

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO
BENEDICTO XVI**

ESCUELA DE POSGRADO

**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN:
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD**



**PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES PARA MEJORAR EL
AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA – CHICLAYO, 2019**

Tesis para obtener el grado académico de:
MAESTRO EN PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN:
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD

AUTORES

Br. Carlos Martin Querebalu Guevara

Br. Alicia Del Pilar Rivera Ramos

ASESORA

Dra. Magna Ruth, Meregildo Gómez
<https://orcid.org/0000-0001-6706-4752>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

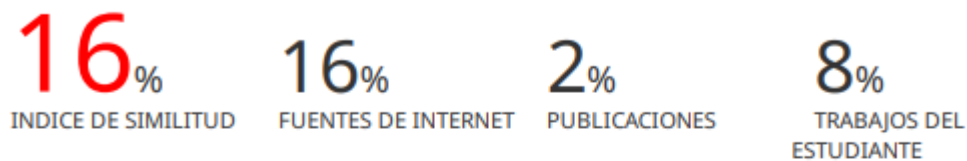
Violencia, trasgresión e intervención y/o psicoterapia

TRUJILLO - PERÚ

2023

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES PARA MEJORAR EL AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA – CHICLAYO, 2019

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
4	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	repositorio.unp.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	core.ac.uk Fuente de Internet	1%
8	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	1%

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

Exemo Mons. Dr. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M.

Arzobispo Metropolitano de Trujillo
Fundador y Gran Canciller de la Universidad
Católica de Trujillo Benedicto XVI

R.P. Fray Dr. Juan José Lydon Mc Hugh, OSA

Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Silvia Ana Valverde Zavaleta

Vicerrectora académica

Pbro. Dr. Alejandro Augusto Preciado Muñoz

Director de la Escuela de Posgrado

Dr. Carlos Alfredo Cerna Muñoz PhD.

Vicerrector de Investigación

Mg. José Andrés Cruzado Albarrán

Secretario General

CONFORMIDAD DE ASESOR

Yo, Dra. Magna Ruth Meregildo Gómez con DNI N° 19032278 en mi calidad de asesor de la Tesis de Maestría titulada: **PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA -CHICLAYO, 2019**, de los maestrandos Querebalu Guevara Carlos Martin con DNI 71499576 y Rivera Ramos Alicia Del Pilar con DNI 42496173 , informo lo siguiente:

En cumplimiento de las normas establecidas en el Reglamento de la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, en mi calidad de asesor, me permito conceptuar que la tesis reúne los requisitos técnicos, metodológicos y científicos de investigación exigidos por la escuela de posgrado.

Por lo tanto, el presente trabajo de investigación se encuentra en condiciones para su presentación y defensa ante un jurado.

Trujillo, 02 de noviembre de 2020



.....
Dra. Magna Ruth Meregildo Gómez
Asesor(a)

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios quien nos brindó la vida y quién nos dio la fortaleza para esforzarnos en nuestro trabajo de investigación. A mis padres por su amor y apoyo constante; por ser fuente de mi inspiración y motivación para alcanzar la superación y así cumplir mis sueños. También a mi compañera de Tesis por su apoyo constante y ánimos para alcanzar nuestra meta planteada. Finalmente, a la Universidad Católica de Trujillo por brindarnos una formación profesional llenándonos de conocimientos y valores.

Querebalu Guevara Carlos Martin

A Dios, a mis padres y a mi compañero de Tesis. A Dios porque ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mis padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento. A mi compañero de Tesis por haber Depositado su entera confianza en cada reto que hemos pasado que sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Es por ello que soy lo que soy ahora. Los amo con mi vida.

Rivera Ramos Alicia Del Pilar

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por guiarme en el camino recorrido; a nuestros asesores, profesoras Dra. Meregildo Gómez Magna Ruth y a la Mg, Carcelén Niño Elizabeth Jane por su colaboración constante y por haber contribuido en el desarrollo de nuestra formación profesional.

Querebalu Guevara Carlos Martin

Doy gracias a Dios por su infinito amor y por dar respuestas a mis oraciones a lo largo de este camino; a mi madre Teresa por su constante apoyo, amor, esfuerzo y entrega que puso a nuestro sueño de seguir creciendo como profesional y por haber sido mi mayor ejemplo a lo largo de mi vida, sin ella no hubiera sido posible completar mi carrera; por eso y más te amo mucha mamá.

Rivera Ramos Alicia Del Pilar

DECLARATORIA LEGITIMIDAD DE AUTORÍA

Nosotros Querebalu Guevara Carlos Martin con DNI 71499576 y Rivera Ramos Alicia Del Pilar con DNI 42496173, egresados de la Maestría en Psicología con Mención en: Psicología Clínica y de la Salud de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, damos fe que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Escuela de Posgrado de la citada Universidad para la elaboración y sustentación de la tesis titulada: **PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA - CHICLAYO, 2019**, la que consta de un total de 88 páginas, en las que se incluye 7 tablas , más un total de 12 páginas en apéndices.

Dejamos constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaramos bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento, corresponde a nuestra autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizamos que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de nuestra entera responsabilidad.

