



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
TRABAJO FIN DE GRADO

**“PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA
LA MEJORA Y EL DESARROLLO DE
LAS HABILIDADES SOCIALES EN
PERSONAS CON DISCAPACIDAD
INTELECTUAL”**

CURSO 2023/2024
Grado en Educación Social

ALUMNA: Olga Baranda Simón

TUTOR: Jesús Ortego Osa

RESUMEN

El presente proyecto corresponde a una propuesta de intervención educativa que pretende mejorar y desarrollar las habilidades sociales en personas con discapacidad intelectual. Esta iniciativa se propone debido a estudios que evidencian las bajas habilidades sociales que poseen estas personas.

Por ello, en primer lugar, se mencionan una serie de objetivos que dan pretexto a un estudio que abala el déficit de habilidades sociales que tienen las personas con discapacidad intelectual, así como las barreras sociales existentes que limitan su pleno desarrollo.

Para evaluar estas habilidades, se ha optado por utilizar una escala que las mide de manera precisa y objetiva: la escala de Gismo (2000). Tras evidenciar la carencia encontrada de habilidades sociales que posee este grupo específico, se analizan los resultados de esta evaluación, destacando aquellas habilidades en las que encuentran mayor dificultad.

La propuesta de intervención está formada por actividades diseñadas para mejorar estas áreas deficitarias, planteadas para brindar a las personas con discapacidad intelectual de los recursos necesarios para que puedan desarrollarse de manera plena, tanto individual como socialmente.

A lo largo de este trabajo se ha mantenido una atención constante a los objetivos iniciales, siendo el principal identificar qué tipo de habilidades sociales presentan mayor déficit las personas con discapacidad intelectual, para posteriormente proponer un método de intervención efectivo para desarrollar habilidades sociales y diseñar un programa de actividades que favorezca su mejora y desarrollo.

Al centrarse en las necesidades específicas de este colectivo, se busca garantizar que dicho proyecto sea significativo y enriquecedor para las personas con discapacidad intelectual. Por ello, el programa de actividades no solo aborda las carencias de ciertas habilidades, sino que también se ha tenido en cuenta sus capacidades y formas de aprendizaje, para que este último sea lo más íntegro posible.

Palabras clave: Discapacidad intelectual, habilidades sociales, autoestima, barreras sociales, emociones.

ABSTRACT

This project corresponds to an educational intervention proposal that aims to improve and develop social skills in people with intellectual disabilities. This initiative is proposed due to studies that show the low social skills that people with intellectual disabilities have.

To evaluate these skills, we have chosen to use a scale that measures them precisely and objectively. After evidencing the lack of social skills that this specific group has, the results of this evaluation are analyzed, thus highlighting those in which they find the greatest difficulty.

The intervention proposal is made up of activities designed to improve these deficient areas, designed to provide people with intellectual disabilities with the necessary resources so that they can develop fully, both individually and socially.

Throughout this work, constant attention has been maintained to the initial objectives, the main one being to identify what type of social skills people with intellectual disabilities have the greatest deficit, to subsequently develop an effective intervention method that allows collecting real data on the existing social skills and design a program of activities that favors their improvement and development.

By focusing on the specific needs of this group, we seek to ensure that this project is meaningful and enriching for people with intellectual disabilities. For this reason, the program of activities not only addresses the deficiencies of certain skills, but has also taken into account their abilities and ways of learning, so that the latter is as comprehensive as possible.

Key words: Intellectual disability, social skills, self-esteem, social barriers, emotions.

ÍNDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS	6
Objetivo general.....	6
Objetivos específicos	6
3. MARCO TEÓRICO	6
3.1. Justificación	6
3.2. La discapacidad intelectual, las habilidades sociales y la autoestima.....	9
3.3. Barreras que presentan las personas con discapacidad intelectual	16
4. METODOLOGÍA	17
5. RESULTADOS Y ANÁLISIS	19
5.1. Tabla 1: Puntuaje del nivel de habilidades sociales según la escala de Gismero	19
5.2. Tabla 2: resultados de las personas participantes en el estudio	20
5.3. Interpretación de los resultados obtenidos.....	20
5.4. Programa de actividades	21
5.4.1. Actividad 1: “El naufragio”	21
5.4.2. Actividad 2: “El círculo”	22
5.4.3. Actividad 3: “Role playing: La técnica del sandwich”	23
5.4.4. Actividad 4: “La bomba del enfado”	24
5.5. Tabla 3: Distribución de actividades.....	27
6. DISCUSIÓN	28
7. CONCLUSIONES	30
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
9. ANEXOS	33

1. INTRODUCCIÓN

Las habilidades sociales (HHSS) son definidas según Caballo (2005) como un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación.

Estas conductas se adquieren a lo largo de la vida a través del aprendizaje, pero dicho aprendizaje no se desarrolla del mismo modo en las personas con discapacidad intelectual. Por ello, a lo largo de este trabajo se explicarán las diversas limitaciones que tienen para desarrollar una propuesta de intervención con el fin de que este colectivo pueda desarrollar con plenitud sus habilidades sociales.

Por dicho motivo, primero se destacarán las carencias y algunos de los déficits que poseen estas personas para posteriormente llevar a cabo un plan de acción, teniendo como finalidad mejorar e intervenir en las habilidades sociales de personas con discapacidad intelectual.

Existe una falsa creencia que afirma que estas destrezas son innatas, es decir, vienen inherentes al ser humano desde su nacimiento, pero lo cierto es que es posible trabajarlas, centrándose, por ejemplo, en la comunicación, escucha activa, empatía, asertividad, autoestima, expresión de emociones, etc.

Por ello, se identificará el método de intervención más efectivo en el desarrollo de dichas habilidades para aumentar su independencia y autonomía personal, su adaptación al medio y la interacción con otras personas.

A nivel personal, la licenciatura de Educación Social ha creado principalmente en mí conciencia social, observándome más implicada y preocupada por las injusticias sociales, con mayor capacidad para reconocer y comprender las necesidades y problemas de las comunidades y un largo etcétera de aprendizajes desarrollados a lo largo de cuatro años.

Debo hacer mención a una de las asignaturas que he tenido en cuenta para la realización de este proyecto: Diseño de programas y proyectos de Educación Social. En esta materia, desarrollamos en grupo un proyecto completo, que incluía un marco teórico, objetivos, metodología, propuesta de intervención basada en acciones y una conclusión, de manera

similar a este trabajo. Así, los aprendizajes previos adquiridos al realizar dicho proyecto han facilitado y agilizado la realización de este.

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

- Determinar las habilidades sociales que presentan mayor déficit las personas con discapacidad intelectual e intervenir para mejorarlas y desarrollarlas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Analizar un estudio que afirme el déficit de habilidades sociales que presentan las personas con discapacidad intelectual.
- Medir las habilidades sociales de un grupo con discapacidad intelectual.
- Proponer un método de intervención efectivo en el desarrollo de las habilidades sociales de personas con discapacidad intelectual.
- Elaborar un programa de actividades para fomentar la mejora de las habilidades sociales en personas con discapacidad intelectual.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. JUSTIFICACIÓN

La Organización Panamericana de la Salud (1902) afirma que las habilidades sociales influyen de manera directa en la conducta de la persona. Por ello, Tatiana Vanessa Cuzquillo Puruncajas y Andrea Gabriela Esmeraldas García, dos psicólogas pertenecientes a la Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito (Ecuador), han llevado a cabo una investigación presentada en 2020 sobre habilidades sociales con mayor déficit en 20 hombres y mujeres que tienen discapacidad intelectual y edades comprendidas entre 20 y 51 años.

