

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**

**CARRERA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

**TEMA:**

---

**“CALIDAD DE SUEÑO Y HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO MARIA MATOVELLE, DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2019”**

---

**Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Psicólogo General de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Modalidad Proyecto de Investigación.**

**Autor**

Ron Morales Gustavo Fernando

**Tutor**

MSc. Moreno Proaño Gilda Marianela

**Quito-Ecuador**

## APROBACION DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACION

Yo, Gilda Marianela Moreno Proaño con número de cédula 1002240693, en mi calidad de tutor del trabajo de titulación nombrado por el Comité Curricular de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Universidad Tecnológica Indoamérica:

Certifico:

Que el Trabajo de Titulación **“CALIDAD DE SUEÑO Y HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO MARIA MATOVELLE, DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2019”** desarrollado por Gustavo Fernando Ron Morales estudiante de la Carrera de Psicología para optar por el Título de Psicólogo General ha sido revisado en todas sus partes y considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, para ser sometido a sustentación pública y evaluación por parte del tribunal Examinador.

Quito... de.... del 2020



---

MSc Gilda Marianela Moreno Proaño

### **Declaración de autoría**

El abajo firmante, en calidad de estudiante de la Carrera de Psicología de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Universidad Tecnológica Indoamérica, declara que los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de su persona como autor de este Trabajo de Titulación.

Quito...de....del 2020



---

Gustavo Fernando Ron Morales

1751808708

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.**

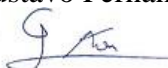
Yo, Gustavo Fernando Ron Morales, declaro ser autor del proyecto de tesis, titulado **“CALIDAD DE SUEÑO Y HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO MARIA MATOVELLE, DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2019”**, como requisito para optar al grado de “Psicólogo General”. Autorizo al sistema de biblioteca de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del repositorio digital institucional (RDI-UTI).

Los usuarios de RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenio. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo acepto que los derechos de autor, morales y patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los... días del mes... de del 2020 firmo conforme:

**Autor:** Gustavo Fernando Ron Morales

**Firma.**  .....

**Número de Cedula:** 1751808708

**Dirección:** Av. de los Álamos entre 6 de diciembre y Eloy Alfaro.

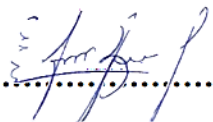
**Correo electrónico:** rgmtavo@outlook.com

**Teléfono:** 0983766079

## APROBACIÓN TRIBUNAL


El trabajo de Investigación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “CALIDAD DE SUEÑO Y HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO MARIA MATOVELLE, DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2019” previo a la obtención del Título de Psicólogo General, reúne los méritos suficientes para ser sometido a disertación pública.

Para constancia firman:

  
.....


MSc. Andrés Fabricio Subía Arellano

**PRESIDENTE**

  
.....

MSc. Jacqueline Alejandra Gordón Morales

**VOCAL**

  
.....

MSc. Mónica Paulina Guerra Guerra

**VOCAL**

Quito, .... De ..... de 2020

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado a todas las personas que han creído en mí y me han apoyado.

En primera instancia todo esto es por mi familia, para mis papas y mi hermano quienes han hecho el hombre que soy y a quienes amo profundamente, son el pilar fundamental en mi vida, de igual manera a mi tía Glory, quien ha sido un apoyo siempre desde que era pequeño, en todas las etapas ha estado a mi lado.

A todos mis súper profesores quienes con su entrega y dedicación me han guiado a lo largo de este tiempo, sin ellos, no estaría encaminado a convertirme en el profesional que estoy a punto de ser, especialmente a la profesora Gilda Moreno mi tutora, por toda su comprensión y su ayuda en este tiempo y a lo largo de mi carrera.

Finalmente, y no menos relevante, a dos personas muy importantes, a David por ser el mejor amigo que alguien pueda tener y a Nico, por ser un ángel que entro a mi vida hace algún tiempo.

Todo esto es por ustedes

**Gustavo**

## **AGRADECIMIENTO**

Existen muchas personas a quienes agradecer, en primera instancia a mis abuelitos por haber estado conmigo desde pequeño.

A mi hermano por su apoyo incondicional y todo su ejemplo, sin él no habría llegado tan lejos, de igual manera a mi mamá por su entrega y su infinito amor, es el ser más increíble que existe para mí y deseo retribuirle todo lo que me ha dado y a mi papá por su ejemplo, siempre se manejó por un camino de rectitud.

A mi tía Glory gracias por su corazón enorme y su apoyo total, gracias por tanto a lo largo de este tiempo, ella es y será mi otra mamá.

De igual manera a todos los profesores que he conocido en este tiempo, en verdad son personas demasiado extraordinarias, siempre llevare una parte suya no solo de su conocimiento, también de su gran bondad, gracias a todos absolutamente.

Solo me queda decir gracias a todas las personas que han transitado por mi vida, siempre los atesorare en mi corazón.

**Gustavo**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

### PÁGINAS PRELIMINARES

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	iii
AUTORÍA POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	viii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xii
RESUMEN EJECUTIVO .....	xiii
EXECUTIVE SUMMARY .....	xiv
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>1</b>
INTRODUCCIÓN .....	1
EL PROBLEMA .....	3
CONTEXTUALIZACIÓN .....	5
Macro .....	5
Meso.....	6
Micro.....	7
ANTECEDENTES .....	8
CONTRIBUCIÓN TEÓRICA, ECONÓMICA, SOCIAL Y/O TECNOLÓGICA .....	10
<b>CAPÍTULO II .....</b>	<b>11</b>
MARCO TEÓRICO.....	11
CALIDAD DEL SUEÑO.....	11
El sueño.....	11
Sueño y calidad de vida .....	14
Trastornos del sueño .....	16



Condiciones asociadas a una mala calidad del sueño .....	21
<b>HABILIDADES SOCIALES</b> .....	24
Conceptualización de habilidades sociales .....	24
Refuerzo y aprendizaje .....	26
Carencia de habilidades sociales y su impacto .....	32
La adolescencia como un punto clave en las habilidades sociales .....	36
<b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	38
<b>OBJETIVOS</b> .....	39
<b>CAPÍTULO III</b> .....	40
<b>METODOLOGÍA</b> .....	40
Diseño del trabajo .....	40
Área de estudio .....	40
Enfoque.....	41
Población y muestra .....	41
Instrumentos de investigación.....	42
Procedimiento para la obtención y análisis de datos.....	45
Actividades .....	46
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	47
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS</b> .....	47
Comprobación de la hipótesis.....	54
<b>CAPÍTULO V</b> .....	54
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	54
Conclusiones.....	54
Recomendaciones .....	55
Discusión.....	56
<b>CAPÍTULO VI</b> .....	58
<b>PROPUESTA</b> .....	58
Tema de la propuesta .....	58
Justificación .....	59
Objetivos .....	60
Estructura técnica de la propuesta.....	60

Argumentación teórica.....	60
Diseño técnico de la propuesta.....	63
Bibliografía .....	77
Anexos .....	86

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>TABLA N° 1:</b> Descripción de la muestra del estudio.....	41
<b>TABLA N° 2:</b> Medidas de Tendencia Central.....	47
<b>TABLA N° 3:</b> Frecuencia de Calidad de Sueño.....	48
<b>TABLA N° 4:</b> Frecuencia de Habilidades Sociales.....	49
<b>TABLA N° 5:</b> Análisis de correlación de variables.....	51
<b>TABLA N° 6:</b> Análisis con el índice alfa de Cronbach.....	53
<b>TABLA N° 7:</b> Tabla General Talleres.....	63
<b>TABLA N° 8:</b> Taller 1 Formando Lazos.....	64
<b>TABLA N° 9:</b> Taller 2 Potenciando las Habilidades Sociales.....	66
<b>TABLA N° 10:</b> Taller 3 Claves para la obtención de un sueño de calidad.....	68
<b>TABLA N° 11:</b> Taller 4 Aplicando lo aprendido.....	71
<b>TABLA N° 12:</b> Taller 5 Despegando el vuelo.....	73

## ÍNDICE DE GRAFICOS

<b>GRÁFICO N° 1: Porcentaje de hombres y mujeres de la muestra total...</b>	
.....	42

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:** “CALIDAD DE SUEÑO Y HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO MARIA MATOVELLE, DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2019”

**AUTOR:** Gustavo Fernando Ron Morales

**TUTOR:** MSc. Gilda Marianela Moreno Proaño

**RESUMEN:**

Cuando se habla del correcto funcionamiento del ser humano, se tiene en constancia distintos elementos que lo componen, siendo altamente relevantes, aspectos tales como los fisiológicos y los sociales, teniendo en primera instancia a la calidad del sueño, definida como la manera y el proceso en que se da el sueño, siendo este adecuado o inadecuado y por otro lado las habilidades sociales las cuales conforman diversas conductas y estrategias que poseemos para poder interactuar con los demás con el fin de relacionarnos satisfactoriamente, es por ello que esta investigación tiene como fin determinar la relación que existe entre la calidad del sueño y las habilidades sociales en los estudiantes de tercero de bachillerato de la Institución Julio María Matovelle. El estudio es cuantitativo, exploratorio, correlacional de corte transversal, con una muestra de 104 estudiantes de género masculino y femenino, en edades de 17 a 19. Respecto a los instrumentos empleados para la obtención de datos se utilizó la escala de Pittsburgh del sueño de Royuela Rico A, Macías Fernández JA y la escala de habilidades sociales de Elena Gesmiro. Correspondiente a resultados, se concluye una correlación altamente significativa respecto a la calidad del sueño y a las habilidades sociales, por lo cual se diseña una propuesta que pueda paliar las falencias encontradas respecto a una mala calidad del sueño y unas habilidades sociales bajas en los estudiantes de tercero de bachillerato de la Institución Educativa Julio María Matovelle, con la finalidad de potenciar las áreas debilitadas y dotar a los estudiantes de un mejor funcionamiento en los distintos contextos.

**PALABRAS CLAVES:** Calidad del sueño, habilidades sociales, comportamiento, adolescentes

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**THEME:** SLEEP QUALITY AND SOCIAL SKILLS IN ADOLESCENTS IN “JULIO MARIA MATOVELLE” SCHOOL, QUITO, 2019

**AUTHOR:** Gustavo Fernando Ron Morales

**TUTOR:** MSc.Gilda Marianela Moreno Proaño

**ABSTRACT**

When we talk about human being correct functioning, we have in evidence different elements that compose it, being highly relevant, aspects such as the physiological and social ones, having in first instance the quality of the sleep, defined as the way and the process in which there is sleep, being this adequate or inadequate and on the other hand the social abilities which conform diverse behaviors and strategies that we possess to be able to interact with others with the purpose of having a satisfactorily relationship, is for that reason that this investigation has as purpose to determine the relation that exists between the quality of sleep and the social abilities in the students of third year of high school in “Julio Maria Matovelle” school. The study is quantitative, exploratory, correlational and cross-sectional, with a sample of 104 male and female students, aged from 17 to 19. The Pittsburgh scale of Royuela Rico A, Macías Fernández JA and the social skills scale of Elena Gesmiro were used to obtain data. The results show a highly significant correlation between quality of sleep and social skills. Therefore, a proposal was designed to alleviate the deficiencies found in poor quality of sleeping and low social skills in students of sixth year of high school at “Julio María Matovelle” school, in order to strengthen the weak areas and provide students with better functioning in different contexts.

**KEYS WORDS:** Sleep quality, social skills, behavior, teenagers,

# CAPÍTULO I

## INTRODUCCION

La presente investigación desarrollada, dentro del enfoque de la psicología, tiene como finalidad identificar la relación que tiene la calidad del sueño y las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Julio María Matovelle de la ciudad de Quito en el año 2019. En la actualidad, el sueño y las habilidades sociales han sido dos fenómenos, que por años han venido siendo estudiados dentro del área de la salud mental, así como del área médica, ya que forman parte de la sociedad en general. Como señalan los autores Sierra, Jiménez y Martín (2002) quienes sostienen que los trastornos relacionados al sueño, son una problemática global, por diversos elementos de la vida que estos pueden llegar a alterar y afectar, denotando así, el nivel de relevancia que tiene esta temática, lo cual puede originar posteriores investigaciones y profundizaciones las cuales permitan conocer de mejor manera el tema. Así mismo los autores determinan que la importancia de poseer una buena calidad de sueño, influye en propiciar una buena calidad de vida. La calidad del sueño hace referencia al incluir un correcto funcionamiento diurno que otorgue un notorio grado de atención, para así poder desarrollar de mejor manera las actividades diarias y no únicamente a la acción de dormir placenteramente durante la noche. A su vez Milo, Cano y Buela (2005) mencionan que la calidad de vida está estrechamente relacionado con estas temáticas, donde están altamente influenciados aspectos como la salud, la edad y el lugar donde se desenvuelven las personas, para poder determinar de qué forma el sueño afecta directamente a la salud en general, y como este influencia otros apartados como son el bienestar psicológico y físico de las personas, convirtiéndolo en un tema central y de gran relevancia para su estudio, el cual a corto o largo plazo pueda llegar a tener resultados positivos para la sociedad.

Por otra parte Roca (2014) comenta que cuando se habla de habilidades sociales, estas pueden ser vistas como un conglomerado de hábitos, así como distintas conductas las cuales manifiesta cada persona, donde entre ellas tenemos a las emociones y los pensamientos, siendo estos componentes y factores que facilitan y originan las múltiples formas de comunicarnos con los demás o relacionarnos de forma óptima con otros individuos, teniendo por otro lado , variadas repercusiones a nivel tanto emocional como psicológico, al referirnos que cualquier alteración tanto positiva como negativa respecto a cómo se manejen las relaciones con los demás, afectaría el bienestar y repercutiría en el manejo con otras personas y con uno mismo. Como apunta Zavala (2017) las habilidades sociales sufren alteraciones que van de la mano, con las diversas situaciones que se presentan a lo largo de las múltiples fases de la vida, desarrolladas en los contextos que se maneje cada persona, siendo esto algo apremiante en el diario vivir respecto a la interacción con los demás, lo que influencia de forma sustancial, en el cómo nos comportamos frente a otros y que nivel de impacto tiene esto para nosotros. Por lo cual, la presente investigación en corresponsabilidad de las distintas baterías psicológicas, aspecto teórico y obtención de resultados, aspira a definir el cómo repercute la calidad del sueño en las habilidades sociales y de qué forma esta es manifestada por los estudiantes.



## EL PROBLEMA

### Planteamiento del Problema

El presente trabajo pretende responder y aportar información, que sea de alta relevancia respecto a cómo una mala calidad del sueño puede desencadenar en distintas consecuencias en relación a las habilidades sociales, que presentan las personas en su diario vivir.

Como menciona Del Arco, C. R. G. N. (2015) en la sociedad para que las personas se desarrollen con normalidad y puedan manejar todo lo que se les presenta en su trabajo, estudios, vida familiar, contexto individual, deben manejarse siempre mediante las habilidades sociales, ya que somos seres sociales, los cuales tenemos la necesidad de comunicarnos con los demás, lo cual nos permite, sobrevivir, empaparnos de nueva información y entendernos con las demás personas, todo esto con la finalidad de evitar algún posible conflicto o mal entendido, viviendo en armonía con el prójimo y entendiendo que con el transcurrir del tiempo, las situaciones de carácter social que se susciten no serán las mismas que se manejen durante la niñez o la adolescencia, ya que en la vida adulta, existirán nuevos escenarios y situaciones, en donde sea necesario un correcto manejo de nuestra conducta ,tanto emocional como psicológica y un mejor entendimiento de como desenvolvemos con otros.

Este es un tema de gran importancia y alto impacto, por las grandes repercusiones que pueden traer a la vida de las personas y su interrelación con otras temáticas, donde el autor Gallego Villa, O. (2008) define a las habilidades sociales, como un conjunto de conductas las cuales permiten a los individuos relacionarse e interactuar con las demás personas de forma satisfactoria, efectiva y óptima, manejando canales como la comunicación tanto verbal como no verbal, donde a su vez también pueden originarse aspectos negativos, cuando se da la existencia de un punto de inflexión o algo que afecte a estas habilidades, como puede llegar a ser un

deficiente desarrollo de estas habilidades, un mal manejo del comportamiento o un pobre descanso, lo cual llegue a acarrear distintas consecuencias, mencionando a su vez que el sueño es un aspecto fundamental de la salud.

Por otro lado, al hablar del sueño, el autor Gallardo Álvarez, M. (2020) señala que la calidad del sueño es referida como el dormir de forma satisfactoria durante la noche y a su vez abarca el manejarse de forma óptima durante el horario diurno, es decir llevar una vida saludable tanto en la noche como en el día. De igual manera Núñez Polaina, S. (2016) señala que el dormir es un factor biológico de las personas, el cual es completamente necesario para poder desempeñarse satisfactoriamente en el diario vivir, siendo un eje prioritario cuando se habla de la salud, por lo cual esta investigación busca contestar el apartado de cómo se desempeñan las personas cuando no tuvieron un descanso adecuado y de qué forma todo esto repercute en las áreas que se desenvuelven y como, unas horas menos de descanso llegan a influir tanto en las personas.

En nuestro país, no existen estudios que puedan aportar con resultados respecto a esta problemática, ya que se han analizado temas referentes al sueño o habilidades sociales, pero no se ha determinado los factores relacionales que puedan evidenciar, cómo interviene una mala calidad del sueño en la existencia de un déficit en las habilidades sociales.

## CONTEXTUALIZACIÓN

### Macro

A nivel mundial las habilidades sociales han sido contextualizadas de distintas maneras, siendo estas definidas y estudiadas de múltiples formas, un inciso relevante de estas investigaciones, apunta que en la actualidad, las personas no le dan la relevancia necesaria a el impacto de nuestras acciones, donde como señalan Eceiza, M., Arrieta, M., y Goñi, A. (2008) esta temática ha venido teniendo una alta relevancia en el transcurso de los años, por todas sus ramificaciones y efectos en las personas, por el grado de interacciones que influencia en distintos ámbitos. A su vez las habilidades sociales, al ser un conjunto de conductas necesarios para manejarnos con otros, son desarrolladas por todas las personas en el mundo, los autores Peres Arenas, M. X. (2008) refieren que estas, tienen distintos orígenes y factores lo cual las convierte en conductas complejas mismas que deben ser estudiadas y profundizadas para su posterior análisis y obtención de resultados beneficiosos para la humanidad.

La calidad del sueño, de igual manera ha sido una temática investigada a nivel mundial, por todas las consecuencias que pueden acarrear, al verse esta alterada o por su impacto en otras áreas, los autores Cuestas, G., y Boccio, C. (2015) apuntan sobre los distintos trastornos que llegan a desencadenarse cuando no se cuida el factor sueño cotidianamente y además trata sobre la genética y el ambiente como factores preponderantes para poder presentar algún padecimiento, incluyendo aquí otros aspectos a tener en cuenta cuando se habla de calidad del sueño, como son los mencionados por Oblitas, L. (2004) entre los cuales se encuentra el ritmo circadiano, la forma de alimentarse de las personas, el entrenamiento físico que realice cada persona, entre otros factores que son cambiantes de individuo a individuo. De igual manera Miro, E., Martínez, P., y Arriaza, R. (2006) señalan que el sueño en base a como se dan estos

procesos en el cuerpo, va a repercutir de forma positiva o negativa a largo plazo, por lo cual esta temática ha sido manejada a nivel mundial por distintos autores siempre en torno a dar un beneficio general a las personas.

