

Desarrollo de las habilidades sociales por medio del coaching personal

Danitza Magaly Giraldo Alegre ¹

<https://orcid.org/0000-0002-5527-9139>

Katherine Flores-Bravo ²

<https://orcid.org/0000-0002-2832-8839>

Recibido: 03.08.2020

Aceptado: 30.04.2021

RESUMEN

La presente investigación se realizó con el objetivo de establecer el nivel de desarrollo de las habilidades sociales por medio del coaching personal en los estudiantes de décimo ciclo de la Escuela de Lingüística de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo en el año 2019. En este sentido, el método experimental y cuantitativo consistió en siete sesiones a 35 estudiantes del grupo experimental. Dichas sesiones se basaron en las necesidades más importantes de los estudiantes. Se consideró un grupo de control, al que no se le aplicó ninguna sesión de coaching personal. Se utilizó una encuesta como instrumento. Los resultados permitieron establecer que existe un desarrollo positivo por parte de las habilidades mediante el coaching personal.

Palabras clave: habilidades sociales, coaching personal.

Development of social skills through personal coaching

ABSTRACT

This research was carried to establish the level of development of social skills through personal coaching in students of the tenth cycle students of the School of Linguistics of Santiago Antunez de Mayolo National University in 2019. According to this, the experimental and quantitative method consisted of seven sessions to 35 students from the experimental group. These sessions were based on the most important needs of the students. A control group was considered to which no personal coaching session was applied. A survey was used as an instrument. The results allowed establishing that there is a positive development of skills through personal coaching.

Keywords: social skills, personal coaching.

INTRODUCCIÓN

Cuando el estudiante se inserta al contexto académico está expuesto a una realidad social, donde su participación se acompaña de la presencia de más integrantes de su categoría estudiantil. Para poder relacionarse con otros educandos, al igual que lo hace una persona en sociedad, requiere poseer y manejar habilidades sociales. Es de conocimiento público que los estudiantes que llegan a una casa de estudios presentan diferentes características en cuanto a personalidad y comportamiento. Desde luego, no se puede esperar que todos los estudiantes respondan de igual forma a situaciones que tienen que afrontar a diario. Además de ello, se suma el reto de saber resolver situaciones con otros estudiantes, quienes pueden ser totalmente participativos o poco involucrados.

En ese sentido, las habilidades sociales permitirán brindarle al estudiante un éxito en su desempeño profesional y en su vida misma. Además, son destrezas en el actuar diario de las personas y se consiguen a partir de un intercambio cultural. Si esto se desarrolla a través de un proceso diferente, los resultados podrían ser muy favorables. El coaching tiene como función principal la formación de manera integral. Existen muchos beneficios del coaching por ser una disciplina pragmática.

¹ Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Correo electrónico: danitza04@hotmail.com.ar

² Universidad César Vallejo. Correo electrónico: kathyfloresbravo04@gmail.com

El mundo laboral presenta muchos cambios, sobre todo en los últimos años. La globalización en la economía, la competencia, la aceleración de los cambios tecnológicos, inversiones extranjeras, entre otros, generan una mejor organización. Un profesional dispone de una serie de conocimientos y amplia gama de herramientas para poder afrontar diversas situaciones. Entendiendo lo anterior, se buscó ver la repercusión del coaching en el desarrollo de las habilidades sociales.

Morales (2016) pudo concluir que el coaching potencializa habilidades y capacidades en las personas con el fin de que las mismas se desarrollen con eficiencia y eficacia. En tanto, Barreto e Izquierdo (2017) determinaron que el coaching cobra importancia en el desarrollo de las habilidades blandas en la unidad de análisis. Corrales (2018) determinó que existe correlación estadísticamente significativa entre las habilidades sociales y el trabajo en equipo en la institución mencionada.

Habilidades sociales

Cabrera (2013) menciona que es complicado definir habilidades sociales, en el sentido que éstas abordan variadas conductas y dependen de un ámbito social inconstante. La autora establece, en suma, que las habilidades sociales son destrezas, capacidades y competencias vinculadas hacia una interacción.