Para dicha investigación, se ha utilizado el cuestionario de habilidades sociales de Goldstein (1980) que abarca la mayoría de las categorías planteadas por la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Además, se empleó una entrevista estructurada basada en la escala de David Fuller (2005) para conocer el funcionamiento cognitivo de cada persona, con el fin de identificar a los usuarios que serán parte de la investigación.

De acuerdo con la entrevista y los resultados obtenidos del cuestionario, no se encuentra afectada la comunicación en las personas con discapacidad intelectual, por lo que mantienen una comunicación lógica y coherente; en contraposición con lo manifestado por la OPS, pues afirma de manera errónea que la comunicación de personas con discapacidad intelectual tiene lenguaje limitado.

Otros resultados obtenidos de la investigación mencionada con anterioridad muestran un deterioro en la esfera emocional de las personas con discapacidad intelectual, pues presentan varias dificultades en torno al reconocimiento, comprensión y expresión de emociones, lo que dificulta el desarrollo del control emocional. Del mismo modo, y como lo afirma la Asociación Americana para el Retraso Mental (1876), las personas con discapacidad intelectual presentan dificultades para percibir y expresar las emociones propias, tal como se muestra en el análisis realizado ya que no logran reconocer sus propias emociones (González, 2016).

Según Morales Rodríguez (2013) en su artículo de revista *Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de zona rural* las personas con discapacidad intelectual presentan déficit en las habilidades sociales provocando el aumento de estrés y emociones negativas como la ira, frustración y vergüenza en ciertas situaciones. Asimismo, en la investigación realizada se observa la carencia de habilidad de los participantes para afrontar niveles altos de estrés, lo que puede desencadenar en alteraciones psicológicas.

También se han observado déficit en las habilidades sociales que requieren la realización de ciertas reclamaciones/solicitudes y resolver conflictos, además de tener dificultades para satisfacer sus propias necesidades.

El DSM V (Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales, 2013) sostiene que las personas con discapacidad leve y moderada tienen ciertos impedimentos para percibir las señales, así observado en los resultados obtenidos, encontrándose por ello un

déficit en esta habilidad de los participantes en dicha investigación (Association American Psychiatric, 2013).

Es decir, tras la investigación realizada por Tatiana Vanessa Cuzquillo Puruncajas y Andrea Gabriela Esmeraldas García, de la Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito (2020), se observa que las carencias que tienen las personas con discapacidad en referencia con las habilidades sociales son:

- Deterioro de la esfera emocional, pues presentan varias dificultades en torno al reconocimiento, comprensión y expresión de emociones, lo que dificulta el desarrollo del control emocional.
- Carencia de habilidad de los participantes para afrontar altos niveles de estrés.
- Dificultades para satisfacer sus propias necesidades y para resolver conflictos.
- Déficit para percibir señales.

Por ello, educar en las habilidades sociales a personas con discapacidad intelectual es de vital importancia, pues estas personas tienen buenas HHSS pero su gestión no es del todo adecuada, ya que al no saber con claridad cómo deben enfrentarse ante una situación determinada hace que sus comportamientos sean inadecuados.

De acuerdo con el VIII informe FOESSA sobre exclusión y desarrollo social en España (2019), la discapacidad es un factor de exclusión social, encontrándose un 30% de las personas con discapacidad en situación de exclusión social y un 16% en exclusión social severa, el doble en comparación con las personas sin discapacidad. El informe señala que no solo *“se explican por la presencia de una discapacidad sino por los obstáculos que estas personas padecen en el acceso al empleo de calidad, la integración en el uso de la vivienda, los recursos sanitarios o las relaciones sociales”*.

Por ello, el desarrollo de las habilidades sociales en personas con discapacidad intelectual contribuye a que favorezca su integración en diversos contextos, además de favorecer la comunicación, interacción social, control emocional, toma de decisiones, etc., lo que conlleva a la inclusión familiar, laboral y social.

En relación con la investigación citada, las habilidades sociales más afectadas guardan vínculo:

- Emocional; tales como la empatía, comunicación efectiva, resolución de conflictos y expresión de los sentimientos.
- Estresante; como, por ejemplo, encontrar una solución adecuada frente a un problema, buscar actividades para sentirse bien y soluciones frente a injusticias, comprensión del fracaso y capacidad de decisión.

Cabe hacer mención que no es adecuado generalizar sobre los resultados obtenidos de dicha investigación, pues el número de participantes fue 20, es decir, un número muy reducido, pero sí son orientativos para la realización de trabajos en el área de habilidades sociales con personas con discapacidad intelectual.

Además de la investigación explicada anteriormente, existe un método efectivo para la evaluación de las habilidades sociales, que es el test de asertividad de Rathus (1973), que se compone de 30 preguntas. Este test evalúa la capacidad que tiene una persona para expresar sus opiniones y sentimientos de forma asertiva, y ofrece información sobre si suele defender o no sus derechos, ideas y necesidades. Además, estos datos sirven para orientarnos y saber si una persona es pasiva o, por el contrario, agresiva.

La autoestima se encuentra estrechamente vinculada con las habilidades sociales, ya que influye el modo en que se interpretan las cosas, con por ejemplo la imagen que tiene una persona de sí misma. Por ello, una herramienta que sirve para evaluar la autoestima es la Escala de autoestima de Rosenberg (1965), que se compone de un cuestionario que tiene como objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. En función de las respuestas y puntos del cuestionario obtenidos, los resultados son los siguientes:

- De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada; considerada como autoestima normal.
- De 26 a 29 puntos: Autoestima media; es conveniente mejorarla, aunque no presenta problemas de autoestima graves.
- Menos de 25: Autoestima baja; existen problemas significativos de autoestima.

3.2. LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL, LAS HABILIDADES SOCIALES Y LA AUTOESTIMA

La discapacidad intelectual (DI) es definido según la OMS (1992) como “la adquisición lenta e incompleta de las habilidades cognitivas durante el desarrollo humano, que implica que la persona pueda tener dificultades para comprender, aprender y recordar cosas nuevas, que se manifiestan durante el desarrollo y que contribuyen al nivel de inteligencia general, por ejemplo, habilidades cognitivas, motoras, sociales y de lenguaje”.

Es necesario señalar que la discapacidad intelectual no es una enfermedad mental, aunque si bien es cierto es que estas personas también tienen posibilidad de desarrollar una enfermedad de este tipo, como cualquier otra persona, pero contando con apoyos adecuados y un entorno facilitador, las limitaciones y los inconvenientes presentados pueden verse menguados. Dejando a un lado la discapacidad y centrándonos más en la persona en sí, he de comentar que los gustos, aficiones, capacidades, necesidades, etc., son particulares, por tanto, quieren cosas distintas en sus vidas. En consecuencia, el apoyo debe ser individualizado y centrado en la persona en cuestión, del mismo modo que ocurre con las personas sin discapacidad.

Una percepción errónea compartida en la sociedad es pensar que todas las personas con discapacidad intelectual son iguales y tienen las mismas necesidades y capacidades por el hecho de tener un mismo denominador común: la discapacidad. Pero si bien es cierto, sus capacidades no se distinguen en absoluto con el resto de las personas, lo único que se distingue es el grado de apoyo y supervisión que requieren para satisfacerlas.

Del mismo modo que afirma la Asociación Americana de discapacidades intelectuales y del desarrollo (2017), existen personas con distintos grados de discapacidad, entre los que se encuentran:

- Discapacidad intelectual leve: Personas que tienen un coeficiente intelectual (CI) entre 50 y 70 y presentan ligeros déficits sensoriales o motores.
- Discapacidad intelectual moderada: Personas con un CI inferior a 50-55. Genera la necesidad constante de supervisión, aunque con mucho trabajo pueden tener cierto grado de autonomía.
- Discapacidad intelectual grave: Personas con un CI inferior a 20-25. Presentan dificultades de comprensión y comunicación, lo que suele ir acompañado de ciertas alteraciones físicas o sensoriales.