Se declara también que el porcentaje de similitud o coincidencia es de 16 %, el cual es aceptado por la Universidad Católica de Trujillo

Los autores



Carlos Martin Querebalu Guevara
DNI: 71499576



Alicia Del Pilar Rivera Ramos
DNI 42496173

INDICE DE CONTENIDO

PORCENTAJE DE SIMILITUD	ii
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS	iii
CONFORMIDAD DE ASESOR	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	vii
RESUMEN	x
ABSTRACT	xii
Capítulo I	12
PROBLEMA DE INVESTIGACION	12
1.1. Planteamiento del problema.....	12
1.2. Formulación del problema.....	14
1.3 Formulación de objetivos.....	15
Capítulo II	18
MARCO TEORICO	18
2.1 Antecedentes de la investigación.....	18
2.2 Bases teórico Científicas.....	23
2.3 Marco Conceptual.....	45
2.4 Identificación de Dimensiones.....	46
2.5 Formulación de hipótesis.....	48
2.6 Variables.....	50
Capítulo III	52
METODOLOGIA	52
3.1 Tipo de investigación.....	52
3.2 Método de investigación.....	52
3.3 Diseño de investigación.....	53
3.4 Población y muestra.....	53
3.5 Técnicas e instrumentos de recojo de datos.....	54

3.6 Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	55
3.7 Aspectos éticos.....	55
Capítulo I.....	57
4.1 Presentación y análisis de resultados.....	57
4.2 Discusión de resultados.....	64
Capítulo V	67
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	67
5.1 Conclusiones.....	67
5.2 Recomendaciones.....	70
BIBLIOGRAFIA	70
ANEXO Y/O ÁPENDICE	75
ANEXO: INSTRUMENTO DE MEDICIÓN.....	76
ANEXO: INVENTARIO DE AUTOESTIMA FORMA ESCOLAR DE COOPERSMITH.....	80
ANEXO: BASE DE DATOS.....	82
ANEXO: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	86
ANEXO: TESTIMONIOS FOTOGRÁFICOS.....	87
CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIA.....	88

RESUMEN

Se realizó un Programa de habilidades sociales para mejorar la autoestima en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa - Chiclayo, 2019”. El diseño que se utilizó fue el Pre-experimental, el cual se aplicó un pre- test antes de la aplicación del Programa de Habilidades sociales y luego, se aplicó un post test para verificar la mejora de la autoestima. Así mismo, para la realización de la realidad problemática se tuvo en cuenta principalmente como base teórica a Coopersmith; así también, diversos autores como, Arancibia Fernández, Hertzog, Texas, entre otros. Por otro lado, la presente investigación se estudió a 35 estudiantes del nivel secundario, con antecedentes de baja autoestima, según los reportes del área de TOE (tutoría y orientación educativa), teniendo como objetivo mejorar la autoestima en los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa, Chiclayo-2019, a través del programa de Habilidades sociales. Por lo cual se usó el Inventario de autoestima forma escolar de COOPERSMITH, el cual fue elaborado por Stanley COPERSMITH, teniendo como resultados significativos y efectivos después de la aplicación del programa, en especial en las dimensiones de sí mismo general, social-pares, hogar-padres y escolar. De acuerdo a los resultados de la investigación, notamos que hay una mejora en cuanto al fortalecimiento de la autoestima mediante la práctica de habilidades sociales en los estudiantes, que previamente se seleccionó. Entonces, se propone seguir investigando y elaborando programas donde intervengan las variables de éste estudio, con fin de fomentar a la investigación.

Palabras Clave: Autoestima, habilidades sociales, diseño, pre-experimental.

ABSTRACT

A social skills program was carried out to improve self-esteem in high school students from an educational institution - Chiclayo, 2019". The design used was the Pre-experimental, which was applied a pre-test before the application of the Social Skills Program and then a post-test was applied to verify the improvement of self-esteem. Likewise, for the realization of the problematic reality, Coopersmith was mainly taken into account as a theoretical basis; as well as various authors such as Arancibia Fernandez, Hertzog, Texas, among others. On the other hand, the present investigation studied 35 high school students with a history of low self-esteem, according to reports from the TOE area (tutoring and educational guidance), aiming to improve self-esteem in high school students from an educational institution, Chiclayo-2019, through the Social Skills program. For which the COOPERSMITH school self-esteem inventory inventory was used, which was prepared by Stanley COPERSMITH, having as significant and effective results after the application of the program, especially in the dimensions of the general self, social-peers , home-parents and school. According to the results of the research, we note that there is an improvement in terms of strengthening self-esteem through the practice of social skills in students, which was previously selected. Then, it is proposed to continue investigating and developing programs where the variables of this study intervene, in order to promote research.

Keywords: Self-esteem, social skills, design, pre-experimental.

Capítulo I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Planteamiento del problema

El ser humano aprende a lo largo de su vida los comportamientos sociales, sobre todo los adolescentes adquieren conductas para relacionarse con adultos y otros jóvenes, identificando comportamientos que pueden ser positivos o adecuados en su aprendizaje, tales como dialogar amablemente con los demás, expresarse positivamente sus emociones, así como comportamientos perjudiciales, teniendo reacciones agresivas o que inhiban a otros, todos estos comportamientos dependen de que habilidades los adolescentes aprenden, mostrando así los problemas de interacción social y en su entorno social en general.

Asimismo, se desconoce la información que defina si los adolescentes experimentan dificultades respecto a la relación interpersonal, pero una estimación a nivel mundial arroja un valor de 5 y 25% de la población en general ha tenido en su vida problemas de autoestima, debido a la carencia de habilidades sociales (**Monja,2002**). Considerando que cuando un adolescente se siente querido y aceptado por sus compañeros manifiesta un buen desarrollo social y personal en su vida adulta.

