

**PROGRAMA DE AUTOEFICACIA EN HABILIDADES SOCIALES PARA
ADOLESCENTES**

**Grissel Arancibia Asturizaga⁽¹⁾ y Ximena Péres Arenas
Universidad Católica Boliviana “San Pablo”**

La vida en las sociedades actuales está sometida a un acelerado cambio social y tecnológico así como a una creciente interdependencia global. Estas nuevas realidades retadoras ejercen una gran presión sobre las capacidades de las personas para ejercer cierto control sobre el curso que adoptan sus vidas.

El acelerado ritmo del cambio tecnológico y el rápido crecimiento del conocimiento, están primando la capacidad del aprendizaje autodirigido a lo largo de la vida; de lo contrario, si la persona no va a la par de ello, sus competencias irán quedando obsoletas (Bandura, 1999).

Durante el período de la adolescencia, el individuo debe encausar múltiples tareas que implican relaciones interpersonales diferentes a las de la infancia y debe desarrollar diversas habilidades para resolver problemas de manera independiente (Abascal, 1999).

¹ griss2a@yahoo.es

Al ser la Autoeficacia la que afecta directamente nuestras elecciones de actividades, las personas tienden a elegir aquellas actividades en las cuales se consideran más hábiles y tienden a rechazar aquellas en las cuales se consideran incapaces. Tal como afirma Bandura (1987), las elecciones que hace un individuo durante el período de formación y que influyen en su desarrollo, son determinantes del curso futuro de su vida. Tales elecciones favorecen el desarrollo de distintas competencias, habilidades sociales, intereses y preferencias a la vez que establecen límites en las alternativas que pueden considerarse de forma realista (Olaz, 1997).

Sin embargo, muchos adolescentes presentan deficiencias en el campo de las Habilidades Sociales, por lo tanto, carecen de las habilidades y conductas necesarias para llevar una vida efectiva y satisfactoria, tanto en el plano personal como en el interpersonal (Goldstein, Sprafkin, Gershaw, Klein, 1989). Es por ello que numerosos psicólogos dedican sus esfuerzos al estudio y comprensión de los fenómenos relacionados a la Autoeficacia, como también a ayudar a las personas a resolver problemas relacionados con las Habilidades Sociales y la toma de decisiones en este campo.

La Autoeficacia puede abordar diferentes ámbitos psicológicos, además va adquiriendo mayor importancia, más aún en estos últimos tiempos, por lo que es significativo realizar este tipo de investigaciones, sobre todo dirigida a adolescentes, pues ellos necesitan desarrollarse como personas autónomas, solidarias y capaces de gestionar su propio futuro; ayudándoles a desarrollar activamente sus capacidades, sus Habilidades Sociales tanto como sea posible, elevando así sus niveles de Autoeficacia, alcanzando de esa manera un adecuado ajuste psicosocial y un bienestar personal.

La presente investigación pretende proporcionar estrategias para incrementar la Autoeficacia en Habilidades Sociales destinada a Adolescentes, a través de talleres y técnicas creativas, lo que permitirá desarrollar, en el adolescente, nuevas ideas, generando

así un mayor crecimiento a nivel cognitivo-conductual a partir del entrenamiento en Habilidades Sociales.

Justificación

Los adolescentes deben manejar las exigencias y expectativas conflictivas de la familia, la comunidad y los amigos, y será la destreza cognitivo-conductual la que irá emergiendo y ayudándoles a enfrentar este tipo de tareas en el transcurso del tiempo. Al ser más capaces de procesar ideas abstractas de manera lógica y hábil tienen la probabilidad de analizar lo que pasa en forma crítica y razonada, considerando soluciones alternas a los problemas y detectando contradicciones. Por su parte, la capacidad de los adolescentes para resolver problemas complejos, estará en función del aprendizaje acumulado y de la educación recibida, donde la capacidad de adaptación a los cambios del medio, irá siempre unida a la de desarrollar Habilidades Sociales a través del aprendizaje (Davidoff, 1989).

La Habilidad Social, vista como la capacidad del sujeto para interactuar de manera exitosa con su ambiente y lograr la satisfacción legítima de sus necesidades, al ejercer determinada influencia sobre sus semejantes (en el sentido de ser tenido en cuenta), es una cualidad muy relacionada con la salud, el ajuste emocional y el bienestar de los individuos. Por ello, el entrenamiento en Habilidades Sociales, constituye un poderoso instrumento para elevar los niveles de Autoeficacia, los recursos personales y la competencia social de los sujetos; mejorando así sus posibilidades para una vida creativa y con bienestar.

Diversos programas se han concebido para el desarrollo de las Habilidades Sociales en los sujetos, buscando con esto disminuir el riesgo de disfuncionalidad y la promoción de la salud mental y el bienestar psicológico de los mismos; sin embargo, ningún estudio relacionó los niveles de Autoeficacia con las Habilidades Sociales a la hora de su entrenamiento.