- Discapacidad intelectual profunda/pluridiscapacidad: Se trata del nivel más elevado de discapacidad, es difícil que puedan desarrollar algún tipo de actividad de forma autónoma.

Esto explica cómo una buena parte de las personas con discapacidad intelectual tienen gran autonomía y no necesitan muchos apoyos para llevar una vida normal, pero también existen personas con discapacidad grave y múltiple que presentan limitaciones muy importantes y necesitan más apoyos.

Dado que la propuesta de intervención que se presenta se basa en el desarrollo de las habilidades sociales de personas con discapacidad intelectual, es importante saber qué es una habilidad social y cómo se clasifican para luego identificarlas y trabajarlas.

Dentro del mundo de la psicología no existe aún una definición única e igualitaria de HHSS, pero teniendo en cuenta sus características comunes y funciones pueden ser definidas como “la capacidad que el individuo posee de percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos sociales en general, especialmente a aquellos que provienen del comportamiento de los demás” (Blanco, 1982, p. 568).

Otra de las posibles definiciones de habilidades sociales hace referencia al conjunto de comportamientos aprendidos que permiten a las personas interactuar y relacionarse con los demás de manera efectiva y satisfactoria. (Monjas, 2021).

Como he mencionado en el párrafo anterior, todas las HHSS tienen una serie de características en común:

- Son aprendidas y, por ello, aptas de ser entrenadas y mejoradas.
- Son situacionales, es decir, varían en relación con el contexto y la situación. Para poder entender las conductas sociales desarrolladas es importante valorar la situación en la que tiene lugar la interacción.
- Son interpersonales, implican interacción con otras personas.
- Son culturales, es decir, las habilidades sociales son influenciadas por la cultura y las normas sociales.

Caballo (2007) expone las diferentes estrategias que existen para aprender las habilidades sociales, entre las que se encuentran:

- Aprendizaje por experiencia directa: Conductas que son aprendidas en función a la respuesta que genere cierto comportamiento. Es decir, si una conducta obtiene una consecuencia positiva se repetirá, pero de manera contraria, si la conducta conlleva una consecuencia negativa se eliminará del repertorio conductual.
- Aprendizaje por observación: Aprendizaje basado en la observación e imitación de modelos significativos, como por ejemplos hermanas, padres y madres, profesores, redes sociales, juegos, televisión, etc.
- Aprendizaje verbal instruccional: Aprendizaje a través del lenguaje oral, preguntas, explicaciones o sugerencias. Este tipo de enseñanza se considera informal en el ámbito familiar, pero formal en el ámbito escolar.

En relación con la clasificación de las HHSS, cabe hacer mención que existen diversos modos de agruparlas, pero en referencia al artículo Rovira (2023) *Psicología y mente*, la clasificación es la siguiente:

- Habilidades sociales básicas: Son las primeras en ser adquiridas y fundamentales para poder iniciar y mantener una comunicación. Algunas de estas habilidades son:
 - Saber iniciar un diálogo.
 - Saber mantener una conversación.
 - Habilidades de escucha activa.
 - Formulación de preguntas.
 - Presentarse uno mismo.
 - Dar las gracias.
 - Capacidad de hacer cumplidos.
 - Habilidades empáticas.
- Habilidades sociales avanzadas: Se desarrollan después de las habilidades básicas y ayudan a la persona a desenvolverse adecuadamente en las relaciones sociales. En esta categoría se encuentran:
 - Capacidad para ofrecer una opinión.
 - Pedir ayuda.
 - Capacidad de pedir disculpas.
 - Participación.

- Sugerir y dar instrucciones.
 - Seguir instrucciones.
 - Capacidad de convicción.
- Habilidades sociales afectivas: Están relacionadas con la capacidad de identificar y gestionar, de manera eficaz, tanto nuestros sentimientos como los sentimientos de los demás. Estas son:
 - Identificar y conocer las emociones y sentimientos.
 - Entender los sentimientos de los demás.
 - Capacidad de expresar sentimientos y emociones.
 - Expresión de afecto.
 - Respetar los sentimientos de los otros.
 - Capacidad para afrontar el enfado de los demás.
 - Capacidad de autorrecompensa.
 - Gestión del miedo a hablar con otras personas.
 - Capacidad para animar y consolar a los demás.
- Habilidades de negociación o alternativas a la agresividad: Es la capacidad para resolver problemas o gestionarlos de manera adecuada sin utilizar la agresividad ni violencia. Las habilidades pertenecientes a esta sección son:
 - Saber pedir permiso.
 - Capacidad para compartir.
 - Capacidad de ayudar a los demás.
 - Capacidad para quererse a uno mismo.
 - Capacidad para tolerar y responder a las bromas.
 - Habilidades de negociación.
 - Capacidad de autocontrol.
 - Capacidad de defender los propios derechos.
 - No entrar en peleas.
 - Capacidad para evitarle problemas a otras personas.

- Habilidades para hacer frente al estrés: Estas habilidades son necesarias para resolver con éxito conflictos en situaciones de tensión o estrés. Dentro de este grupo se encuentran:
 - Capacidad para gestionar el sentimiento de vergüenza.
 - Capacidad para defender al otro.
 - Tolerancia al fracaso.
 - Capacidad para responder a la persuasión.
 - Capacidad para responder a una acusación.
 - Capacidad para formular y responder quejas o reclamaciones.
 - Deportividad.
 - Saber enfrentarse de la presión del grupo.
 - Gestionar una conversación complicada.
 - Tolerancia a ser ignorado.
 - Capacidad para afrontar mensajes contradictorios.

- Habilidades de planificación: Esta categoría tiene que ver con la capacidad de definir objetivos, tomar decisiones y crear estrategias de futuro. Se encuentran las siguientes:
 - Reconocimiento de las propias habilidades.
 - Capacidad para tomar decisiones.
 - Determinación de objetivos.
 - Identificar la causa de los problemas y resolverlos.
 - Recogida de información.
 - Capacidad de concentración en una tarea.

Una vez clasificados los distintos tipos de habilidades sociales, cabe hacer mención de lo esenciales que son para el día a día, pues contribuyen a entender y mejorar el propio comportamiento social, facilita la interacción y la comunicación efectiva con los demás, mejora la autoestima, reduce el estrés y la ansiedad y son de vital importancia para trabajar en equipo. Del contrario, personas con pocas habilidades sociales pueden sentir estrés, malestar y emociones negativas, como por ejemplo ira o frustración, además puede generar posibles alteraciones psicológicas como ansiedad y depresión.

Las relaciones sociales son muy importantes para el bienestar y el éxito personal, por ello, desarrollar buenas habilidades sociales está estrechamente vinculado con los cimientos de nuestra autoestima.

Según Branden (1993), la autoestima es de gran importancia en el desarrollo de los seres humanos, pues ésta es la clave del éxito o del fracaso. Todas las personas necesitan una valoración propia de sí mismos y de los demás, pero una valoración positiva, pues contribuye a que se sientan valiosos, admirados y respetados.

El *autoconcepto*: opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor (RAE, 2024), se va formando a medida que transcurre el tiempo, y con él, las experiencias y vivencias del propio individuo.

Asimismo, la autoestima es la visión más profunda que cada uno/a tiene de sí mismo/a, es la aceptación de la propia identidad, del autoconcepto.

Una vez que las bases de la autoestima han sido explicadas, es esencial citar la importancia de poseer un nivel positivo de autoestima. Pues, según Alcántara (1993), aporta numerosos beneficios para la salud y calidad de vida, entre los que se encuentran:

- Aumento de la capacidad de afrontar y superar adversidades personales al enfrentarnos a los problemas con actitud de confianza personal.
- Fomenta la autonomía personal, pues el hecho de sentirse más confiado y seguro influye en fijar metas personales.
- Favorece al desarrollo de relaciones más satisfactorias, el ser asertivo tiene como respuesta enfrentarse a los conflictos con actitud positiva.
- Factor clave para que las relaciones con el entorno sean satisfactorias.