Desde su punto de vista, Holst, Galicia, Gómez y Degante (2017) entienden por habilidades sociales como cualidades del ser humano como tal, por ser un eminente social. Es decir, es una tendencia natural porque establece relaciones con otros individuos, siendo éstas de tipo interpersonal. Siguiendo esta línea, todo aquel que posea habilidades sociales presenta una gama de conductas de manera flexible y versátil.

Siguiendo esa línea, Claudet (2018) establece que el término en cuestión implica una suma de habilidades y capacidades, tanto variables como específicas, que posee un individuo por interactuar con los demás. De por sí, las habilidades sociales son las destrezas que posee todo ser humano para que resulte competente ante una determinada labor ante la sociedad. También, se puede considerar a los comportamientos necesarios para poder interactuar y relacionarse con los otros de su especie, afectuosa y satisfactoriamente.

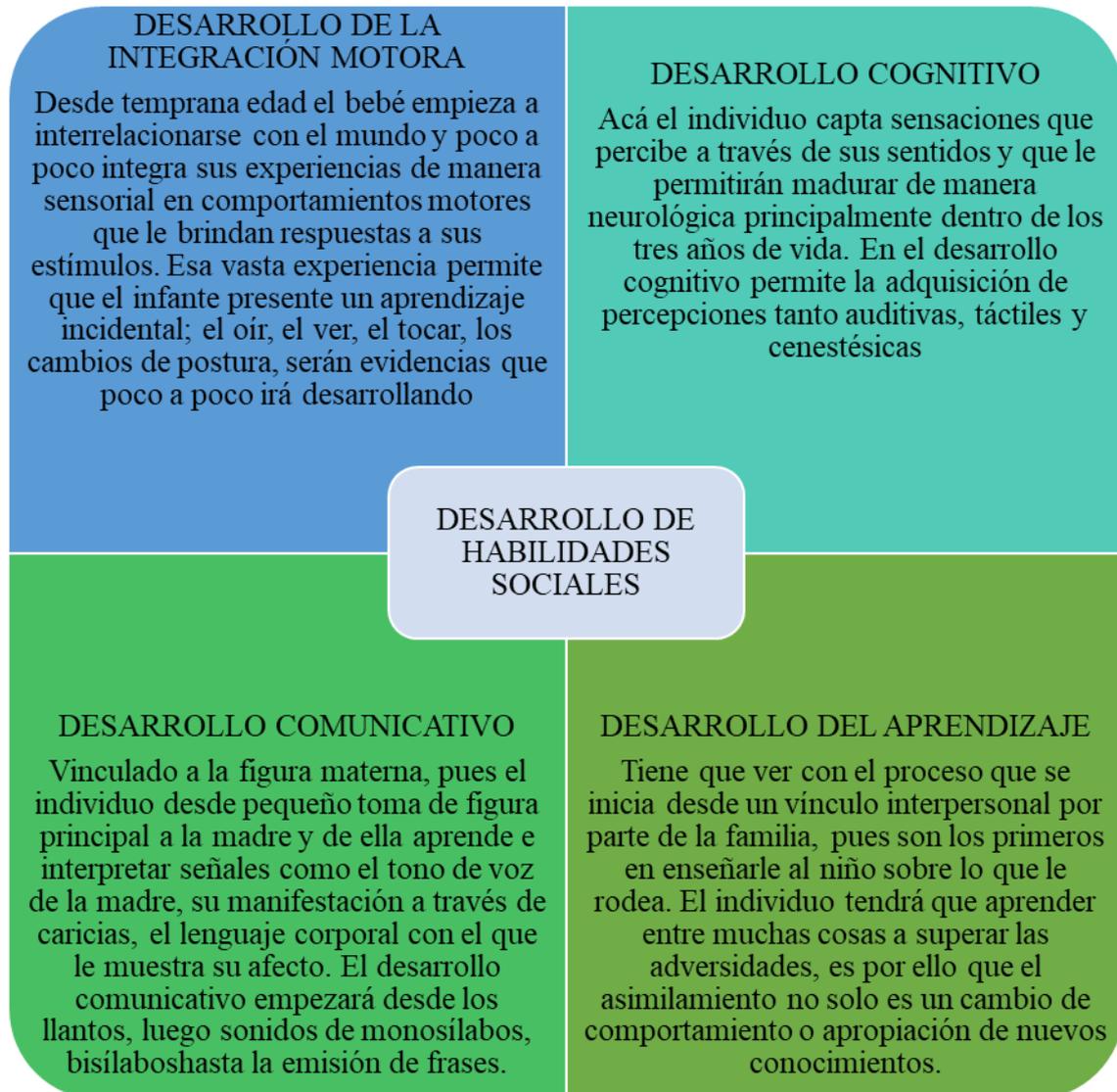
Como aporte a los conceptos de habilidades sociales, Guzmán (2017) sostiene que los factores importantes que influyen en éstas son: biológicos, relacionados al hecho de heredar conductas o un mejor comportamiento social ante los demás; influencias culturales, aquello que implica una relación entre el entorno y el desarrollo de habilidades; efectos socializantes de la familia, vinculados al acto de imitar conductas o acciones de la familia; los profesores, quienes se encargan de contribuir en la formación de los estudiantes y son un ejemplo como agentes de comportamiento.