Si bien la teoría considera a la Autoeficacia como un mecanismo cognitivo habitual que media entre la motivación y la conducta, actuando a manera de filtro entre los logros

anteriores y la conducta posterior, no se la relaciona a ésta con otros constructos, siendo que podría actuar también como un mecanismo regulador importantísimo de las Habilidades Sociales, en relación a los niveles de Autoeficacia de cada individuo.

Por su parte y como decía Bandura (1999), cuanto más alto sea el nivel de eficacia percibida de las personas para cumplir los roles ocupacionales, más numerosas serán las opciones de formación que contemplan seriamente; mayor será el interés que inviertan en ellas y mayor será el éxito con que ejecuten sus roles ocupacionales. Las personas que se perciben como autoeficaces, activan el esfuerzo necesario para lograr sus objetivos, sienten que tienen el control sobre los acontecimientos y que pueden cambiar aquello que les produce malestar o insatisfacción (Olaz, 1997).

El “Programa de Autoeficacia en Habilidades Sociales para Adolescentes”, al incrementar los niveles de Autoeficacia, conllevará a que la persona sepa comunicarse adecuadamente, pueda atraer la atención y la consideración de los semejantes y mantener con éstos, relaciones armoniosas, sepa tomar decisiones acertadas, hacer un uso provechoso del tiempo, así como también el poder determinar adecuadamente las metas y llevarlas a cabo siguiendo un plan previamente trazado; capacidad para aprender, etc.; todo ello formará parte de la Autoeficacia en Habilidades Sociales que nos hacen competentes para alcanzar un adecuado ajuste psicosocial.

Objetivos

Elaborar y aplicar un Programa para incrementar la Autoeficacia en Habilidades Sociales en Adolescentes cuyas edades oscilan entre los 16 a 18 años, en una unidad educativa de la ciudad de La Paz, con el propósito de:

- Incrementar la Autoeficacia en Habilidades Sociales interpersonales en Adolescentes de 16 a 18 años, a partir de un programa.

- Desarrollar los niveles de Autoeficacia en la adquisición y desempeño de Habilidades Sociales en Adolescentes de 16 a 18 años, a través de un programa.
- Incrementar la Autoeficacia en la expresión de Habilidades Sociales en Adolescentes de 16 a 18 años, por medio de un programa.

Método

Corresponde a un diseño de tipo cuasiexperimental, donde la variable independiente (Programa de Autoeficacia en Habilidades Sociales) será manipulada para comprobar un cambio en la variable dependiente (Autoeficacia), esto quiere decir, un incremento en el nivel de Autoeficacia, por lo que en esta investigación se establecerán dos grupos de trabajo, uno con mayor nivel de Autoeficacia y otro con menor nivel de Autoeficacia; los cuales recibirán un pre-test, un tratamiento y un pos-test de manera simultánea.

Hipótesis. Al aplicar un Programa de Autoeficacia en Habilidades Sociales para Adolescentes, los índices de Autoeficacia se incrementan.

Participantes de la investigación

La muestra está conformada por treinta y ocho (38) adolescentes de sexo femenino entre los 16 a 18 años de edad, correspondientes a un paralelo del nivel Cuarto de Secundaria de una Unidad Educativa Fiscal de la ciudad de La Paz. De acuerdo con los instrumentos de medición aplicados al grupo en general, se determinó al primer grupo, el cual obtuvo un menor nivel de Autoeficacia y al segundo grupo que obtuvo un mayor índice de la misma, por tanto, cada grupo se compone por diecinueve (19) adolescentes.

Instrumentos de evaluación

Escalas de Autoeficacia. Se utilizó la Escala General de Autoeficacia L_S y la Escala de Autoeficacia Social SE_SOC, del Centro Interuniversitario Per La Ricerca Sulla Genesi e Sullo Sviluppo delle Motivazioni Prosociali e Antisociali, de origen italiano, adaptadas y aplicadas en nuestro país. La validación de éstas escalas fue efectuado por equipos de investigación del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana “San Pablo”.

Test Analógico de Simulación TAS. Se denomina así, debido a que, en primera instancia, supone que la instigación del ejercicio de la habilidad por medios artificiales guarda una estrecha analogía con el desempeño natural de la destreza en situaciones cotidianas. En segundo lugar, el TAS destaca la necesidad de señalar cierta analogía entre la conducta del confederado (coactor) y la de quien eventualmente podría desempeñar ese rol en su ambiente natural. Esto supone, desde luego, la reproducción de interacciones de mediana duración con el objeto de garantizar la emisión de los componentes verbales y no verbales que caracterizan a la habilidad correspondiente. La interacción prolongada es instigada por medio de una *consigna* que opera como instrucción al inicio de la evaluación. Dicha situación implica presentar al sujeto en evaluación un problema interpersonal susceptible de ser resuelto a través de la ejecución correcta de la habilidad pertinente (Roth, 1986).