Por motivo de que los beneficios de tener una buena autoestima son numerosos, es importante trabajar en ellos con cualquier persona; pero especialmente con personas que tienden a infravalorarse, como es el caso del colectivo de personas con discapacidad intelectual, pues dicha actitud se acentúa. Tal y como manifiesta Clemens (1991), “la constante percepción de ser un inútil hace que el individuo sea incapaz de disfrutar, de tener un círculo social satisfactorio y de que albergue en él desesperanza, apatía, miedo a desagradar, etc.”.

En muchas ocasiones, las personas con discapacidad intelectual presentan una baja autoestima por fruto de los prejuicios, etiquetas y actitudes que tienen el resto de las personas hacia ellos y ellas.

3.3. BARRERAS QUE PRESENTAN LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Por los motivos citados anteriormente, es importante trabajar estas habilidades, pero especialmente con personas con discapacidad intelectual, pues tienen una serie de limitaciones para funcionar en su vida diaria. Estas limitaciones no dependen únicamente de la propia persona, sino también del entorno, pues en entornos inclusivos las personas con DI pueden desarrollar sus habilidades sociales, pero de manera contraria y en numerosas ocasiones hay entornos donde están presentes barreras y obstáculos que dificultan su aprendizaje, comprensión y comunicación.

Algunas de las barreras sociales a las cuales se enfrentan las personas con discapacidad intelectual (Barreras sociales para las personas con discapacidad, 1999. FEMCET) son las siguientes:

- Discriminación laboral: Los empleados de las empresas suelen tener prejuicios hacia ellos, y a veces reciben una remuneración menor en comparación con una persona que no tiene discapacidad. Por dicho motivo, es muy importante que las empresas incorporen los valores de inclusión.
- Barreras en la educación: “Ciertas escuelas tienen la mirada centrada en el déficit, en todo lo que el alumno no alcanza o no logra, basado en un modelo en el que el individuo debe adaptarse a la escuela y no al revés, como establece la ley”, explica Grabiela Santuccioni, coordinadora de Grupo Artículo 24. Más de 170 organizaciones sociales de todo el país trabajan para que se cumpla el derecho a la educación inclusiva. (La Nación, 2021, p. 1).
- Acceso a la cultura: Apostar por una mirada encaminada a crear sociedades más inclusivas; como, por ejemplo, facilitando herramientas como la subtitulación o la adaptación a lectura fácil.

Dichas barreras generan un inconveniente para el pleno desarrollo de las personas con discapacidad intelectual, pues limitan el aprendizaje basado en la experiencia, y con ello, limitan el desarrollo de sus habilidades sociales. Pues, como afirma David Kolb (1970), “el aprendizaje es el proceso mediante el cual el conocimiento se crea a través de la transformación de la experiencia”; es decir, en el proceso de un aprendizaje significativo el ser humano puede adquirir conocimientos, experiencias y habilidades debido a la experimentación. Por ende, si la experimentación vital en diversos ámbitos se encuentra limitada para las personas con discapacidad intelectual, también se encontrará limitado el desarrollo de sus habilidades sociales.

4. METODOLOGÍA

En este estudio se va a llegar a cabo una metodología cuantitativa, técnica basada en la recopilación de información por medio de encuestas cerradas que se plantean a los sujetos experimentales de manera homogénea, con el objetivo de obtener datos cuantificables y comprobar la hipótesis planteada: las personas con discapacidad intelectual tienen un bajo nivel de habilidades sociales.

Se va a llevar a cabo un método no experimental, en el cual el investigador no puede controlar, manipular o alterar a los sujetos y se basa únicamente en la interpretación de las respuestas para llegar a una conclusión. La finalidad de esta metodología es comparar la hipótesis previamente planteada con los resultados obtenidos.

A partir de dicho método, cabe mencionar que existen dos tipos: diseños de tipo transversal y diseños de tipo longitudinal. Para el estudio planteado, lo más adecuado es la utilización del diseño transversal, pues los datos serán recopilados en un solo momento a un grupo de personas con discapacidad intelectual.

La población para este estudio consta de 16 personas con discapacidad intelectual, entre las que se encuentran 6 mujeres y 10 hombres, con edades comprendidas entre los 35 y 50 años. Todos los sujetos de la muestra forman parte del Centro de Vida Independiente Fidel Ramos, un centro ubicado en la provincia de Palencia.

Para obtener los datos de dicho estudio, se les entregó un cuestionario con preguntas cerradas, pues de este modo se obtiene información más precisa. Al llevarlo a cabo, los

participantes recibieron el apoyo de las trabajadoras de dicho centro, ya que tuvieron dificultad para comprender algunas de las preguntas. El proceso se prolongó aproximadamente a una hora, dado que los participantes mostraron un gran compromiso y querían asegurarse de entender perfectamente cada pregunta para responder sin errores. Puesto que la implicación y el interés de los sujetos fue notorio, también lo fue el tiempo de respuesta, lo que contribuyó a una mayor precisión de las respuestas. La asistencia que les brindaron las trabajadoras fue fundamental para facilitar su comprensión y asegurar que la información recopilada fuera válida y representativa de las opiniones y experiencias de los encuestados.

Ya que a pesar de que la interacción social está presente en la mayor parte de momentos de nuestra vida, en numerosas ocasiones se tiene dificultad para expresar los sentimientos, decir en público nuestra opinión, discernir del punto de vista de otra persona, gestionar nuestras emociones, etc. Por ello, la escala que se ha utilizado para medir las habilidades sociales a las 16 personas con discapacidad intelectual es la Escala de Gismero (2000), que evalúa diferentes dimensiones, aunque se centra concretamente en 6 aspectos:

- I. Autoexpresión en situaciones sociales: Esta dimensión refleja la capacidad que tiene uno mismo de expresarse de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales, como por ejemplo entrevistas personales, tiendas o reuniones sociales. Obtener una puntuación alta indica facilidad en las interacciones.
- II. Defensa de los propios derechos como consumidor: Se refiere a defender los propios derechos en situaciones de consumo. Por ejemplo, devolver un objeto defectuoso, pedir silencio en el cine, no dejar que nadie se cuele en una fila, etc.
- III. Expresión de enfado o disconformidad: Capacidad de expresar enfado o sentimientos negativos justificados. Una puntuación baja indica dificultad para expresar discrepancias para evitar conflictos con los demás.
- IV. Decir no y cortar interacciones: Refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener y el negarse a prestar algo cuando disgusta hacerlo.

- V. Hacer peticiones: Expresar situaciones a otras personas de algo que deseamos. Como, por ejemplo, decir a un amigo que devuelva algo que le has prestado, decir al camarero que se han equivocado con la comida que has pedido, decir al dependiente que te ha cobrado mal, etc. Una alta puntuación refleja que la persona es capaz de realizar peticiones a las anteriores sin excesiva dificultad.
- VI. Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto: Refiriéndose a la habilidad para iniciar interacciones si una persona te resulta atractiva, como pedir una cita o empezar una conversación.

Esta escala no se centra únicamente en estos aspectos, sino que también aporta información a nivel genérico, detectando también las áreas con mayor déficit de la persona en cuestión. Está formada por 33 ítems, 28 vinculados con la falta de aserción o déficit en habilidades sociales y 5 vinculados con el sentido positivo. Las respuestas son evaluadas a través de la escala de Likert, un método de investigación psicométrico con 4 opciones de respuesta, siendo las siguientes:

- 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.