Las habilidades sociales, según Claudet (2018) se dividen en cinco dimensiones. La dimensión conductual está enfocada en los rasgos específicos con respecto a la interacción interpersonal. Además, tiene que ver los indicadores verbales, no verbales y paralingüísticos. La dimensión cognitiva está asociada a la inteligencia y aptitudes que son componentes relevantes en la adquisición de habilidades sociales. La dimensión fisiológica se basa en la adquisición de expresiones, tanto sentimentales como emocionales. Del mismo modo, tiene que ver con el manejo de situaciones de crisis. La dimensión asertiva se vincula con la defensa de los derechos propios, de modo tal que no atente contra los derechos de los demás. La dimensión empática tiene que ver con ponerse en la realidad de la otra persona.

Como valor agregado, las habilidades sociales cuentan con factores que se desarrollan desde temprana edad en las personas. Éstos se presentan a continuación:

Figura 1

Desarrollo de habilidades sociales



El coaching personal

Morales (2016) sobre el coaching personal, establece que éste está direccionado a personas individuales y tienen el interés de mejorar en alguna competencia. La misma autora señala que este tipo de coaching presenta dos modelos:

Coaching de desempeño: cuando la intención es mejorar alguna habilidad o competencia.

Coaching de propósito: se enfoca en cambios profundos, aquellos que le den sentido a la vida.

Bécart (2015) como parte de su aporte, enfatiza que el coaching personal se relaciona con los coachees que desean conseguir un logro de manera personal. Es decir, lograr algún proyecto individual o quizás un proyecto de vida. Entonces, sería una manera de acompañamiento que está destinado a apoyar a sujetos a descubrir lo que desean conseguir en su vida. Además, será posible clasificar los objetivos personales y profesionales. El procedimiento del coaching personal está vinculado con un área de trabajo aunado con la decisión del coachee de poder iniciar un cambio.

Bécart (2015) establece que el proceso de aplicación del coaching personal puede ayudar a encontrar la manera de resolver algún conflicto de forma interna; mejorar algún aspecto personal o social; tener la capacidad de hallar más opciones de las que se tiene; ser capaces de ser uno mismo; además de mejorar el nivel de autoestima y explorar el sentido de creencias y valores.

El proceso de aplicación del coaching personal está vinculado a una carga psicológica, pues explora las relaciones de manera interpersonal para mejor y que sean más adaptativas y emotivas. Con esto, se busca generar relaciones más estables, vínculos más cercanos en la familia. Además, se tiene la intención de generar un bienestar físico, mental y emocional.

Un coach es aquel que muestra un liderazgo y se centra en las relaciones personales, más allá de los quehaceres laborales y los resultados que se obtengan. El coaching permite desarrollar las habilidades sociales, pues desarrolla el potencial de las personas. Además, tiene como principios elementales centrar sus probabilidades de futuro; la obtención de lo mejor de cada individuo; la relación de confianza y confidencialidad que mantiene entre el entrenador y el entrenado; la estimulación que recibe del coach, con lo cual logrará sus objetivos.