### **Meso**

Cuando se trata estas temáticas a nivel de Latinoamérica, se pueden evidenciar distintos trabajos investigativos, donde como apunta Solari, B. F. (2015) se han publicado algunos artículos sobre como el sueño y sus alteraciones afectan a una gran población, tanto a niños como adultos, llegando a causar consecuencias negativas respecto a una mala conducta, pudiendo convertirse en problemas graves a futuro. Lo cual pasa de igual manera con las habilidades sociales, ya que tienen una estrecha relación respecto a las emociones y pensamientos que tiene cada persona, los autores Del Prette, Z. A. P., y Del Prette, A. (2003) hablan de cómo estas destrezas de carácter social repercuten en nuestro desenvolvimiento diario, lo que puede resultar en un correcto balance cuando se habla de relaciones sociales y de lo que esto afecta, siendo un tema tratado a nivel de Latinoamérica en países tales como ,Colombia, Perú, Bolivia, entre otros, donde existen distintos factores que pueden alterar el sueño o las habilidades sociales por múltiples causas, evidenciándose esto en diversas investigaciones, que como señala Miro, E., Lozano, M. D. C. C., y Casal, G. B. (2005) la calidad de vida es afectada por todo lo que hacemos o no hacemos, pudiendo desencadenar consecuencias graves, tales como una mortalidad temprana, por no darle la atención y los cuidados necesarios a como nos encontramos de salud y que medidas debemos tomar para mejorar. Otro tema tratado en una universidad de Perú, menciona sobre el cómo las habilidades sociales pueden perjudicar todo lo relacionado a lo académico, por un mal manejo de las mismas, ya que la autora Del Arco, C. R. G. N. (2015) trata temáticas orientadas al área estudiantil y a como el desenvolvimiento de los

estudiantes se da de distintas formas, teniendo de igual manera diversos resultados, estableciéndose así un rango en el cual el rendimiento de una persona se ve estrechamente ligada al descanso. Que finalmente como señala Ternera, L.A. C., y de Biavia, Y. M. (2009) a mayor descanso, mejor será el desenvolvimiento de una persona y respecto a las habilidades sociales, si se da una alteración, se puede perjudicar las relaciones con el medio circundante, por esta razón varios autores recomiendan un descanso mínimo de ocho horas y en un ambiente adecuado.

### **Micro**

En el Ecuador, no se ha profundizado directamente en cómo se da la relación entre las habilidades sociales y la calidad de sueño, abordando otras temáticas acercadas a cada variable, lo cual llega a aportar con información relevante a la investigación donde los autores Andrade, I., y Yerovi, C. (2011) mencionan al sueño como el desencadenante de posibles efectos riesgosos para la población, lo cual denota, la existencia de un efecto negativo al manejar la calidad del sueño a la ligera y no darle la atención necesaria, teniendo relación con otras investigaciones a nivel global. Por otro lado, haciendo referencia al sueño y a las habilidades sociales, se encuentra otro autor que apunta elementos importantes, refiriendo Oblitas, L. (2004) que el descanso reparador, es un factor preponderante tanto a nivel físico, como mental, pudiendo llegar a tornarse en algún padecimiento psicológico, y que aunque existan estudios de las dos variables, tanto habilidades sociales como de la calidad del sueño, esta investigación trata de aportar significativamente con los resultados obtenidos en base a un análisis exhaustivo y profundo de la problemática propuesta, para que tenga un impacto a corto o largo plazo, cuando sea pertinente el profundizar en como el ser humano se ve afectado por distintos procesos que aunque parecen tan cotidianos, están llenos de distintos efectos y consecuencias, sean estos de carácter positivo o negativo.

## **Antecedentes**

Respecto a estudios realizados en torno a las habilidades sociales y la calidad del sueño es pertinente mencionar a los autores Escoda, N. P., Guiu, G. F., y Benet, A. S. (2010) quienes investigaron sobre como el área emocional tiene estrecha relación con el apartado social, realizado con una muestra de 621 a través del uso de distintas baterías psicológicas, entre las cuales cabe citar, al Cuestionario de desarrollo emocional orientado a adultos ,el cual obtiene resultados relevantes respecto a todo lo concerniente al área emocional, lo cual posteriormente a un análisis de datos concluyo que existían correlaciones representativas de ( $=0,608^{**}$ ) referentes a los totales de las dos variables, por lo cual al una persona manifestar un mejor control emocional de sí mismo, mantiene habilidades sociales más satisfactorias, que en repercusión van a mejorar la autoestima, seguridad y en si la forma de sentirse respecto de cada uno y de relacionarse en diversos contextos.

De igual manera, Rosa, A. I., Ingles, C. J., Olivares, J., Espada, J. P., Sánchez-Meca, J., y Méndez, X. (2002) estudiaron las consecuencias de un potenciamiento de estas destrezas de índole social, en la etapa de adolescencia, interviniendo aquí el apartado que trata sobre las habilidades sociales, las cuales son un aspecto altamente relevante en todo contexto de la vida. Este estudio fue realizado con una muestra de 1232 participantes, donde se procedió a ejercitar distintas áreas sociales para un mejor desarrollo y manejo, obteniendo resultados satisfactorios respecto a un mejoramiento sustancial de los adolescentes y que su impacto se encontraba en gran medida en los recursos que se tiene para relacionarse con las demás personas, mientras los campos orientados a cada uno, no habría supuesto un cambio de notable diferencia.

Estas investigaciones dotan a la variable habilidades sociales de una alta significancia respecto a temáticas a estudiar, ya que tiene múltiples relaciones con distintas áreas y por ende se la debe investigar a profundidad, en referencia a esto los autores Gil Rodríguez, F. F., Cantero Sánchez, F. J., y Antino, M. (2013) profundizaron sobre el cómo se ha ido dando el estudio de esta problemática a lo largo de los años, siendo cada vez más extenso y completo el tema, donde no solo ha sido a nivel social, también médico, educacional y psicológico, aportando respecto a diversos análisis estadísticos que el investigar y fortalecer las habilidades sociales, puede llegar a sumar nuevos recursos a las personas, lo que fomente mejores relaciones interpersonales con los demás y resultados más beneficiosos para el público en general.

Referente a estudios con temáticas relacionadas al sueño, es pertinente señalar a los autores Díaz-Campo García, Carpinter, Y., Díaz-Campo García-Carpintero, C., Puerma, Castillo, C., Viedma Lloreda, M., Aulet Ruiz, A., Lázaro Merino, E., y Fernández Rodríguez, O. M. (2008) los cuales investigaron respecto a cómo es el sueño en el personal médico de un poblado en España, con una población de 281 participantes de género masculino y femenino, enfocándose en qué consecuencias acarrea una mala calidad y como estas eran manifestadas, haciendo uso de distintas baterías, entre las cuales se encuentra el test de Oviedo y un test desarrollado por ellos mismos, concluyendo así que el la calidad del sueño es un factor preponderante cuando se habla de salud, ya que en este estudio tuvo impactos graves en las personas, ya que este se veía alterado y por ende influenciaba en su bienestar.

Otra investigación orientada a estas temáticas, trata sobre el correcto o incorrecto funcionamiento de aspectos relacionados al sueño, la cual fue elaborada por los autores Romero, T., Vasquez García, V.M., Álvarez Hurtado, A. A., Carretero Ares, J. L., Alonso del Teso, F., y Gonzales las Heras, R.M. (2001) los cuales mencionan que el contexto y los años que tienen los

individuos son factores relevantes respecto al sueño, teniendo como muestra a un total de 1053 participantes mayores de edad y mediante el uso de baterías psicológicas, tales como la escala de Pittsburgh y su posterior análisis estadístico, concluyendo así, que la longevidad es un agente a tomar en cuenta cuando se habla de cómo será la calidad del sueño, ya que con el transcurrir del tiempo esta puede verse alterada por diversos factores y llegar a desencadenar algún tipo de trastorno del sueño o manifestarse con leves síntomas, refiriendo que el ambiente donde se desarrolle el individuo va a ser determinante en conjunto con las variables ya mencionadas.

### **Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica**

El presente trabajo investigativo, tiene como propósito el proporcionar a los estudiantes de tercero de bachillerato de la Institución Educativa Julio María Matovelle, un aporte social referente a como estos se desenvuelvan en los distintos contextos de la vida y a su vez a un óptimo funcionamiento en relación a la calidad del sueño, lo cual tenga repercusiones eficientes a nivel personal, familiar, académico y a la larga laboral, logrando un impacto en distintos campos con resultados muy positivos. De igual manera, respecto a su contribución teórica, es pertinente aportar en base a los resultados arrojados por la investigación a la comunidad científica y al público en general que hagan empleo de esta investigación para futuros proyectos.



## CAPÍTULO II

### CALIDAD DEL SUEÑO

#### **El sueño**

Como señala Morales (2009) el sueño parte de distintos procesos y este es en sí una serie de fases fisiológicas y heterogéneas el cual puede ser visto como una etapa de inconsciencia, donde los sentidos juegan un papel importante ya que son los encargados del proceso de despertar mediante la estimulación, también se habla del ritmo circadiano el cual puede verse influenciado por distintos factores como son los fisiológicos, ambiente y psicológicos los cuales pueden llegar a determinar cómo se encuentra una persona y que efectos a la salud causa, mientras que por otro lado existen distintos efectos en el sueño para el cuerpo, que pueden considerarse normales como son una actividad fisiológica baja respecto a la presión arterial, pulso y a la respiración, teniendo estas afectaciones a corto o largo plazo en vista de cómo es la calidad del sueño de las personas.

A su vez Quevedo y Quevedo (2011) menciona que el acto de dormir de correcta forma, es uno de los ejes preponderantes respecto a la calidad de vida que se pueda mantener y a su vez, que puede llegar originarse repercusiones respecto a tener un mejor manejo psicológico por parte de las personas, pudiéndose ver áreas alteradas, como el área académica, en personas que estén privadas de una calidad del sueño optima, ocasionando efectos negativos en el cuerpo como son la somnolencia, habilidades motrices por debajo del estándar y en si consecuencias que son el resultado de una calidad del sueño disminuida.

Cabe mencionar que el sueño es un proceso biológico el cual se da de manera recurrente, siendo una de sus principales características la disminución de su interrelación con el ambiente dándose así menos interacción con lo que le rodea a la persona. También es un aspecto relevante, el conocer que existe cierta clasificación del sueño como mencionan estos autores donde

(Merino, 2012. p 1.) “Existen 2 tipos de sueño, con episodios en los que existen movimientos oculares rápidos (sueño REM) o carecen de estos movimientos (sueño NREM)”, estos datos dotan de vital importancia para poder conocer cómo se da el desarrollo del sueño y que mecanismos son activados durante el proceso, dando así una primera perspectiva sobre cómo estos actúan y de qué manera se manejan. La fase del sueño tiene distintas peculiaridades como son los tipos, horas, movimientos entre otros, cuando hablamos del sueño REM y NREM estos también tienen unas subfases que los componen y se activan cuando estos están en ejecución en el organismo, como señalan los autores Arboledas, G, P y Campos M. S. (2019) que en el NREM tenemos:

- Fase N1: La cual es caracterizada por ser la de menor duración y considerada hasta cierto modo superficial, en donde el proceso de despertar es de una forma muy sencilla, aquí también los ojos tiene un leve movimiento que se lo puede apreciar al observar los parpados cerrados, el pulso, la respiración y la frecuencia del corazón también se mantienen en un margen lento, teniendo todavía cierta percepción sobre lo que sucede alrededor pero siendo esto de forma muy escasa.
- Fase N2: Este proceso constituye alrededor de la mitad del sueño en total, con un 50% donde se llega a estimar ciertas ondas cerebrales comunes que se da en el sueño, aquí no se presentan movimientos oculares y el ritmo cardiaco es leve, teniendo como otra característica sueños un tanto extraños pero que en su gran mayoría no se los recuerda cuando se da el despertar.
- Fase N3: En esta fase se da un sueño hondo y que puede llegar a ser muy beneficioso y restaurador, existe incidencia de ondas delta en el cerebro, el proceso respiratorio y

cardíaco sigue siendo lento y aquí se presenta una omisión de sueños, esta fase es la más beneficiosa ya que proporciona al organismo un eje reparador respecto al desgaste que se pueda presentar cotidianamente.

Mientras por otro lado respecto al REM tenemos que:

En esta fase, como principal propiedad encontramos una actividad ocular con bastante velocidad, el ritmo cardíaco y la respiración varía entre calma y agitación, el cuerpo se encuentra hasta cierto modo sin movimientos, aunque puede presentarse cierto sacudimiento por distintos músculos, aquí se pueden presentar sueños por parte de las personas que sean de carácter emocional y siendo este el proceso donde la acción cerebral toma más fuerza, esta fase se desarrolla prácticamente finalizando la noche.

El autor Barrenechea (2010) manifiesta que el sueño se da de distinta manera en cada persona donde existen circunstancias que delimitan el cómo este es alterado y como llega a influenciar en la persona, ya que existe gente que duerme únicamente entre cinco horas o incluso menos, lo cual puede llegar a no ser suficiente para un descanso reparador, respecto a otra persona que duerme entre ocho horas o que puede llegar a más, siendo estas las necesarias para que se tenga un descanso correcto. Por lo cual, respecto a cuánto se necesita dormir, esto será regulado y dado por lo que le rodea a cada persona, aunque existe un promedio general que dice las horas promedio de descanso las cuales son de siete a ocho horas lo cual sería lo considerado normal para poder hablar de mantener una buena calidad de sueño y que a en concordancia de otros factores tales como, las responsabilidades, tareas, ambiente y en sí aspectos que puedan llegar a favorecer o afectar todo lo concerniente al sueño.

Existen varios componentes y características sobre el sueño que nos ayudan a entender como es este proceso y que tan simple o complejo es, cuanto es el rango que se puede llegar a tomar como normal ,que efectos llega a causar al organismo de acuerdo a como es su calidad y también es algo relevante el conocer los tipos de patrones del sueño existentes, como menciona Quevedo y Quevedo (2011) existen tres tipos de estos patrones, los cuales van a dar un estimado de cómo serían las horas del sueño mediante una medición, el primero es el patrón del sueño corto el cual va desde las seis horas o incluso menos, pudiendo llegar a horas muy escasas de sueño, el segundo es el patrón del sueño largo el cual se refiere a más de nueve horas de sueño, siendo este el pico más alto entre los 3 patrones y por último el patrón del sueño intermedio el cual es entre seis y nueve horas, siendo este el punto medio entre los dos, esta información sobre el sueño es altamente importante ya que conociendo de mejor manera el cómo se da estos patrones se puede llegar a establecer un ritmo normal y anormal, que por consecuente ayude a entender mejor como es el sueño y de qué forma se da en las personas este proceso tan necesario y de suma relevancia, el cual afecta en casi todas las áreas, siendo este un objeto de estudio y análisis alrededor de los años por su significación y por todo lo que abarca en la vida de las personas y por supuesto en la salud.

### **Sueño y calidad de vida**

Como se mencionó con anterioridad el sueño es un proceso importante a nivel biológico, debido a que el ser humano dedica alrededor de un tercio de su vida a desarrollar esta acción, es por ello que autores como Elena Miro, María del Carmen Cano y Gualberto Buela (2005) sostienen que el sueño es vital en la vida cotidiana, y no debido a la proporción del tiempo que se le dedica, sino al contrario por la magnitud de importancia que acarrea un buen descanso y la repercusión que este tiene en la salud.

Un mal proceso del sueño puede concebir grandes efectos negativos tanto a nivel psicosocial y físico lo cual puede desbordar en trastornos del sueño frecuentes tales como la apnea y el insomnio, tal y como postula Roth y Ancoli (1999). Por otra parte, Elena Miro, María del Carmen Cano y Gualberto Buela (2005) determinan, que si un individuo tiene un correcto estado tanto de salud mental como de salud física, éste lograra adherir un adecuado proceso del sueño el cual no se verá ni interrumpido ni afectado. Si bien es cierto existe una contraposición, y es que cuando un individuo presenta diversas afectaciones a nivel del sueño, este puede venir añadido a múltiples enfermedades médicas y a posibles trastornos de origen psicológico, lo cual puede causar un malestar significativo en el proceso y desarrollo normal del ser humano. Lo mencionado por los autores recalca la importancia de preservar la estabilidad emocional y psicológica, mismos que intervienen en el estado de salud de las personas y en como esto puede llegar a afectar en las áreas de vida en las que el sujeto se desenvuelve como la académica, laboral, social y familiar.

Como se puede evidenciar, cuando el proceso del sueño se ve alterado surgen distintas problemáticas y aspectos que llegan a la afectación del organismo y al surgimiento de diferentes efectos, en contraste a esto se puede observar que cuando se habla de un estado del sueño positivo se llega a tener de igual manera efectos ya que: “El “dormir bien” es un factor que favorece la calidad de vida y el mejoramiento psicológico del sujeto.”(Puerto, M, Rivero D, Sansores L, Gamboa L y Sarabia L, 2015. P. 3) por lo que cabe mencionar, que cuando se tiene un descanso reparador, esto llega a beneficiar a la calidad del sueño, ya que el organismo necesita un descanso de todas las funciones que se dan día a día, y que por ende esto llega a afectar a los demás apartados de la vida cotidiana en las personas, como puede ser el manejo correcto de las relaciones interpersonales, mejorando ciertas habilidades de manejo social e

interviniendo en un estado psicológico más saludable, respecto a consecuencias negativas que se puedan dar y en si potenciando un equilibrio adecuado del sujeto, dado por un sueño de calidad el cual puede llegar a ser favorecedor en múltiples formas.

### **Trastornos del sueño**

Los trastornos del sueño son afecciones que presentan las personas cuando algún proceso se encuentra alterado en su organismo, dado por distintos factores como pueden ser ambientales, médicos o genéticos, los cuales se han ido estudiando y han sido profundizados por un largo tiempo, siendo este un campo de la patología el cual tiene una relevancia sanitaria de alto nivel respecto a cómo estos afectan, como mencionan los autores Vela Bueno, De Iceta, M & Fernández, C. (1999) los distintos trastornos del sueño pueden llegar a perjudicar de forma grave a la vida y su calidad, ya que estos al tener una variedad de síntomas, efectos y consecuencias, llegan a alterar el funcionamiento normal y por ende no se da un proceso biológico apropiado, elevando así la problemática, de cuando se padece algún trastorno del sueño.

Estos trastornos del sueño establecen un grupo grande y cuantioso respecto a cuantos existen hasta el momento, los cuales se concatenan con otras enfermedades haciendo que este tipo de trastornos altere de forma sustancial el sueño nocturno, el cual es el más afectado en las personas, por ser el más largo comúnmente, por otro lado el sueño diurno que se puede dar de igual manera en muchos casos, se ve alterado por la sintomática de estos trastornos como mencionan los autores Gallego P, Toledo J, E e Iriarte, J (2007) que estos trastornos al ser tan numerosos se los trata de abarcar en grupos grandes y al momento de clasificarlos no se los toma en cuenta únicamente como posibles síntomas de alguna enfermedad o de distintos malestares, estos son catalogados en si como enfermedades propias, que en el caso de la categorización se la

realiza mediante el síntoma considerado el primordial dividiendo así en subgrupos generales que posean esta característica para poder llamarlos trastornos. Los cuales respecto a la clasificación internacional de los trastornos del sueño que se encuentra actualizada, se tienen 6 grandes grupos los cuales engloban alrededor de 88 trastornos del sueño, como lo mencionan Andreu, M M & Arboledas, P (2013) en un primer acercamiento a estos, vemos que se encuentra primero el insomnio, seguido de las hipersomnias, como puede llegar a ser el síndrome de Kleine, Levin o la narcolepsia además de otros, después tenemos a las parasomnias las cuales contienen todo tipo de pesadillas, sonambulismo entre otras , también a los trastornos respiratorios que guardan estrecha conexión con el sueño, como puede ser el síndrome de apnea, las hipopneas de sueño o los ronquidos que son uno de los problemas más comunes que presentan las personas de forma cotidiana, a su vez tenemos de igual manera a todo tipo de trastornos referentes al ritmo circadiano del sueño como son el trastorno de Jet Lag o el síndrome de retraso de la fase y por ultimo tenemos a los trastornos de movimiento que de igual manera alteran las funciones normales del sueño, entre los cuales están el bruxismo, el síndrome de las piernas inquietas o distintos movimientos que se originan en el proceso del sueño, como se puede evidenciar, existen una variedad de trastornos que afectan de diferente manera por lo cual es muy relevante conocer como estos actúan y como se da su curso.