Existen habilidades sociales que influyen en los adolescentes, sobre todo en su autoestima, autorregulación y adaptar roles en la adolescencia como en la vida adulta (**León y Jarana,1995**). En la adolescencia las habilidades sociales son relevantes, no solamente por el aspecto relacional a su valoración personal, teniendo influencia directa por familiares y en la escuela. Se encuentra evidencia donde los adolescentes que tienen dificultad para relacionarse socialmente o sentirse aceptados por sus compañeros, muestran a largo plazo dificultades emocionales vinculado con la deserción académica, alteraciones psicopatológicas, y comportamientos violentos cuando son

adultos, (Ullman,1957). Además, se considera que al tener déficit en habilidades sociales se puede considerar como causa, efecto o concurre en la aparición de una desvalorización en la estima personal o autoestima del adolescente (León y Medica,1998)

Asimismo, las investigaciones Según Lévano, G. (2011). Apunta que los adolescentes con falta de habilidades sociales mantienen conflictos o problemas sociales, específicamente un 60% en el ámbito escolar debido a la carencia de herramientas de afrontamiento con sus pares, trayendo como consecuencia una desvalorización y daño en la autoestima del adolescente.

Esto se puede corroborar con lo manifestado por Greshan, (1981), se manifiesta que los adolescentes que presentan dificultades respecto a habilidades sociales y no son aceptados por su entorno tiene mayor posibilidad de no adaptarse en sus colegios, inician en la delincuencia, baja autoestima y propensos a desarrollar algún problema de salud mental en el futuro.

La presente investigación tiene un enfoque en las habilidades sociales, y encontramos que la carga académica de los adolescentes, hoy en día, están dirigidas al estudio de diferentes áreas como: ciencias naturales, matemáticas, ciencias sociales e idiomas, cumpliendo un horario desde las 7 de la mañana hasta iniciada la tarde, y no se consideran las áreas sobre habilidades sociales, siendo de mucha importancia para desarrollar las relaciones interpersonales, contar con una salud mental adecuada y disminuir la angustia, permitiendo contar con una educación integral, dejando de lado el desarrollo del aprendizaje de habilidades sociales y aspecto socio afectivos.

Se logra identificar el descuido en el sector educativo respecto al campo socio afectivo en los estudiantes siendo alarmante y estas evidencias se halló en un estudio realizado por el área de Tutoría y Prevención Integral en la Unidad de Gestión Educativa Local de Chiclayo en el 2015, arrojando resultados de 31,3% de los alumnos presentan altas deficiencias para desarrollar sus habilidades sociales, este análisis nace de la convivencia y fue realizado por un conjunto de

especialistas, identificando la dificultad en los vínculos amicales, baja autoestima y tendencia a conductas agresivas, lo cual se ve reflejado la gran problemática que existe en la sociedad, debido a la carencia de habilidades sociales en la población adolescente , así como la escasa información e investigaciones en programas de habilidades sociales en beneficio de mejorar la autoestima.

Asimismo **Craig (1988)**, manifiesta que una conducta social, que no se aborden en la actualidad, se mostrarán estas conductas mucho más agravadas y preocupantes, que perjudiquen la autoestima y si en las escuela no se les apoya, como por ejemplo brindándoles talleres o fortalecimiento de sus habilidades sociales, el adolescente estará carente de herramienta que le permitan seguir formando su autoestima y valoración personal, la cual es de vital importancia para la seguridad y calidad de vida de las personas, para ello se requiere de una intervención que fomente y contribuya al cambio, de ahí nace el interés por la aplicación necesaria del Programa de habilidades sociales, el cual está constituido por los alumnos de educación secundaria de un colegio estatal, que oscilan en el rango de edad de 12 a los 17 años y conforman un total de 174 estudiantes, orientada a generar y a fortalecer la autoestima en estudiantes brindándoles herramientas de fortalecimiento personal y emocional, así como la posibilidad de conocer la efectividad del proyecto que potencie las habilidades sociales, con la finalidad de mejorar la autoestima.

Por lo tanto, conlleva a que, las diversas personas encargadas de la salud mental, aprecien la importancia y su respectiva aplicación en todas las personas que sea pertinente y a la vez aporta nuevos conocimientos, los cuales serán útiles para futuras investigaciones en la mejora de las habilidades sociales, no solamente en los estudiantes de educación secundaria, sino también en la sociedad entera.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿En qué medida el Programa de Habilidades sociales mejora la Autoestima en los alumnos de Educación secundaria de una institución educativa, Chiclayo-2019

1.2.2. Problemas específicos

¿En qué medida el programa de habilidades sociales mejora el nivel de autoestima, en la dimensión **De sí Mismo** en los alumnos de educación secundaria de una institución educativa, Chiclayo-2019?

¿En qué medida el programa de habilidades sociales mejora el nivel de autoestima, en la dimensión **Social Pares** en los alumnos de educación secundaria de una institución educativa, Chiclayo-2019?

¿En qué manera el programa de habilidades sociales mejora el nivel de autoestima, en la dimensión **Hogar Padres** en los alumnos de educación secundaria de una institución educativa, Chiclayo-2019?

¿En qué medida el programa de habilidades sociales mejora el nivel de autoestima, en la dimensión **Escolar** en los alumnos de educación secundaria de una institución educativa, Chiclayo-2019?

1.3 Formulación de objetivos

1.3.1 Objetivo General

Mejorar la autoestima en los alumnos de Educación secundaria de una institución educativa, Chiclayo-2019, a través del programa de Habilidades sociales

1.3.2 Objetivos Específicos

Mejorar el nivel de autoestima a través del programa de habilidades sociales, en la dimensión **De sí mismo** en alumnos de educación secundaria de una institución educativa, Chiclayo-2019.

