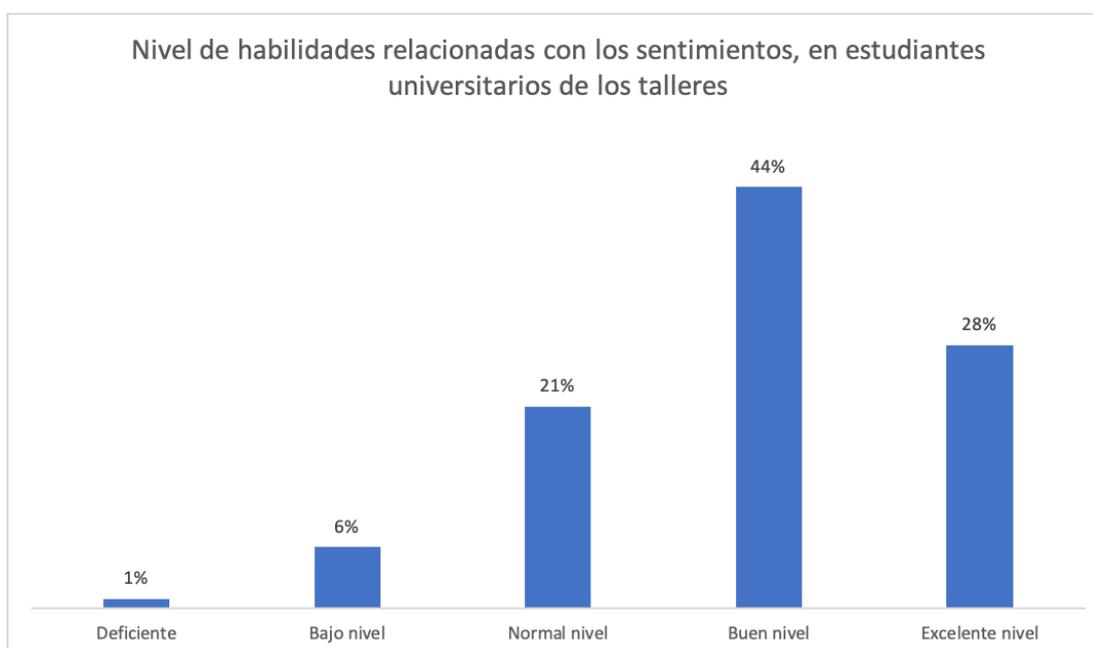
Nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos, en estudiantes universitarios de los talleres

Nivel	Frecuencia	Porcentaje (%)
Deficiente	1	1
Bajo nivel	7	6,4
Normal nivel	23	21,1
Buen nivel	48	44,0
Excelente nivel	30	27,5
Total	109	100,0

Fuente. Elaboración propia

Figura 4.

Nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas.



Se observa, de acuerdo con los resultados, que el 49% de los estudiantes participantes de los talleres de danzas folklóricas (varones y mujeres) tiene un buen nivel de habilidades alternativas a la agresión, el 34% tiene un excelente nivel, el 17% de ellos tiene un normal nivel y solo el 1% de los estudiantes tiene un bajo nivel en habilidades alternativas a la agresión. Ningún estudiante tiene deficiente nivel.

De igual forma, los datos presentan que un alto porcentaje de estudiantes de los talleres de danzas (99%) controla sus impulsos y evita caer en situaciones de provocación que conlleven al conflicto, respondiendo de manera asertiva y manejando alternativas de solución ante posibles problemas, mientras que solo el 1% se encuentra en un nivel bajo del manejo de habilidades alternativas a la agresión. Esto se visualiza en la tabla 11 y en la figura 5.

Tabla 11.