5. RESULTADOS Y ANÁLISIS

Para interpretar la escala de Gismero (2000) se cuenta con diversos varemos. Si el Puntuaje Pc se encuentra en 25 o por debajo, la persona evaluada tiene un bajo nivel de habilidades sociales; si se encuentra entre 26 y 74 tiene un nivel medio; y entre 75 o más se encuentra en un nivel alto.

5.1. TABLA 1: PUNTUAJE DEL NIVEL DE HABILIDADES SOCIALES SEGÚN LA ESCALA DE GISMERO

PUNTUAJE PC	NIVEL DE HABILIDADES SOCIALES
25 o por debajo	Bajo
Entre 26 y 74	Medio
75 o más	Alto

5.2. TABLA 2: RESULTADOS DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO

PERSONAS	PUNTUAJE
PERSONA 1	22
PERSONA 2	21
PERSONA 3	19
PERSONA 4	18
PERSONA 5	32
PERSONA 6	78
PERSONA 7	19
PERSONA 8	39
PERSONA 9	22
PERSONA 10	25
PERSONA 11	41
PERSONA 12	20
PERSONA 13	19
PERSONA 14	81
PERSONA 15	22
PERSONA 16	39

5.3. INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS

Tras el análisis de los resultados de la muestra estudiada y de las 16 personas que participaron en el estudio, se han obtenido los resultados previamente citados; de los cuales 10 de ellos cuentan con bajo nivel de habilidades sociales, 4 nivel medio y 2 nivel alto. Este estudio demuestra que el 62,5% de las personas evaluadas presenta un nivel bajo de habilidades sociales, el 25% tienen un nivel medio y el 12,5% restante tiene altas habilidades sociales.

Puesto que en este estudio se ha detectado que un porcentaje elevado de las personas que participaron en la muestra cuentan con bajas habilidades sociales, se van a llevar a cabo una serie de actividades como propuesta para la mejora de las habilidades sociales en personas con discapacidad intelectual.

Los resultados obtenidos en este estudio no se pueden extrapolar, es decir, no se puede extraer una conclusión a partir de estos datos tan reducidos, pues solo se ha estudiado a 16 personas, las cuales pertenecen a un centro de día de la provincia de Palencia. Es decir, no se han elegido personas de diversas ciudades ni de diversos centros, sino de uno en concreto, por lo que los resultados obtenidos no deben ser generalizados, solo sirven para llevar a cabo un plan de intervención para este trabajo.

Una muestra es más fiable cuanto más grande es, pues las estimaciones serán más precisas y con un menor riesgo de error, pues del mismo modo que señalan Campos-Arias y Oviedo (2008), se recomienda utilizar muestras con al menos 300 o 400 participantes.

5.4. PROGRAMA DE ACTIVIDADES

En el presente trabajo se van a llevar a cabo cuatro actividades grupales divididas en varias sesiones. Las actividades han sido elegidas en relación con las necesidades que se detectaron a partir de la aplicación de la Escala de Habilidades Sociales de Gismero (2000) y del previo análisis que se realizó. A continuación, se van a explicar las diversas actividades, junto a sus objetivos, metodología y explicación específica:

5.4.1. ACTIVIDAD 1: “EL NAUFRAGIO”

Para esta actividad se realizan grupos de 4 o 5 personas y se les cuenta la siguiente historia:

"Un barco en el que viajan un médico, una periodista, un maestro, un cocinero, una médica, un abogado, un deportista, una prostituta, un sacerdote, un representante político, una psicóloga y un drogadicto, tras una terrible tormenta naufraga, pero sólo hay un bote con capacidad para 6 personas, que serán las únicas que se puedan salvar".

Posteriormente, y por grupos, tendrán que decidir a qué 6 personas salvarán. Para ello, tienen que elegir a un portavoz para que explique al resto de participantes la decisión que el grupo ha tomado. Además, también tendrán que explicar los por qué de las personas que no salvarían, aunque puede ocurrir que en algunos casos no tengan argumentos concretos.

El objetivo de esta actividad es mejorar las habilidades sociales básicas, como son saber mantener una conversación y habilidades de escucha activa; y las habilidades avanzadas, como la capacidad para ofrecer una opinión y el poder de convicción. Además, mejora la toma de decisiones en grupo, conciencia de la necesidad de tener en consideración otras opiniones y respetarlas y, por último y vinculándolo con la carencia encontrada en la encuesta realizada a personas con DI, perder el miedo a expresarse de manera espontánea ante un grupo de personas.

El miedo a expresarse públicamente es una experiencia muy generalizada y limitante para muchas personas, pero superarlo es de vital importancia ya que contribuye al crecimiento personal, pues fomenta el desarrollo de habilidades de comunicación y aumenta la confianza en uno mismo.

5.4.2. ACTIVIDAD 2: “EL CÍRCULO”

Los participantes se colocarán en un círculo y escribirán en un folio una cualidad positiva de un/a compañero/a en cuestión, como por ejemplo paciente, honesto, empático, amable, generoso, etc.; rasgos físicos que les agraden, como por ejemplo la sonrisa, el pelo, los ojos, etc.; habilidades, como por ejemplo buena memoria, pensamiento crítico, creatividad, actitud positiva, etc. Estos aspectos positivos se van a escribir en un folio que irá rotando entre todos los asistentes, hasta llegar al propietario, que tendrá que leer en alto lo que pone en el folio.

El objetivo de esta actividad es aprender a recibir y expresar elogios, fomentando de este modo la autoestima, la expresión de los sentimientos y la mejora de las competencias

sociales y cívicas, es decir, aquellas que permiten al individuo participar eficazmente en la vida social y profesional.

De tal modo, se puede plantear la reflexión sobre la diferencia entre la imagen que tenemos nosotros y nosotras mismas y cómo nos ven los demás. En numerosas ocasiones sucede que nuestra autoimagen está influenciada por cómo nos vemos al compararnos con estándares sociales y culturales, pero esto no siempre refleja lo que somos.

Por ello, ser conocedores de cómo nos ven los demás es crucial para nuestro crecimiento personal y para mejorar nuestras interacciones sociales, pues nos ofrece una perspectiva diferente y nos ayuda a ser conscientes de nuestros puntos más débiles para posteriormente trabajar en ellos.

5.4.3. ACTIVIDAD 3: “ROLE PLAYING: LA TÉCNICA DEL SANDWICH”

La técnica del sándwich consiste en rechazar una petición diciendo algo agradable al principio y al final. El pan es la frase agradable y el relleno del sándwich es la petición rechazada. Por ejemplo:

- ¿Vienes de fiesta esta noche?
- Gracias por haber pensado en mí, pero no me apetece. Me quedaré en casa descansando. Otro día salimos.

El pan es “gracias por haberte acordado de mi” y “otro día salimos”.

Para realizar esta actividad se va a utilizar la técnica del Role Playing, una técnica que consiste en que dos o más personas representan un caso concreto como si fueran actores, pues tienen que actuar de acuerdo con el papel que se les haya asignado.

Para ello, uno de los participantes tiene que proponer peticiones, y la otra persona rechazarlas en base a la técnica del sándwich. Los roles irán rotando entre los participantes para que todos sean partícipes activos de esta dinámica.

El objetivo es aprender a establecer límites saludables y priorizar las necesidades personales. Desarrollar esta habilidad contribuye a mantener relaciones positivas y satisfactorias, pues prima la autenticidad. Aceptar una propuesta que no resulta satisfactoria puede generar frustración, pues no es lo que queremos; pero si, por el

contrario, la rechazamos, sentimos miedo al rechazo, a que piensen que somos egoístas o poco sensibles.

Esta habilidad forma parte de las habilidades sociales avanzadas, no es innata y requiere de cierto entrenamiento, pues saber de qué forma decirlo y cuándo hacerlo no es una tarea fácil.