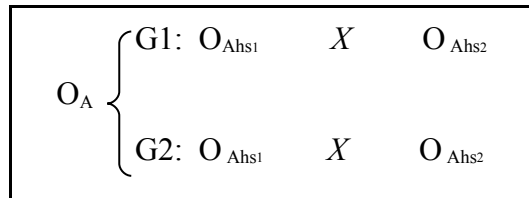
Instrumentos de intervención

- Tabla de agrupamiento.
- Hoja de resumen de los instrumentos aplicados.
- Registro del dominio en el entrenamiento de una habilidad.
- Entrevistas personales.

Diseño de investigación

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, puesto que después de la corrección y análisis de datos, se podrá probar la hipótesis establecida. El diseño elaborado por la

investigadora recibe el nombre de “Diseño Simultáneo para Grupos No Equivalentes”, el cual se presenta a continuación:



Análisis de datos. Los datos serán procesados por medio del Programa Estadístico para Estudios Sociales (S.P.S.S.), con el cual se analizarán los resultados tanto a nivel Intragrupal como a nivel Intergrupar, empleándose para ello la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon para Pruebas No Paramétricas en dos muestras relacionadas y la Prueba U de Mann-Whitney para Pruebas No Paramétricas en dos muestras independientes; se analizará también las correlaciones no paramétricas a través del coeficiente de correlación de Spearman y finalmente se realizará la comparación de medias a partir de la Prueba T para muestras relacionadas.

Procedimiento

Fase 1. Aplicación del Pre-test sobre la base de los instrumentos de evaluación ya establecidos. Cuenta con las siguientes etapas: Establecimiento de *rapport*, Aplicación de los instrumentos de evaluación y Tabulación de los instrumentos de evaluación. Con una duración de cinco meses para el establecimiento de *rapport*, y una semana para la aplicación y tabulación de los instrumentos de evaluación.

Fase 2. Se aplicó cada uno de los talleres establecidos por el Programa de Autoeficacia en Habilidades Sociales para Adolescentes. Los talleres están divididos en cuatro etapas: Primeras Habilidades Sociales, Habilidades Sociales Avanzadas, Habilidades relacionadas

con los Sentimientos y Habilidades Alternativas a la Agresión; las cuales irán aumentando su grado de dificultad a medida que pasen los talleres. Se contó con de diez semanas de trabajo. A lo largo del programa existió una serie de discusiones y comentarios; modelamiento e imitación; representación de papeles; retroalimentación y reforzamiento; reestructuración cognitiva por participante; tutorías entres iguales, entre otros.

Fase 3. Aplicación del Pos-test sobre la base de los instrumentos de evaluación establecidos. Esta fase, de una semana de duración, cuenta con las siguientes etapas: Aplicación de los instrumentos de evaluación y Tabulación de los instrumentos de evaluación.

Resultados

Escalas de Autoeficacia

Resultados a nivel intra-grupo (grupo 1). La tabla 1 demuestra que el Grupo 1 logró presentar un nivel de significación del 0,000, menor a 0,050, en las Escalas de Autoeficacia, lo que denota un cambio bastante favorable en los resultados de los Pos-tests; es así que el estadístico Z, para la Escala General de Autoeficacia L_S, presenta un valor de -3,827, lo cual indica que los resultados del Pos-test son mayores a los del Pre-test; por otro lado, en la Escala de Autoeficacia Social SE_SOC, el estadístico Z indica que se obtuvo un valor de -3,829, por tanto, los resultados del Pos-test fueron también mayores, comparados con los resultados del Pre-test.

Tabla 1. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon del Grupo 1

Pruebas No Paramétricas	L_S	SE_SOC
	Total Pos-test Total Pre-test	Total Pos-test Total Pre-test
Z	-3,827	-3,829
Sig. asintót. (bilateral)	,000	,000

Resultados a nivel intra-grupo (grupo 2). La tabla 2 explica que el Grupo 2 logró presentar un nivel de significación del 0,000, menor a 0,050, en la Escala General de Autoeficacia L_S y un nivel de significación del 0,001, menor a 0,050, en la Escala de Autoeficacia Social SE_SOC; lo que revela un cambio bastante favorable en los resultados de los Pos-tests; es así que el estadístico Z, para la Escala General de Autoeficacia L_S, presenta un valor de -3,824, lo cual indica que los resultados del Pos-test son mayores a los del Pre-test; por otro lado, en la Escala de Autoeficacia Social SE_SOC, el estadístico Z indica que se obtuvo un valor de -3,392, por tanto, los resultados del Pos-test fueron también mayores comparados con los resultados del Pre-test.