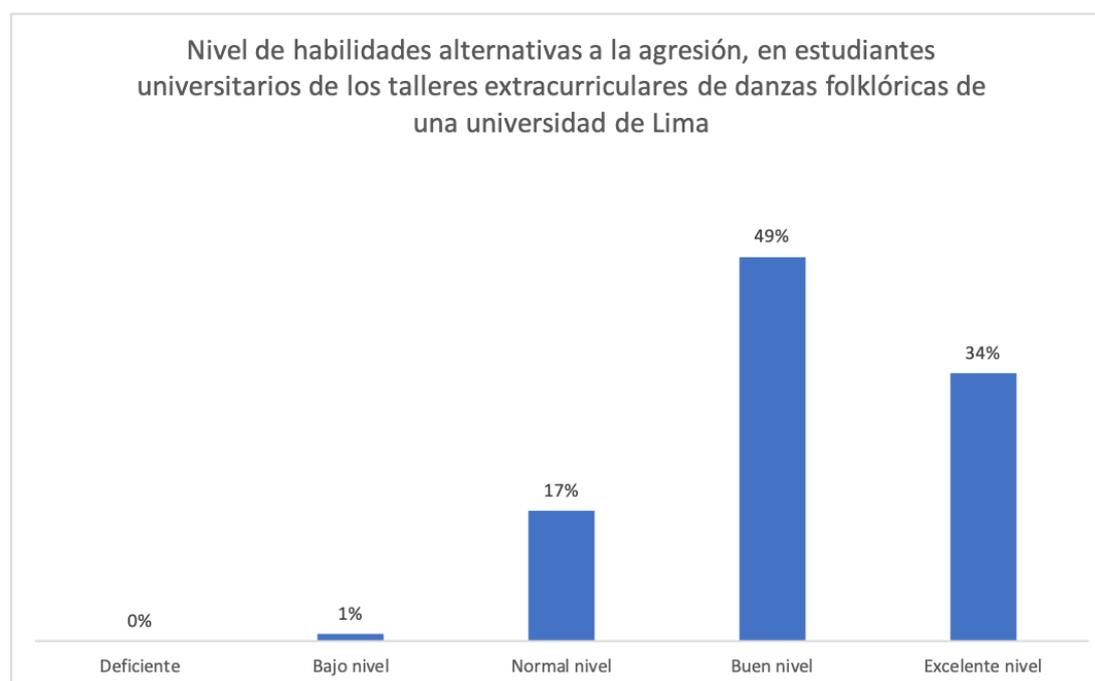
Nivel de habilidades alternativas a la agresión, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima

Nivel	Frecuencia	Porcentaje (%)
Deficiente	0	0,0
Bajo nivel	1	0,9
Normal nivel	18	16,5
Buen nivel	53	48,6
Excelente nivel	37	33,9
Total	109	100,0

Fuente. Elaboración propia

Figura 5.

Nivel de habilidades alternativas a la agresión, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima



Se observa, de acuerdo con los resultados, que el 45% de los estudiantes participantes de los talleres de danzas folklóricas (varones y mujeres) cuenta con un buen nivel de habilidades para hacer frente al estrés, el 33% se ubica en un excelente nivel, el 21% de ellos posee un normal nivel y solo el 1% de los estudiantes se encuentra en un bajo nivel en habilidades para hacer frente al estrés. Ningún estudiante tiene deficiente nivel.

Asimismo, los resultados muestran que un porcentaje mayoritario de estudiantes de los talleres de danzas (78%) tiene un buen y excelente nivel de habilidades y formas adecuadas de emitir reclamos e incomodidades, se sobreponen cuando los resultados no son los esperados y convencen con argumentos. Solo el 21% se encuentra en un nivel normal y el 1% en bajo nivel del manejo de estas habilidades, como se observa en la tabla 12 y en la figura 6.

Tabla 12.

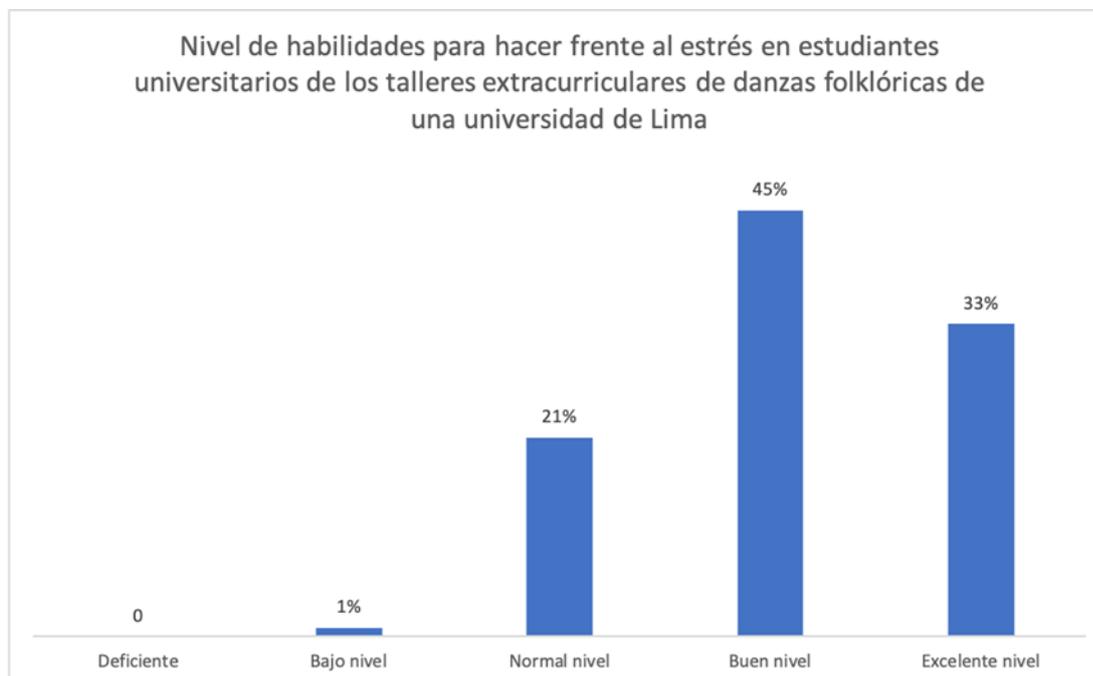
Nivel de habilidades para hacer frente al estrés en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima

Nivel	Frecuencia	Porcentaje (%)
Deficiente	0	0,0
Bajo nivel	1	0,9
Normal nivel	23	21,1
Buen nivel	49	45
Excelente nivel	36	33
Total	109	100

Fuente. Elaboración propia

Figura 6.