Esta categorización se la tome en base al ICSD-1 (Clasificación Internacional de trastornos del Sueño) donde los autores Gallego Pérez- Larraya, J Toledo, J,B Urrestarazu, E, e Iriarte .(2007) describen 6 tipos de trastorno del sueño frecuentes los cuales son:

- Insomnio: Este es uno de los trastornos que se presenta más a menudo en las personas, donde se mantiene una vigilia por mucho tiempo a lo largo de la noche, a su vez consiste en que al momento de intentar conciliar el sueño se presentan dificultades

para hacerlo o para lograr mantener un sueño largo, además evitando lograr un sueño vigorizante, de igual manera esto afecta en el horario matutino, donde entre los efectos tenemos una dispersión respecto a la atención, memoria, también se presentan sensaciones de cierto malestar, déficit respecto a los apartados, académicos, laborales, la energía es un tanto baja para las actividades diarias, afectando esto el desempeño he incluso el dinamismo con el cual se podría manejar normalmente una persona en un entorno social y profesional, también se llega a presentar cambios de humor y del carácter a nivel psicosocial, con el ambiente y de forma interpersonal.

- Trastornos respiratorios: Este grupo compone a todo tipo de trastornos de sueño los cuales tengan ciertas anomalías respecto al respirar cuando se da el proceso del sueño, incluyendo movimientos respiratorios leves o incluso casi imperceptibles dados por problemas cardiacos o por un mal funcionamiento respecto a la forma en que entra el aire al cuerpo, que en contraste a lo mencionado anteriormente, aquí los movimientos torácicos son con mucha fuerza para hacer trabajar al cuerpo con más intensidad y lograr paliar esta dificultad respiratoria, lo cual llega a afectar el sueño al ser este interrumpido o de una mala calidad, lo que se presenta comúnmente como intervalos cortos o largos siendo estos repetitivos en la noche, donde por periodos se logra conciliar el sueño parcialmente, ya que en la noche se produce un despertar espontáneo por la falta de oxígeno, lo cual es afectado respecto a las vías respiratorias y que por ende esto altere el desempeño matutino ya que puede desencadenarse otros trastornos como la somnolencia al no lograr un sueño reparador en la noche que permita evitar este tipo de trastornos, afectando así al organismo.



- **Hipersomnias:** Cuando se habla de las hipersomnias, como primer punto respecto a este trastorno cabe señalar a la somnolencia matutina o la dificultad para poder estar alerta y despierto, dando así un cansancio exacerbado durante las horas de la mañana sin haberse visto en gran manera alterado el sueño durante la noche, a su vez esta acción de dormir en las horas de la mañana no proporciona un sueño que pueda llegar a ser beneficioso para la salud, por lo cual entre los efectos negativos se encuentra un cansancio general el cual afecta en porciones altas a la vitalidad, dado por los momentos de dormir diurnos los cuales son frecuentes y que lejos de ayudar al cuerpo lo desgastan más, los cuales pueden hacerse presentes cuando se está ejecutando alguna acción que es percibida como no relevante o tediosa, pero de igual manera pueden surgir este tipo de episodios cuando una persona realiza actividades comunes como cuando se maneja, se camina o se come, alterando así incluso los músculos, relajándolos ya que el sueño le superpone al cuerpo y que se provoque un problema a la persona modificando el correcto desempeño en su vida.
- **Alteraciones del ritmo circadiano:** El ritmo circadiano son las variaciones existentes de tiempo, en un ciclo diario, el cual se puede ver alterado por múltiples situaciones configurándolo acorde a como se desenvuelva el individuo ,donde para hablar de un descanso correcto y que aporte positivamente al organismo, se debe tener en consideración el ritmo circadiano, entre las principales singularidades que se ven afectadas, están las alteraciones del sueño las cuales se presentan de forma retardada al momento de tratar de descansar, que tomando en referencia a un rango normal, cuando es la hora de dormir se presenta las dificultades para poder hacerlo inhabilitando al individuo de conciliar el sueño normalmente, haciendo que a la larga los horarios

habituales de descanso se vean afectados y el despertar sea de igual manera más extenso de lo considerado en la norma, lo cual cambie los hábitos al momento del sueño y diseñe de distintas maneras el proceso de dormir.

- **Parasomnias:** Este tipo de trastorno se relaciona con la conducta alterada, que se llega a suscitar durante el sueño, donde existe una variedad de episodios de confusión al momento de despertar, presentándose aturdimiento, desorientación o incluso ciertos tipos de amnesia que llegarían a avanzar el estado de salud de los individuos, también se pueden dar episodios de enojo y ferocidad hacia la persona que se procede a despertar, respecto a la variación de estos sucesos se tiene constancia que puede extenderse desde unos cuantos minutos o por algunas horas, también presentándose eventos de sollozo o alaridos durante la noche lo que a su vez manifiesta actividad cardíaca muy acelerada, una respiración exacerbada y sudoración respecto a todas las sensaciones que se presentan en estos momentos, la prevalencia de este trastorno está más marcada en la infancia, pero se pueden dar casos en edades más avanzadas de estos hechos, llegando incluso a presentarse movimientos erráticos durante el sueño los cuales son resultado de los síntomas mencionados anteriormente.
- **Movimientos anormales relacionados con el sueño:** Este tipo de movimientos son de origen motor, los cuales se suscitan en el sueño, entre los síntomas que se pueden apreciar está el desplazar de un lado a otro y de forma continua las extremidades inferiores, estas afecciones suelen darse cuando está dándose el proceso de vigilia y de sueño, ocasionando que no se pueda llegar a dar un sueño largo, a su vez dado por

otras formas de manifestación respecto a este trastorno como son entumecimientos o calambres en la noche por contracciones que se dan sin el control del individuo, lo que causa dolor en los músculos siendo estos frecuentes en la noche, mientras por la mañana existe una baja incidencia de este padecimiento, por lo cual el sueño se ve afectado al no poder ser continuo, teniendo distintas pausas a lo largo de la noche y que no solo altere de forma física, también a como nos desenvolvemos en cualquier índole sea social, profesional, estudiantil al no haber logrado descansar normalmente.

La somnolencia es uno de los trastornos más comunes, el cual tiene distintas características que lo hacen un objeto de estudio y un eje relevante cuando se habla de una correcta calidad del sueño al ser este un trastorno que presenta dificultades para el organismo, a su vez como mencionan los autores Puerto, M, Rivero D, Sansores L, Gamboa L y Sarabia L (2015) entre los efectos que desencadena la somnolencia se puede encontrar principalmente un déficit notorio respecto a las habilidades motrices y cognitivas, donde se puede evidenciar que existe una disminución del desempeño de estas áreas en distintos campos, como puede ser en las relaciones sociales, además se puede evidenciar un alza en los accidentes automovilísticos ya que los sentidos y los reflejos se ven alterados por la falta de sueño y también repercute en lo laboral al no poder desempeñarse de una forma correcta por la alteración de las áreas que se menciona anteriormente y que llega a ser un obstáculo para un correcto desenvolvimiento tanto nocturno como diurno.

### **Condiciones asociadas a una mala calidad del sueño**

Como menciona Jiménez (2008) entre los múltiples factores que pueden llegar a afectar la calidad del sueño como se había mencionado con anterioridad, también existen condiciones que

van de la mano para repercutir en el sueño, entre los cuales tenemos los distintos momentos que pueden llegar a ser estresantes por ejemplo cuando una persona está en sus exámenes finales o por alguna situación domestica que este atravesando aquí entra en juego el estrés ocasionando una cadena de sucesos que llegan a afectar de manera negativa al cuerpo y por ende el sueño, también los efectos secundarios de los medicamentos llegan a causar algún efecto ya que algunos medicamentos tienen la tendencia a causar ciertas molestias en las personas lo cual lo cual compromete el organismo y puede llegar a causar una mala calidad del sueño, las enfermedades medicas de igual manera tienen repercusiones de aspecto negativo ya que acarrear distintos elementos no beneficiosos para las personas lo que pone al cuerpo en estado afectado por todo esto que directa o indirectamente afecta la calidad del sueño.

La vigilia también tiene su importancia cuando se habla de la calidad del sueño ya que: “Una buena CS está referida no solo al hecho de dormir bien durante la noche sino también a un buen desempeño durante la vigilia.” (Rosales, 2008, p.1) La calidad del sueño tiene distintas aristas, donde un objeto de estudio es la forma de cómo se duerme, siendo esto lo verdaderamente sustancial, pero a su vez existen aspectos que pueden detonar de igual manera si esta es de buena calidad o de mala, como puede ser en la vigilia, es decir el estado previo a dormir donde nos mantenemos despiertos y todavía en estado normal de alerta frente a cualquier estimulo, por lo cual respecto a cómo se maneje este estado también se va a poder tener una mejor calidad del sueño ya que mientras más tiempo se esté en el estado vigilia, el cuerpo necesitara de un mayor descanso para poder recuperar las energías gastadas durante la jornada por lo que es relevante el cuidar el cuerpo en sus diferentes etapas y así tener una calidad del sueño y un organismo optimo que funcione de mejor manera.

Entre las condiciones que pueden llegar a afectar el sueño, como se mencionó con anterioridad se encuentran una baja calidad de horas de descanso, una alteración significativa respecto al ritmo circadiano, así como la presencia de despertares frecuentes en la noche o durante el proceso del sueño que como mencionan los autores Rosales Mayor, E., Egoavil Rojas, M. T., De La Cruz Dávila, C. C., & Rey de Castro Mujica, J. (2008) cuando se dan modificaciones en las fases del sueño esto afecta en gran medida, llegando a desencadenar en múltiples trastornos del sueño, afecciones y en si en problemas de distintos índoles, siendo la vigilia tan importante como el proceso en si del sueño ya que no solo se toma como referencia el descanso para hablar de una buena o mala calidad del sueño, abarcando esto de forma más profunda todo lo relacionado al sueño y profundizando en su contenido.

Un aspecto muy relevante respecto al sueño nos dice que: “Los elementos exactos que componen la calidad del sueño y su importancia relativa varían según los individuos.” (Escobar, 2005, p. 2) Aunque se pueda llegar a tener un estimado o mediante estadísticas un promedio de a que se refiere la calidad del sueño, de que es lo que afecta, de cuál es el rango normal para considerarse buena, de cómo se la debe cuidar y en sí de cualquier aspecto pertinente sobre el sueño, cada persona es un mundo diferente y por ende tiene factores en su vida que otra persona no, tiene costumbres distintas, vivencias y ejes de su vida que lo hacen único o única respecto a cómo es su calidad del sueño, teniendo esto como un aspecto a tomar cuando se haga una investigación pero que con los distintas herramientas psicométricas, test y demás baterías que puedan ser usadas para tener resultados se puede llegar a tener aspectos determinantes y concluyentes respecto a cómo es el sueño y como este puede llegar a afectar a múltiples contextos de las personas desde lo más mínimo hasta llegar a convertirse en un problema grande que necesite de mecanismos y procesos para poder solventarlo y solucionarlo de la mejor manera

siempre velando por el bienestar y en busca de medidas apropiadas respecto al sueño y a los posibles obstáculos que se susciten a lo largo de la vida.

## **HABILIDADES SOCIALES**

### **Conceptualización de habilidades sociales**

Cuando se habla de habilidades sociales, se maneja un gran número de componentes y de temáticas, como un primer acercamiento cabe mencionar que estas son una hilera de distintos comportamientos, emociones, pautas y distintas formas de proceder respecto a los demás en diversos entornos y contextos, que como menciona el autor Roca, E. (2014) estos lineamientos dan pie a tener una mejor comunicación, conexión y en sí, posibilita de forma positiva a un relacionamiento favorable en la mayoría de situaciones, donde se tenga un ínfimo porcentaje de posibles resultados desfavorables para las personas en su vida diaria y en sus relaciones interpersonales. A su vez para hablar de habilidades sociales, como se mencionó con anterioridad, las personas con quienes tengamos contacto tienen una alta relevancia, ya que se tiene como un tema fundamental a la otra persona que en este caso se convertiría en el receptor, es decir quien recibe el mensaje, teniendo como ejes a tomar el sentir de las demás personas, los pensamientos y los efectos que causa en ellos nuestro comportamiento y nuestra forma de manejarnos en contextos sociales.

Esta forma de relacionarse con otros individuos, compone a la mayoría de organismos vivos, los cuales necesitan tener ciertos modos de interacciones, lo cual trata de preservar e incrementar sus posibilidades de conservación y desarrollo en el ámbito que se desenvuelva, donde como refiere Harfuch, H., Fernanda, M., Murguía, P., Paula, M., & Lever, P. (2010) este apartado es muy relevante, ya que todas las relaciones sociales que se den en cualquier ámbito, va a

trascender la vida de las personas, modificando así áreas como pueden ser académicas, donde la forma de interrelacionarse con los pares es fundamental para lograr un equilibrio psicológico, emocional y social, mientras en áreas como las profesionales, de igual manera las habilidades sociales son un aspecto muy importante, ya que pueden dar como resultado que dirección seguir , y que de igual forma se logre tener unas habilidades sociales altas, que diseñen relaciones más satisfactorias con los demás o por otro lado, teniendo un déficit respecto a esto, se susciten problemas o discusiones con los demás individuos afectando así a la persona y a quienes la rodean.

Esta temática es de gran relevancia para el público en general, investigaciones y todo tipo de profundización respecto al tema y lo que abarca, ya que las habilidades sociales son manejadas en todo tipo de contextos y ambientes, siendo un pilar fundamental de la sociedad, desde la antigüedad donde ya se daban los primeros ápices y se ejecutaban estas habilidades, el autor García R., A. D. (2010) habla sobre la importancia de establecer nexos con las personas y que tan frecuente se da esto en los distintos medios, acotando a esto, que se pasa la mayoría del tiempo en todo tipo de interacciones, entendido también como un modo de manifestar lo que queremos y de qué forma sabemos manejarnos . Cuando se habla del potenciar una habilidad social, no se tiene un claro ejemplo o un estándar que sea completamente estricto de ello, ya que al existir un amplio abanico de diferentes circunstancias que pueden llegar a una alteración en el modo de vivir y comportarse se debe tener en cuenta distintos factores que como menciona García R., A. D. (2010) es prácticamente inverosímil el potenciar de forma igualitaria y sólida una destreza social, todo esto otorgado por el entorno distinto de cada uno y que con el transcurrir del tiempo cada vez es más cambiante, entre los apartados que llegan a incidir se puede encontrar todo lo referente a lo cultural, al sexo, genero, instrucción educativa y categoría social, áreas tan

relevantes en la sociedad que son catalogadas como ejes distintivos entre las personas y que a su vez existen ciertas diferencias en torno a cómo se operan las habilidades sociales y de lo que se aspire conseguir en la circunstancia que se halle, interviniendo aquí la eficiencia con la cual nos comportemos y que de esto dependa nuestro desenvolvimiento.

La adaptación es una temática esencial cuando se habla de habilidades sociales, ya que para que un individuo se relacione de forma óptima, es necesario el poder acomodarse a la situación y al hecho que se suscite, que como refiere el autor Lavilla, L. (2013) ser adaptativo es algo fundamental para poder desempeñarse en un ámbito social, adquiriendo distintas facultades que vayan de la mano con las habilidades sociales, entre las cuales se encuentran la asertividad, la empatía, el respeto, honestidad, credibilidad y la escucha activa, donde a su vez se pueden encontrar otras destrezas, las cuales puedan confluír contribuyendo cada una positivamente y que logre brindar a un individuo unas buenas habilidades sociales.

### **Refuerzo y aprendizaje de habilidades sociales**

Cuando se habla de las habilidades sociales, también se trata sobre el gran número de divisiones y componentes que esta abarca, teniendo aquí como un inciso importante, como son estas obtenidas y de qué manera son socialmente aceptadas, lo cual es comprendido como un compendio de distintas características de orígenes tales como biológicos y culturales, viéndose así, una diferenciación respecto a cómo estas son aprendidas y como se manifiestan tanto a nivel personal como grupal, interviniendo aquí, el cómo se edifica los nexos de carácter afectivo con los demás en entornos sociales, como son el compañerismo, cariño, afecto, amor donde los autores Casares, M., Moreno, B. D., de Benito Pascual, M. P., Mozo, M. L. C., Conde, M. D. V. F., Sánchez, L. P. & Peinado, J. L. M. (1998) mencionan que para la adquisición de estas habilidades el hogar es primordial ya que allí se forman generalmente las personas respecto a



ideales, valores y formas de comportamiento, siendo estos los primeros ejemplos a seguir en torno a diferentes conductas , que se van a ir dando un mejoramiento de forma paulatina conforme se vaya desarrollando cada individuo, en las diferentes etapas, viniendo esto desde la niñez, adolescencia, adultez y que los ámbitos escolares, laborales, sociales también aporten significativamente para la obtención de habilidades sociales, dadas por una práctica y ejecución de distintos comportamientos a lo largo de la vida. Al ser el aprendizaje del hogar un tema fundamental para desarrollar las habilidades sociales, se toma en consideración todo tipo de relaciones con los demás, viniendo a convertirse estas en incentivos sociales, otorgando nuevas destrezas a los individuos dando como resultado un mejor manejo de la individualidad de cada uno y de una soltura con las demás personas, acotando respecto a esta temática Echeburúa, E. (1993) que el contacto con nuevas y diversas circunstancias de índole social, logra acrecer el cómo se adquiere las habilidades y trata de desaparecer el sobresalto de lo desconocido mejorando aspectos sociales necesarios, mientras que si se inhibe a los individuos especialmente en etapas tempranas del desarrollo, esto va a ocasionar una gama de problemáticas, como puede ser en casos donde los progenitores se rehúsen a la exhibición de sus hijos a hechos de origen social y estos no logren el aprendizaje correcto por el intento de protección, que lejos de ayudar, afecta de forma sustancial a los individuos.