Tabla 2. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon del Grupo 2

Pruebas No Paramétricas	L_S Total Pos-test Total Pre-test	SE_SOC Total Pos-test Total Pre-test
Z	-3,824	-3,392
Sig. asintót. (bilateral)	,000	,001

Resultados a nivel inter-grupo. La tabla 3 explica que en ambos grupos de trabajo se logró alcanzar un nivel de significación del 0,000, menor a 0,050, en la Escala General de Autoeficacia L_S; por tanto, los resultados del Pos-test fueron mayores comparados con los resultados del Pre-test en el Grupo 1 y 2, con lo que se rechaza la Hipótesis Nula y se acepta la Hipótesis de Trabajo, la cual afirma que al aplicar un Programa de Autoeficacia en Habilidades Sociales para Adolescentes (variable independiente), los índices de

Tabla 3. Prueba U de Mann-Whitney en la Escala General de Autoeficacia L_S, del Grupo 1 y Grupo 2 .

Pruebas No Paramétricas	L_S Total Pre-test	L_S Total Pos-test
U de Mann-Whitney	,000	55,000
W de Wilcoxon	190,000	245,000
Z	-5,272	-3,668
Sig. asintót. (bilateral)	,000	,000
Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)]	,000	,000

Autoeficacia (variable dependiente) se incrementan. Para una mejor comprensión, éstos resultados se ilustran en la tabla 4 y de manera gráfica en la figura 1.

Tabla 4. Comparación de los resultados obtenidos en la Escala General de Autoeficacia L_S, por el Grupo 1 y Grupo 2, en el Pre-test y Pos-test.

Grupo	Pre-test L S (%)	Pos-test L S (%)
Grupo 1	68	89
Grupo 2	82	93

La tabla 4 demuestra que el Grupo 1 presenta un valor del 68% en el Pre-test y un valor del 89% en el Pos-test, lo que comprueba que los niveles de Autoeficacia, medidos a partir de la Escala General de Autoeficacia L_S, fueron incrementados en el grupo con menores niveles de Autoeficacia luego de la intervención, sin embargo este incremento aún es menor

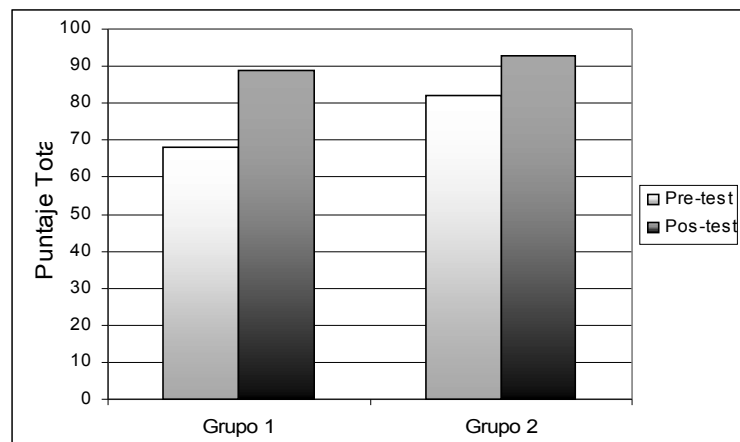


Figura 1. Comparación de los resultados obtenidos en la Escala General de Autoeficacia L_S, por el Grupo 1 y Grupo 2, en el Pre-test y Pos-test.

comparado con el Grupo 2, el cual muestra un valor del 82% en el Pre-test y un valor del 93% en el Pos-test, lo que confirma que los niveles de Autoeficacia, en comparación al Grupo 1, fueron incrementados aún más después de la intervención en el grupo con mayores índices de Autoeficacia.

Tabla 5. Prueba U de Mann-Whitney en la Escala de Autoeficacia Social SE_SOC, del Grupo 1 y Grupo 2 .

Pruebas No Paramétricas	SE_SOC Total Pre-test	SE_SOC Total Pos-test
U de Mann-Whitney	,000	34,000
W de Wilcoxon	190,000	224,000

Z	-5,275	-4,313
Sig. asintót. (bilateral)	,000	,000
Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)]	,000	,000

La tabla 5 explica que en ambos grupos de trabajo se logró alcanzar un nivel de significación del 0,000, menor a 0,050, en la Escala de Autoeficacia Social SE_SOC; por tanto, los resultados del Pos-test fueron mayores comparados con los resultados del Pre-test en el Grupo 1 y 2, con lo que se rechaza la Hipótesis Nula y se acepta la Hipótesis de Trabajo, la cual afirma que al aplicar un Programa de Autoeficacia en Habilidades Sociales para Adolescentes (variable independiente), los índices de Autoeficacia (variable dependiente) se incrementan.

Tabla 6. Comparación de los resultados obtenidos en la Escala de Autoeficacia Social SE_SOC, por el Grupo 1 y Grupo 2, en el Pre-test y Pos-test.