Mejorar el nivel de autoestima a través del programa de habilidades sociales, en la dimensión **Social-Pares** en alumnos de educación secundaria de una institución educativa, Chiclayo-2019.

Mejorar el nivel de autoestima a través del programa de habilidades sociales, en la dimensión **Hogar-Padres** en alumnos de educación secundaria de una institución educativa, Chiclayo-2019.

Mejorar el nivel de autoestima a través del programa de habilidades sociales, en la dimensión **Escolar** en alumnos de educación secundaria de una institución educativa, Chiclayo-2019.

1.4. Justificación de la investigación

La justificación de la presente investigación tiene en cuenta que en la actualidad los alumnos suelen presentar diversas dificultades para formar un auto concepto y valoración propia de sí misma, dificultándosele a la hora de interrelacionarse con sus pares y la formación de su personalidad. Es por ello que en el periodo se toma primordial el desarrollo de la autoestima y la identidad en los adolescentes.

Asimismo, este trabajo permitió conocer el sustento teórico de ambas variables, generando mayor conocimiento en relación al programa de autoestima y habilidades sociales. La presente investigación posibilita conocer la efectividad del programa de Habilidades sociales para mejorar la autoestima; lo que conlleva a que, las diversas personas encargadas de la salud mental, aprecien la importancia del programa de habilidades sociales y su respectiva aplicación en todas las personas que sea pertinente.

Por último, el presente trabajo aporta nuevos conocimientos, los cuales serán útiles para futuras investigaciones en la mejora de las habilidades sociales, no solamente en los alumnos de educación secundaria, sino también en la comunidad entera.

Capítulo II

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes de la investigación

Internacionales

Manuel, R.E. (2016). En su tesis titulada Habilidades sociales en adolescentes institucionalizadas para el afrontamiento a su entorno inmediato; el objetivo que se planteó en este trabajo es el de desarrollar y aplicar un programa de entrenamiento en habilidades sociales para adolescentes institucionalizadas que le permita mejorar el auto concepto y valoración personal, se tuvieron en cuenta los elementos expresivos, receptivos e interactivos, como estrategias para la relación con su entorno inmediato, y se incidió en los déficits y necesidades encontrado en la evaluación previa . se consideró la muestra comprendida por 36 alumnos de 12 a 15 años, considerando dos grupos. Control y experimental, que se realizó un pre test y post test. Así mismo se llegaron a las siguientes conclusiones: Se encontraron cambios no esperados en estrategias de afrontamiento improductivas, autovaloración deficiente, resultado que podría en parte explicarse por la situación de ambigüedad e incertidumbre que están viviendo en el momento de la evaluación. También se pudo evidenciar que a partir del aprendizaje de habilidades sociales las adolescentes tienen herramientas que les puede permitir reconocer sus virtudes, auto concepto y estima personal, contribuyendo al desarrollo social y afectivo de cada adolescente. Este programa ha logrado que las adolescentes puedan encontrar en ellas a seres humanos luchadoras para construir un mundo más humano y a fomentar valores que posibiliten el ámbito del amor, la ternura y el respeto, por el que a partir de las habilidades sociales y a empatizar mejor con sus compañeras

Fernández, F.R. (2016). Presenta en su investigación, acerca de los “efectos de un programa de habilidades sociales para potenciar el auto concepto y valoración personal” estuvo

orientado en dos tipos de estudios, los cuales trabajó en un grupo de control de 26 niños y uno experimental de 41 niños en edades de 8 a 9 años, aplicando una evaluación de pre y post test, De igual forma entre sus principales conclusiones se aprecia que antes de la aplicación del programa no se evidencia diferencias entre los grupos relacionados a los aspectos positivos de las habilidades autoestima y sociales. Pero en lo que se refiere a los aspectos negativos destaca el grupo experimental características más insociables, irritable, y discrepantes a diferencia del grupo control, lo que manifiesta un nivel bajo de autoestima en los alumnos, teniendo deficiencia en sus habilidades sociales. Luego de la aplicación del programa los estudiantes que participaron tuvieron mejorías significativas en sus competencias sociales. Esto conllevó a incrementar sus competencias en: respetar reglas y normas, solidaridad con sus compañeros, disminución de problemas, valoración personal y mejoría en su rendimiento académico. Luego de la aplicación del programa, en el caso del grupo experimental aumentó la calificación en aspectos facilitadores y adecuados de auto aceptación y sociabilidad

Giménez, A. P. (2017). En la tesis "Habilidades Sociales en adolescentes institucionalizadas para el afrontamiento a su entorno inmediato", cuyo objetivo fue: Desarrollar y aplicar un programa en habilidades sociales para adolescentes institucionalizadas que les permita mejorar el afrontamiento con su entorno. El método empleado fue de tipo descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 70 adolescentes institucionalizadas del sexo femenino con un rango de edad entre los 13 y 16 años de edad. El instrumento utilizado fue el cuestionario y la encuesta. Una de las conclusiones que se obtuvo del programa de habilidades sociales es que logro cambios significativos, por lo que se concluye que el programa produjo los cambios efectivos esperados. No obstante, también se encontraron cambios no esperados en

estrategias de afrontamiento improductivas resultado que en parte podría explicarse por la situación de ambigüedad e incertidumbre que están viviendo en el momento de la evaluación.