La obtención de las habilidades sociales como se mencionó con antelación, tiene distintos enfoques que confluyen para que esta sea lograda, donde cada inciso es importante para que esta sea atribuida de forma óptima, entre las cuales están, las diversas interrelaciones respecto a los demás, la instrucción dada desde el hogar y el manejarse de forma social con otras personas, también aquí se tiene en constancia una serie de engranajes necesarios para esta obtención, mencionando los autores Casares, M., Moreno, B. D., de Benito Pascual, M. P., Mozo, M. L. C.,

Conde, M. D. V. F., Sánchez, L. P. & Peinado, J. L. M. (1998) que estos engranajes se subdividen en 4 áreas las cuales son:

- Enseñanza mediante una experticia individual: Respecto a este inciso, el tipo de enseñanza por experticia trata del como lo que vivimos nos influencia directamente y se presenta de forma reforzadora o sancionante, como por ejemplo en el caso que una niña responda con una sonrisa a su madre y su progenitora le devuelva de forma positiva esta acción, en la niña se va a crear un modelo del querer sonreír para poder recibir una señal satisfactoria, mientras que por otro lado si la respuesta es negativa o con algún tipo de acto desfavorable como un grito, la réplica de la niña vendría a ser atacada y por ende el aprendizaje afectado, creando nuevas formas de comportarse acorde a como se dio la experiencia.
- Enseñanza a través de lo observado: La observación es uno de los modelos de aprender ,más intrínsecos del ser humano dados incluso desde que nacemos ya que logramos entender los estímulos externos a través de este mecanismo y que aquí el manejo que se dé con las demás personas y la forma en la que observemos que estas son o castigadas o recompensadas, donde por ejemplo una niña mira que su prima es regañada por un comportamiento específico, esto es percibido por el individuo y aprendido para no cometer el mismo comportamiento y de igual manera recibir una respuesta negativa, pero esto no solo es en caso de la niñez, tanto los adolescentes como los adultos aprenden mediante la observación.
- Enseñanza oral: La comunicación y el habla son ejes fundamentales de todo tipo de aprendizaje, ya que el aprender a leer o hablar se da en etapas muy tempranas, donde

el aprendizaje a través de lo que se menciona siempre está en ejecución, brindando así al individuo de nuevos conceptos y conocimientos, como puede ser el caso de los progenitores que enseñen a sus hijos a modular la voz para poder ser correctamente entendido en los diferentes ámbitos o el aprender algún comportamiento mediante la escucha que llegue a ser beneficioso con el tiempo.

- Enseñanza mediante una retroalimentación: Cuando se habla de una retroalimentación, se trata de explicar el proceso de dar una respuesta a una conducta por parte nuestra, lo que denote si esta fue adecuada o inadecuada, aludiendo esto siempre a un aprendizaje respecto a cómo nos manejamos frente a otros, donde por ejemplo cabe señalar el caso en que una niña este agrediendo a otro niño, su padre manifestara un enojo en sus facciones y esto llegara a ser entendido por la niña y esta cesara en su actuar, por lo cual este tipo de aprendizaje donde se devuelva un comentario o una acción es muy relevante en todo ámbito, ya que así se podrá corregir si un individuo se desenvuelve de forma inapropiada por las reacciones que tengan los demás y la propia reflexión y mejoramiento de cada uno.

La asertividad es un concepto que se relaciona con unas adecuadas habilidades sociales, ya que si a este se lo fomenta y potencia de mejor manera, ayudara a las personas a relacionarse de forma más apropiada no solo con las demás personas, de igual manera consigo mismo al saber cómo comportarse de forma más oportuna, la asertividad trata sobre cómo nos manejamos frente a los demás y de qué forma esto influencia positiva o negativamente acorde a nuestra respuesta, tratando de ser oportunos frente a la situación que sea expuesta, donde el autor Cañón-Montañez, W., y Rodríguez-Acelas, A. L. (2010) manifiesta que para hablar de asertividad, se debe tener en cuenta ciertos componentes esenciales, como son:

- En primera instancia poder expresar de forma libre lo que se desea, es decir, tener las facultades para poder comunicar de forma clara y precisa lo que se requiere en ese momento, haciendo uso de un intercambio comunicativo con los demás el cual otorgue mejores resultados a largo plazo.
- Como segundo punto se debe tener en consideración el respetar de forma correcta al otro individuo, valorando su opinión, pensamiento o sentir, respecto a la situación que se presente, resultando así en un manejo equitativo de cómo se proceda y de cómo se esperaría el mismo proceder de los demás.
- Y finalmente el tercero, trata de los efectos que pueden llegar a darse respecto al actuar y al manejo que se tenga, para poder culminar en algo beneficioso para todos cuando se presentan las distintas interacciones, esperando ser lo más pertinente y preciso posible en relación a ser asertivo la mayor cantidad de veces, tratando de evitar que se den situaciones de conflicto con los demás, las cuales puedan desencadenar en un estrés individual o colectivo y que finalmente se dé una mejora en la eficiencia, competencia y desempeño de las personas.

Otros incisos sustanciales cuando se habla de este término, son los tipos de formas para manejarse correspondiente a la asertividad, los cuales poseen distintas temáticas y composiciones, que los hacen altamente relevantes para poder entender de que verdaderamente trata y como este se subdivide para abarcar de mejor manera distintas formas de interacciones, donde los autores Contini de González, N. (2009) mencionan que se puede distinguir tres tipos de formas para manejarse respecto a la asertividad las cuales van a tener diversos efectos y

consecuencias en las personas y en los distintos ambientes en que estos se desempeñen, como son:

Forma asertiva: Esta apartado habla de mantener relaciones de índole social satisfactorias, las cuales lleguen a ser verdaderamente representativas, donde una persona asertiva pueda desenvolverse con confianza y convicción en cualquier ámbito, teniendo sus ideales y comportamientos correctamente situados, lo que converja en el reconocimiento y que se pueda afrontar cualquier hecho o circunstancia en el cual este envuelta alguna persona, respetando siempre los derechos y la forma de pensar de los otros desde una perspectiva prudente, orientada a desarrollar unas habilidades sociales óptimas.

Forma agresiva: Este inciso, trata sobre el manifestar o el sentir de forma impropia, donde tanto una emoción o un pensamiento se lo comunica de forma negativa, teniendo poco tacto y no se logra sopesar la forma como le afecta al otro una acción que viene de nuestra parte, a su vez cuando se da una circunstancia que lleve a un enfrentamiento sea verbal o de otro índole no se tiene las herramientas necesarias para poder enfrentarlo, respondiendo de forma agresiva. Lo cual ocasiona un rechazo por parte de otros individuos, al no ser capaz de reaccionar de forma prudente y constructiva.

Forma no asertiva: En referencia a este tipo de forma, se tiene como punto central el no tener las facultades de poder comunicar pensamientos y emociones, adquiriendo un estilo pasivo, respecto a los demás y a los problemas que se puedan dar, sin defender los propios derechos que se tenga propiamente, además se presenta una falta de iniciativa y un sentimiento de desaprobación respecto a otros individuos, donde se refiere el no sentirse parte o percibiendo que no se tiene importancia, sea en un grupo, una decisión o un hecho, lo que va a llevar al

carecimiento de asertividad por el miedo a dar un paso incorrecto y tener la estimación de uno mismo aún más baja.

### **Carencia de habilidades sociales y su impacto**

El adquirir habilidades sociales adecuadas, es algo primordial en la vida por todos los beneficios que trae, cuando estas son manejadas de forma correcta, mientras el déficit de estas habilidades puede llegar a influir de forma negativa en las personas, acarreando distintas consecuencias como puede ser una productividad más baja de lo normal, en ejes como los académicos o profesionales, ya que el desenvolvimiento no sería el apropiado respecto a estos contextos, es así que el autor Santos Paucar, L. A. (2012) apunta que con el transcurrir del tiempo se puede llegar a tener efectos aún más perjudiciales, como pueden ser problemas psicológicos trascendentales, como indecisiones respecto a el contacto y manejo propio, llegando a desencadenar en una autoestima baja, aislarse de los demás, problemas de ansiedad, falta de seguridad ,retraimiento social, entre otras, lo cual tiene graves implicaciones respecto a la salud psicológica o mental, la cual puede ser alterada desde la niñez, donde un niño que no desarrollo de forma adecuada las habilidades sociales, puede llegar a presentar problemas psicológicos tales como, un cierto grado de introversión, actos agresivos e incluso un potencial uso de sustancias psicoactivas o estupefacientes, además de ansiedad referente a distintas situaciones sociales, en donde existe un temor por ser de alguna forma observado o ser calificado de forma negativa por otras personas, siendo estas posibles consecuencias de un inadecuado desarrollo de habilidades sociales que no se dan en todos los casos, dependiendo esto de cada personas.

De igual manera la carencia de estas habilidades sociales o el mal manejo de estas tienen efectos tanto internos como externos, los cuales llegan a alterar nuestro estilo de vida y como nos

sentimos respecto a los demás y a nosotros mismos, llegando a padecer ciertos aspectos de carácter negativo, que pueden ser percibidos de forma muy grave o leve dependiendo de cómo se manifiestan en cada uno, como pueden ser sentimientos de violencia, enojo, frustración y a su vez el sentir que se es menospreciado por otros, lo que interfiere con la autoestima y origina este tipo de reacciones negativas, Roca, E. (2014) trata estas temáticas y habla sobre estas posibles consecuencias que pueden llegar a ser en gran medida perjudiciales, lo cual no permite que se desempeñen de forma correcta y detiene el adecuado desarrollo de todo el potencial que cada persona tiene como algo intrínseco, por miedo al rechazo, la vergüenza y que en su mayoría esto se encuentra en uno mismo, las personas crean barreras lo cual resulta en un déficit de habilidades sociales y en un problema para lograr tener relaciones provechosas y tener un auto concepto correcto que aporte positivamente al manejo de los individuos.

El mal manejo de estas habilidades tiene distintos factores que lo influyen negativamente, de los cuales ya fueron mencionados algunos anteriormente, donde se tiene una consecuencia considerada de gran impacto, la cual trata de la ingesta de licor en forma progresiva y perjudicial afectando esto a la salud de los individuos, a su entorno familiar, social, académico, entre otros, lo que podría acarrear problemas aún más graves, llegando a convertir a una persona en un alcohólico, cabe señalar que los autores Serrano, S. A. A., Zaira, C., Valero, V., Nava, C., Soria, R., Nacional, U., México, A. De, & Iztacala, F. E. S. (2010). mencionan que una carencia de habilidades sociales puede llegar a ser un factor relevante para entrar en este mundo, donde se trata de escapar del malestar que presenta las interacciones sociales o las consecuencias negativas de no poseer buenas habilidades sociales, como son una baja autoestima y desvalorización propia, por lo cual es pertinente profundizar en las razones que se tenga para no manejar unas adecuadas habilidades y poder tratar esto a tiempo antes que llegue a resultar en consecuencias

que acarrear problemáticas de gran impacto. Entre otras consecuencias negativas se puede presentar el trastorno de ansiedad social el cual tiene graves implicaciones cuando se habla de que tanto afecta a las personas en su manejo cotidiano y en los diversos contextos que se originen, teniendo variados resultados que llegan a ser desfavorables en distintas áreas, tales como “Miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas. Algunos ejemplos son las interacciones sociales.” (DSM-V, 2014, p. 202) donde se puede ver afectado el lograr tener una comunicación apropiada durante un tiempo adecuado, conocer o encontrarse con personas que no se conoce, ser examinado mientras se realiza acciones cotidianas, tales como alimentarse, peinarse, jugar, hablar y desempeñarse frente a otro individuo, denotándose también ciertos cambios en la fisionomía, como pueden ser, sofoco, tics y estremecimientos ocasionados por el estímulo de eludir, ciertas situaciones consideradas de temor donde se las trata de evitar y si no se logra esto, se las trata de resistir con un alto nivel de molestia y desazón.

Como se mencionó con anterioridad, existe una diversidad de posibles escenarios respecto a un deficiente desarrollo de las habilidades sociales y además, se aludió que entre las más comunes se encontraba la ansiedad social y la timidez, profundizando en primera instancia sobre el tema de la ansiedad social, la cual tiene implicaciones en las personas tales como una cohibición de estas habilidades o un posible entorpecimiento del actuar, donde al autor Caballo, V. E, y Salazar, I. (2014) manifiesta que al tener este tipo de efectos contraproducentes a corto y largo plazo, es algo muy relevante potenciar y fomentar nuevas estrategias que ayuden a mejorar las habilidades sociales, como pueden ser técnicas orientadas al mejoramiento de las áreas que se encuentren más afectadas o tratamientos psicológicos que otorguen una intervención profesional lo cual en conjunto, logre paliar de manera precisa las consecuencias que se pueden dar y que a



la par se trate cualquier afección que este de igual forma llegue a alterar de cualquier manera en el individuo y en su comportamiento. La timidez es otra consecuencia o causa, de un mal manejo de las habilidades sociales, ya que tiene distintos efectos en las personas, definiéndola esta es un rasgo de la personalidad que aflige negativamente a las relaciones con los demás, el cual a su vez es un elemento esencial del desarrollo personal de cada persona, donde entre sus particularidades se puede encontrar cierto deje de inquietud y nervios, respecto al contacto con otras personas y a las relaciones humanas, presentándose aquí un requisito exacerbado de ser aprobado y aceptado por otras personas, por lo cual se da un bloqueo respecto al actuar, donde como señala Santos Paucar, L. A. (2012) se elude compromisos, reuniones, confluencias y acercamientos de carácter social, dándose así, una baja implicación respecto a los demás por el temor a ser juzgado, por lo cual usualmente se considera a las personas que padecen esto, como retraídos, poco afables, solitarios y personas que no se involucran en los distintos medios que se puedan dar en el diario vivir, afectando esto a diversas aristas y campos tales como, los sociales, familiares, escolares, laborales, emocionales, entre otros.

La timidez tiende a ser diferente en cada persona, ya que ningún individuo es igual que otro, donde a su vez algo relevante a conocer es el contexto en el que se crio, los valores y hábitos con los cuales fue creciendo y la forma de ser, dada por lo innato de cada individuo, convirtiéndose en un verdadero problema cuando esta provoca un malestar significativo, ya que si se da como una respuesta a distintas situaciones que se llegarían a considerar dentro de lo normal, no supondría esto una problemática grave, razón por lo cual, cuando se habla de que tanto afecta esto al ser humano y a su funcionalidad óptima, el autor Neruda, P. (2010) señala que este rasgo de personalidad, cuando se manifiesta de forma trascendental en la vida de las personas, puede llegar a tornarse en otras consecuencias mucho más preocupantes como puede ser un trastorno

ansioso o de personalidad, afectando así tanto las áreas de salud mental, emocional, social y todo lo relacionado con el cómo se ve a sí mismo el individuo, como lo ven los demás y cómo se maneja frente a los demás, interviniendo aquí de igual manera, como son las habilidades sociales y de qué forma se ven alteradas estas al padecer todos los síntomas y efectos mencionados anteriormente.

### **La adolescencia como un punto clave en las habilidades sociales**

Esta etapa es de gran relevancia en la vida de las personas, ya que el ser adolescentes conlleva un gran número de cambios respecto a cómo se va formando cada uno y a los nuevos retos que se presenten, donde el círculo familiar, los pares, maestros y en si las personas que se relacionen con el individuo serán de gran importancia en su formación, siendo este un proceso de gran transformación tanto a nivel emocional, psicológico y fisionómico, el autor Martínez, G. (2007) apunta que esta es una etapa clave para poder formar de manera adecuada las habilidades sociales, las cuales van a ser afinadas con el transcurrir del tiempo pero que aquí se dan los ápices necesarios para la vida adulta donde se va a hacer uso de estas , provechosamente o que no tenga los resultados esperados.

Los autores Griffa y Moreno (2005) mencionan que cuando se transita desde el ser niño hasta convertirse en adolescente, se dan distintos procesos nuevos y remodelaciones tanto a nivel físico como psicológico, donde la personalidad también se ve afectada y asentada, es decir todo lo que se vive en esta etapa se convierten en constructos diferentes a los que se tenía con anterioridad, y que por ende, sea un tema de gran relevancia el como la adolescencia tiene su impacto en el ser humano y que sucede durante esta fase, que acorde a la investigación, se centra en las habilidades sociales y en cómo estas son aprendidas y posteriormente ejecutadas para que se

pueda desempeñar una persona de forma óptima en la adultez y en cualquier contexto que se desarrolle este, principalmente en relaciones interpersonales, donde es algo fundamental el manejo de estas habilidades para que se dé un correcto desempeño y se logre un equilibrio en las áreas de la vida cotidiana.

Por lo que finalmente esta etapa es muy relevante al hablar sobre las habilidades sociales, donde como por ejemplo se ha podido vislumbrar en ciertos contextos tales como la escuela, el hogar o en cualquier ámbito, adolescentes que carecen de estas habilidades, lo cual puede llegar a acarrear, múltiples consecuencias a futuro como problemas con la ley, un precoz desarrollo sexual, abandono escolar, comportamientos agresivos, consumo de sustancias estupefacientes y en si problemas de índole interpersonal, el autor Contini de González, N. (2009) menciona la relevancia de potenciar estas habilidades y de que si se logró haber adquirido o no estas destrezas sociales, se evitaran una serie de conflictos posibles , los cuales se susciten por no saber cómo comportarse frente a los demás, lo cual al socializar con el prójimo, va a dotar de estas habilidades al adolescente ,las cuales se van a ir mejorando en el transcurso de la vida y logrando un mejor nivel de relación con los demás.

## JUSTIFICACIÓN

Esta investigación tiene una alta relevancia a nivel micro y macro, ya que las repercusiones del sueño se aprecian a nivel global, tanto en los distintos países como ciudades, donde en la actualidad, el manejo de las diversas conductas y hábitos diarios, no son analizados y manejados en función de la salud. Vivimos en una sociedad, en la cual un gran número de personas no se preocupa de forma correcta, respecto a temas de alta relevancia son la calidad de la alimentación, cuanto se duerme y en si sobre las consecuencias que acarrea el no cuidarse a sí mismo, por lo cual tener conocimiento de cómo se da la afectación del sueño y como esto repercute a nivel de habilidades sociales, aportaría sustancialmente al análisis y a la reflexión de como un descanso reparador influye gigantescamente en el diario venir y devenir.

Posterior a la indagación de aspectos relevantes y al análisis de distintos datos, se busca contribuir a la comunidad científica, utilizando los resultados arrojados como punto de partida para otras investigaciones y estudios que den algo positivo a la sociedad, lo cual cause un impacto altamente relevante y que las personas con recursos investigativos, tengan bases científicas para poder profundizar en nuevos conocimientos y resultados que beneficien a la humanidad.

Los beneficiarios de esta investigación son las personas en general, ya que pueden ser actores involucrados en este estudio, donde cada persona pueda llegar a tomar decisiones a futuro en torno a su salud y bienestar, mejorando sus relaciones interpersonales e intrapersonales, mediante las habilidades sociales y su correcto manejo.

A su vez respecto a estudios anteriores, estos abordan temáticas tales como el sueño y las habilidades sociales por separado, sin que estas denoten al sueño y como este influye

directamente en las habilidades sociales, existen pocos, por lo cual esta investigación adquiere una visión innovadora y representa una finalidad positiva a corto y largo plazo.

Esta investigación tiene un gran grado de trascendencia, ya que se aborda temáticas altamente relevantes, y a su vez se pretende afirmar la existencia de una relación entre una mala calidad del sueño y una carencia de habilidades sociales, donde se espera que los resultados obtenidos lleguen a ser un aporte positivo a la sociedad y que a futuro se tenga frutos satisfactorios respecto a la mejora de la calidad de vida.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Identificar la relación que tiene la calidad del sueño y las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Julio María Matovelle de la ciudad de Quito en el año 2019.

### **Objetivos Específicos**

- Establecer el nivel de calidad del sueño que presentan los estudiantes de la Institución Julio María Matovelle.
- Determinar el grado en el que se encuentra presente las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Julio María Matovelle.
- Desarrollar una propuesta en el marco psicológico la cual permita reforzar y adecuar las áreas de deficiencia respecto a la calidad del sueño y a las habilidades sociales que perciben los estudiantes de la Institución Julio María Matovelle.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **Diseño del trabajo**

La presente investigación es de tipo cuantitativo-exploratorio-correlacional, la cual trata de ahondar respecto a investigaciones que no han sido expresamente profundizadas y estudiadas, también respecto a cómo estas influyen o tienen repercusiones en las esferas psicológicas, emocionales y sociales, a su vez como manifiesta (Sampieri, 2006) el proceso cuantitativo nace de una idea y de cómo esta logra interrelacionar cuando está enfocada a los objetivos de la investigación y a las preguntas planteadas, midiendo las variables del contexto, utilizando métodos estadísticos y estableciendo las conclusiones pertinentes.