Grupo	Pre-test SE-SOC (%)	Pos-test SE_SOC (%)
Grupo 1	62	84
Grupo 2	84	91

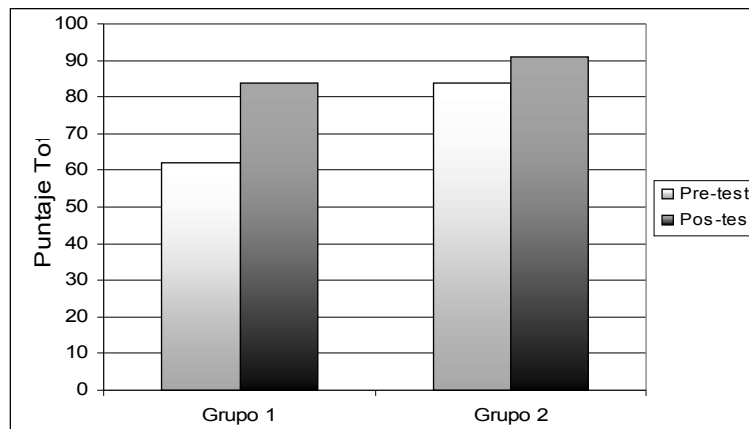


Figura 2. Comparación de los resultados obtenidos en la Escala de Autoeficacia Social SE_SOC, por el Grupo 1 y Grupo 2, en el Pre-test y Pos-test.

Para una mejor comprensión, éstos resultados se ilustran en la tabla 6 y de manera gráfica en la figura 2.

La tabla 6 muestra que el Grupo 1 presenta un valor del 62% en el Pre-test y un valor del 84% en el Pos-test, lo que demuestra que los niveles de Autoeficacia, medidos a partir de la Escala de Autoeficacia Social SE_SOC, fueron incrementados en el grupo con menores niveles de Autoeficacia luego de la intervención, sin embargo este incremento aún es menor comparado con el Grupo 2, el cual muestra un valor del 84% en el Pre-test y un valor del 91% en el Pos-test, lo que confirma que los niveles de Autoeficacia, en comparación al Grupo 1, fueron incrementados aún más después de la intervención en el grupo con mayores índices de Autoeficacia.

Test Analógico de Simulación TAS

Análisis de confiabilidad. Para obtener la confiabilidad en el Test Analógico de Simulación TAS, se recurrió al método de los tests paralelos o método de las formas paralelas, el cual fue analizado a partir del coeficiente de correlación de Spearman (Rho de Spearman) para correlaciones no paramétricas, indicando que la correlación es significativa al nivel 0,01, menor a 0,05.

Prueba t para muestras relacionadas. Para la comparación de medias se recurrió a la Prueba t para muestras relacionadas. De esta manera, la tabla 7 muestra el nivel de significación logrado por el grupo al cual se evaluó a partir del Test Analógico de Simulación TAS, el mismo logró presentar un nivel de significación del 0,000, menor a 0,050, en las cuatro habilidades evaluadas, lo que denota un cambio bastante favorable en los resultados de los Pos-test.

Tabla 7. Prueba t para muestras relacionadas.

Habilidad	Evaluación	t	Sig. (bilateral)
Escuchar	Pre-test - Pos-test	-15,069	,000
Seguir instrucciones	Pre-test - Pos-test	-17,072	,000
Conocer los propios sentimientos	Pre-test - Pos-test	-19,285	,000
Pedir permiso	Pre-test - Pos-test	-21,730	,000

Entonces, el estadístico t , para la Habilidad Escuchar, presenta un valor de -15,069, lo cual indica que los resultados del Pos-test son mayores a los del Pre-test; por otra parte, en la Habilidad Seguir Instrucciones, el estadístico t señala que se obtuvo un valor de -17,072, por tanto, los resultados del Pos-test son mayores a los del Pre-test; por consiguiente, en la Habilidad Conocer los Propios Sentimientos, el estadístico t muestra un valor de -19,285, lo cual indica que los resultados del Pos-test son mayores a los del Pre-test; por último, en la Habilidad Pedir Permiso, el estadístico t refleja un valor de -21,730, por tanto, los resultados del Pos-test fueron también mayores, comparados con los resultados del Pre-test.

Resultados a nivel intra-grupo (grupo 1). La tabla 8 demuestra que el Grupo 1 logró presentar un nivel de significación del 0,000, el cual es menor a 0,050, en cada una de las cuatro habilidades de la subcategoría “Habilidades Interpersonales”, correspondientes a la categoría “Autoeficacia y Habilidades Sociales”, evaluadas a partir del Test Analógico de Simulación TAS; lo que denota un cambio bastante favorable en los resultados de los Pos-tests, es así que el estadístico Z , para la Habilidad Escuchar, presenta un valor de -3,827, lo

cual indica que los resultados del Pos-test son mayores a los del Pre-test; por otro lado, en la Habilidad Seguir Instrucciones, el estadístico Z indica que se obtuvo un valor de $-3,828$, lo cual señala que los resultados del Pos-test son mayores a los del Pre-test; por consiguiente, en la Habilidad Conocer los Propios Sentimientos, el estadístico Z muestra que se logró un

Tabla 8. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon de la subcategoría “Habilidades Interpersonales”, en el Test Analógico de Simulación TAS, del Grupo 1.