Nacionales

Coronel, E.D. (2015). En su estudio acerca de influencia del programa: Aprendamos a ser mejores personas en el fortalecimiento de las habilidades sociales de adolescentes del 4to grado de educación Secundaria de la Institución Educativa Ramón Castilla– Piura, el diseño de la investigación fue cuasi experimental con dos grupos: uno de control y otro experimental, la población fue de 90 adolescentes entre hombres y mujeres que estudian en el 4 grado de secundaria y que se hallan divididos en tres secciones, la muestra estuvo conformada por 40 adolescentes y para efectos de la muestra se decidió formar un grupo de control (50 adolescentes). También formaron parte de la muestra los tres docentes que laboran en el nivel secundario de la referida institución, la técnica de recolección de datos que se utilizó, fue la encuesta; cuestionario (pre Test y post Test) a los adolescentes sobre habilidades sociales, los resultados demuestran como los alumnos han desplazado los sentimientos por evitar las conductas agresivas y ello denota la visión que poseen de este mundo violento y su alternativa de autodefensa; los alumnos que participaron activamente de las sesiones pudieron reflexionar sobre sus conductas asertivas logrando alcanzar un 80% de efectividad; resolver sus temores y problemas con los demás 76,6%, practicar los valores 76.6% y reconociendo y practicando sus habilidades sociales 66.6%. Los resultados obtenidos permitieron establecer que existe un grado de efectividad en la ejecución del programa a partir de la aplicación el pre y post; estableciéndose significativamente el programa en adolescentes del 4º grado de secundaria

Galarza, A.J. (2016). Realizó una investigación sobre Relación entre el nivel de habilidades sociales y el clima social familiar de los adolescentes de la I.E.N Fe y Alegría Comas, con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de habilidades sociales y el clima social familiar y además determinar el nivel de habilidades sociales e identificar las características del clima social familiar en cada uno de sus dimensiones. Llegando a las siguientes conclusiones: la mayoría de los estudiantes presentan un nivel de habilidades sociales con tendencia de medio a bajo lo que predispone a que dichos estudiantes adopten conductas violentas, no afronten adecuadamente sus problemas, a tener una baja autoestima, no tengan adecuadas relaciones interpersonales, a no ser asertivos, lo que dificultará el logro de sus objetivos o metas y con ello su actuar como entes de cambio en la sociedad. Respecto a las habilidades sociales de asertividad, comunicación y toma de decisiones presentan en su mayoría un nivel medio con tendencia a bajo (47.79%), (44.75%) y (42.03%) respectivamente, siendo desfavorable; ya que estas habilidades pueden irse reforzando durante el crecimiento y desarrollo de la persona; logrando así un nivel alto en habilidades sociales que permitirá a los estudiantes enfrentar mejor las pruebas y los retos de la vida diaria, permitiendo mejorar las relaciones interpersonales. Por otro lado, la habilidad social de autoestima que se encuentra con un nivel medio (65.27%) bastante diferencial con los demás, evidenciándose un porcentaje mayoritario susceptible a una inadecuada capacidad de afronte a las situaciones adversas ejerciendo efectos negativos sobre su conducta y relación interpersonal.

Cieza, D.R. (2017). Terminó de realizar un estudio sobre Nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes de secundaria de la institución educativa industrial Santiago Antúnez de Mayolo N° 3048 del distrito de Independencia – 2013; tenía como objetivo determinar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes de secundaria de

la Institución Educativa Industrial Santiago Antúnez de Mayolo N° 3048 del distrito de independencia – 2017; y llegando a las siguientes conclusiones: la mayoría de los adolescentes encuestados de la Institución Educativa Industrial Santiago Antúnez de Mayolo N° 3048 presentan en general un nivel promedio en cuanto a sus habilidades sociales. En cuanto al nivel de desarrollo de las habilidades sociales, en el área del asertividad, presenta un nivel alto. En cuanto al nivel de desarrollo de las habilidades sociales, en el área de la comunicación, presenta un nivel promedio bajo. En cuanto al nivel de desarrollo de las habilidades sociales, en el área de la autoestima, presenta un nivel promedio. Por último, en cuanto al nivel de desarrollo de las habilidades sociales, en el área de toma de decisiones presenta un nivel promedio.

Local

Vidales, L. O. (2016). Realizo una investigación sobre habilidades sociales y clima social-Afectivo en alumnos del quinto grado de secundaria de la I.E.M de la ciudad de Monsefú, sociales en jóvenes de 15 a 18 años de edad , con el objetivo de conocer el grado de relación que existe entre las habilidades sociales y el clima social-afectivo en los estudiantes del 5to grado de la I.E. M. de la ciudad de Monsefú, y llegaron a las siguientes conclusiones: en los alumnos del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa de Menores de la ciudad de Monsefú; se encontró bajo en las habilidades sociales de Autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos del consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no o cortar interacciones y hacer peticiones. La mayor parte de los alumnos del quinto grado de secundaria de la institución educativa de menores de la ciudad de Monsefú, se encontró promedio en la habilidad social de Iniciar interacciones con el sexo opuesto.