Respecto a la revisión bibliográfica, se la realizó en base a distintos artículos científicos, documentos web e investigaciones los cuales sustenten el apartado teórico y que tengan relación con las variables de calidad del sueño y habilidades sociales, orientadas a como estos dos temas se interrelacionan y confluyen, siendo esto el sustento de la información concerniente respecto al proyecto de investigación.

El desarrollo de la investigación tiene su fin en la obtención de datos altamente relevantes y esenciales de investigaciones previas y que con lo recabado se logre distintos procesos, entre ellos el procesar información, analizar y contrastar entre las dos variables para poder llegar finalmente a la consecución de resultados que aporten científicamente a la investigación.

#### **Área de estudio**

El proyecto de investigación es realizado desde una perspectiva educativa, la cual es enfocada en el tratar de determinar la influencia del sueño y las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Julio María Matovelle en el año 2019.

### **Enfoque**

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, el cual se lo utiliza acorde a una recolección de datos y a un análisis estadístico, el cual pueda llegar a determinar correctamente la correlación que existe, logrando así dar la resolución a los problemas expuestos en base a los objetivos planteados y que se puedan dar conclusiones efectivas y precisas respecto a la investigación.

### **Población y muestra**

El proyecto de investigación es realizado en la Institución Educativa Julio María Matovelle con una muestra de 104 estudiantes de 3ro de Bachillerato conformado por hombres y mujeres con rango de edad, de 17, 18 y 19 años.

Respecto a la muestra seleccionada esta es de manera no intencional y no probabilística, los cuales fueron determinados en base a la utilización de una fórmula para poder delimitar el número de población que va a ser partícipe del proyecto de investigación.

**Tabla 1.** Descripción de la muestra del estudio.

<b>EDAD</b>	<b>HOMBRES</b>	<b>MUJERES</b>	<b>TOTAL</b>
17	48	44	92
18	8	2	10
19	0	2	2
<b>PORCENTAJE</b>	53.8%	46.2%	100%
<b>TOTAL</b>	56	48	104

**Tabla N°1:** Descripción de la muestra del estudio de edad y género

**Fuente:** Investigación.

**Elaborado por:** Gustavo Fernando Ron Morales

**Grafico 1.** Porcentaje de hombres y mujeres de la muestra total.



**Gráfico N°1:** Porcentaje de hombres y mujeres de la muestra total

**Fuente:** Investigación.

**Elaborado por:** Gustavo Fernando Ron Morales

### **Instrumentos de investigación**

En el presente proyecto de investigación se procedió a utilizar dos instrumentos de evaluación.

El primer instrumento es la Escala de Pittsburgh diseñado por D, J Buysse y otros miembros del equipo que conformaban el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de este es un instrumento el cual identifica la calidad del sueño en el mes anterior a la aplicación que se



dé, el cual refleja como son las variaciones que se producen correspondientes a cómo se descansa, donde a su vez Escobar-Córdoba, F., y Eslava-Schmalbach, J. (2005) refieren que es una herramienta muy útil para investigaciones que se las realice a una población extensa y que ha sido traducida en distintos países, tales como Alemania, Japón, Holanda, China y países de Latinoamérica, lo que manifiesta una alta relevancia por parte de investigadores alrededor de todo el mundo. Como otro apartado los autores De Sanidad, S. T., de Castilla, B. S. J., & Soria, L. (1997) señalan que la escala de Pittsburgh está compuesta por 24 preguntas, donde 19 de ellas son enfocadas a la propia persona mientras las 5 restantes deben ser contestadas en caso que se tenga un compañero de cuarto lo cual es opcional dependiendo de que elija la persona que realiza la escala, siendo esto un aspecto más informativo ya que usualmente se califica los 19 componentes mencionados con anterioridad, como otro apartado su tiempo de aplicación va entre cinco a diez minutos siendo una escala relativamente corta en periodo de tiempo.

Respecto a su puntuación, es dada al aglutinar los 19 incisos en 7 elementos, los cuales como apunta Macías, J.A., y Royuela, A. (1996) son la calidad de sueño subjetiva, latencia de sueño, duración del dormir, eficiencia de sueño habitual, alteraciones del sueño, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna, los cuales van a tener calificaciones desde 0 a 3, lo que sumado da como resultado una puntuación total y que como mencionan los autores Jimenez-Genchi, A., Monteverde-Maldonado, E., Nenclares-Portocarrero, A., Esquivel-Adame, G., y de la Vega-Pacheco, A. (2008) si esta puntuación total es más de 5, el individuo es considerado mal dormidor es decir posee una calidad del sueño mala, mientras que por otro lado, si la calificación da como resultado menos de 5 o igual a 5, el individuo posee una buena calidad del sueño considerándolo un buen dormidor, por lo cual, una puntuación elevada señala un déficit en la calidad del sueño y una valoración baja denota una buena calidad del sueño.

Respecto a investigaciones realizadas en el Ecuador en relación a la variable sueño, se toma en consideración al autor Gonzales, E. (2006) el cual estudio, como influenciaba una escases de sueño en 220 alumnos del departamento médico de la Universidad Católica, llegando a presentarse distintos trastornos del sueño como la parálisis y que consecuencias acarrea esto, por lo cual hicieron uso de la Escala de Pittsburgh para poder medir esto y posterior a ello en base a distintos análisis, llegaron a la conclusión que la parálisis es altamente padecido a nivel general y específicamente puede aquejar al personal médico, lo cual permitió obtener resultados que sean altamente válidos y permitan entender de mejor manera esta problemática.

El segundo instrumento es la escala de habilidades sociales (EHS) diseñada por Elena Gismero Gonzales, la cual mide las aserciones y habilidades sociales, a su vez consta de 33 componentes a responder y su duración es de unos 10 a 16 minutos, donde como menciona Gonzales, E. (2006) esta escala, tiene distintas sub áreas que la van a conformar y van a dar un resultado total, entre las cuales se encuentra la autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o conformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones y finalmente iniciar interacciones con el sexo opuesto, mismas que serán posteriormente analizadas en base a los datos obtenidos. Esta escala está enfocada para adolescentes y adultos, su aplicación puede ir dirigida a una sola persona como a un grupo de personas, para su posterior ejecución se tiene 4 tipos de respuesta entre las cuales se menciona: A: No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría, B: No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra. C: Me describe aproximadamente, aunque no siempre actué así o me sienta así. D: Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos. Los autores Bejarano, G.M., Gallardo, D. R., y Cubas, V.T. (2012) acotan que para su posterior calificación se debe hacer uso de una hoja de corrección, la cual divide a los treinta y

tres incisos, en veinte ocho de manera inversa y cinco de forma directa para su posterior calificación y suma total, donde este resultado se debe convertir en percentil mediante el uso de los baremos correspondientes a la escala, obteniendo finalmente una categorización de bajo, medio o alto respecto a las habilidades sociales.

Esta escala ha sido empleada en el Ecuador para poder medir de qué forma se encuentran desarrolladas las habilidades sociales y cómo influyen en distintas temáticas, una investigación elaborada por los autores Angélica, G., Astudillo, L., Esteban, A., y Cuenca, T. (2019) habla sobre la influencia que tienen estas destrezas de índole social en el desempeño de los estudiantes a nivel universitario, donde se procedió a la utilización de esta escala, para evaluar la variable habilidades sociales en una población de 424 individuos, concluyendo que no existe una correlación referente a las variables y que estas sean afectadas. Por lo cual estos dos instrumentos tienen una gran validez y son empleados en distintas investigaciones.

### **Procedimientos para la obtención y análisis de datos**

- Elección del instrumental psicológico para la posterior evaluación psicológica.
- Selección de la muestra para la investigación.
- Solicitud a la Institución Julio María Matovelle para proceder con la evaluación e investigación de los estudiantes de 3ro de bachillerato.
- Proceso normativo establecido por la institución, de reunirse con las autoridades para esclarecer el plan de evaluación a ejecutar en el instituto.
- Exhibición de las baterías psicológicas a las autoridades de la institución y posterior aprobación de las mismas.
- Toma de resultados a través de la aplicación de las baterías psicológicas.
- Proceso de calificación del instrumental evaluado.
- Tabulación e incorporación de datos adquiridos.

- Interpretación de los datos arrojados, mediante el uso del programa estadístico informático SPSS en relación a las dos variables expuestas en la investigación.

### **Actividades**

- Abordaje del tema de investigación y la problemática que esta presenta.
- Investigación y acopio de información bibliográfica orientada al tema de investigación.
- Aceptación del tema de investigación a través de la comisión académica de la Universidad Tecnológica Indoamérica.
- Realización y posterior revisión del capítulo 1 Introducción.
- Elaboración del capítulo objetivo: general y específicos.
- Elaboración y revisión del marco teórico correspondiente a las dos variables de la presente investigación.
- Proceso de aplicación e baterías psicológicas designadas para la investigación: Escala del sueño de Pittsburgh y escala de habilidades sociales enfocadas en los alumnos de tercero de bachillerato.
- Puntuación y calificación de las baterías psicológicas.
- Análisis estadístico sobre datos arrojados por los resultados mediante la utilización del programa SPSS.
- Elaboración y revisión del apartado Metodología
- Realización y revisión de los resultados efectuados por los procesos estadísticos.
- Efectuación y revisión de del capítulo Conclusiones y recomendaciones.
- Diseño del plan de propuesta, en referencia a su inciso teórico.
- Elaboración del diseño técnico de la propuesta.

**CAPÍTULO IV**  
**ANÁLISIS DE RESULTADOS**

**Tabla 2.** Medidas de tendencia central

<b>Estadísticos descriptivos</b>						
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Varianza
Edad	104	0	2	17,13	0,396	,156
Sexo	104	1	2	1,46	0,501	,251
Calidad del sueño	104	1	17	7,49	5,417	29,340
Habilidades sociales	104	75	133	99,06	18,866	355,919
N válido (por lista)	104					

**Tabla N°2:** Medidas de tendencia central

**Elaborado por:** Gustavo Fernando Ron Morales

**Fuente:** Investigación de campo y programa estadístico informático SPSS

**Interpretación** En la siguiente tabla podemos apreciar un número total de 104 datos ingresados, donde la media obtenida en cuanto a la variable edad, es de 17,13 con una desviación estándar de ,396 y una varianza de ,156. Respecto a la variable sexo se puede evidenciar una media de 1,46 una desviación estándar de ,501 y una varianza de ,251. Referente a la calidad de sueño la media es de 7,49 la desviación estándar de 5,417 y la varianza de 29,340. Teniendo finalmente a la variable habilidades sociales con una media de 99,06 una desviación estándar de 18,866 y una varianza de 355,919.

**Tabla 3.** Frecuencia calidad de sueño

		<b>Calidad de sueño</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Buen dormidor	2	1,9	1,9	1,9
	Buen dormidor	11	10,6	10,6	12,5
	Buen dormidor	25	24,0	24,0	36,5
	Buen dormidor	15	14,4	14,4	51,0
	Buen dormidor	10	9,6	9,6	60,6
	Mal dormidor	1	1,0	1,0	61,5
	Mal dormidor	1	1,0	1,0	62,5
	Mal dormidor	1	1,0	1,0	63,5
	Mal dormidor	4	3,8	3,8	67,3
	Mal dormidor	10	9,6	9,6	76,9
	Mal dormidor	6	5,8	5,8	82,7
	Mal dormidor	10	9,6	9,6	92,3
	Mal dormidor	5	4,8	4,8	97,1
	Mal dormidor	3	2,9	2,9	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

**Tabla N°3:** Frecuencia calidad del sueño

**Elaborado por:** Gustavo Fernando Ron Morales

**Fuente:** Investigación de campo y programa estadístico informático SPSS

**Interpretación:** En la tabla número 3 referente a la frecuencia por calidad del sueño, se puede evidenciar que el 60,6 % de la muestra total, cumple con el rango adecuado para hablar de una correcta calidad del sueño, lo que lo clasifica como un buen dormidor según los incisos de la escala de Pittsburgh permitiéndole desarrollarse favorablemente en las áreas que se desenvuelve. Mientras que el 39,4% presenta un índice incorrecto de sueño, evidenciándolo como un mal dormidor y lo cual denota una mala calidad del sueño, lo que podría llegar a repercutir de forma negativa en su diario vivir.

**Tabla 4.** Frecuencia habilidades sociales

		<b>Habilidades sociales</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	7	6,7	6,7	6,7
	Bajo	6	5,8	5,8	12,5
	Bajo	13	12,5	12,5	25,0
	Medio	5	4,8	4,8	29,8
	Medio	3	2,9	2,9	32,7
	Medio	1	1,0	1,0	33,7
	Medio	3	2,9	2,9	36,5
	Medio	2	1,9	1,9	38,5
	Medio	2	1,9	1,9	40,4
	Medio	1	1,0	1,0	41,3
	Medio	2	1,9	1,9	43,3
	Medio	4	3,8	3,8	47,1
	Medio	1	1,0	1,0	48,1
	Alto	1	1,0	1,0	49,0
	Alto	2	1,9	1,9	51,0
	Alto	4	3,8	3,8	54,8
	Alto	5	4,8	4,8	59,6
	Alto	11	10,6	10,6	70,2
	Alto	7	6,7	6,7	76,9
	Alto	9	8,7	8,7	85,6
	Alto	4	3,8	3,8	89,4
	Alto	4	3,8	3,8	93,3
	Alto	1	1,0	1,0	94,2
	Alto	3	2,9	2,9	97,1
	Alto	1	1,0	1,0	98,1
	Alto	1	1,0	1,0	99,0
	Alto	1	1,0	1,0	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

**Tabla N°4:** Frecuencia habilidades sociales

**Elaborado por:** Gustavo Fernando Ron Morales

**Fuente:** Investigación de campo y programa estadístico informático SPSS

**Interpretación:** Al analizar la tabla número 3 correspondiente a la frecuencia de habilidades sociales tomadas de la muestra total, se puede constatar que el 25% posee un nivel bajo de habilidades sociales, mientras un 23% presenta un nivel medio de habilidades sociales y finalmente un 52% respecto a un nivel alto de habilidades sociales, lo que denota una mayor proporción de individuos pertenecientes a la muestra con un mejor manejo de habilidades sociales o un normal manejo de estas, mientras que existe una incidencia baja de un mal desarrollo de estas habilidades.



## Análisis de correlación de variables

**Tabla 5.** Análisis de correlación de las variables.

### Correlaciones

		Correlaciones			
		Calidad de sueño	Habilidades sociales	Edad	Sexo
Calidad de sueño	Correlación de Pearson	1	-,689**	-,036	,045
	Sig. (bilateral)		,000	,719	,653
	N	104	104	104	104
Habilidades sociales	Correlación de Pearson	-,689**	1	,055	-,114
	Sig. (bilateral)	,000		,580	,250
	N	104	104	104	104
Edad	Correlación de Pearson	-,036	,055	1	-,023
	Sig. (bilateral)	,719	,580		,820
	N	104	104	104	104
Sexo	Correlación de Pearson	,045	-,114	-,023	1
	Sig. (bilateral)	,653	,250	,820	
	N	104	104	104	104

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Tabla N°5:** Análisis de correlación de las variables.

**Elaborado por:** Gustavo Fernando Ron Morales

**Fuente:** Investigación de campo y programa estadístico informático SPSS

**Interpretación:** Referente a la tabla número 5, se puede identificar el coeficiente de correlación Pearson-Spearman, el cual corresponde al valor de -,689\*\* referente a las variables calidad de sueño y habilidades sociales, lo que determina un alto nivel de correlación, que en este caso es inversa, explicado esto, por la forma de puntuación de la escala de Pittsburgh, la cual mide la calidad del sueño de forma negativa. Ya que al tener un puntaje menor a 5, este denota

una buena calidad del sueño, mientras un puntaje de 5 o más, significa una mala calidad del sueño, lo que en sí, quiere decir que un alto puntaje es algo negativo y un bajo puntaje es algo positivo, por otro lado, respecto a la escala de habilidades sociales al conseguir una puntuación alta, esto evidencia buenas habilidades sociales y una calificación baja malas habilidades sociales, además se puede evidenciar un nivel de significancia bilateral inferior a 0,01, lo que arroja un resultado obtenido estadísticamente significativo. Lo cual denota que los estudiantes que presentan una mala calidad del sueño presentan un control de habilidades sociales en un nivel bajo, mientras que los estudiantes que tienen una calidad del sueño buena, tienden a exhibir un control y desarrollo de las habilidades sociales más correcto, es decir logran un mejor desenvolvimiento en cualquier contexto que se manejen, ya que como señala Del valle, M. O. (2012) cuando se habla del sueño, este es referido como un factor biológico y preponderante de alta relevancia para las actividades que se debe realizar a lo largo de la vida, donde también se incluyen las habilidades sociales al ser un constructo de conductas esenciales para poder desempeñarnos de forma correcta en los diversos escenarios.

A su vez Proaño Soria, A. L. (2016) menciona que las habilidades sociales son altamente significativas cuando se habla de las distintas interacciones que se dan con otras personas, mediante los diversos canales comunicativos que intervienen en esto y puede llegar a verse afectadas en ocasiones las relaciones interpersonales con otros, de igual manera los autores Eduardo, J., y Ludick, O. (2018) refieren que manejarse a través de un régimen sano en los distintos apartados tales como una buena alimentación, ejercicio físico y por supuesto un sueño que sea de calidad, va a influenciar directamente en cómo nos presentamos y nos manejamos en los distintos ambientes y etapas de la vida, ya que cuando estas formas de comportarse no son correctamente desarrolladas, repercuten negativamente en los individuos, observando esto en la

forma de desenvolverse y en el contexto de si se mantiene un sueño reparador, se tornara como un beneficio o por otro lado llegara a ser algo perjudicial.

### Estadísticas de fiabilidad

**Tabla 6.** Análisis alfa de Cronbach

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach h <sup>a</sup>	N de elementos
-,777	4

a. El valor es negativo debido a una covarianza promedio negativa entre elementos. Esto viola los supuestos del modelo de fiabilidad. Podría desearse comprobar las codificaciones de elemento.

**Tabla N°6:** Análisis alfa de Cronbach

**Elaborado por:** Gustavo Fernando Ron Morales

**Fuente:** Investigación de campo y programa estadístico informático SPSS

**Interpretación** En la tabla se puede evidenciar el valor del alfa de Cronbach, el cual es de -,777, el cual apunta a una fiabilidad relativamente alta y confiable, evidenciándose también que esta es de carácter negativo, explicado esto, en que mientras una variable necesita tener un puntaje alto para considerarse positiva la otra variable necesita un puntaje bajo para tener una consideración positiva, como es el caso de la variable calidad del sueño donde tener un puntaje bajo denota una buena calidad del sueño, y un puntaje alto una mala calidad del sueño, mientras en la variable habilidades sociales, al presentar un puntaje elevado esto refiere a tener unas

habilidades sociales altas y un puntaje bajo, denota unas habilidades sociales igualmente bajas, dando como resultado una correlación inversa al relacionar las dos variables de la presente investigación.

### **Comprobación de las hipótesis**

H0 = La calidad del sueño no tiene una relación directa con las habilidades sociales en los adolescentes de tercero de bachillerato de la Institución Educativa Julio María Matovelle en el año 2019.

H1 = Existe relación entre la calidad del sueño y las habilidades sociales en adolescentes de tercero de bachillerato de la Institución Educativa Julio María Matovelle en el año 2019.