Nivel de habilidades para hacer frente al estrés en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima



Se observa, de acuerdo con los resultados, que el 46% de los estudiantes participantes de los talleres de danzas folklóricas (varones y mujeres) tiene un buen nivel de habilidades de planificación, el 33 % tiene un excelente nivel, el 20% de ellos tiene un normal nivel y solo el 1% de los estudiantes tiene un bajo nivel en habilidades de planificación. Ningún estudiante tiene deficiente nivel.

Los resultados también arrojan que las habilidades de planificación están presentes en la gran mayoría de los estudiantes de los talleres de danzas (99%), quienes tienen metas claras, analizan, sintetizan y organizan la información de acuerdo a sus necesidades. Solo un mínimo porcentaje representado por el 1% estará en bajo nivel de estas habilidades. Así se visualiza en la tabla 13 y en la figura 7.

Tabla 13.

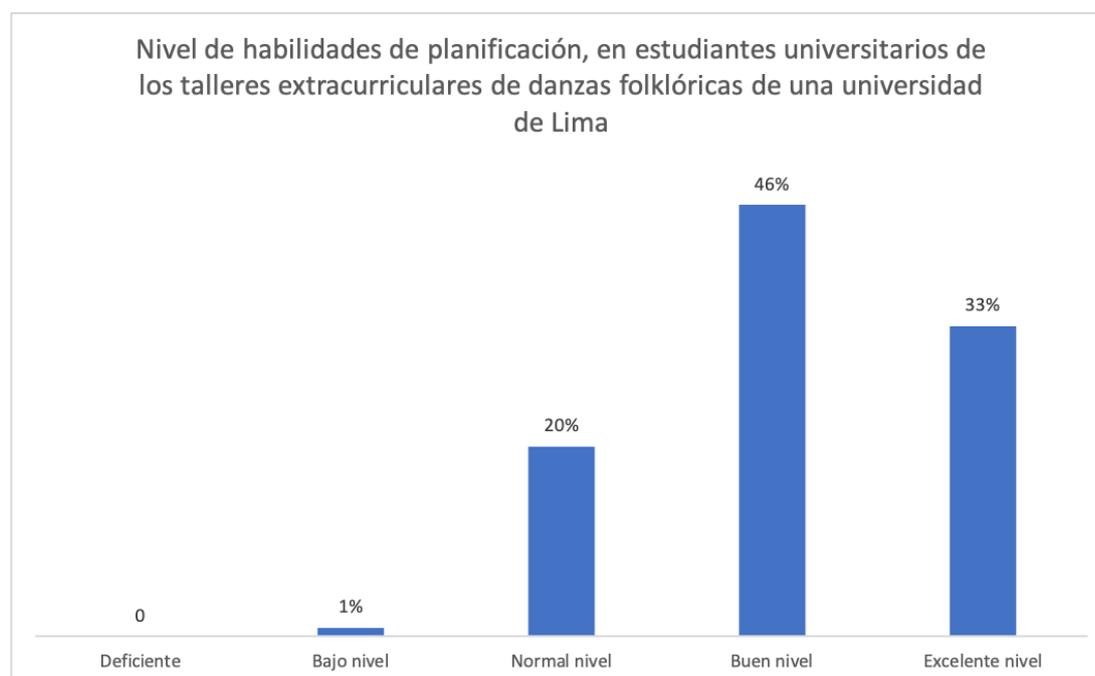
Nivel de habilidades de planificación en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima

Nivel	Frecuencia	Porcentaje (%)
Deficiente	0	0,0
Bajo nivel	1	0,9
Normal nivel	22	20,2
Buen nivel	50	45,9
Excelente nivel	36	33,0
Total	109	100,0

Fuente. Elaboración propia

Figura 7.

Nivel de habilidades de planificación en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima



Discusión

Luego de realizado el presente estudio y analizar los resultados, se puede establecer que se lograron los objetivos planteados respecto a identificar los niveles de habilidades sociales en estudiantes de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima.