Pruebas No Paramétricas	Habilidad Escuchar	Habilidad Seguir Instrucciones	Habilidad Conocer los Propios Sentimientos	Habilidad Pedir Permiso
	Total Pos-test Total Pre-test	Total Pos-test Total Pre-test	Total Pos-test Total Pre-test	Total Pos-test Total Pre-test
Z	$-3,827$	$-3,828$	$-3,830$	$-3,828$
Sig. asintót. (bilateral)	,000	,000	,000	,000

valor de $-3,830$, lo cual refleja que los resultados del Pos-test fueron mayores a los del Pre-test; finalmente, en la Habilidad Pedir Permiso, el estadístico Z demuestra que se obtuvo un valor de $-3,828$, por tanto, los resultados del Pos-test fueron también mayores, comparados con los resultados del Pre-test en el Grupo 1.

Resultados a nivel intra-grupo (grupo 2). La tabla 9 señala que el Grupo 2 consiguió presentar un nivel de significación del $0,000$, el cual es menor a $0,050$, en cada una de las cuatro habilidades de la subcategoría “Habilidades Interpersonales”, correspondientes a la categoría “Autoeficacia y Habilidades Sociales”, evaluadas a partir del Test Analógico de Simulación TAS; lo que denota un cambio bastante favorable en los resultados de los Pos-tests. De esta forma, el estadístico Z , para la Habilidad Escuchar, presenta un valor de

-3,834, lo cual indica que los resultados del Pos-test son mayores a los del Pre-test; por otro lado, en la Habilidad Seguir Instrucciones, el estadístico Z indica que se obtuvo un valor de -3,831, lo cual señala que los resultados del Pos-test son mayores a los del Pre-test; por consiguiente, en la Habilidad Conocer los Propios Sentimientos, el estadístico Z muestra que se logró un valor de -3,830, lo cual refleja que los resultados del Pos-test fueron mayores a los del Pre-test; finalmente, en la Habilidad Pedir Permiso, el estadístico Z demuestra que se obtuvo un valor de -3,834, por tanto, los resultados del Pos-test fueron también mayores, comparados con los resultados del Pre-test en el Grupo 2.

Tabla 9. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon de la subcategoría “Habilidades Interpersonales”, en el Test Analógico de Simulación TAS, del Grupo 2.

Pruebas No Paramétricas	Habilidad Escuchar	Habilidad Seguir Instrucciones	Habilidad Conocer los Propios Sentimientos	Habilidad Pedir Permiso
	Total Pos-test Total Pre-test	Total Pos-test Total Pre-test	Total Pos-test Total Pre-test	Total Pos-test Total Pre-test
Z	-3,834	-3,831	-3,830	-3,834
Sig. asintót. (bilateral)	,000	,000	,000	,000

Resultados a nivel inter-grupo. La tabla 10 explica que en ambos grupos de trabajo se logró alcanzar, en las segundas aplicaciones, un nivel de significación menor a 0,050, en las cuatro habilidades evaluadas a través del Test Analógico de Simulación TAS; por tanto, los resultados de los Pos-test fueron mayores comparados con los resultados de los Pre-test en el Grupo 1 y 2, con lo que se rechaza la Hipótesis Nula y se acepta la Hipótesis de Trabajo, la cual afirma que al aplicar un Programa de Autoeficacia en Habilidades Sociales para

Tabla 10. Prueba U de Mann-Whitney del Test Analógico de Simulación TAS en las cuatro

habilidades, del Grupo 1 y Grupo 2.

Pruebas No Paramétricas	1° Hab. Total Pre-test	1° Hab. Total Pos-test	2° Hab. Total Pre-test	2° Hab. Total Pos-test	3° Hab. Total Pre-test	3° Hab. Total Pos-test	4° Hab. Total Pre-test	4° Hab. Total Pos-test
U de Mann-Whitney	95,500	83,000	129,000	103,500	128,500	90,000	131,000	94,500
W de Wilcoxon	285,500	273,000	319,000	293,500	318,500	280,000	321,000	284,500
Z	-2,486	-2,858	-1,507	-2,257	-1,521	-2,660	-1,450	-2,521
Sig. asintót. (bilateral)	,013	,004	,132	,024	,128	,008	,147	,012
Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)]	,012	,004	,138	,023	,130	,008	,154	,011

1° Hab. Habilidad Escuchar;

2° Hab. Habilidad Seguir Instrucciones;

3° Hab. Habilidad Conocer los Propios Sentimientos;

4° Hab. Habilidad Pedir Permiso.

adolescentes (variable independiente), los índices de Autoeficacia (variable dependiente) se incrementan.

Tabla 11. Comparación de los resultados obtenidos en la Habilidad “Escuchar”, a partir del Test Analógico de Simulación TAS, por el Grupo 1 y Grupo 2, en el Pre-test y Pos-test.