En base a los resultados obtenidos se precisa el cumplimiento de H1 y se rechaza H0, mediante la utilización y posterior análisis de la correlación de Pearson en referencia a las variables Calidad Del Sueño y Habilidades Sociales, lo cual señala un rango de correlación bilateral inferior a 0,01 y resultados estadísticos altamente significativos.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES**

- Se precisa la existencia de una correlación significativa respecto a la calidad del sueño y las habilidades sociales en los estudiantes de tercero de bachillerato en la Institución Educativa Julio María Matovelle de la ciudad de Quito en el año 2019, lo cual refiere que al presentar una correcta calidad del sueño esto repercute en unas adecuadas habilidades sociales puestas en práctica dentro de un contexto académico y social.

- Se determina un nivel de calidad del sueño apropiado respecto a la mayoría de la muestra, donde alrededor de un sesenta por ciento exhibe tener una mejor calidad del sueño, mientras un cuarenta por ciento tener una mala calidad del sueño, lo cual denota que los estudiante de tercero de bachillerato de la Institución Educativa Julio María Matovelle mantienen un sueño saludable, el cual tiene efectos positivos en su desenvolvimiento cotidiano y en su propia persona.
- Se evidencia un grado elevado respecto al correcto manejo de las habilidades sociales en los estudiantes de tercero de bachillerato de la Institución Educativa Julio María Matovelle, donde la mayoría de la población de la muestra, arroja resultados positivos referentes a un adecuado desarrollo de estas habilidades, lo cual les permite apañarse de mejor manera en los diferentes contextos que se puedan presentar y con otras personas, mientras por otro lado el resto de la población presenta un nivel medio y bajo del manejo de habilidades sociales ,perteneciendo estos a la minoría.
- En la Institución Julio María Matovelle se manejan procesos de alto nivel académico y educativo, sin embargo no se operan programaciones y planificaciones que estén orientadas específicamente a fomentar la mejora de las habilidades sociales y a una calidad del sueño adecuada, lo cual permita que los estudiantes se desempeñen con normalidad en cualquier situación.

## **RECOMENDACIONES**

- Es recomendable la fomentación y diseño de talleres de índole educativo y psicológico, que permitan a los estudiantes propiciar nuevas formas de afrontar situaciones asertivamente, con fines positivos a corto y largo plazo.

- Desarrollar un plan de intervención que permita corregir la calidad del sueño y fortalecer las habilidades sociales las cuales evidencian falencias en los estudiantes de tercero de bachillerato, para que logren desenvolverse en un mejor ambiente y con herramientas apropiadas.
- Realizar evaluaciones periódicas del estado en el que se encuentran los estudiantes respecto al sueño y a su desempeño social, con el fin de prevalecer su bienestar y de prever con antelación, cualquier situación problemática que pueda desarrollarse con el tiempo.
- Orientar y dotar de recursos psicológicos y sociales a padres de familia y educadores, los cuales les permitan tener un mejor conocimiento e información sobre la calidad del sueño y las habilidades sociales, además de cómo se las puede fortalecer y mejorar, con el fin de ser una ayuda y apoyo para los estudiantes y que tanto en el hogar como en la institución se manejen estas premisas, obteniendo así resultados beneficiosos para todos.

## **DISCUSIÓN**

La calidad del sueño ha sido estudiada en distintos ámbitos principalmente por todos los efectos tanto positivos como negativos que provoca en las personas desde su niñez hasta la adultez y además en cómo afecta las áreas manejadas por las personas cotidianamente, como son el desempeño laboral, académico y social, por lo cual respecto a sus implicaciones con las habilidades sociales, se menciona una alteración de estas al no lograr un descanso correcto, lo cual afecta el desenvolvimiento frente a otros individuos y en los contextos que estos se manejan , por lo cual esta investigación trata de determinar cómo se relaciona la calidad del sueño con las habilidades sociales, lo que permitiría conocer si una afectación en el sueño logra

afectar en la forma de desarrollarse normalmente y asertivamente con otras personas. Respecto a los resultados obtenidos de la escala de Pittsburgh del sueño se determina que: Un 60,6 % de la muestra de adolescentes, es considerada buen dormidor es decir tener una buena calidad del sueño, mientras un 39,4 % presenta un rango bajo de calidad del sueño catalogándolos como malos dormidores, viéndose aquí, que existe una incidencia alta de individuos con una adecuada calidad del sueño.

Los datos obtenidos tienen relación con la investigación de los autores Quevedo-Blasco, V. J., y Quevedo Blasco, R, (2011) quienes en su estudio, mencionan que el 52,2% de la muestra en adolescentes, refiere tener una buena calidad del sueño y una baja afectación respecto a un desempeño negativo en lo académico, logrando mostrar así la relación que existe entre un descanso reparador y un mejor manejo de los individuos en los contextos en que se desenvuelven normalmente, teniendo similitud con la presente investigación donde el sueño es un factor relevante en la vida de las personas y si este se ve alterado tiene consecuencias negativas. Por otro lado correspondiente al estudio de los autores Mason y Ratcliffe (2008) los cuales en base a sus resultados, infieren que un 62 % exhibe una calidad del sueño relativamente buena, con horas de sueño ente seis y ocho, conllevando a un rango correcto respecto a los adolescentes del estudio, relacionándose estos datos con la presente investigación, donde de igual manera se evidencio una calidad del sueño adecuada, lo que va a repercutir positivamente en la vida de las personas y en los diferentes ámbitos que estos transiten.

Correspondiente a los datos obtenidos de la muestra en adolescentes, mediante el empleo de la escala de habilidades sociales (EHS) en la presente investigación, se determinó que: Un 52 % maneja un nivel alto de habilidades sociales, un 23 % de habilidades sociales en un nivel medio y un 25 % posee un nivel bajo de habilidades sociales, exhibiendo así, que existe un índice

relativamente elevado de adolescentes con un rango entre normal y alto respecto al desarrollo de habilidades sociales y una minoría respecto a un mal manejo de estas destrezas. Estos datos tienen concomitancia con los resultados de los autores Betancourt, Sonia; Zambrano, Christian; Ceballos, Ana; Benavides, Vanessa; Villota, N. (2017) quienes en su estudio, manifiestan que un 60,5 % posee un manejo elevado de habilidades sociales respecto a la muestra analizada, y que así, en correspondencia con la comunicación, siendo esta la otra variable del estudio, se determinó el cómo influyen las habilidades sociales en la forma que tenemos de manejarnos con otros y de enviar un mensaje, para poder recibir otro mensaje, viendo reflejado aquí, la importancia de estas destrezas sociales en todo contexto.

Otra investigación relevante sobre las habilidades sociales es la desarrollada por Flores Diaz, I. P. (2018) quien obtuvo un puntaje sumado del resultado de puntuaciones medias y altas de 89,9 % respecto a buenas habilidades sociales y un puntaje de 10,1 % correspondiente a bajas habilidades sociales, lo que demuestra una porción escasa de muestra que exhibe un control inadecuado de estas destrezas de índole social, en concordancia con los resultados arrojados por la presente investigación, es así, que el estudio de la calidad del sueño y las habilidades sociales, son temáticas altamente relevantes a estudiar.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **TEMA DE LA PROPUESTA**

Programa de intervención psicoeducativo orientado a la consolidación de habilidades sociales y la adquisición de una mejor calidad del sueño a través de la ejecución de diversos talleres los cuales otorguen a los adolescentes un adecuado manejo de sí mismos en los contextos que se manejen.



## JUSTIFICACIÓN

La propuesta diseñada en el presente proyecto, consta de distintos talleres con actividades y estrategias las cuales se centran en potenciar y mejorar las distintas falencias que se pudieron observar y constatar durante el proceso de investigación, en cuanto a los resultados arrojados por las distintas baterías psicológicas y los diferentes procesos de análisis. Estos talleres consisten en un conjunto de distintos ejercicios orientados a la psicología , diseñadas específicamente para fortalecer el manejo de las habilidades sociales, variable que ha sido profundizada durante la presente investigación, además proporcionar técnicas y estrategias que permitan solventar y fomentar de mejor manera la calidad del sueño y todo lo que esto abarca .Esta propuesta está centrada en una población de adolescentes, que presentan una deficiencia en la calidad del sueño, lo que como se puede evidenciar en la investigación tiene distintas consecuencias en la persona, desde sociales, fisiológicas, emocionales y psicológicas, lo que afecta de sobremanera el bienestar de cada uno, por lo cual es imperativo diseñar y ejecutar un plan que ayude a los distintos apartados que surjan a raíz de esta problemática, a su vez se pudo evidenciar un notable porcentaje de estudiantes, que corresponden a un nivel bajo respecto a las habilidades sociales y como estas son manifestadas y manejadas, como puede ser la interrelación social, desenvolverse en el ámbito laboral, académico, el cómo nos comportamos con personas desconocidas y en si todo lo que conlleve un contexto social, tanto interpersonal como intrapersonal, lo que de igual manera, al hablar del sueño, tiene sus repercusiones negativas si estas no son desenvueltas de forma adecuada y en búsqueda del bienestar y de unas relaciones interpersonales satisfactorias, por lo cual la siguiente propuesta es altamente eficiente para mejorar los apartados mencionados con anterioridad, en base a distintas temáticas a tratar ,con objetivos específicos acorde a la problemática, lo que aporte a los estudiantes de nuevas herramientas para manejarse en los

distintos entornos y situaciones que atraviesen a lo largo de la vida, llegando a afectar de forma tanto positiva o negativa de igual forma a la familia o al círculo en el cual se maneje cada individuo, ya que si se potencia tanto las habilidades sociales y se fomenta una mejor calidad del sueño, esto repercutirá de forma considerable.

## **OBJETIVOS**

### **GENERAL**

- Diseñar un plan de intervención constituido por diversos talleres, con el fin de potenciar las habilidades sociales y adecuar la calidad del sueño, en los adolescentes de tercero de bachillerato de la Institución Educativa Julio María Matovelle.

### **ESPECÍFICOS**

- Proporcionar herramientas orientadas al progreso y fortalecimiento de habilidades sociales en los adolescentes de tercero de bachillerato de la Institución Educativa Julio María Matovelle mediante la ejecución de diversos talleres.
- Establecer una idónea calidad del sueño, a través de la implementación de diversas estrategias presentadas en los diferentes talleres, en los adolescentes de tercero de bachillerato de la Institución Educativa Julio María Matovelle
- Brindar a los estudiantes información psicoeducativa respecto a las habilidades sociales y calidad del sueño y así permitir un desarrollo de mejor manera en el ámbito académico, laboral, social.

## **ESTRUCTURA TÉCNICA DE LA PROPUESTA**

### **ARGUMENTACIÓN TEÓRICA**

Correspondiente a la argumentación teórica, se procede a recabar información relevante sobre como potenciar y fortalecer áreas que se evidencian con falencias, donde haciendo uso de

información sustancial correspondiente a distintas investigaciones, efectuar una propuesta eficaz a través de diversos talleres.

El plan de propuesta está dividido en 5 talleres, donde los primeros tres, consisten en fomentar una mejoría respecto al manejo de las habilidades sociales, mientras los 2 siguientes, tienen como temática el dotar de estrategias para mejorar la calidad del sueño, los cuales están enfocados específicamente en la obtención de resultados satisfactorios respecto a la problemática suscitada, los talleres consisten en un conjunto de actividades, que van a otorgar herramientas positivas a los adolescentes de entre 17 a 19 años, el cual tendrá como duración 3 horas, teniendo estos en primera instancia la fase de inicio, posterior a ello el desarrollo y finalmente el cierre, lo que logre potenciar las áreas que se encuentran debilitadas en los adolescentes, ya que como mencionan los autores Patricio Do Amaral, M., José, F., Pinto, M., Robson, C., y De Medeiros, B. (2015) el desarrollar las habilidades sociales es algo muy relevante, para todo contexto en el que se desenvuelven las personas, ya que estas destrezas sociales serán las precursoras de como sean las relaciones interpersonales con los demás y de cómo nos manejemos en el diario vivir, además que cuando se habla de adolescentes, esta etapa de la vida conlleva grandes cambios tanto a nivel psicológico, emocional y social, convirtiéndose en el momento propicio para afinar estas habilidades y dotar al individuo de los recursos necesarios que vaya a hacer uso tanto a corto como a largo plazo. La propuesta presente, está focalizada en mejorar los aspectos anteriormente mencionados, la cual se efectuara en la Institución Educativa Julio María Matovelle, en las aulas que corresponde a cada curso de tercero de bachillerato con fines beneficiosos para los adolescentes, acotando a esto los autores Contini de Gonzales, N., Betina Lacunza, A., y Esterkind de Chein, A. (2013) mencionan que estas destrezas sociales son un componente muy importante en la vida, ya que son un compendio de herramientas aprendidas

tanto en el hogar, escuela, colegio y demás establecimientos donde exista interacción con diversas personas, por lo cual el potenciarlas es algo fundamental para un correcto desenvolvimiento.

De igual manera, el fomentar una calidad del sueño es algo esencial, ya que la forma en que las personas cuidan o perjudican su sueño, repercute tanto negativamente como positivamente en su bienestar, donde como mencionan los autores Hernandez Borge, J., Garcia Gonzales, M. E., Garcia Garcia, M. C., Antona Rodríguez, M. J., Sanz Cabrera, A- y Cordero Montero, P. (2015) señalan que la adolescencia es un momento crucial para empezar a tener una calidad del sueño adecuada, ya que al darse el cambio de la niñez a la adolescencia, esto puede repercutir de diversas formas, pudiéndose dar trastornos relacionados con el sueño o por otro lado un sueño apropiado sin perturbaciones, dado esto principalmente por la forma en que cuidemos algo tan importante como es un buen descanso. Por otro lado Cervello, E., Peruyero, F., Montero, C., y Moreno –murcia, V. J. B.J.A. (2014) comentan que el sueño tiene relación con otras temáticas igualmente importantes, alterándolas de acuerdo a como este es cuidado, como por ejemplo en lo emocional, llegando a afectar en el cómo nos comportamos frente a otras personas, en cómo se siente cada uno y en cómo se perciben a los demás, llegando a tener consecuencias negativas si el sueño no es el apropiado, tales como discusiones con familiares, compañeros y percepciones de sí mismo negativas, por lo cual el sueño y las habilidades sociales son temáticas altamente relevantes en el ser humano y que el potenciarlas y el saber cómo poder mejorarlas es algo fundamental.

## DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

PSICOLOGÍA

**Tabla 7.** Tabla general propuesta talleres

<b>N° TALLER</b>	<b>NOMBRE TALLER</b>	<b>OBJETIVO TALLER</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>RESPONSABLE</b>
1	FORMANDO LAZOS	Brindar un primer acercamiento sobre las temáticas a tratar y generar rapport con los estudiantes de la institución.	3 Horas	Gustavo Fernando Ron Morales
2	POTENCIA TUS HABILIDADES SOCIALES	Otorgar herramientas eficaces, que logren permitir en el estudiante un mejor desenvolvimiento respecto a habilidades sociales.	3 Horas	Gustavo Fernando Ron Morales
3	CLAVES PARA OBTENER UN	Proporcionar recursos y técnicas que permitan al estudiante	3 Horas	Gustavo Fernando Ron Morales

	SUEÑO DE CALIDAD	generar y conciliar un adecuado sueño.		
4	APLICANDO LO APRENDIDO	Poner en práctica los conocimientos y las técnicas aprendidos, durante los talleres.	3 Horas	Gustavo Fernando Ron Morales
5	DESPLEGANDO EL VUELO	Generar una retroalimentación por parte de los estudiantes y el investigador, con la finalidad de definir conclusiones en generales de todo el grupo, las cuales van a ser desarrolladas y utilizadas a lo largo de su vida.	3 Horas	Gustavo Fernando Ron Morales

**Tabla N°7:** Tabla general talleres propuesta

**Elaborado por:** Gustavo Fernando Ron Morales

**Fuente:** Investigación de campo

**Tabla 8.** Taller 1 Formando Lazos

## TALLER N°1 FORMANDO LAZOS

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RESPONSABLE</b>
<b>INICIO</b>	Brindar una charla introductoria sobre las dinámicas a desarrollarse durante el primer taller y explicar la importancia de dichas dinámicas para así obtener un ambiente confortable y empático entre los participantes y el terapeuta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computadora</li> <li>- Proyector</li> <li>- Diapositivas</li> </ul>	60 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales
<b>DESARROLLO</b>	Exposición de las diversas actividades y dinámicas propuestas respecto al taller.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Computadora</li> </ul>	60 minutos (Tiempo total de ejecución de etapa de desarrollo)	Gustavo Fernando Ron Morales
Dinámica “El submarino”	Fortalecer la integridad grupal y generar empatía entre todos los compañeros	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartulinas colores</li> </ul>	20 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales
Dinámica “Cara seria”	Distender al grupo y generar empatía	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes</li> </ul>	20 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales

Dinámica “Cosas en común”	Ampliar la importancia de notar aspectos comunes entre los estudiantes, lo que genere un ambiente comodo para trabajar.	- Pizarra - Marcador	20 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales
<b>CIERRE</b>	Motivar y fomentar la participación de los estudiantes en los próximos talleres.	Estudiantes	60 minutos (Tiempo total de ejecución de etapa de cierre)	Gustavo Fernando Ron Morales
Proyección de video motivacional	Brindar un video acorde a la temática.	- Proyector - Computador	30 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales
Conversatorio general con los estudiantes	Determinar conclusiones adquiridas por los estudiantes sobre lo aprendido en el taller.	- Estudiantes	30 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales

**Tabla N°8:** Taller Formando Lazos

**Elaborado por:** Gustavo Fernando Ron Morales

**Fuente:** Investigación de campo

**Tabla 9.** Taller 2 Potencia tus habilidades sociales

**TALLER N°2 POTENCIA TUS HABILIDADES SOCIALES**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RESPONSABLE</b>
<b>INICIO</b>	Brindar una charla	- Computador	60 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales



	introdutoria sobre la importancia de adaptar y potenciar de manera eficiente las habilidades sociales en el contexto educativo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Diapositivas</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>	Ejecución de diferentes dinámicas direccionadas a potenciar las habilidades sociales presentes en los adolescentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computador</li> <li>- Proyector</li> <li>- Diapositivas</li> </ul>	60 minutos (Tiempo total de ejecución de etapa de desarrollo)	Gustavo Fernando Ron Morales
Dinámica “Hay una carta para ti” para refuerzo de Autoestima.	Fortalecer las virtudes propias de los estudiantes mediante elogios por parte sí mismos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas de papel Bond</li> <li>- Lapiceros</li> <li>- Estudiantes</li> </ul>	20 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales
Dinámica “En tus zapatos” para refuerzo de Empatía.	Fortalecer el vínculo humanitario entre estudiantes a partir de la generación de empatía entre ellos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zapatos</li> <li>- Estudiantes</li> </ul>	20 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales
Dinámica “Historia Colectiva” para refuerzo de Asertividad.	Fortalecer los vínculos y relaciones creados en clases y las distintas formas de comunicación entre ellos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovillo de Lana</li> <li>- Estudiantes</li> </ul>	20 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales

<b>CIERRE</b>	Motivar y fomentar la participación de los estudiantes en los próximos talleres.	- Estudiantes	60 minutos (Tiempo total de ejecución de etapa de cierre)	Gustavo Fernando Ron Morales
Espacio reflexivo sobre el taller de Habilidades Sociales.	Permitir a los estudiantes opinar, participar y compartir emociones generadas a través del taller.	- Estudiantes	30 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales
Conversatorio general con los estudiantes	Determinar conclusiones adquiridas por los estudiantes sobre lo aprendido en el taller y discernir todas aquellas dudas o preguntas generadas a lo largo del taller.	- Estudiantes	30 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales

**Tabla N° 9:** Taller Potencia tus habilidades sociales

**Elaborado por:** Gustavo Fernando Ron Morales

**Fuente:** Investigación de campo

**Tabla 10.** Taller Claves para obtener un sueño de calidad

**TALLER N° 3 CLAVES PARA OBTENER UN SUEÑO DE CALIDAD**

	<b>OBJETIVO DE LA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RESPONSABLE</b>
--	-----------------------	-----------------	---------------	--------------------

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>ACTIVIDAD</b>			
<b>INICIO</b>	Ofrecer una charla introductoria sobre la importancia de adaptar nuestro organismo a un adecuado horario nocturno para así poder generar estabilidad emocional y adoptar un sueño de calidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computador</li> <li>- Proyector</li> <li>- Diapositivas</li> </ul>	60 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales
<b>DESARROLLO</b>	Psicoeducar a los estudiantes direccionándolos a adoptar un correcto horario de sueño mediante estrategias que permitan generar y conciliar el sueño en las noches.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computador</li> <li>- Proyector</li> <li>- Diapositivas</li> </ul>	60 minutos (Tiempo total de ejecución de etapa de desarrollo)	Gustavo Fernando Ron Morales
Estrategia “Reorganizando mi rutina”	Psicoeducar al estudiante sobre la importancia de establecer horarios adecuados para el cumplimiento de actividades fuera del horario nocturno, para	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Computador</li> <li>- Proyector</li> <li>- Estudiantes</li> </ul>	20 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales

	así poder generar una rutina adecuada tanto en el cumplimiento de actividades como del horario de sueño.			
Estrategia “Ritualizar el descanso”	Fomentar la ejecución de actividades pre descanso tales como: lectura de libro, tomar una bebida caliente, escuchar música relajante, alcanzando un ambiente confortante y relajante para así poder conciliar el sueño de mejor manera.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Libros</li> <li>- Té</li> <li>- Música relajante</li> <li>- Vaporizador ambiental</li> </ul>	20 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales
Estrategia “Desconectado”	Poner a conocimiento del estudiante la efectividad de la presente estrategia basada en la respiración, relajación y desconexión de todos aquellos aparatos tecnológicos que dispongan en el hogar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Celulares</li> <li>- Estudiantes</li> </ul>	20 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales
<b>CIERRE</b>	Motivar y fomentar la participación de los estudiantes en los próximos talleres.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes</li> </ul>	60 minutos (Tiempo total de ejecución de etapa de cierre)	Gustavo Fernando Ron Morales
Espacio reflexivo sobre el taller de	Permitir a los estudiantes opinar,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes</li> </ul>	30 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales

Sueño de Calidad.	participar y compartir emociones generadas a través del taller.			
Conversatorio general con los estudiantes	Determinar conclusiones adquiridas por los estudiantes sobre lo aprendido en el taller y discernir todas aquellas dudas o preguntas generadas a lo largo del taller.	- Estudiantes	30 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales

**Tabla N°10:** Taller Claves para obtener un sueño de calidad.

**Elaborado por:** Gustavo Fernando Ron Morales

**Fuente:** Investigación de campo

**Tabla 11.** Taller Aplicando lo aprendido

**TALLER N° 4 APLICANDO LO APRENDIDO**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RESPONSABLE</b>
<b>INICIO</b>	Brindar una charla introductoria sobre la actividad del Role Play	- Computador - Proyector	60 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales

	como soporte para la implementación y entrenamiento de las estrategias antes adquiridas en los talleres.	- Diapositivas		
<b>DESARROLLO</b>	Psicoeducar a los estudiantes direccionándolos a adoptar y a poner en prácticas todas aquellas enseñanzas aprendidas durante los talleres 1, 2, 3.	- Computador - Proyector - Diapositivas	60 minutos (Tiempo total de ejecución de etapa de desarrollo)	Gustavo Fernando Ron Morales
Dinámica de “Role Play”	Brindar a los estudiantes diferentes situaciones en las que podrán simular su manera de actuar ante las mismas, poniendo en prácticas dichas estrategias y técnicas adquiridas para así poder potenciar sus habilidades sociales y edificar un sueño de calidad a lo largo de su desarrollo estudiantil.	- Diferentes Atuendos - Diapositivas - Proyector - Computadora	60 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales
<b>CIERRE</b>	Motivar y fomentar la participación de los estudiantes en los	- Estudiantes	60 minutos (Tiempo total de ejecución de	Gustavo Fernando Ron Morales

	próximos talleres.		etapa de cierre)	
Espacio reflexivo sobre la implementación de la dinámica de “Role Play”.	Permitir a los estudiantes opinar, participar y compartir emociones generadas a través del taller y como esto influye en su adquisición de habilidades y estrategias que les permitan desarrollarse de mejor manera en el ámbito educativo.	- Estudiantes	30 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales
Conversatorio general con los estudiantes	Determinar conclusiones adquiridas por los estudiantes sobre lo aprendido en el taller y discernir todas aquellas dudas o preguntas generadas a lo largo del taller.	- Estudiantes	30 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales

**Tabla N°11:** Taller Aplicando lo aprendido

**Elaborado por:** Gustavo Fernando Ron Morales

**Fuente:** Investigación de campo

**Tabla 12.** Taller Desplegando el vuelo

## TALLER N° 5 DESPLEGANDO EL VUELO

ACTIVIDAD	OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
<b>INICIO</b>	Brindar una charla introductoria sobre la importancia de implementar a futuro todas aquellas enseñanzas adquiridas durante los talleres con el objetivo de poder garantizar un progresivo desarrollo tanto a nivel personal como a nivel educativo por parte de los estudiantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computador</li> <li>- Proyector</li> <li>- Diapositivas</li> </ul>	60 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales
<b>DESARROLLO</b>	Potenciar todas las habilidades y destrezas adquiridas direccionándolas hacia objetivos a cumplir a futuro.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computador</li> <li>- Proyector</li> <li>- Diapositivas</li> </ul>	60 minutos (Tiempo total de ejecución de etapa de desarrollo)	Gustavo Fernando Ron Morales



Conversatorio sobre Implementación de técnicas, habilidades y destrezas adquiridas.	Brindar un espacio de conversatorio donde los estudiantes puedan expresar libremente y opinar acerca de la manera en la que implementará todas aquellas herramientas psicológicas proporcionadas en los talleres.	- Estudiantes	60 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales
<b>CIERRE</b>	Motivar y fomentar la ejecución de las herramientas adquiridas por parte de los estudiantes en su vida cotidiana.	- Estudiantes	60 minutos (Tiempo total de ejecución de etapa de cierre)	Gustavo Fernando Ron Morales
Dinámica despedida” “La	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar la posibilidad de elaborar un cierre grupal desde cada individualidad</li> <li>- Promover la manifestación del significado despedida para el grupo</li> <li>- Fomentar un espacio de reflexión que facilite el proceso de cierre</li> </ul>	- Estudiantes	50 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales

	grupal			
Cierre Simbólico	Brindar un espacio a los estudiantes en los que procedan a aplaudirse y valorarse a sí mismos, por el gran desarrollo obtenido mediante la participación en los talleres y entrega de obsequios finales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes</li> <li>- Obsequio de despedida</li> <li>- Dulces</li> </ul>	10 minutos	Gustavo Fernando Ron Morales

**Tabla N°12:** Taller Desplegando el vuelo

**Elaborado por:** Gustavo Fernando Ron Morales

**Fuente:** Investigación de campo

## BIBLIOGRAFÍA

1. Andrade, I., & Yerovi, C. (2011). Prevalencia de los trastornos de calidad del sueño y factores de riesgo asociados en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. 136.
2. Andreu, M. M., & Arboledas, P. P. (2013). Temas de revisión Trastornos del sueño durante la adolescencia El insomnio del adolescente. *Adolescere* , 29–66.
3. Angélica, G., Astudillo, L., Esteban, A., & Cuenca, T. (2019). UNIVERSIDAD DE CUENCA Facultad de Psicología Carrera de Psicología Educativa. 1–40. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/32431/1/Trabajo de Titulación pdf.pdf>
4. Arboledas, G. P., & Campos, M. S. (2019). Fisiología del sueño y sus trastornos. Ontogenia y evolución del sueño a lo largo de la etapa pediátrica. relación del sueño con la alimentación. clasificación de los problemas y trastornos del sueño. *Pediatría Integral*, 22(8), 358–371.
5. Barrenechea, M., Gómez, C., Peña, A., Pregúntegui, I., Aguirre, M. y Rey de Castro, J. (2010). Calidad de sueño y excesiva somnolencia diurna en estudiantes del tercer y cuarto año de Medicina. *Ciencia e Investigación Médica Estudiantil Latinoamericana*, 15(2), 54-58.
6. Bejarano, G. M., Gallardo, D. R., & Cubas, V. T. (2012). Uso de redes sociales y habilidades sociales en los alumnos del 5º año de una Institución Educativa Particular Religiosa de Lima Metropolitana, 2011. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 5(1).
7. Betancourth, Sonia; Zambrano, Christian ; Ceballos, Ana; Benavides, Vanessa; Villota, N. (2017). Habilidades sociales relacionadas con el proceso de común. 11, 133–148.

8. Bruque Martínez, A. (2015). Prevalencia de trastornos del sueño en carreras afines a la salud en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador abril 2015, Quito Ecuador (Bachelor's thesis, PUCE).
9. Caballo, V. E., & Salazar, I. (2014). Relación de las habilidades sociales con la ansiedad social y los estilos/trastornos de la personalidad artículo en conductual de psicología / psicología del comportamiento · diciembre 2014. March 2016. <https://www.researchgate.net/publication/269762295>
10. Caballo, Vicente E., Salazar, Isabel C. y Carroble, J. A. (2014). Manual de psicopatología y trastornos psicológicos. March, 861.
11. Cano-lozano, C., Buela-casal, G., & Miró, E. (2005). Sueño y calidad de vida. Revista Colombiana de Psicología, unknown (14), 11–27.
12. Cañón-Montañez, W., & Rodríguez-Acelas, A. L. (2011). Asertividad: Una habilidad social necesaria en los profesionales de enfermería fisioterapia. Texto e Contexto Enfermagem, 20(SPEC. ISSUE), 81–87. <https://doi.org/10.1590/s0104-07072011000500010>
13. Casares, M., Moreno, B. D., de Benito Pascual, M. P., Mozo, M. L. C., Conde, M. D. V. F., Sánchez, L. P., ... & Peinado, J. L. M. (1998). Las habilidades sociales en el currículo.
14. Cervelló, E., Peruyero, F., Montero, C., & Moreno-murcia, V. J. B. J. A. (2014). Cervelló et al. - 2014 - Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño. 14, 31–38.
15. Contini de González, N. (2009). Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: perspectivas desde la Psicología Positiva. Psicodebate, 9(0), 45. <https://doi.org/10.18682/pd.v9i0.407>

16. Contini de González, N., Betina Lacunza, A., & Esterkind de Chein, A. (2013). Habilidades sociales en contextos urbanos y rurales. Un estudio comparativo con adolescentes. *Psicogente*, 16(29), 103–117.
17. Cuestas, G., & Boccio, C. (2015). Factores morfogenéticos del síndrome de apneas obstructivas del sueño en niños. *Revista Faso*, 22(2).
18. De Sanidad, S. T., de Castilla, B. S. J., & Soria, L. (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia-sueño*, 9(2), 81-94.
19. Del Arco, C. R. G. N. (2005). Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, (11), 63-74.
20. Del Arco, C. R. G. N. (2005). Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, (11), 63-74.
21. Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2003). Psicología de las habilidades sociales: terapia y educación. *Revista Evaluar*, 3(1).
22. Del Valle, M. O. (2012). El sueño en la edad preescolar y su repercusión en el desarrollo, la conducta y el aprendizaje. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 50(2), 198–204.
23. Díaz-Campo García-Carpintero, Y., Díaz-Campo García-Carpintero, C., Puerma Castillo, C., Viedma Lloreda, M., Aulet Ruiz, A., Lázaro Merino, E., & Fernández Rodríguez, O. M. (2008). La calidad del sueño en los profesionales sanitarios de dos Áreas de Salud de Castilla-La Mancha. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 2(4), 156-161.
24. DSM-V. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (5ta edición): Vol. 5 edición. <https://www.cociepsi.com/libros-de-psicologia/dsm-v-descarga-gratuita-pdf/>

25. Eceiza, M., Arrieta, M., & Goñi, A. (2008). Habilidades sociales y contextos de la conducta social. *Revista de psicodidáctica*, 13(1), 11-26.
26. Echeburúa, E. (1993). *Fobia social*. Barcelona: Martinez Roca.
27. Eduardo, J., & Ludick, O. (2018). Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes Effects of healthy lifestyles on social skills in young people. 20(2), 5–11.
28. Escobar-Cordoba, F., & Eslava-Schmalbach, J. (2005). Colombian validation of the pittsburgh sleep quality index. *Revista de neurologia*, 40(3), 150-155.
29. Escobar-Córdoba, F., & Eslava-Schmalbach, J. (2005). Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. *Rev Neurol*, 40(3), 150-5
30. Escoda, N. P., Guiu, G. F., & Benet, A. S. (2010). Competencia emocional y habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, XIII (34). Recuperado de: <http://reme.uji.es/articulos/numero34/article1/texto.html>.
31. Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P., & Hernández Sampieri, R. (2006). *Metodología de la investigación*. Editorial McGraw Hill.
32. Flores Díaz, I. P. (2018). *Estilo De Crianza Parental Y Habilidades Sociales En Estudiantes De Una Institución Educativa De San Juan De Lurigancho*. 53. [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/3683/1/2018\\_Flores-Díaz.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/3683/1/2018_Flores-Díaz.pdf)
33. Gallardo Alvarez, M. (2020). ¿Calidad del sueño en el personal de enfermería que realiza trabajo a turnos en un Servicio de Urgencias?
34. Gállego Pérez-Larraya, J., Toledo, J. B., Urrestarazu, E., & Iriarte, J. (2007). Clasificación de los trastornos del sueño. In *Anales del Sistema Sanitario de Navarra* (Vol. 30, pp. 19-36). Gobierno de Navarra. Departamento de Salud.

35. Gallego Villa, Ó. (2008). Descripción de las habilidades sociales en estudiantes de psicología de una institución de educación superior. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 1(1), 61–72. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.%x>
36. García R., A. D. (2010). Estudio sobre la asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de Educación Social. *XXI, Revista de Educación*, 12, 225–240.
37. Gil Rodríguez, F., Cantero Sánchez, F. J., & Antino, M. (2013). Tendencias actuales en el ámbito de las habilidades sociales. *Apuntes de Psicología*, 31 (1), 51-57.
38. Gonzales, E. (2006). Escala de Habilidades Sociales. Universidad Pontifica de Comillas, 8.  
[https://www.academia.edu/10882960/ESCALA\\_DE\\_HABILIDADES\\_SOCIALES\\_EHS](https://www.academia.edu/10882960/ESCALA_DE_HABILIDADES_SOCIALES_EHS)
39. Griffa, M. C., & Moreno, J. E. (2005). Claves para una psicología del desarrollo: adolescencia, adultez, vejez. Lugar editorial.
40. Harfuch, H., Fernanda, M., Murguía, P., Paula, M., & Lever, P. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima , la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales.
41. Hernández Borge, J., García González, M. E., García García, M. C., Antona Rodríguez, M. J., Sanz Cabrera, A., & Cordero Montero, P. (2015). Hábitos y trastornos del sueño en adolescentes. *Rev Esp Patol Torac*, 27(4), 220–230.  
[https://www.neumosur.net/files/publicaciones/Revistas/2015/4\\_original-rev2015-v27-n4.pdf](https://www.neumosur.net/files/publicaciones/Revistas/2015/4_original-rev2015-v27-n4.pdf)
42. Jiménez-Genchi, A., Monteverde-Maldonado, E., Nenclares-Portocarrero, A., Esquivel-Adame, G., & de la Vega-Pacheco, A. (2008). Confiabilidad y análisis factorial de la

- versión en español del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en pacientes psiquiátricos. *Gaceta médica de México*, 144(6), 491-496.
43. Jiménez-Genchi, A., Monteverde-Maldonado, E., Nenclares-Portocarrero, A., Esquivel-Adame, G., & de la Vega-Pacheco, A. (2008). Confiabilidad y análisis factorial de la versión en español del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en pacientes psiquiátricos. *Gaceta médica de México*, 144(6), 491-496.
  44. Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. (2011). *Fundamentos En Humanidades*, XII(23), 159–182.
  45. Lavilla, L. (2013). Las habilidades sociales en el marco de la orientación psicopedagógica. *Revista de Claseshistoria*, 1–13.
  46. Macías, J. A., & Royuela, A. (1996). La versión española del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. *Informaciones Psiquiatricas*, 146(March), 465–472.
  47. Martínez Guzman, M. L. (2007). Mirando al futuro: Desafíos y oportunidades para el desarrollo de los adolescentes en Chile. *Psykhe*, 16(1), 3–14.  
<https://doi.org/10.4067/s0718-22282007000100001>
  48. Miranda-Zapata, E., Riquelme-Mella, E., Cifuentes-Cid, H., & Riquelme-Bravo, P. (2014). Análisis factorial confirmatorio de la Escala de habilidades sociales en universitarios chilenos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(2), 73-82.
  49. Miró, E., Lozano, M. D. C. C., & Casal, G. B. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista colombiana de psicología*, (14), 11-27.
  50. Miró, E., Martínez, P., & Arriaza, R. (2006). Influencia de la cantidad y la calidad subjetiva de sueño en la ansiedad y el estado de ánimo deprimido. *Salud mental*, 29(2), 30-37.



51. Morales, R. (2009). El sueño, trastornos y consecuencias. *Acta Médica Peruana*, 26(1), 4-5.
- Real Academia Española de la Lengua (2010). *Diccionario de la lengua española*. Madrid: Autor.
52. Muñoz Naranjo, J. D., & Rizzo Vinuesa, V. A. (2016). Parálisis y alucinaciones del sueño en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y su asociación con la privación de sueño en los meses de septiembre a noviembre del 2015 (Bachelor's thesis, PUCE).
53. Núñez-Polaina, S. (2016). Relación entre calidad del sueño y ansiedad precompetitiva en triatletas.
54. Oblitas, L. (2004). Manual De Psicología Clínica Y De La Salud Hospitalaria. In *Manual de psicología clínica y de la salud hospitalaria*.
55. Patrício Do Amaral, M., José, F., Pinto, M., Robson, C., & De Medeiros, B. (2015). Las Habilidades Sociales Y El Comportamiento Infractor En La Adolescencia Social Skills and Delinquent Behavior in Adolescence. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 19(2), 17–38. <http://www.scielo.org.ar/pdf/spc/v19n2/v19n2a01.pdf>
56. Peres Arenas, M. X. (2008). Habilidades sociales en adolescentes institucionalizadas para el afrontamiento a su entorno inmediato.
57. Proaño Soria, A. L. (2016). Habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de octavo, noveno y décimo grado de la Unidad Educativa Dr. Ricardo Cornejo Rosales (Master's thesis, Quito: UCE).