5.4.4. ACTIVIDAD 4: “LA BOMBA DEL ENFADO”

Esta actividad ha sido diseñada para trabajar las emociones y aprender a conocer e identificar el enfado, pues es una emocional natural y es importante identificarla y manejarla adecuadamente; pero para ello hay que ser conocedores de las herramientas que debemos de utilizar para controlarlo.

Para desarrollar esta actividad hay que contar con “la bomba del enfado”, una ficha con pasos para desactivar la bomba y con 10 participantes, a los que se les explicará lo siguiente:

“El enfado es una emoción normal y natural, todos alguna vez nos hemos enfadado cuando nos hemos molestado con algo. No es negativo tener esta emoción, pero debemos tener cuidado con nuestro enfado ya que es como una bomba.

Cuando dejamos la bomba en nuestro interior y explota allí nos hacemos daño a nosotros mismos, pero cuando la dejamos en el exterior y explota fuera hacemos daño a los demás. Entonces ¿qué podemos hacer con el enfado, si dentro nos hace daño y fuera daña a los demás?

La solución consiste en aprender a desactivar la bomba y evitar que explote, además de aprender a expresar aquello que nos enfada sin hacer daño a nadie. Para ello, vamos a aprender herramientas para poder desactivar la bomba.”

A continuación, se les repartirá la “bomba del enfado”, una ficha para que reflexionen en qué situaciones suelen enfadarse. En esta dicha aparecen las siguientes cuestiones:

- ¿Por qué me he enfadado?
- ¿Qué pienso?

- ¿Cuáles son mis sensaciones?
- ¿Qué hago?
- ¿Perjudico a los demás?
- ¿Me perjudico a mí?
- ¿Cómo me siento después?

Para poder desactivar esta bomba es necesario conocer las herramientas y estrategias suficientes para poder hacerlo, por ello se les otorgará una ficha con los siguientes pasos:

1. Me voy a un sitio tranquilo unos minutos.
2. Respiro profundamente y cuento mi respiración 25 veces. Me centro solo en el aire que entra y sale por la nariz.
3. Si me he relajada paso al siguiente paso, del contrario, me centro en la respiración y sigo contando otras 25 veces cómo entra y sale aire.
4. Anoto en una hoja mi enfado, antes de insultar o gritar a alguien, de este modo dejo salir la energía de la bomba y no está explotando contra nadie.
5. Pienso en qué me ha hecho enfadar, y valoro si es realmente importante o no.
6. Intento ponerme en el lugar del otro y cambiar así lo que yo pienso.
7. Pienso en cómo puedo decir al otro lo que me ha molestado sin explotar y sin hacerle daño.
8. Anoto lo que le voy a decir y cómo le voy a explicar cómo me he sentido. Lo importante es dejar claro cómo me siento y no insultar, juzgar o dañar al otro.
9. Hablo con la otra persona. Es importante hacerlo de una manera relajada.
10. Escucho al otro, presto atención a sus sentimientos y trato de ponerme en su lugar.

Para finalizar la actividad se realizará una reflexión grupal y explicaremos que cuando estén muy enfadados recuerden estos pasos con el objetivo de que la bomba no explote y el enfado se controle.

Estas actividades han sido propuestas puesto que sus objetivos están vinculados con las carencias que se encontraron en las dimensiones de la Escala de HHSS de Gismero (2000), centradas específicamente en estos aspectos:

- Autoexpresión en situaciones sociales, trabajadas en la actividad “el naufragio”.
Con esta actividad se pretende trabajar la expresión de forma espontánea y sin

ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales; o, dicho de otro modo, se pretende trabajar el miedo a expresarse en público.

En la actividad “el círculo” también se trabaja en esta dimensión, pues fomenta la expresión de sentimientos y la mejora las competencias sociales.

- Rechazar peticiones, trabajado en la actividad de “role playing: la técnica del sandwich”, pues es importante aprender a establecer límites saludables y priorizar las necesidades personales.
- Expresión de enfado o disconformidad, trabajado en la actividad 4: “la bomba del enfado”. Con esta actividad se van a trabajar las emociones y se va a aprender a conocer e identificar el enfado.

Me he centrado únicamente en estas cuatro actividades puesto que como así afirma uno de los escritores del *Siglo de Oro*, Baltasar Gracián (1601-1658): “lo bueno, si breve, dos veces bueno”, en su obra literaria “*Oráculo manual y arte de prudencia*”.

Otro de los autores que afirma lo mismo es Barry Schwartz (2004) en su lectura clásica *The Paradox of Choice, The: Why More Is Less*, pues reflexiona porqué más es menos, es decir, la abundancia de opciones puede ser paralizante.

Trabajar con pocas actividades fomenta un aprendizaje más pleno y centrado en desarrollar de manera completa las habilidades sociales que llevan implícitas cada actividad. En lugar de trabajar de manera superficial con ciertas habilidades, se pretende llevar a cabo una exploración más exhaustiva, dedicando el tiempo suficiente para comprender, practicar y perfeccionar las habilidades anteriormente mencionadas.

Es decir, trabajar con pocas habilidades sociales contribuye a promover un aprendizaje más profundo, ya que las personas con discapacidad intelectual que participen tendrán la oportunidad de dominar con facilidad dichas habilidades en lugar de simplemente familiarizarse con ellas.

Para llevar a cabo las actividades anteriormente planteadas, se va a mostrar a continuación la distribución de cada una, dividida entre los cinco días hábiles de la semana.

5.5. TABLA 3: DISTRIBUCIÓN DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
EL NAUFRAGIO	X		X		X
EL CÍRCULO		X		X	
LA TÉCNICA DEL SÁNDWICH	X		X		X
LA BOMBA DEL ENFADO		X		X	

Han sido así distribuidas ya que he considerado que “el naufragio” y “la técnica del sándwich” debían de ser tratadas en el mismo día y más veces por semana puesto que son habilidades sociales pertenecientes a las habilidades básicas y avanzadas y, por ello, es esencial manejarlas con fluidez.

Asimismo, “el círculo” y “la bomba del enfado” han sido agrupadas ya que ambas pertenecen a las habilidades afectivas y se centran en la gestión emocional, en la empatía y en las relaciones interpersonales. Además, el objetivo de ambas es desarrollar una inteligencia emocional más sólida y relaciones más saludables y satisfactorias, por lo que considero oportuno centrarse en ellas los mismos días.

Dichas actividades se van a desarrollar entre los meses de septiembre a diciembre con las 16 personas con discapacidad intelectual que han participado en este proyecto, realizándolo en el Centro de Vida Independiente Fidel Ramos (Palencia), puesto que todas ellas acuden por la mañana a dicho centro. El horario por seguir será de 11:00 a.m. a 12:30 a.m., centrándose exclusivamente en una hora y media.

Esta idea se apoya en la teoría de los ciclos clave del cerebro llevada a cabo por *Guillén* en su blog “Escuela con cerebro” (2012). Según esta teoría, el cerebro experimenta ciertas modificaciones en su capacidad de atención que oscilan entre 90 y 110 minutos.

Diseñar un horario de actividades basándose en esta argumentación busca aprovechar al máximo los momentos de mayor atención y concentración. Aunque si bien es cierto, se observará el nivel de atención del grupo participante llegando a modificar dicha estructura

horaria si fuera necesario, pues es fundamental adaptarse a las necesidades de los chicos y chicas con el fin de que su aprendizaje sea lo más completo posible.

Para realizar las cuatro actividades señaladas en párrafos anteriores, se va a realizar un desglose y estimación de los gastos previstos:

- Recursos humanos:
 - Educadora social encargada de la realización de las dinámicas planteadas, cuya media de horas trabajadas será de 120 aproximadamente.
 - Personal de limpieza, que trabajará 3 horas a la semana divididas entre martes y viernes, con un total de 48 horas aproximadamente.
- Recursos materiales: Bolígrafos y folios. El cómputo aproximado oscila los 30 euros.