Grupo	Habilidad: Escuchar Pre-test TAS (%)	Habilidad: Escuchar Pos-test TAS (%)
Grupo 1	78	92
Grupo 2	84	96

La tabla 11 muestra que el Grupo 1 presenta un valor del 78% en el Pre-test y un valor del 92% en el Pos-test, lo que demuestra que los grados de integración de los componentes conductuales, en la Habilidad Escuchar, medidos a partir del Test Analógico de Simulación TAS, fueron incrementados en el grupo con menores niveles de Autoeficacia luego de la

intervención, sin embargo este incremento es aún menor comparado con el Grupo 2, el cual muestra un valor del 84% en el Pre-test y un valor del 96% en el Pos-test, lo que confirma que los niveles de integración de los componentes conductuales, en la Habilidad Escuchar, en comparación al Grupo 1, fueron incrementados aún más después de la intervención en el grupo con mayores índices de Autoeficacia.

Tabla 12. Comparación de los resultados obtenidos en la Habilidad “Seguir Instrucciones”, a partir del Test Analógico de Simulación TAS, por el Grupo 1 y Grupo 2, en el Pre-test y Pos-test .

Grupo	Habilidad: Seguir Instrucciones Pre-test TAS (%)	Habilidad: Seguir Instrucciones Pos-test TAS (%)
Grupo 1	80	91
Grupo 2	83	94

La tabla 12 muestra que el Grupo 1 presenta un valor del 80% en el Pre-test y un valor del 91% en el Pos-test, lo que demuestra que los grados de integración de los componentes conductuales, en la Habilidad Seguir Instrucciones, medidos a partir del Test Analógico de Simulación TAS, fueron incrementados en el grupo con menores niveles de Autoeficacia luego de la intervención, sin embargo este incremento aún es menor comparado con el Grupo 2, el cual muestra un valor del 83% en el Pre-test y un valor del 94% en el Pos-test, lo que confirma que los niveles de integración de los componentes conductuales, en la Habilidad Seguir Instrucciones, en comparación al Grupo 1, fueron incrementados aún más después de la intervención en el grupo con mayores índices de Autoeficacia.

La tabla 13 muestra que el Grupo 1 presenta un valor del 80% en el Pre-test y un valor del 92% en el Pos-test, lo que demuestra que los grados de integración de los componentes conductuales, en la Habilidad Conocer los Propios Sentimientos, medidos a partir del Test

Analógico de Simulación TAS, fueron incrementados en el grupo con menores niveles de Autoeficacia luego de la intervención, sin embargo este incremento aún es menor

Tabla 13. Comparación de los resultados obtenidos en la Habilidad “Conocer los Propios Sentimientos”, a partir del Test Analógico de Simulación TAS, por el Grupo 1 y Grupo 2, en el Pre-test y Pos-test.

Grupo	Habilidad: Conocer los Propios Sentimientos Pre-test TAS (%)	Habilidad: Conocer los Propios Sentimientos Pos-test TAS (%)
Grupo 1	80	92
Grupo 2	83	95

comparado con el Grupo 2, el cual muestra un valor del 83% en el Pre-test y un valor del 95% en el Pos-test, lo que confirma que los niveles de integración de los componentes conductuales, en la Habilidad Conocer los Propios Sentimientos, en comparación al Grupo 1, fueron incrementados aún más después de la intervención en el grupo con mayores índices de Autoeficacia.

Tabla 14. Comparación de los resultados obtenidos en la Habilidad “Pedir Permiso”, a partir del Test Analógico de Simulación TAS.

Grupo	Habilidad: Pedir Permiso Pre-test TAS (%)	Habilidad: Pedir Permiso Pos-test TAS (%)
Grupo 1	82	93
Grupo 2	84	96

La tabla 14 muestra que el Grupo 1 presenta un valor del 82% en el Pre-test y un valor del

93% en el Pos-test, lo que demuestra que los grados de integración de los componentes conductuales, en la Habilidad Pedir Permiso, medidos a partir del Test Analógico de Simulación TAS, fueron incrementados en el grupo con menores niveles de Autoeficacia luego de la intervención, sin embargo este incremento es aún menor comparado con el Grupo 2, el cual muestra un valor del 84% en el Pre-test y un valor del 96% en el Pos-test, lo que confirma que los niveles de integración de los componentes conductuales, en la Habilidad Pedir Permiso, en comparación al Grupo 1, fueron incrementados aún más después de la intervención en el grupo con mayores índices de Autoeficacia.

Conclusiones

El “Programa de Autoeficacia en Habilidades Sociales para Adolescentes”, fue elaborado y aplicado a adolescentes con edades entre los 16 a 18 años, de una Unidad Educativa Fiscal de la ciudad de La Paz, con el fin de incrementar su Autoeficacia en Habilidades Sociales. Para ello se recurrió a una serie de técnicas y talleres en los cuales se efectuó el entrenamiento en Habilidades Sociales a dos grupos de trabajo, uno con menores niveles de Autoeficacia y otro con mayores índices de la misma; a ambos grupos se les aplicó los mismos instrumentos, tanto de evaluación, como de intervención y de la misma forma trabajaron de manera simultánea.