Asimismo, al analizar los resultados en general, se observa que el 84% de los alumnos de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima tienen buen nivel y excelente nivel de habilidades sociales, lo cual demuestra que los estudiantes pueden desenvolverse de manera adecuada y exitosa al relacionarse entre sus pares. Esto supera en porcentaje a los resultados obtenidos por García (2005), quien halló en su trabajo de investigación de tipo descriptivo correlacional, en estudiantes de la facultad de Psicología de una universidad de Lima, aplicando el mismo instrumento, que solo el 50% de estudiantes se ubicó en un nivel promedio de habilidades sociales, mientras un 18.5% se encontró en un nivel bajo y solo el 15.6% contó con un nivel de habilidades sociales alto. A pesar de ello se consideró que estaban dentro de los parámetros establecidos para pensar y actuar poniendo en práctica las habilidades sociales.

Respecto de las primeras habilidades sociales que involucran comportamientos básicos para interrelacionarse, los resultados nos muestran que la mayoría de estudiantes (73%) se sitúa entre un buen y excelente nivel de primeras habilidades sociales, mientras que el 23% se encuentra en un normal nivel de primeras habilidades sociales y solo el 4% en nivel bajo y deficiente. De ello se puede deducir que la gran mayoría de estudiantes no tiene problemas para entablar conversaciones por propia iniciativa, presentarse, saber escuchar y entender, como lo menciona Holst et al. (2017) en la revista *Vertientes*, donde señala que un individuo es considerado hábil por sus capacidades por iniciar conversaciones fluidas y mantenerlas; es decir, habilidades básicas.

De igual manera, respecto de las habilidades avanzadas, se puede observar en los resultados que la mayoría de estudiantes (57%) tiene un nivel normal de desarrollo de habilidades avanzadas. Esto indica que un buen porcentaje de estudiantes universitarios que participan de los talleres extracurriculares de danzas

folklóricas no tienen dificultades de incorporarse a un equipo, pedir ayuda de ser necesario, pedir disculpas, así como dar indicaciones y recibirlas. Ello difiere de los resultados de la investigación *Descripción de las habilidades sociales en estudiantes de Psicología de una institución superior*, desarrollada por Gallegos (2008), cuyos estudiantes evidenciaron dificultades en habilidades avanzadas o asertivas, dificultades como no saber emitir opiniones, dirigirse al público, manifestar lo que sienten o rechazar peticiones, lo cual repercute en su desarrollo académico.

Del mismo modo, en cuanto a las habilidades relacionadas con los sentimientos, los estudiantes participantes en los talleres extracurriculares de danzas folklóricas resultaron en su gran mayoría entre buen nivel y excelente nivel, mientras que un porcentaje mínimo de 7% se ubicó en un bajo y deficiente nivel de manejo de las habilidades mencionadas. De ello podemos deducir que la gran mayoría de participantes del grupo maneja la empatía al relacionarse, además de ser capaces de expresarse teniendo en cuenta los sentimientos de los demás y el suyo propio. Esta situación es distinta a la que se presentó en el trabajo de investigación de Herrera et al. (2012), desarrollado con universitarios de Psicología de una universidad de Córdoba. El citado estudio arrojó que el 36% de alumnos de primer ciclo y el 37% del quinto ciclo mostraron un déficit en su repertorio de habilidades sociales relacionadas a la dimensión de habilidades de empatía y expresión de sentimientos positivos, lo que indicaría que un porcentaje considerable de estos estudiantes tendrían dificultades de demostrar lo que sienten y a la vez ponerse en el lugar de los demás. Cabe anotar que, de acuerdo con Peñafiel y Serrano (2010), las habilidades sociales se ponen de manifiesto en contextos interpersonales e involucran una serie de conductas, emociones, afectos y percepciones sociales.

En cuanto a las habilidades alternativas a la agresión se desprende de los resultados que el 49% de los estudiantes participantes de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas posee un buen nivel y el 34% un excelente nivel, el 17% un normal nivel y solo el 1% un bajo nivel de las habilidades en mención. Se puede decir que un buen porcentaje controla sus emociones, evita caer en provocaciones y tener problemas, además de resolver conflictos sin necesidad de llegar a la agresión. Esto difiere de los resultados obtenidos en el

trabajo de investigación comparativo de habilidades sociales en estudiantes de Psicología, de Herrera et al. (2012), cuyos resultados indican que el 37% de estudiantes de primer año y el 44% de quinto año de Psicología presentan dificultades para manifestar sus ideas o posturas, así como persuadir o pedir un cambio de conducta de manera apropiada.