Vidarte C.L. (2017). En su tesis “Programa de habilidades sociales para mejorar el afrontamiento en su entorno, en los jóvenes de una academia-pre-universitaria-Chiclayo-2017.”, se encontró de acuerdo a su variable correspondiente a la dimensión autoexpresión en acontecimientos sociales, un 45,2% de jóvenes se encuentran en un bajo nivel, para la segunda dimensión defensa de los propios derechos un 41,3% tiene un bajo nivel, para la dimensión disconformidad o expresión de enfado, un 57,1% presenta una media inferior; para su dimensión cortar interacciones y decir no, logrando un 62,5% con una media inferior, para su dimensión hacer peticiones un 46% con un bajo nivel y por último la dimensión iniciar interacciones con un 44,6% presenta un bajo nivel. Al aplicarse el programa y realizar el post- test se pudo apreciar que los niveles en las dimensiones de habilidades sociales mejoraron de forma adecuada, por lo tanto, se considera que el programa fue pertinente para la contribución en el desarrollo y estrategias de afrontamiento ante su entorno.

2.2 Bases teórico Científicas

2.2.1 Las habilidades sociales.

2.2.1.1 Definiciones de las habilidades sociales.

Camacho, (2012). Menciona que las habilidades sociales es la capacidad de interactuar con otras personas de acuerdo al contexto social presentado de una manera determinada que es valorada o aceptada socialmente, y de igual manera, principalmente beneficioso, personalmente beneficioso o mutuamente beneficioso para los demás. Por ello, las habilidades sociales se consideran una actividad fundamental para las personas, ya que le permitirá tener herramientas de afrontamiento para desenvolverse de asertiva ante los conflictos que se le pueden presentar. (p. 29).

Según Caballo (como se citó en García, 2011),el inicio de las habilidades sociales ha tenido orígenes históricos que se retoman en los intentos de diversos trabajos realizados en niños, en los cuales se han estudiado aspectos sociales en la conducta, siendo ignorados por muchos y no reconocidos como tempranos antecedentes de las habilidades sociales. Se podría decir que los seres humanos desde nuestra niñez, vamos asimilando las conductas que podemos apreciar en nuestro medio que nos rodea, lo cual será de vital importancia en la formación de nuestro carácter en la adultez. (p. 7).

Ferreira y Reyes (2011), refieren que las habilidades sociales permiten encontrar soluciones asertivas, mejora la relación con las demás personas, fomenta la empatía, la escucha y la correcta expresión de las emociones, lo cual contribuye a que la persona genere confianza y optimismo durante su desarrollo. Entonces el ser humano al poner en práctica las habilidades sociales les permitirá, tener control de sus emociones, ante situación frustrantes, manejándolas de manera asertiva, que desarrollo mejor su propia identidad y saber conocerse a sí mismo, para su propia autovaloración. (p. 9).

Monjas (como se citó en gallego, 2008), define “el término de las habilidades sociales, como aquellos comportamientos que, en situaciones determinadas, predicen importantes resultados sociales para el niño, como aceptación, popularidad o juicios de otros significativos”. Asimismo, cuando la persona es entrenada de manera adecuado con ciertas habilidades, posee mecanismos de solución ante diversas situaciones que pueden afectar su calidad de vida. (p. 8).

Por otro lado, la habilidad social es la capacidad o destreza social determinada requerida para la ejecución competente al realizar tareas interpersonales, se refiere al conjunto de conductas que se aprenden tales como: el aprender a decir no, manejar algún conflicto con una amiga, empatizar con el sentimiento de pena, alegría o cólera de otra persona, expresar tus sentimientos, decir cosas positivas a los demás, etc. **(Caballo 1993, p. 11)**.

Las practica de habilidades sociales les permitirá a las personas desenvolverse de manera asertiva ante sus pares, pudiendo manejar las situaciones conflictivas presentes, utilizando su capacidad emocional de razonar y analizar ante la problemática presente, poniendo énfasis en soluciones apropiadas, en vez de agresivas.

Las habilidades sociales son diversas, pero todas ellas se enfocan en brindarles a las personas capacidad de afrontamiento y solución, de tal manera que le permita al ser humano mejorar los sentimientos, experiencias, sensaciones y pensamientos acerca de uno mismo que ha ido mejorando, durante el proceso de crecimiento de la vida por medio de la experiencia, utilizando un juicio valorativo que se expresa mediante actitudes positivas. Tras esta larga lista de definiciones, se aprecia que las primeras hacen referencia al contenido, la consecuencia y el comportamiento de las habilidades sociales, donde se aprecia la expresión de la conducta ya sea por ideas, sentimientos o deseos, mientras que las consecuencias hacen referencia al refuerzo social.

Rogers (1992, citado por Salazar y Uriegas, 2006), señala que el ser humano busca constantemente sentirse autónomo y libre; en ese transcurso nacen inquietudes acerca de su identidad, de esa manera esos cuestionamientos en el transcurso de la vida de acuerdo como el

sujeto desarrolla capacidades que le ayudan a identificar algunas respuestas que contribuye a su autodefinición, tanto como cuál es la percepción que tiene acerca de sus habilidades con sus capacidades. Desde ese punto es que se puede establecer la propia imagen que cada ser humano que tomará en cuenta para reconocer diferentes acontecimientos que pueda experimentar sea aspectos desagradables y agradables (p. 35).

2.2.1.2 Factores de las habilidades sociales.

Según **gallego, (2008)**. Las habilidades sociales se concretan en los indicadores son:

Factor 1.- Autoexpresión en situaciones sociales; se encarga de reflejar su capacidad de expresar sin ansiedad y de manera espontánea en diferentes circunstancias sociales, en amparo de los derechos personales ante situaciones de consumo (compra y venta de productos o servicios), tanto como la capacidad de manifestar sentimientos negativos justificados, el enfado, y/o una opinión en desacuerdo con las demás personas.