Entonces, lo que puede resultar del coaching personal y las habilidades sociales es generar la capacidad de comunicación, una flexibilidad ante diversas situaciones de la vida, poder comprender a las demás personas con la empatía, poder trabajar de manera cooperativa, ser optimistas, tener la capacidad de creer en uno mismo. Ello se evidencia en el siguiente gráfico:

Figura 2
Coaching personal



MÉTODO

Diseño

Este estudio responde a un diseño experimental, ya que se tuvo la intención de “establecer el posible efecto de una causa que se manipula” (Hernández y Mendoza, p. 152).

Participantes

La población estuvo conformada por el conjunto de estudiantes de X ciclo de la Escuela de Lingüística de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo en el año 2019.

Instrumentos

Encuesta para medir las habilidades sociales. Los estudiantes de X ciclo de la Escuela de Lingüística de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo respondieron a la encuesta, como parte del pre test y post test.

Procedimiento

Primero, se elaboró la encuesta para medir las habilidades sociales. Después, se procedió a la validación del instrumento por juicio de expertos. Los estudiantes que forman parte de la

muestra respondieron a la encuesta, durante el pre test. Se planificó el trabajo de campo y se expuso la encuesta a la población como parte del post test.

Análisis de datos

La encuesta fue aplicada a los estudiantes de X ciclo de la Escuela de Lingüística de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo. Para determinar los resultados, se utilizó el Coeficiente de Curtosis.

RESULTADOS

Tabla 1

Frecuencia de grupo experimental prueba inicial (Y01)

“TABLA DE FRECUENCIAS DE GRUPO EXPERIMENTAL PRUEBA INICIAL (Y01)

Frecuencias	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
[50 ; 75>	8	22,9	22,9	22,9
[75 ; 100>	26	74,3	74,3	97,1
[100 ; 125]	1	2,9	2,9	100,0
Válido Total	35	100,0	100,0”	

En la tabla 1, se aprecia que la mayoría de los casos evaluados se ubican en el intervalo [75; 100>, clasificado como alto. Además, la media es de 81.97 puntos con una desviación estándar de 10.081. De acuerdo al coeficiente de asimetría es de 0.053, que indica una asimetría positiva, la distribución es leptocúrtica.

Figura 3

Histograma de la variable grupo experimental prueba inicial (Y01)

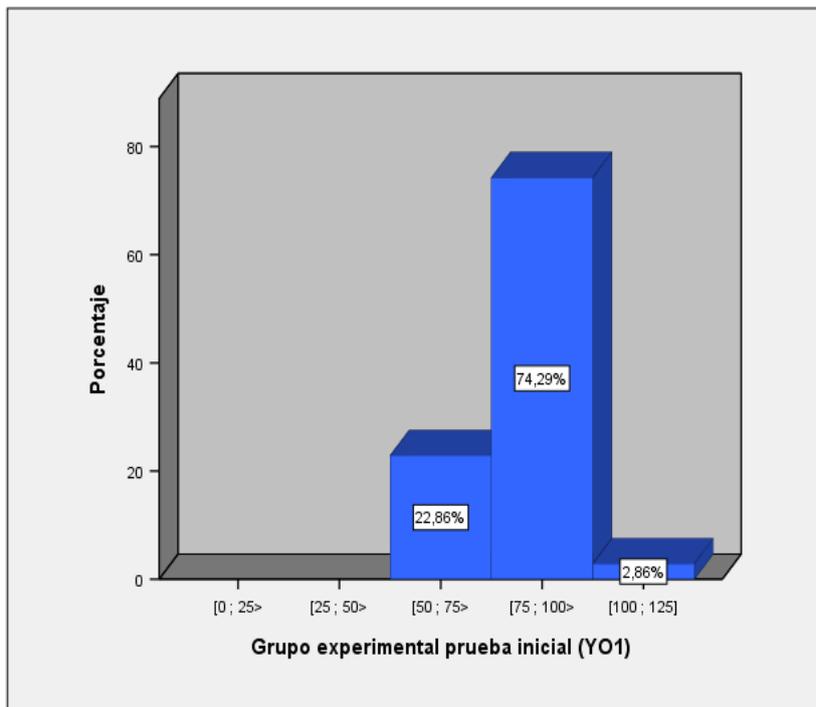


Tabla 2*Frecuencia de Y prueba inicial (Y02)***“TABLA DE FRECUENCIAS DE GRUPO DE CONTROL PRUEBA INICIAL (YO2)**