Respecto de las habilidades relacionadas al manejo del estrés, los estudiantes participantes de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas se ubicaron en los niveles buenos y excelente, sumando entre ambos 78%, mientras que el 21% se ubicó en los niveles normales, resultando solo el 1% en niveles bajo de habilidades relacionadas al manejo de estrés. Se asume que un buen porcentaje de estudiantes a quienes se le aplicó el cuestionario manejan muy bien la presión de grupos, no les resulta difícil sobreponerse a situaciones que muchas veces no resultan como esperaban y expresan sus reclamos de manera apropiada, tratando de evitar conflictos. Situación similar manifiestan Peñafiel y Serrano (2010) en el libro *Habilidades sociales*, en el que refieren que las personas deben saber decidir qué hacer y qué no hacer, adoptando un rol activo para vencer el control del ambiente. Los resultados son distintos a los que se presentan en la investigación de Herrera et al. (2012), donde se observa que 44% de estudiantes de quinto ciclo y 37% de primer ciclo presentan escasas habilidades para rechazar y oponerse a la conducta de un antagonista, así como para defender sus derechos propios, manifestar su postura y pedir de forma apropiada un cambio de conducta.

En la dimensión de habilidades de planificación los hallazgos encontrados evidencian que el 79% de los estudiantes se encuentra en un buen y excelente nivel de habilidades de planificación, el 20% se ubica en un normal nivel de habilidades de planificación y solo el 1%, en bajo nivel. Esto indica que los estudiantes, en su mayoría, se organizan y priorizan sus actividades de acuerdo a la importancia, se concentran en sus tareas, se enfocan en sus objetivos y toman decisiones, demostrando de esta manera destrezas más desarrolladas. Una situación similar se observa en el trabajo de investigación de Castro (2018), en estudiantes de primer ciclo de psicología, cuyos resultados se ubicaron en nivel medio con 42,7%, en nivel alto 44,3% y en nivel bajo 13% respecto de las habilidades de planificación.

Conclusiones

De lo expuesto podemos concluir que los estudiantes participantes de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de la investigación se encuentran entre normal, buen nivel y excelente nivel de habilidades sociales, lo cual es importante dentro de su desarrollo integral como futuros profesionales, ya que según Roca (2014) cualquier incremento de estas aptitudes supondría una mejora y aportaría a la calidad de vida.

De igual manera se concluye que 73% de estudiantes de los talleres de danzas folklóricas tiene buen y excelente nivel en torno a las primeras habilidades sociales y el 23% tiene un normal nivel; es decir, se desenvuelven sin ninguna dificultad, ya que pueden entablar conversaciones y mantenerlas. Solo un porcentaje minoritario de 4% está constituido por alumnos con un bajo nivel de habilidades básicas.

Respecto de las habilidades sociales avanzadas se evidencia que 57% de estudiantes de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas tiene un normal desarrollo de estas habilidades, mientras que 27% tiene un buen nivel. Esto indica que pueden trabajar en grupos, dar y recibir órdenes, así como emitir opiniones, lo que repercute en que sean personas asertivas al momento de interrelacionarse. Solo el 16% tiene bajo nivel y el 1% deficiente nivel, lo cual podría afectar sus relaciones entre pares y, por consiguiente, en sus diversas actividades universitarias.

En cuanto a las habilidades relacionadas con los sentimientos se concluye que 28% de los estudiantes de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas tiene un excelente nivel, mientras que 44% tiene un nivel bueno y el 21% se ubica en un nivel normal. Solo el 6% tiene bajo nivel y el 1% deficiente nivel del manejo de estas habilidades, lo que indicaría que la mayoría es capaz de reconocer sus propios sentimientos y los de los demás, lo que les permite ser empáticos.

Asimismo, respecto de las habilidades relacionadas al manejo de la

agresión, se concluye que el 34% de los estudiantes de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas tiene excelente nivel, el 49% posee un buen nivel, el 17% cuenta con un normal nivel y solo el 1% arroja un bajo nivel. Esto indica que gran parte de los estudiantes puede resolver problemas, dar alternativas de solución antes de llegar a la agresión y manejar sus emociones.

Respecto al manejo del estrés, se concluye que el 33% de los estudiantes de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas tienen un excelente nivel, el 45% cuenta con un buen nivel, el 21% posee un normal nivel y el 1% se ubica en un bajo nivel. Esto indica que la mayoría de estudiantes participantes de la muestra sabe lidiar con las presiones de grupo, superar incomodidades y sobreponerse ante las adversidades.

Del presente trabajo también se concluye que, en cuanto a las habilidades de planificación, el 33% de los estudiantes participantes de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas poseen un excelente nivel, el 46% tiene un buen nivel, el 20% posee un nivel normal y el 1% cuenta con un bajo nivel; es decir, la gran mayoría se plantea metas viables, procesa información, la clasifica y toma decisiones.

Recomendaciones

De acuerdo con los resultados de este estudio, se recomienda desarrollar otros estudios que permitan establecer grupos de control para conocer los niveles de habilidades sociales en estudiantes que no participan de los talleres extracurriculares de danzas y establecer si existe relación directa y significativa entre el desarrollo de las habilidades sociales y la práctica de las danzas folklóricas.