58. Puerto, M., Rivero, D., Sansores, L., Gamboa, L., & Sarabia, L. (2015). Somnolencia, hábitos de sueño y uso de redes sociales en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 20(2), 189-195.
59. Quevedo B., V. y Quevedo B., R. (2011). Influencia del grado de somnolencia, cantidad y calidad de sueño sobre el rendimiento académico en adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(1), 49-65
60. Quevedo-Blasco, V. J., & Quevedo-Blasco, R. (2011). Influencia del grado de somnolencia, cantidad y calidad de sueño sobre el rendimiento académico en adolescentes. *International journal of clinical and health psychology*, 11(1), 49-65.
61. Roca, E. (2014). *CÓMO MEJORAR TUS HABILIDADES SOCIALES* Cuarta edición revisada 2014 ACDE.
62. Roca, E. (2014). *CÓMO MEJORAR TUS HABILIDADES SOCIALES* Cuarta edición revisada 2014 ACDE.
63. Romero, T., Vázquez García, V. M., Álvarez Hurtado, A. A., Carretero Ares, J. L., Alonso del Teso, F., & González las Heras, R. M. (2001). Influencia de la edad en la calidad de los componentes parciales del sueño en la población general. *Medifam*, 11(1), 23-27.
64. Rosa, A. I., Inglés, C. J., Olivares, J., Espada, J. P., Sánchez-Meca, J., & Méndez, X. (2002). Eficacia del entrenamiento en habilidades sociales con adolescentes: de menos a más. *Psicología conductual*, 10(3), 543-561.
65. Rosales Mayor, E., Egoavil Rojas, M. T., De La Cruz Dávila, C. C., & Rey de Castro Mujica, J. (2008). Somnolencia y calidad de sueño en estudiantes de medicina durante las prácticas hospitalarias y vacaciones. *Acta Méd. Perú*, 25(4), 199–203.

66. Roth, T. & Ancoli-Israel, S. (1999). Daytime consequences and correlates of insomnia in the United States: Results of the 1991 National Sleep Foundation Survey II. *Sleep*, 22, 354-358.
67. Santos Paucar, L. A. (2012). El Clima Social Familiar Y Las Habilidades Sociales De Los Alumnos De Una Institución Educativa Del Callao. *American Journal of Veterinary Research*, 73.
68. Serrano, S. A. A., Zaira, C., Valero, V., Nava, C., Soria, R., Nacional, U., México, A. De, & Iztacala, F. E. S. (2010). Las Habilidades Sociales En Universitarios, Adolescentes Y Alcohólicos En Recuperación De Un Grupo De Alcohólicos Anónimos (Aa)/ Social Abilities in Adolescents, University Students and Alcoholics in Recovery in a Group of Alcoholics Anonymous (Aa). *Liberabit*, 16 Nro. 1(1), 18–27.
69. Sierra Juan Carlos, Jiménez Carmen, & Martín Juan. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: Importancia de la higiene de sueño. *Salud Mental*, 25(6), 35–43. <https://www.medigraphic.com/cgi>.
70. Solari, B. F. (2015). Trastornos del sueño en la adolescencia. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 60-65.
71. Ternera, L. A. C., & de Biavia, Y. M. (2009). Habilidades sociales en estudiantes de psicología de una Universidad privada de la Costa Caribe Colombiana. *Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología*, 2(1), 39-52.
72. Vela-Bueno, A., De Iceta, M., & Fernández, C. (1999). Prevalence of sleep disorders in Madrid, Spain. *Gaceta Sanitaria / S.E.S.P.A.S*, 13(6), 441–448. [https://doi.org/10.1016/S0213-9111\(99\)71404-4](https://doi.org/10.1016/S0213-9111(99)71404-4)

73. Zavala Berbena, M. A., Valadez Sierra, M. D. los D., & Vargas Vivero, M. D. C. (2017).

Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social.

Electronic Journal of Research in Education Psychology, 6(15), 321–339.

## ANEXOS

### Anexo 1

### Apéndice Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Las siguientes preguntas hacen referencia a la manera en que ha dormido durante el último mes. Intente responder de la manera más exacta posible lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes. Por favor conteste **TODAS** las preguntas.

1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse? \_\_\_\_\_
2. Durante el último mes, ¿cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las noches del último mes? \_\_\_\_\_  
(Apunte el tiempo en minutos)
3. Durante el último mes, ¿a que hora se ha estado levantando por la mañana? \_\_\_\_\_
4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? \_\_\_\_\_  
(el tiempo puede ser diferente al que permanezca en la cama) (Apunte las horas que cree haber dormido)

Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso. Por favor, conteste **TODAS** las preguntas.

5. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:
    - a) *No poder conciliar el sueño en la primera media hora:*
      - Ninguna vez en el último mes
      - Menos de una vez a la semana
      - Una o dos veces a la semana
      - Tres o más veces a la semana
    - b) *Despertarse durante la noche o de madrugada:*
      - Ninguna vez en el último mes
      - Menos de una vez a la semana
      - Una o dos veces a la semana
      - Tres o más veces a la semana
    - c) *Tener que levantarse para ir al sanitario:*
      - Ninguna vez en el último mes
      - Menos de una vez a la semana
      - Una o dos veces a la semana
      - Tres o más veces a la semana
    - d) *No poder respirar bien:*
      - Ninguna vez en el último mes
      - Menos de una vez a la semana
      - Una o dos veces a la semana
      - Tres o más veces a la semana
    - e) *Toser o roncar ruidosamente:*
      - Ninguna vez en el último mes
      - Menos de una vez a la semana
      - Una o dos veces a la semana
      - Tres o más veces a la semana
    - f) *Sentir frío:*
      - Ninguna vez en el último mes
      - Menos de una vez a la semana
      - Una o dos veces a la semana
      - Tres o más veces a la semana
    - g) *Sentir demasiado calor:*
      - Ninguna vez en el último mes
      - Menos de una vez a la semana
      - Una o dos veces a la semana
      - Tres o más veces a la semana
    - h) *Tener pesadillas o "malos sueños":*
      - Ninguna vez en el último mes
      - Menos de una vez a la semana
      - Una o dos veces a la semana
      - Tres o más veces a la semana
  - i) *Sufrir dolores:*
    - Ninguna vez en el último mes
    - Menos de una vez a la semana
    - Una o dos veces a la semana
    - Tres o más veces a la semana
  - j) *Otras razones (por favor descríbalas a continuación):*  
\_\_\_\_\_
6. Durante el último mes, ¿cómo valoraría, en conjunto, la calidad de su dormir?
  - Bastante buena
  - Buena
  - Mala
  - Bastante mala
7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?
  - Ninguna vez en el último mes
  - Menos de una vez a la semana
  - Una o dos veces a la semana
  - Tres o más veces a la semana
8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?
  - Ninguna vez en el último mes
  - Menos de una vez a la semana
  - Una o dos veces a la semana
  - Tres o más veces a la semana
9. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el "tener ánimos" para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?
  - Ningún problema
  - Un problema muy ligero
  - Algo de problema
  - Un gran problema

## Instrucciones para calificar el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

### Componente 1: Calidad de sueño subjetiva

Examine la pregunta 6, y asigne el valor correspondiente

<i>Respuesta</i>	<i>Valor</i>
Bastante buena	0
Buena	1
Mala	2
Bastante mala	3

Calificación del componente 1: \_\_\_\_\_

### Componente 2: Latencia de sueño

1. Examine la pregunta 2, y asigne el valor correspondiente

<i>Respuesta</i>	<i>Valor</i>
≤15 minutos	0
16-30 minutos	1
31-60 minutos	2
>60 minutos	3

2. Examine la pregunta 5a, y asigne el valor correspondiente

<i>Respuesta</i>	<i>Valor</i>
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

3. Sume los valores de las preguntas 2 y 5a

4. Al valor obtenido asigne el valor correspondiente

<i>Suma de 2 y 5a</i>	<i>Valor</i>
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Calificación del componente 2: \_\_\_\_\_

### Componente 3: Duración del dormir

Examine la pregunta 4 y asigne el valor correspondiente

<i>Respuesta</i>	<i>Valor</i>
>7 horas	0
6-7 horas	1
5-6 horas	2
<5 horas	3

Calificación del componente 3: \_\_\_\_\_

### Componente 4: Eficiencia de sueño habitual

1. Calcule el número de horas que se pasó en la cama, en base a las respuestas de las preguntas 3 (hora de levantarse) y pregunta 1 (hora de acostarse)

2. Calcule la eficiencia de sueño (ES) con la siguiente fórmula:

$$[\text{Núm. horas de sueño (pregunta 4)} + \text{Núm. horas pasadas en la cama}] \times 100 = \text{ES} (\%)$$

3. A la ES obtenida asigne el valor correspondiente

<i>Respuesta</i>	<i>Valor</i>
> 85%	0
75-84%	1
65-74%	2
<65%	3

Calificación del componente 4: \_\_\_\_\_

### Componente 5: Alteraciones del sueño

1. Examine las preguntas 5b a 5j y asigne a cada una el valor correspondiente

<i>Respuesta</i>	<i>Valor</i>
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

2. Sume las calificaciones de las preguntas 5b a 5j

3. A la suma total, asigne el valor correspondiente

<i>Suma de 5b a 5j</i>	<i>Valor</i>
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Calificación del componente 5: \_\_\_\_\_

### Componente 6: Uso de medicamentos para dormir

Examine la pregunta 7 y asigne el valor correspondiente

<i>Respuesta</i>	<i>Valor</i>
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Calificación del componente 6: \_\_\_\_\_

### Componente 7: Disfunción diurna

1. Examine la pregunta 8 y asigne el valor correspondiente

<i>Respuesta</i>	<i>Valor</i>
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

2. Examine la pregunta 9 y asigne el valor correspondiente

<i>Respuesta</i>	<i>Valor</i>
Ningún problema	0
Problema muy ligero	1
Algo de problema	2
Un gran problema	3

3. Sume los valores de la pregunta 8 y 9

4. A la suma total, asigne el valor correspondiente:

<i>Suma de 8 y 9</i>	<i>Valor</i>
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Calificación del componente 7: \_\_\_\_\_

### Calificación global del ICSP

(Sume las calificaciones de los 7 componentes)

Calificación global: \_\_\_\_\_

## Anexo 2

### ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

#### INSTRUCCIONES:

A continuación aparecen frases que describen diversas situaciones , se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no . No hay respuestas correctas ni incorrectas , lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.

Para responder utilice la siguiente clave:

A = No me identifico , en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.

B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra

C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así

D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

**Encierre con un círculo** la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde esta la frase que esta respondiendo.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer tonto	ABCD				
2. Me cuesta telefonar a tiendas , oficinas, etc. para preguntar algo	ABCD				
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado , voy a la tienda a devolverlo.		ABCD			
4. Cuando en un tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.		ABCD			
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto , paso un mal rato para decirle que "NO"			ABCD		
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.				ABCD	
7. Si en un restauran no me traen la comida como le había pedido , llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.				ABCD	
8. A veces no se que decir a personas atractivas al sexo opuesto.					ABCD
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no se que decir.					ABCD
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mi mismo	ABCD				
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	ABCD				
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.		ABCD			
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.			ABCD		
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono , me cuesta mucho cortarla.				ABCD	
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden , no se como negarme.				ABCD	
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto , regreso allí a pedir el cambio correcto					ABCD
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.					ABCD
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.					ABCD
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	ABCD				
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	ABCD				
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.		ABCD			
22. Cuando un familiar cercano me molesta , prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.			ABCD		
23. Nunca se como "cortar " a un amigo que habla mucho				ABCD	
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una personas, me cuesta mucho comunicarle mi decisión				ABCD	
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado , se lo recuerdo.					ABCD
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.					ABCD
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita					ABCD
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	ABCD				
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo	ABCD				
30. Cuando alguien se me "cuela " en una fila hago como si no me diera cuenta.		ABCD			
31. Me cuesta mucho expresar mi ira , cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados			ABCD		
32. Muchas veces prefiero callarme o "quitarme de en medio" para evitar problemas con otras personas.			ABCD		
33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.				ABCD	
TOTAL					

CLAVE DE LA ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer tonto.	4 3 2 1					
2. Me cuesta telefonar a tiendas , oficinas, etc.	4 3 2 1					
3. si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado , voy a la tienda a devolverlo.		1 2 3 4				
4. Cuando en un tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.		4 3 2 1				
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto , paso un mal rato para decirle que “NO”				4 3 2 1		
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.					4 3 2 1	
7. Si en un restauran no me traen la comida como le había pedido , llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.					1 2 3 4	
8.A veces no se que decir a personas atractivas al sexo opuesto.						4 3 2 1
9.Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no se que decir.						4 3 2 1
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mi mismo	4 3 2 1					
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	4 3 2 1					
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.		4 3 2 1				
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.			4 3 2 1			
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono , me cuesta mucho cortarla.				4 3 2 1		
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden , no se como negarme.				4 3 2 1		
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto , regreso allí a pedir el cambio correcto					1 2 3 4	
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.						4 3 2 1
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.						1 2 3 4
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	4 3 2 1					
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiria escribir cartas a tener que pasar por entrevistas personales.	4 3 2 1					
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento o comprar algo.		4 3 2 1				
22. Cuando un familiar cercano me molesta , prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.			4 3 2 1			
23. Nunca se como “cortar “ a un amigo que habla mucho				4 3 2 1		
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una personas, me cuesta mucho comunicarle mi decisión				4 3 2 1		
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado , se lo recuerdo.						1 2 3 4
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.					4 3 2 1	
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita						4 3 2 1
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi fisico	4 3 2 1					
29. Me cuesta expresar mi opinión en grupos ( clase, reunión	4 3 2 1					
30. Cuando alguien se me “cuela” en una fila hago como si no me diera cuenta.		4 3 2 1				
31. Me cuesta mucho expresar mi agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados			4 3 2 1			
32. Muchas veces prefiero ceder , callarme o “quitarme de en medio “ para evitar problemas con otras personas.			4 3 2 1			
33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.				4 3 2 1		
TOTAL						

### Anexo 3

#### **Dinámica “El submarino”**

Los participantes se colocan alrededor de la habitación o lugar donde se realice la dinámica, de pie y separados por un metro en referencia a los otros participantes, estos serán las minas submarinas, posterior a esto una persona del grupo la cual será el submarino, caminara por el lugar con los ojos vendados y tendrá que ir desde una punta de la habitación a la otra sin chocarse con las minas submarinas que en este caso son los participantes del taller, los cuales deben decir “pi,pi,pi” para que evite chocarse, la finalidad de esta dinámica es interactuar con los miembros del grupo y forjar un ambiente de diversión que ayude en caso de algún conflicto.

#### **Dinámica “Cara seria”**

Se procede a conformar dos filas con cantidades iguales frente a frente, posterior a esto se pide a los participantes que pongan caras serias como primer paso, también pueden realizar otros gestos o muecas e incluso contar algún chiste, con la finalidad de que se relajen entre los participantes del taller y cualquier miembro de cualquier fila ría para distender el ambiente.

#### **Dinámica “Cosas en común”**

Se debe formar grupos de entre cinco a seis miembros, posterior a ello cada grupo debe realizar una lista de 10 cosas que compartan con los demás miembros, evitando mencionar partes del cuerpo o ropa, enfocándose en intereses, gustos, entre otros, finalmente con las listas realizadas se debe dictar al guía del taller para que anote en el pizarrón y así los miembros de todos los grupos logren observar lo común entre los miembros y se pueda interactuar de mejor manera con los demás potenciando las habilidades sociales, empatía y la interacción.



### **Dinámica “Hay una carta para ti”**

Cada participante escribe en una hoja 3 cualidades y 3 defectos, posterior a esto pasa su hoja a los demás compañeros los cuales deben sumar 3 cualidades más a la hoja sin referirse a ningún defecto, al finalizar cada alumno leerá al grupo todas las cualidades anotadas en su hoja con la finalidad de potenciar la forma en que se ve cada uno y como nos ve el resto, entendiendo que cada persona es distinta y se tiene más cualidades que defectos.

### **Dinámica “En tus zapatos”**

Esta dinámica trata sobre el ponerse en la situaciones de los demás, siendo un ejercicio de reflexión sobre si en verdad tenemos en cuenta cómo se siente el otro, para lo cual se va a pedir a los participantes que traigan zapatos de sus casas sean estos pequeños o grandes y a partir de ello proceder a la dinámica y a la reflexión por parte de cada uno acorde a lo que viven los demás.

### **Dinámica “Historia Colectiva”**

El facilitador del grupo introducirá el tema en cuestión. Esta técnica es aplicable en distintos ámbitos y momentos por los que pasa un grupo. Lo importante es que haya confianza y cada uno pueda expresarse con libertad. Por ejemplo, puede usarse como desahogo, expresión emocional, para cerrar un grupo, etc.

Consiste en que la persona que tiene el ovillo de lana comparta con el grupo aquello que desee y que se quede con el extremo del ovillo.

A continuación, debe pasar el ovillo al compañero que quiera. Éste debe comentar lo que quiera y agarrar el ovillo. A continuación, se lo pasará a otro. La dinámica acaba con la reflexión

final debe ir acompañada del tejido que nace entorno a un equipo y las relaciones que surgen dentro del mismo.

### **Estrategia “Reorganizando mi rutina”**

Se debe conseguir una rutina, la cual consista en que el proceso de dormir tiene que ser una secuencia continua, ya que el cerebro se prepara para dormir, porque conoce esa rutina.

Visto esto como una secuencia que se realiza justo en el momento de irse a la cama, donde se puede despedir, dar las buenas noches, ir al baño, coger un vaso de agua, lavarnos los dientes.

Es una secuencia que nos ayuda a adormilarnos, por ejemplo, leer un cuento, un libro, contar hasta 10, despedirse y decir buenas noches a los miembros de la familia y en si realizar acciones que permitan descansar de mejor manera.

### **Estrategia “Ritualizar el descanso”**

Antes de irse a la cama, se puede hacer una serie de actividades que ayuden a conciliar el sueño. Se puede leer algo ligero (que no sea en la cama), darse una ducha, tomar una bebida caliente. Estas actividades inducen a la relajación por lo que el sueño aparecerá más rápidamente.

Mucha gente comete el error de proceder a dormir cuando todavía se encuentran activados, no dando al organismo el tiempo suficiente para que "baje las revoluciones". Lo que conseguimos es que, hasta que esto ocurre, demos vueltas en la cama angustiándonos por no poder dormir, y con ello conseguimos activar más nuestro sistema nervioso creando un círculo de ansiedad-activación-insomnio.

### **Estrategia “Desconectado”**

Consiste en concienciar a los participantes sobre la importancia de en la noche, dejar a un lado los dispositivos móviles que se posee en el hogar, con la finalidad de evitar cualquier elemento que no permita descansar correctamente y acostarse a una hora prudente, por lo cual al apartar estos dispositivos en la noche y prepararse para dormir, este sea un momento de relajación y tranquilidad para un descanso reparador.

### **Dinámica de “Role Play”**

Esta técnica consiste en simular o interpretar diversos roles, representando situaciones de la vida cotidiana o acercadas a un fin, asignando a los distintos participantes papeles y hechos que deben simular para que la situación sea lo más acercado a la realidad y así el ejercicio fomente una reflexión y un entrenamiento del hecho que se tenga como objetivo.

### **Dinámica “La despedida”**

Esta técnica permite, desde la palabra, reflexionar sobre el impacto del cierre del espacio grupal. Los participantes podrán construir un momento de despedida y contención que los ayude a procesar el final del grupo.

La dinámica se debe utilizar cuando el propósito buscado es que todos y todas se pronuncien en relación al cierre. Cada uno de los integrantes podrá poner en palabras lo que significa despedirse. El guía del taller escribe en el pizarrón y a su vez cada participante escribe en una hoja la palabra DESPEDIDA. Posteriormente se resalta las letras que conforman a la palabra y los participantes escriben palabras con las letras D-E-S-P-E-D-I-D-A, una debajo de la otra y dejando un espacio entre las mismas. Posterior a ello cada uno lee en voz alta y se procede a un dar aplauso general entre todos como signo de felicitación por un arduo trabajo.