Frecuencias	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
[50 ; 75>	1	2,9	2,9	2,9
[75 ; 100>	31	88,6	88,6	91,4
[100 ; 125]	3	8,6	8,6	100,0
Válido Total	35	100,0	100,0”	

En la tabla 2, se aprecia que casi todos los casos evaluados se encuentran en el intervalo [75; 100> clasificado como alto, teniendo 88.57% del total. Además, la media reporta 86.34 puntos con una desviación estándar de 8.077. Esto lleva a un coeficiente de variación de 9%, indicando una buena homogeneidad de los datos. El coeficiente de asimetría es de 0.423, indicando que la distribución es asimétrica positiva. La curtosis que toma un valor de 0.699, que apunta a que tiene una distribución platocúrtica.

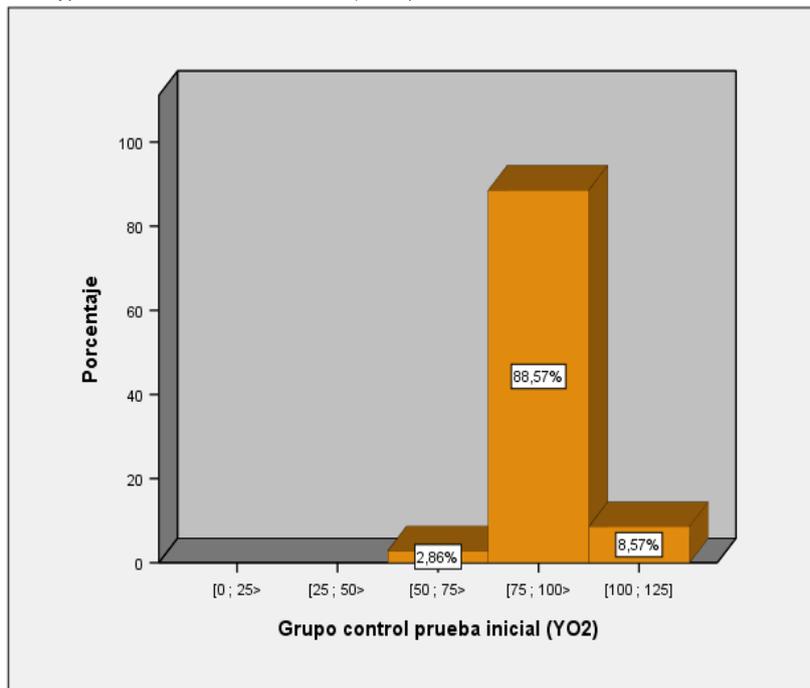
Figura 4*Histograma de Y Prueba inicial (Y02)*

Tabla 3

Frecuencias del grupo experimental – prueba de salida (Y03)