6. DISCUSIÓN

Esta propuesta de intervención se ha llevado a cabo tras observar estudios que manifestaban que las personas con discapacidad intelectual cuentan con un bajo nivel de habilidades sociales. La investigación en la que se ha basado este proyecto es la presentada por Tatiana Vanessa Cuzquillo Puruncajas y Andrea Gabriela Esmeraldas García (2020), dos psicólogas pertenecientes a la Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito (Ecuador). Esta investigación trata sobre las habilidades sociales que presentan mayor déficit un grupo de 20 personas con discapacidad intelectual con edades comprendidas entre 20 y 51 años.

Los resultados de su análisis concluyeron con que las personas con discapacidad intelectual a las cuales estudiaron presentaban varias dificultades en torno a habilidades de reconocimiento, comprensión y expresión de emociones, lo que dificulta el desarrollo del control emocional. Por dicho motivo, la propuesta de intervención de este proyecto se ha centrado en desarrollar habilidades sociales vinculadas con la expresión de emociones y con habilidades de tipo básico y avanzado.

Vinculando con los objetivos planteados con anterioridad, siendo el objetivo general: determinar las habilidades sociales que presentan mayor déficit las personas con discapacidad intelectual e intervenir para mejorarlas y desarrollarlas, he de mencionar que ha sido cumplido, pues este resultado se obtuvo tras la investigación realizada a las

16 personas con discapacidad intelectual del Centro de Vida Independiente Fidel Ramos (Palencia).

En referencia a los objetivos específicos: analizar un estudio que afirme el déficit de habilidades sociales que presentan las personas con discapacidad intelectual, medir las habilidades sociales de un grupo con discapacidad intelectual, proponer un método de intervención efectivo en el desarrollo de las habilidades sociales de personas con discapacidad intelectual y elaborar un programa de actividades para fomentar la mejora de las habilidades sociales de personas con discapacidad intelectual, considero que también han sido efectuados positivamente, pues esta propuesta de intervención consta de cuatro actividades vinculadas con el fomento de las habilidades sociales deficitarias en las personas investigadas.

Como aspectos positivos he de destacar que el instrumento utilizado en esta investigación (Escala de Gismero, 2000) ha resultado muy válido para analizar las habilidades sociales en el campo de la discapacidad intelectual, pues ha sido una forma sencilla y eficaz de evaluar las HHSS de este colectivo. En base a los resultados obtenidos, se puede afirmar que esta herramienta ha funcionado según lo previsto y, por tanto, se ha demostrado que esta escala puede ser utilizada en futuras investigaciones sobre este tema y colectivo.

Aunque si bien es cierto y a pesar de que los resultados han sido positivos y todo ha seguido el proceso planteado previamente, he de mencionar que algunas de las personas investigadas han prescindido de profesionales para realizar el cuestionario, y otras, de manera contraria, han necesitado una explicación en algunas de las preguntas.

Las carencias encontradas en realizar esta intervención son escasas, aunque he de señalar una de ellas: la muestra. Una vez realizada la fundamentación teórica, formada por la justificación y la metodología del proyecto, el paso siguiente era realizar un estudio sobre las habilidades sociales que tienen las personas con discapacidad intelectual, para posteriormente analizar dicho resultado.

En este apartado del trabajo ha sido en el que mayor dificultad he encontrado, pues en un primer momento contaba con un tamaño de muestra mayor, pero en última instancia solo contaba con 16 personas, considerando que no podría ser posible realizar un proyecto con una muestra tan pequeña, pero tras consultarlo con mi tutor obtuve una respuesta favorable.

7. CONCLUSIONES

La propuesta de intervención anteriormente mencionada demuestra que es fundamental trabajar desde la más temprana edad habilidades sociales como la empatía, asertividad, expresión de emociones, autoestima, comunicación, escucha activa, etc., específicamente en personas con discapacidad intelectual, con el fin de aumentar su independencia y autonomía personal, su adaptación al medio y su interacción con otras personas.

Como se ha ido explicando a lo largo de este proyecto, existen barreras y limitaciones en muchos ámbitos de la vida para las personas con discapacidad intelectual, como por ejemplo en la educación, trabajo o cultura. Estas limitaciones dificultan su pleno desarrollo, pues se ha demostrado que, si su experimentación se encuentra menguada, también lo estarán sus habilidades sociales.

Por ello, en este presente trabajo se pretende transmitir la importancia que tiene brindar a este colectivo de los recursos necesarios para que puedan desarrollarse de manera íntegra. Trabajar con unas habilidades sociales adecuadas contribuye a que puedan vincularse sin dificultad en la sociedad, no como meros observadores sino como personas partícipes en la misma.

Lo citado con anterioridad guarda cierto vínculo con la frase que señala Publio Siro (546): “nadie sabe de lo que es capaz hasta que lo intenta”, pues ayuda a reflexionar sobre las limitaciones que están presentes principalmente en nuestra mente, a pesar de que en la sociedad también existan. El ser humano tiene mucho más potencial del que cree, simplemente hay que transitar por la dirección correcta, contando con los medios y los apoyos adecuados.

Las personas con discapacidad intelectual son, como todas las demás, personas con intereses, necesidades y sentimientos únicos, personas que con las adaptaciones necesarias pueden desarrollar sus capacidades y habilidades para participar de igual modo en la sociedad. Dichas adaptaciones son herramientas fundamentales para que este colectivo alcance su máximo potencial, incluyendo por ejemplo proporcionar materiales educativos adaptados u ofrecer apoyos personalizados, con el objetivo de que se desenvuelvan en la sociedad del mismo modo que lo hace una persona sin discapacidad.

Además, abordar prejuicios vinculados con la discapacidad intelectual fomenta la eliminación de percepciones erróneas que se tiene de ellos y ellas. Todas las personas

merecen ser respetadas y aceptadas, independientemente de sus habilidades o limitaciones. Para ello, es de vital importancia trabajar desde la educación, pues la educación tiene un gran poder transformador, del mismo modo que afirma Nelson Mandela (2003): “la educación es el arma más poderosa que puedes utilizar para cambiar el mundo”.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Admin. (2023, mayo 4). Dinámica el naufragio. DINÁMICAS GRUPALES. <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/diversidad/dinamica-el-naufragio/>

Álvarez Ramírez, G. E. (2023, enero). *El capitalismo, estructura mental de exclusión de las personas con discapacidad*. Cermi. <http://www.convenciondiscapacidad.es/wp-content/uploads/2023/02/el-capacitismo.pdf>

Archivo de etiquetas exclusión. (2022, febrero 2). Observatorio Estatal de la Discapacidad. <https://www.observatoriodeladiscapacidad.info/tag/exclusion/>

Arechavaleta Viñuales, M. (2018). Habilidades sociales en la discapacidad intelectual. *Educación y Futuro Digital*, 19, 95-118. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/200206/Arechavaleta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Asale, R.-., & Rae. (n.d.). autoconcepto / Diccionario de la lengua española. «Diccionario De La Lengua Española» - Edición Del Tricentenario. <https://dle.rae.es/autoconcepto?m=form>

Barreras sociales para las personas con discapacidad (1999). FEMCET. <https://femcet.com/es/barreras-sociales-para-las-personas-con-discapacidad/>

Cuzquillo Purincajas, T. V., Esmeraldas García, A. G. (2020). *Habilidades sociales con mayor déficit en personas que tienen discapacidad intelectual (20 usuarios hombres y mujeres de edad comprendida entre 20 a 51 años): Investigación realizada con el apoyo de profesionales psicólogos que laboran dentro de una institución especializada ubicada en la ciudad de Quito*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad Politécnica Salesiana de Sede Quito]. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/19566/1/UPS-TTQ178.pdf>