Una vez concluido con el proceso de entrenamiento, será la participante, de acuerdo al nivel de Autoeficacia alcanzado, quien determinará en el transcurso del tiempo, el tipo de actividades a desempeñar, el tiempo dedicado a su consecución y la intensidad para el logro de sus objetivos; por su parte, se espera también que las mismas activen el esfuerzo necesario para lograr sus objetivos, sientan que tienen el control ante diversas situaciones y que cambien aquello que pueda producirles malestar o insatisfacción.

En cuanto a la conclusión por niveles de Autoeficacia, se observa que aunque el grupo 1 (con menores niveles de Autoeficacia), haya logrado conseguir un incremento significativo

en los resultados finales, no pudo superar los incrementos logrados por el grupo 2 (con mayores índices de Autoeficacia); determinando de esta manera que las personas con bajos niveles de Autoeficacia, aunque pasen por un proceso de entrenamiento en específicas tareas para incrementar su Autoeficacia, no podrán superar los niveles de Autoeficacia de aquellas personas que gozan en poseer altos niveles de Autoeficacia, al ser también éstas entrenadas, pues éstas personas incrementarán aún más su nivel de Autoeficacia; con lo cual se demuestra que los niveles de Autoeficacia en cada individuo, tienen una influencia poderosa, concluyéndose de ese modo que la Autoeficacia actúa como un mecanismo regulador de las Habilidades Sociales.

Por último; con la aplicación del programa se logró elevar los niveles de Autoeficacia en las adolescentes, el cual les favorecerá durante el transcurso de sus vidas, puesto que al lograr incrementar su Autoeficacia aumentará también el interés en su propia formación y será aún mayor el éxito con que ejecuten los diferentes roles ocupacionales.

REFERENCIAS.

- Bandura, A. (1988). *Perceived self-efficacy: Exercise of control through self-belief*. Amsterdam/Lisse: Swets y Zeitlinger.
- Bandura, A. (1991). *Self-regulation of motivation through anticipatory and self-regulatory mechanisms*. Lincoln: Universidad de Nebraska.
- Bandura, A. (1999). *Auto-Eficacia: Como afrontamos los cambios de la sociedad actual*. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer, S.A.
- Campbell, D., y Stanley, J. (2001). *Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Castro, L. (1976). *Diseño experimental sin estadística*. México: Trillas.

- Craig, G. (1997). *Desarrollo psicológico*. México: Prentice-Hall.
- Davidoff, L. (1989). *Introducción a la psicología*. México: McGraw-Hill.
- Goldstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, N., Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de enseñanza*. España: Martínez Roca.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Kazdin, A. (1978). *Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas*. México: Editorial El Manual Moderno, S.A.
- Luca de Tena, C., Rodríguez, R y Sureda, I. (2001). *Programa de habilidades sociales en la enseñanza secundaria obligatoria*. Málaga: Aljibe.
- Millenson, J. (1982). *Principios de análisis conductual*. México: Editorial Trillas.
- Papalia, D. (1998). *Psicología del desarrollo*. Colombia: McGraw-Hill Interamericana, S.A.
- Rice, F. (1995). *Desarrollo humano. Estudio del ciclo vital*. México: Prentice-Hall.
- Roth, E. (1986). *Competencia social. El cambio del comportamiento individual en la comunidad*. México: Trillas.

RECURSOS ELECTRÓNICOS

- Abascal, C. (1999). *Habilidades sociales*. España: Tema 12. En: <http://www.monografias.com/trabajos12/habilsoc/habilsoc.shtml>
- Cardozo, A., Yáñez, M. y Meier, A. (1998). *Intervenciones cognitivo-afectivas en estudiantes adolescentes*. Venezuela: Psicólogos y pedagogos al servicio de la educación. En: <http://www.cibereduca.com>
- Fernández, E. (1999). *Auto-Eficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. España: Revista electrónica de motivación y emoción, Volumen: 3 Número: 5-6. En: <http://reme.uji.es/remesp.html>

González, M. (1995). *Competencia social, habilidades sociales, programas de entrenamiento*. España: Textos relacionados en salud para la vida. En: <http://saludparalavida.sld.cu/modules.php?name=News&file=article&sid=186>

Martínez, V. (2002). *Competencia social en la escuela*. España: Psicología de la educación para padres y profesionales. En: <http://www.psicopedagogia.com>

Moreno, P. (2002). *Habilidades sociales*. España. En: <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/hhss/HHSS.htm>

Olaz, F. (1997). *Autoeficacia, diferencias de género y comportamiento vocacional*. Argentina: Revista electrónica de motivación y emoción, Volumen: 6 Número: 13. En: <http://reme.uji.es/remesp.html>.