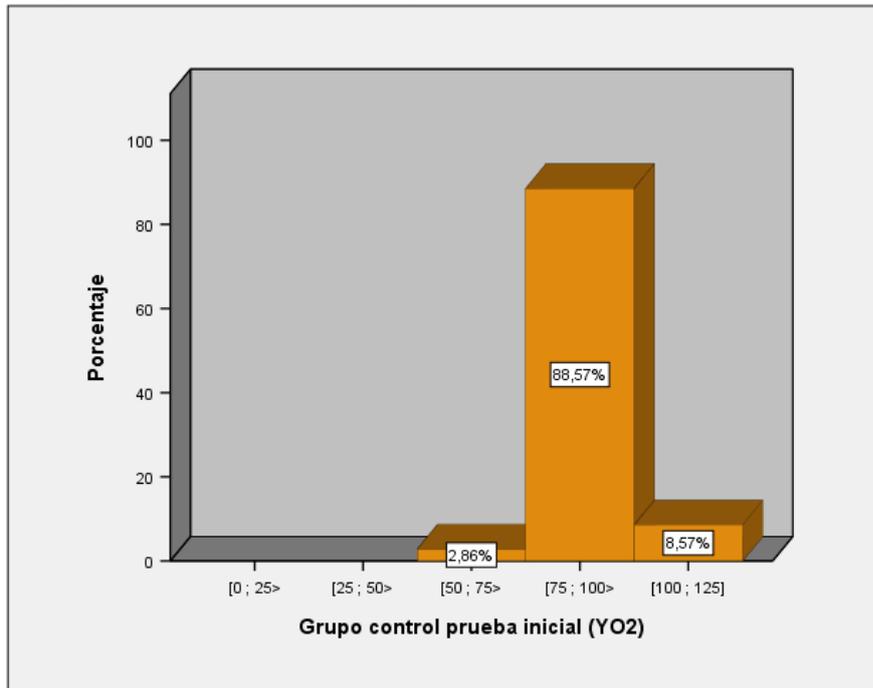
“TABLA DE FRECUENCIAS DE GRUPO EXPERIMENTAL PRUEBA DE SALIDA (Y03)

Frecuencias	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	[50 ; 75>	1	2,9	2,9
	[75 ; 100>	11	31,4	34,3
	[100 ; 125]	23	65,7	100,0
	Total	35	100,0	100,0

En la tabla 3, la mayoría de casos evaluados se encuentran en el intervalo [100; 125], clasificado como muy alto. Se puede notar el aumento significativo en la media y distribución respecto a la prueba inicial. El coeficiente de asimetría es de 0.624, indica que la distribución es leptocúrtica.

Figura 5

Histograma de Y Prueba inicial (Y03)



DISCUSIÓN

Según las estadísticas demostradas, existe un desarrollo positivamente significativo del nivel de desarrollo de las habilidades sociales por medio del coaching personal. La media de las habilidades sociales se incrementó luego del experimento, indicando mejora significativa y directa en la variable de estudio.

Además, de acuerdo a lo contrastado, existe un desarrollo significativo por parte del coaching personal para mejorar la dimensión conductual en la variable habilidades sociales. La media de la dimensión conductual de las habilidades sociales incrementó luego del experimento indicando un desarrollo significativo de la dimensión.

Siguiendo la línea de contrastación, se demostró que existe un desarrollo significativo por parte del coaching personal para mejorar la dimensión cognitiva en la variable habilidades sociales. La

Como citar: Giraldo, D. y Flores-Bravo, K. (2022). Desarrollo de las habilidades sociales por medio del coaching personal.

media de la dimensión cognitiva de las habilidades sociales incrementó e indicó un desarrollo significativo de la dimensión.

Sumado a ello, existe un desarrollo significativo por parte del coaching personal para mejorar la dimensión fisiológica en la variable habilidades sociales. La media de la dimensión fisiológica de las habilidades sociales se incrementó, indicando un desarrollo significativo de la dimensión.

También, existe un desarrollo significativo por parte del coaching personal para mejorar la dimensión asertiva en la variable habilidades sociales. La media de la dimensión asertiva se incrementó e indicó un desarrollo significativo de la dimensión.

Se comprobó que existe un desarrollo significativo por parte del coaching personal para mejorar la dimensión empática en la variable habilidades sociales. La media de la dimensión empática incrementó e indicó un desarrollo significativo de la dimensión.

Al comparar las medias, se observó que luego de aplicar el coaching personal en las habilidades sociales se incrementó significativamente, tanto en la variable en general como en todas sus dimensiones. La dimensión que sobresalió sobre las demás es la fisiológica con una media de 21.31. En cuanto al coeficiente de variación, en el grupo experimental se notó una disminución en la prueba de salida, indicando una homogenización de los resultados, tanto de manera general como en las dimensiones. La dimensión más homogénea fue la empática con un coeficiente de 14%. Estos resultados no son los mismos al ver los coeficientes de variación del grupo control, donde no mejoraron en la prueba de salida.