Adicionalmente, se recomienda considerar la ampliación de espacios de actividad dancística de carácter libre, para que se permita la interacción de los estudiantes y su expresión de manera espontánea, más allá de la rigidez académica y exigencias en las aulas.

Del mismo modo, es necesario reflexionar sobre la necesidad de que las políticas educativas, sobre todo en el nivel superior, estén orientadas en la misma proporción al desarrollo cognitivo, como al desarrollo de la persona. Así se impulsa la formación de profesionales con sentido humanista y responsabilidad social, además de ser competentes en el campo laboral, de manera que se pueda garantizar el logro de sus objetivos y, por consiguiente, el éxito en sus vidas.

Lista de referencias

- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. 7.^a edición. Siglo XXI. <https://cideps.com/wp-content/uploads/2015/04/Caballo-V.-Manual-de-evaluaci%C3%B3n-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-ebook.pdf>
- Castro, F. (2018). *Habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad particular de Lima-Norte, 2018*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en Psicología, Universidad Privada del Norte]. Repositorio UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/14300/castro%20sanchez%20fiorella%20celinda.pdf?sequence=1>
- Dongil, E. y Cano, A. (2014). *Habilidades sociales*. Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf
- Gallegos, O. (2008). Descripción de las habilidades sociales en estudiantes de psicología de una institución de educación superior. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología* (1), pp. 61-71. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4905155.pdf>.
- García, C. (2005). Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Liberabit* n.º 11, pp. 63-74. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2750694.pdf>
- Goldstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, J. y Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de enseñanza*. Ediciones Martínez Roca. <https://documentcloud.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:e5df4f74-445e9-4b6b-a7a9-41cc8021dfe2>

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. P. (2004). *Metodología de la investigación*, 6.^a edición. McGraw-Hill Interamericana. <https://www.academia.edu/download/38911499/Sampieri.pdf>
- Herrera, A., Freytes, V., López, G. y Olaz, F. (2012). Un estudio comparativo sobre las habilidades sociales en estudiantes de Psicología. *International Journal of Psychological Therapy*, 12(2), pp. 277-287. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56023336010.pdf>
- Holst, C., Galicia, Y., Gómez, G. y Degante, A. (2017). Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios. *Vertientes, revista especializada en ciencias de la salud*, 20(2), pp. 22-29. <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2017/vre172c.pdf>
- Kelly, J. A. (2000). *Entrenamiento de las habilidades sociales. Guía práctica para intervenciones*. 8.^a edición. Desclée De Brouwer. Biblioteca de Psicología. <https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433007025.pdf>
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V. y Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud. http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS_0.pdf
- Muñoz, C., Crepi, P. y Angrehs, R. (2011). *Habilidades sociales* (1.^a edición). Ediciones Paraninfo. <https://n9.cl/50cz>
- Peñafiel, E. y Serrano, C. (2010). *Habilidades sociales*. Editex. <https://books.google.com.pe/books?id=zpU4DhVHTJIC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales* (cuarta edición revisada). ACDE Ediciones. <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale%20una%20mirada.pdf>
- Tomás Rojas, A. (1994-1995). *Manual de calificación y diagnóstico de la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein*. CIPMAOC. <https://n9.cl/h7lqo>

Anexos

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título del proyecto: Habilidades sociales en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas de una universidad de Lima

Problema	Objetivos	Variables	Metodología
<p>1. Problema general Cuál es el nivel de habilidades sociales, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas, de una universidad de Lima.</p> <p>2. Problemas específicos 2.1 Cuál es el nivel de las primeras habilidades sociales, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas, de una universidad de Lima.</p>	<p>1. Objetivo general Determinar el nivel de habilidades sociales, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas, de una universidad de Lima.</p> <p>2. Objetivos específicos 2.1 Determinar el nivel de las primeras habilidades sociales, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas, de una universidad de Lima.</p>	<p>1. Variables Habilidades sociales</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dimensión, <i>primeras habilidades sociales.</i> - Dimensión, <i>habilidades sociales avanzadas.</i> - Dimensión, <i>habilidades sociales relacionadas con los sentimientos.</i> - Dimensión, <i>habilidades alternativas a la agresión.</i> - Dimensión, <i>habilidades para hacer frente al estrés.</i> - Dimensión, <i>habilidades sociales de planificación.</i> 	<p>1. Tipo de investigación Cuantitativa básica, de carácter descriptivo, de acuerdo a Hernández, Fernández y Batista y Batista (2004), en la medida que se parte de una condición teórica y el objetivo de la misma es buscar la concepción en la realidad, con lo que pueda incrementarse el conocimiento científico, dado los principios que se proponen dentro del ámbito científico de la variable <i>habilidades sociales.</i></p> <p>2. Nivel de investigación No experimental</p> <p>3. Diseño de investigación Descriptivo transversal en la medida en que los datos se recolectan dentro de su naturaleza, sin buscar manipularlos o cambiarlos. En este caso se toma</p>