Escala de-habilidades-sociales-2009. (2017, mayo 28). [Slide show]. SlideShare. <https://es.slideshare.net/SergioLpez99/escala-dehabilidadesociales2009>

Frías-Navarro, D. (2022). Apuntes de estimación de la fiabilidad de consistencia interna de los ítems de un instrumento de medida. Universidad de Valencia. España. <https://www.uv.es/friasnav/AlfaCronbach.pdf>

Fuentes, A. S. (2019, septiembre 12). *Actividades para trabajar las emociones → La bomba del enfado*. Portal Educativo: Educa Y Aprende. https://educayaprende.com/actividades-para-trabajar-las-emociones/#google_vignette

Guerri, M. (2021, mayo 22). PsicoActiva. *Test de asertividad de Rathus*. <https://www.psicoactiva.com/test/test-de-asertividad-de-rathus.htm>

López, A. (2014, abril 20). ¿Cuál es el origen de la expresión “lo bueno, si breve, dos veces bueno”? <https://blogs.20minutos.es/yaestaellistoquetodolosabe/cual-es-el-origen-de-la-expresion-lo-bueno-si-breve-dos-veces-bueno/>

Mallol, M. (2023, septiembre 14). Actividades para mejorar tus habilidades sociales. Somos Estupendas. <https://somosestupendas.com/actividades-habilidades-sociales/>

Miranda-Zapata, E., Mella, E. R., 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. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S012005341470010X?via%3Dihub>

Parentepsis. (2019, mayo 24). *HABILIDADES SOCIALES Y AUTOESTIMA – Parentepsis: Parentepsis*. <https://www.parentepsis.com/habilidades-sociales-autoestima/>

Rodríguez, N. B. (2021, octubre 4). Habilidades sociales: qué son, tipos, listado y ejemplos. *psicología-online.com*. <https://www.psicologia-online.com/habilidades-sociales-que-son-tipos-listado-y-ejemplos-4587.html>

Rovira Salvador, I. (2018, enero 4). *Psicología y Mente. Los 6 tipos de habilidades sociales, y para qué sirven*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-habilidades-sociales>

Rubio Martínez, L. (2016, junio). *La autoestima de las personas con discapacidad intelectual*. [Trabajo fin de Máster, Universidad de Oviedo].

<https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/38276/TFM%20Luc%EDa%20Rubio%20Mart%EDnez.pdf;jsessionid=CB4A27A1F50DA549E932560E0DFF9581?sequence=3>

Solís, L. D. M. (2019, julio 28). Diseños de investigaciones con enfoque cuantitativo de tipo no experimental. Investigalia. <https://investigaliacr.com/investigacion/disenos-de-investigaciones-con-enfoque-cuantitativo-de-tipo-no-experimental/>

Studocu. (n.d.). [Solved] Dime las características y los componentes de las HHSS segun Monjas – HAbilidades del psicólogo y técnicas básicas de intervención (per7846) – Studocu. <https://www.studocu.com/es/messages/question/6229024/dime-las-caracteristicas-y-componentes-de-las-hhss-segun-monjas-2021-y-por-que-es-importante>

Tomé, C. (2018, abril 9). La curva de la atención, ¿una leyenda urbana? Cuaderno De Cultura Científica. <https://culturacientifica.com/2018/04/12/la-curva-de-la-atencion-una-leyenda->

Zolezzi, C. (2021, junio 18). Cuáles son las principales barreras para la educación inclusiva. LA NACION. <https://www.lanacion.com.ar/comunidad/cuales-son-principales-barreras-educacion-inclusiva-nid2411548/>

9. ANEXOS

ANEXO 1:

Tabla 4: Escala de habilidades sociales de Gismero:

PREGUNTAS		A	B	C	D
1	A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido/a				
2	Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc., para preguntar algo				
3	Si al llegar a casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo				

4	Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entró después de mí, me quedo callado/a				
5	Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que “NO”				
6	A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que dejé prestado				
7	Si en un restaurante no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me lo hagan de nuevo				
8	A veces no sé qué decir a personas que considero atractivas				
9	Muchas veces cuando tengo que hacer un alago no sé qué decir				
10	Tiendo a guardar mis opiniones				
11	A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería				
12	Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle				
13	Cuando un amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo, prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que pienso				
14	Cuando tengo mucho apuro y me llama un amigo por teléfono, me cuesta mucho cortar				
15	Hay algunas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme				
16	Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal la vuelta, regreso para pedir el cambio correcto				
17	No me resulta difícil hacer un cumplido a alguien que me gusta				
18	Si veo a una persona atractiva, tomo la iniciativa y me acerco a entablar una conversación				
19	Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás				
20	Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir correos a pasar por entrevistas personales				
21	Soy incapaz de regatear o pedir descuentos al comprar algo				
22	Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que prestar mi enfado				
23	Nunca sé cómo “cortar” a una persona que habla mucho				
24	Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión				

25	Si un amigo al que le he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo				
26	Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor				
27	Soy incapaz de pedir a alguien una cita				
28	Me siento frustrado o violento cuando me dicen que le gusta algo de mi físico				
29	Me cuesta expresar mi opinión en grupos				
30	Cuando se me cuegan en una fila, hago como si no me diera cuenta				
31	Me cuesta mucho expresar mi enfado, aunque tenga motivos justificados				
32	Muchas veces prefiero ceder y callarme para evitar problemas con otras personas				
33	Hay veces que no sé negarme a salir con alguien que no me gusta pero que me llama varias veces				

ANEXO 2:

Tabla 5: Claves para evaluar los resultados de la escala de Gismero

PREGUNTAS		CLAVES
1	A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido/a	4 3 2 1
2	Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc., para preguntar algo	4 3 2 1
3	Si al llegar a casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo	1 2 3 4
4	Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entró después de mí, me quedo callado/a	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 dejé prestado	4 3 2 1
7	Si en un restaurante no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me lo hagan de nuevo	1 2 3 4
8	A veces no sé qué decir a personas que considero atractivas	4 3 2 1

9	Muchas veces cuando tengo que hacer un alago no sé qué decir	4 3 2 1
10	Tiendo a guardar mis opiniones	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 un amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo, prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que pienso	4 3 2 1
14	Cuando tengo mucho apuro y me llama un amigo por teléfono, me cuesta mucho cortar	4 3 2 1
15	Hay algunas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme	4 3 2 1
16	Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal la vuelta, regreso para pedir el cambio correcto	1 2 3 4
17	No me resulta difícil hacer un cumplido a alguien que me gusta	4 3 2 1
18	Si veo a una persona atractiva, tomo la iniciativa y me acerco a entablar una conversación	1 2 3 4
19	Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	4 3 2 1
20	Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir correos a pasar por entrevistas personales	4 3 2 1
21	Soy incapaz de regatear o pedir descuentos al comprar algo	4 3 2 1
22	Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que prestar mi enfado	4 3 2 1
23	Nunca sé cómo “cortar” a una persona que habla mucho	4 3 2 1
24	Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	4 3 2 1
25	Si un amigo al que le 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 frustrado o violento cuando me dicen que le gusta algo de mi físico	4 3 2 1
29	Me cuesta expresar mi opinión en grupos	4 3 2 1
30	Cuando se me cuelan en una fila, hago como si no me diera cuenta	4 3 2 1
31	Me cuesta mucho expresar mi enfado, aunque tenga motivos justificados	4 3 2 1

32	Muchas veces prefiero ceder y callarme para evitar problemas con otras personas	4 3 2 1
33	Hay veces que no sé negarme a salir con alguien que no me gusta pero que me llama varias veces	4 3 2 1