CONCLUSIONES

Existe un desarrollo significativo de las habilidades sociales por medio del coaching personal en los estudiantes de X ciclo de la Escuela de Lingüística de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo en el año 2019.

El grupo experimental tuvo un incremento del promedio de 35.75 a 83.70, lo que indica un gran aumento de los niveles de habilidades sociales.

La dimensión conductual tuvo un aumento significativo mediante el coaching personal, con una media en la prueba inicial de 16.20 y en la prueba de salida de 19.91, en los estudiantes de X ciclo de la Escuela de Lingüística de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo en el año 2019.

El coaching personal influyó en el aumento significativo de la dimensión fisiología, aumentando la media de 17.40 a 21.31, en los estudiantes de X ciclo de la entidad en mención.

La dimensión empática ha sido mejorada por el coaching personal con una media en la prueba inicial de 16.80 y 20.71 en la prueba experimental. Esto influyó en el aumento significativo de las habilidades personales de los estudiantes de X ciclo de la Escuela de Lingüística de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo en el año 2019.

Agradecimientos / Acknowledgments:

Los autores agradecen el apoyo brindado por los directores de las instituciones educativas quienes autorizaron la realización del presente estudio.

Fuentes de financiamiento / Funding:

Autofinanciado

Rol de los autores / Authors Roles:

LOOU: analizó los resultados estadísticos e interpretación.

JCEN: analizó los resultados estadísticos e interpretación.

EREA: recogió y proceso la data.

MAMC: recogió la data.

ATGM: redacción, interpretación de resultados.

JWPC: redacción, interpretación de resultados y corrección.

Aspectos éticos / legales; Ethics / legals:

Los autores declaran haber respetado lo establecido por las normativas éticas que regulan el ejercicio profesional (Código de Ética del Colegio de Psicólogos del Perú). Se protegió la confidencialidad de la información personal e institucional, asegurando el anonimato de las personas e instituciones involucradas en la muestra.

Conflicto de intereses / Competing interests:

Los autores declaran bajo juramento no haber incurrido en conflicto de interés al realizar este artículo.

REFERENCIAS

- Barreto, J., e Izquierdo, C. (2017). *La importancia del coaching en el desarrollo de habilidades blandas del personal de la empresa Marcínex en la ciudad de Trujillo, año 2016*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio de tesis. <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/3460>
- Bécart, A. (2015). *Impacto del coaching en el desarrollo de competencias para la vida. Un estudio de caso en el Caribe colombiano*. [Tesis de doctorado, Universidad Pablo de Olavide de Sevilla]. Repositorio Institucional Olavide. <https://rio.upo.es/xmlui/handle/10433/2353>
- Cabrera, V. (2013). *Desarrollo de habilidades sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del Centro Municipal de Formación Artesanal Huancavilca de la ciudad de Guayaquil-2012*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Guayaquil]. Scribd. <https://es.scribd.com/document/291367179/Tesis-de-Grado-Desarrollo-de-Habilidades-Sociales-en-Adolescentes-Valeria-Cabrera>
- Claudet, C. (2018). *Habilidades Sociales y Rendimiento Académico en Estudiantes de la Universidad César Vallejo, Sede Callao 2018*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/17440>
- Corrales, J. (2018). *Habilidades sociales y trabajo en equipo en los niños de sexto grado de primaria de la I.E N°5129 "Vencedores de Pachacátec" de Ventanilla, Callao, 2018*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/21360>
- Guzmán, P. (2017). *Influencia de habilidades sociales en el rendimiento académico Ricardo Palma, UGEL 06, Ate Vitarte, Lima 2017*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/6009>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Holst, I., Galicia, Y., Gómez, G. y Degante, A. (2017). Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios. *Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 20(2), 22-29. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=82569>
- Morales, L. (2016). *El coaching como una nueva metodología en el quehacer profesional de trabajo social*. [Tesis de licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Biblioteca Central. http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/15/15_1785.pdf