Factor 2.- Defensa de los propios derechos: es el reflejo de la expresión de comportamientos asertivos delante de personas desconocidas en respuesta a defender sus derechos personales en situaciones de consumo (no permitir que alguien lo coloque en una fila).

Factor 3.- Expresión de enfado o disconformidad: en este punto es donde nace la idea de evitar confrontaciones o conflictos con otros individuos.

Factor 4.- Decir no y cortar interacciones: es un reflejo de la habilidad para reducir interacciones que no desean mantener, de tal manera negarse a entregar que no se desea hacer.

Factor 5.- Hacer peticiones: es el reflejo de la expresión de pedir a otros individuos algo que se desea, con algún amigo, o cualquiera que sea la situación de consumo.

Factor 6.- Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto: se puede definir de acuerdo a la habilidad donde se inician las interacciones con el sexo opuesto, donde se logre hacer un cumplido espontáneamente, hablar con alguien que te atrae, o ya sea un halago. En este factor se resaltan intercambios positivos.

2.2.1.3. Características de las habilidades sociales.

Monjas, (1995). Señala las siguientes características:

a. Conductas y un listado de conductas que se adquieren primordialmente por medio del aprendizaje, que es un fundamento crucial para el proceso de aprendizaje de acuerdo al entorno interpersonal en el que aprende y se desarrolla un niño. En el transcurso del proceso de sociabilización primaria en la familia, comunidad y escuela, es donde se aprenden las conductas y habilidades que los niños inician su interacción satisfactoria y efectivamente con las demás personas.

b. Contienen manifiestos y componentes motores (conducta verbal), afectivos y emocionales (alegría o ansiedad) así como los cognitivos (auto lenguaje, atribuciones y percepción social). Las habilidades permiten la interacción social siendo un conjunto de conductas que los infantes dicen, piensa, hacen y sienten.

c. Es la respuesta específica a situaciones específicas, lo que permite relacionar el tema de acuerdo a las situaciones específicas. Toda conducta social depende de un contexto en concreto de acuerdo a los parámetros y la interacción de una situación específica. Se puede desarrollar conductas interpersonales que puede ser o no hábil de acuerdo a las personas que interactúan (relación, objetivos, edad, intereses, sexo) dependiendo la situación que tenga lugar

(iglesia, parque, clase, discoteca). Se considera que las normas sociales varían es por ello que se consideran poco apropiados los comportamientos sociales dependiendo las circunstancias que están determinadas por los factores culturales y situacionales.

d. Se pone en juego de acuerdo al contexto interpersonal, las conductas relacionadas al comportamiento de otras personas, (adultos o iguales), lo que significa que interactúan con más de una persona. Por ello es primordial tomar en cuenta a los demás individuos debido a que la relación interpersonal se considera interdependiente a los individuos que están involucrados. De acuerdo a la interacción social es recíproca, interdependiente y bidireccional por naturaleza y se necesita el comportamiento interrelacionado entre 2 sujetos o más.

e. El esfuerzo se maximiza para las consecuencias positivas o el intercambio social donde se utiliza las habilidades sociales, son componentes constantes de realización y la conceptualización de las habilidades y competencias sociales.

2.2.1.4. Componentes de las habilidades sociales.

Jaramillo y Morales, (2012). Consideran dos componentes para las habilidades sociales: no verbales y verbales. Relacionado a los componentes no verbales se refiere al lenguaje corporal, es decir, a como nos mostramos al interactuar con otra persona en donde interviene el contacto ocular, la postura, la orientación, los gestos, movimientos, etc. Estos denominan a las habilidades corporales básicas; En cuanto a los componentes verbales, ellos consideraron los elementos para verbales como el tono, la fluidez, volumen de voz, la velocidad, la entonación, el timbre, el contenido del mensaje, claridad y el tiempo de habla, **(p. 10).**

Gutiérrez, (2008). En su investigación enfocada en la revisión de 90 investigaciones realizados entre los años 1970 a 1986 acerca de las habilidades sociales, concluye que estas se rigen por:

Áreas y componentes conductuales: Son aquellos aspectos de la comunicación no verbal se considera a los gestos, auto manipulaciones, expresión facial, miradas, apariencia y postura, proximidad o la comunicación paralingüística se considera al tono, el ritmo, perturbaciones del habla, inflexiones, volumen de voz, claridad y fluidez; por último, la comunicación verbal: formalidad, humor, generalidad, duración, turnos de palabras y variedad.

Áreas y componentes cognitivos: Involucran las percepciones sobre el ambiente de Comunicación, tales como percepciones de formalidad, percepciones de un ambiente cálido, percepciones del ambiente privado, percepciones de restricción y percepciones de la distancia. También considera dentro de esta área a las variables Cognitivas del individuo, donde interviene los constructos personales y las estrategias de codificación, competencias cognitivas, valores subjetivos de los estímulos, planes de autorregulación, sistemas y expectativas.

Pérez (2008), sugiere que el componente de las habilidades sociales consta de motores internos y externos que son los afectivos-emocionales y los cognitivos. De acuerdo al componente motor lo conforma el habla, la expresión facial y postural corporal; siendo el componente cognitivo un proceso vital e interno sumamente importante para evaluar las habilidades sociales (**p. 12**).

Asimismo, **Monjas, (1995).** También propone componentes para las habilidades sociales, estas son:

- a.** Conductuales. Relacionadas con la forma no verbal, verbal y el contenido;
- b.** Cognitivos- afectivos. Que son expectativas, estrategias, creencias, habilidades de procedimiento y conocimientos previos.