<p>2.2 Cuál es el nivel de habilidades sociales avanzadas, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas, de una universidad de Lima.</p> <p>2.3 Cuál es el nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas, de una universidad de Lima.</p> <p>2.4 Cuál es el nivel de habilidades alternativas a la agresión, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas, de una universidad de Lima.</p>	<p>2.2. Determinar el nivel de habilidades sociales avanzadas, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas, de una universidad de Lima.</p> <p>2.3. Determinar el nivel de habilidades relacionadas con los sentimientos, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas, de una universidad de Lima.</p> <p>2.4. Determinar el nivel de habilidades alternativas a la agresión, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas, de una universidad de Lima.</p>		<p>los datos percibidos por los estudiantes en un solo momento; es decir, se toma y analiza la fotografía del momento, considerando que son estudiantes que participan de los talleres extracurriculares y que se busca saber el nivel de habilidades sociales con los que cuentan.</p> <p>4. Población y muestra La población está conformada por los estudiantes inscritos en todos los talleres extracurriculares de Bienestar Universitario de una universidad de Lima. La muestra es no probabilística, de tipo intencional, y está conformada por todos los estudiantes participantes de los talleres de danzas folklóricas, 109 estudiantes varones y mujeres.</p> <p>5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos Lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein.</p> <p>6. Tratamiento estadístico Procesamiento de datos, mediante el programa SPSS.</p>
--	--	--	--

<p>2.5 Cuál es el nivel de habilidades para hacer frente al estrés, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas, de una universidad de Lima.</p> <p>2.6. Cuál es el nivel de habilidades de planificación, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas, de una universidad de Lima.</p>	<p>2.5. Determinar el nivel de habilidades para hacer frente al estrés, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas, de una universidad de Lima.</p> <p>2.6. Determinar el nivel de habilidades de planificación, en estudiantes universitarios de los talleres extracurriculares de danzas folklóricas, de una universidad de Lima.</p>		
---	--	--	--

Participante: Cielo del Carmen Abregú Anchayhua.

Anexo 2. Análisis de ítems de la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein

ANÁLISIS DE ÍTEMS DE LA LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES DE GOLDSTEIN

Ítem	"r"	"t"	Ítem	"r"	"t"	Ítem	"r"	"t"
01	0.546	3.531***	18	0.575	3.847** *	35	0.691	5.412** *
02	0.615	4.825***	19	0.571	3.802** *	36	0.522	3.294**
03	0.429	2.474*	20	0.661	4.951** *	37	0.584	3.945** *
04	0.617	4.345***	21	0.591	4.029** *	38	0.686	3.332** *
05	0.502	3.109**	22	0.434	2.515*	39	0.547	4.096** *
06	0.555	2.625***	23	0.542	3.496** *	40	0.544	3.512** *
07	0.389	2.170*	24	0.507	3.146**	41	0.509	3.169**
08	0.492	3.007**	25	0.580	3.696** *	42	0.617	4.343** *
09	0.601	4.147***	26	0.566	3.966** *	43	0.545	3.522** *
10	0.609	4.246***	27	0.522	3.292**	44	0.651	4.300** *
11	0.546	3.536***	28	0.595	4.074** *	45	0.711	5.770** *
12	0.512	3.131**	29	0.521	3.384**	46	0.764	6.367** *
13	0.619	4.374***	30	0.612	4.260** *	47	0.704	5.622** *
14	0.448	2.629*	31	0.672	5.126** *	48	0.650	4.792** *
15	0.766	6.699***	32	0.641	4.659** *	49	0.696	5.500** *
16	0.534	3.409**	33	0.528	3.445**	50	0.536	3.434**
17	0.692	5.421***	34	0.626	4.456** *			

* Significativo al $p < .05$
 ** Muy significativo al $9 < .01$
 *** Altamente significativo al $p > .001$

Anexo 3. Puntajes de correlación escala-test de la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein

PUNTAJES DE CORRELACIÓN ESCALA – TEST DE LA LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES DE GOLDSTEIN

	H3-I	H3-II	H3-III	H3-IV	H3-V	H3-VI
"r" =	0.769***	0.729***	0.736***	0.756***	0.871***	0.799***
"t" =	11.915	10.878	12.575	11.441	17.511	13.189
*** Diferencias altamente significativas al $p < .001$						

Anexo 4. Encuesta-Habilidades sociales

ENCUESTA HABILIDADES SOCIALES

NOMBRES COMPLETOS: _____ **EAP:** _____
EDAD: _____ **FECHA:** _____
CICLO: _____ **SEXO:** M F
RESPONSABLE DEL TALLER: _____
TALLER DE ESPARCIMIENTO _____

Instrucciones

A continuación encontrarás una lista de habilidades sociales que los jóvenes como tú pueden poseer en mayor o menor grado. Calificarás tus habilidades marcando la que te describe, de acuerdo a los siguientes puntajes:

Marca 1, si: nunca usas bien la habilidad

Marca 2, si: rara vez usas la habilidad

Marca 3, si: a veces usas la habilidad

Marca 4, si: a menudo usas la habilidad

Marca 5, si: siempre usas la habilidad

N.º	PREGUNTAS	N	RV	AV	AM	S
1	¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que está diciendo?	1	2	3	4	5
2	¿Inicia una conversación con otras personas y luego las mantiene por un momento?	1	2	3	4	5
3	¿Hablas con otras personas sobre cosas de interés mutuo?	1	2	3	4	5
4	¿Determinas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada?	1	2	3	4	5
5	¿Permites que los demás sepan que agradeces favores?	1	2	3	4	5
6	¿Te das a conocer a los demás por propia iniciativa?	1	2	3	4	5
7	¿Ayudas a que los demás se conozcan entre sí?	1	2	3	4	5
8	¿Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza?	1	2	3	4	5
9	¿Pides ayuda cuando tienes alguna dificultad?	1	2	3	4	5
10	¿Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o participar en una determinada actividad?	1	2	3	4	5
11	¿Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica?	1	2	3	4	5
12	¿Prestas cuidadosamente atención a las instrucciones y luego las sigues?	1	2	3	4	5
13	¿Pides disculpas a los demás cuando haces algo que sabes que está mal?	1	2	3	4	5
14	¿Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y serán de mayor utilidad que las de otras personas?	1	2	3	4	5
15	¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?	1	2	3	4	5
16	¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	1	2	3	4	5
17	¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?	1	2	3	4	5

18	<i>¿Intentas comprender lo que sienten los demás?</i>	1	2	3	4	5
19	<i>¿Permites que los demás sepan que te preocupas o interesas por ellos?</i>	1	2	3	4	5
20	<i>Cuando sientes miedo, ¿piensas por qué lo sientes y luego intentas hacer algo para disimularlo?</i>	1	2	3	4	5
21	<i>¿Te das a ti mismo una recompensa después de hacer algo bien?</i>	1	2	3	4	5
22	<i>¿Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y se lo pides a la persona indicada?</i>	1	2	3	4	5
23	<i>¿Compartes tus cosas con los demás?</i>	1	2	3	4	5
24	<i>¿Ayudas a quien lo necesita?</i>	1	2	3	4	5
25	<i>¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que les satisfaga a ambos?</i>	1	2	3	4	5
26	<i>¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapen las cosas de las manos?</i>	1	2	3	4	5
27	<i>¿Defiendes tus derechos, dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?</i>	1	2	3	4	5
28	<i>¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?</i>	1	2	3	4	5
29	<i>¿Te mantienes al margen de las situaciones que podrían ocasionarte algún problema?</i>	1	2	3	4	5
30	<i>¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelear?</i>	1	2	3	4	5
31	<i>¿Les dices a los demás de modo claro, pero con firmeza, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?</i>	1	2	3	4	5
32	<i>¿Intentas escuchar a los demás y respondes imparcialmente cuando ellos se quejan de ti?</i>	1	2	3	4	5
33	<i>¿Expresas un cumplido al otro equipo después de un juego, si ellos se lo merecen?</i>	1	2	3	4	5
34	<i>¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o estar cohibido?</i>	1	2	3	4	5
35	<i>¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y luego haces algo para sentirte mejor en esa situación?</i>	1	2	3	4	5
36	<i>¿Manifiestas a los demás cuando sientes que han tratado injustamente a un amigo?</i>	1	2	3	4	5
37	<i>¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esta persona y luego en la propia, antes de decidir qué hacer?</i>	1	2	3	4	5
38	<i>¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una determinada situación?</i>	1	2	3	4	5
39	<i>¿Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa y hacen otra?</i>	1	2	3	4	5
40	<i>¿Comprendes de qué y por qué has sido acusado y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?</i>	1	2	3	4	5
41	<i>¿Planificas la forma de exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática?</i>	1	2	3	4	5
42	<i>¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas una cosa distinta?</i>	1	2	3	4	5
43	<i>¿Si te sientes aburrido, intentas encontrar algo interesante que hacer?</i>	1	2	3	4	5
44	<i>¿Si surge un problema, intentas determinar qué lo causó?</i>	1	2	3	4	5

45	<i>¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?</i>	1	2	3	4	5
46	<i>¿Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar una tarea antes de iniciarla?</i>	1	2	3	4	5
47	<i>¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?</i>	1	2	3	4	5
48	<i>¿Determinas de forma realista cuál de tus problemas es el más importante y, por lo tanto, debe solucionarse primero?</i>	1	2	3	4	5
49	<i>¿Consideras diferentes posibilidades y eliges la que te hará sentirte mejor?</i>	1	2	3	4	5
50	<i>¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?</i>	1	2	3	4	5