Fisiológicos: Que involucran la tasa cardíaca, actividad física, flujo sanguíneo, apariencia personal, otros y respiración.

Según **Lazarus (como se citó en Caballo, 1993)**, establecieron desde una posición clínica práctica, las principales dimensiones conductuales o respuestas que tratan sobre las habilidades sociales, así como la capacidad de hacer peticiones, pedir favores, capacidad de iniciativa, de decir no, expresar sentimientos negativos y positivos, terminar y mantener conversaciones. Estas son las capacidades más comunes, pero hay otros autores que hacen mención de otras como: la independencia, el dar y recibir retroalimentación, tentaciones y responder a un intercambio (**p. 25**).

Si bien es cierto, varios de los autores mencionados anteriormente han manifestado, una serie de componentes acerca de las habilidades sociales; sin embargo, podemos apreciar que la gran mayoría de ellos mencionan el papel importante que cumple la comunicación no verbal, pero no recalcan la importancia del componente cognitivo y de lo que este engloba.

Por lo que podemos asegurar, según **Pérez, (2008)**. Que hasta el momento no existen muchos estudios acerca de la variable cognitiva y afectiva como una de las competencias sociales, pero que sin embargo en la actualidad el interés por este componente ha aumentado. (**p. 45**).

2.2.1.5. Funciones de las habilidades sociales.

Monjas, (1995). Considera que cumple las principales funciones respecto a las habilidades sociales son:

Conocimiento de sí mismo y de los demás: Al interactuar con otras personas podemos aprender mucho de nosotros mismos, formar nuestra identidad y construir una idea de valor. Los niños suelen reconocer sus propias competencias cuando se relacionan con los demás y al

compararse con otras personas; juzgan sus capacidades cuando se comparan con otros compañeros con sus propios resultados y es como definen su auto concepto.

Desarrollar aspectos específicos de conductas determinadas, conocimiento social, estrategias y habilidades que permitan poder en práctica lograr relacionarse con otras personas.

Entre los aspectos más importantes están:

- Reciprocidad: capacidad de relación entre iguales se suele distinguir en situaciones recíprocas entre quienes dan y reciben.
- Habilidades de adopción de roles, perspectivas y empatía: Se considera a la habilidad para de ver o percibir una situación partiendo de la perspectiva de la otra persona, se caracteriza por la habilidad de ponerse en la posición de la otra persona y comprender su situación.
- Intercambio en el control de la relación: Trata en aprender que en algunas situaciones dirige uno y para otros momentos otro niño. Trata de saber cuándo dirigir a otros, pero a su vez cuando seguir las indicaciones de otras personas.
- Colaboración y cooperación: es poder realizar trabajos con otros niños, logrando un resultado agradable mediante la realización de tareas en común de forma agradable para ambos niños.

Estrategias sociales de negociación y de acuerdos.

Autorregulación y autocontrol de la conducta del individuo partiendo del feedback obtenido de las demás personas: Los iguales cumplen un rol de agentes para controlar o castigar ciertas conductas. Esto permite a los compañeros que representen un contexto intermedio en las interacciones sociales externas entre el niño y adulto con el lenguaje interno de cada niño. Es

sumamente importante desarrolla el papel de los iguales al momento de sociabilización respecto a la agresividad.

Fuente de disfrute y apoyo emocional: relacionada con los iguales se identifica a la intimidad, ayuda, apoyo, alianza, afecto, aumento de valor, sentimientos de pertenencia, solicitud, compañía, aceptación, compañía y diferentes aspectos más que permiten que el niño desarrolle sentimientos de bienestar y se sienta a gusto. Al relacionarse entre iguales se caracteriza por reflejar preferencias recíprocas, ser mutuamente satisfactorias y contener afectos positivos. Existen otros aspectos importantes que logran la relación con sus contemporáneos siendo el aprendizaje de valores, desarrollo moral y el aprendizaje del rol sexual.

2.2.1.6. Tipos de habilidades sociales.

Goldstein, (1989). Propone de acuerdo al desarrollo de habilidades del aprendizaje estructurado, permite que los jóvenes un correcto desenvolvimiento en su hogar, en su escuela, con sus compañeros, etc., desarrollando 50 habilidades que están incluidas en 6 grupos: habilidades sociales primarias, habilidades avanzadas, habilidades vinculadas a los sentimientos, habilidades alternativas ante situaciones de agresión, habilidades frente el estrés, y las habilidades de planificación (p. 25).

Grupo I. Primeras habilidades sociales: En este grupo se encuentran habilidades básicas como: iniciar una conversación, escuchar, formular preguntas, mantener la conversación, presentarse a otras personas, agradecer y poder hacer un cumplido.

Grupo II. Habilidades sociales avanzadas: Que consisten en saber pedir ayuda. Seguir instrucciones, dar instrucciones, convencer a los demás, ser participativo, y saber disculparse.

Grupo III. Habilidades relacionadas con los sentimientos: reconocer que siente, expresar lo que siente, comprender lo que siente, expresar afecto, enfrentarse al enfado, auto recompensarse y resolver el temor.

Grupo IV. Habilidades alternativas a la agresión: compartir algo, emplear el autocontrol, ayudar a los demás, pedir permiso, responder a las bromas, negociar, evitar los problemas con otras personas, pedir permiso, no pelear, negociar y defender tus propios derechos.

Grupo V. Habilidades para hacer frente al estrés: Manejar la vergüenza, dar respuesta a una queja, saber controlar las situaciones donde los dejan de lado, plantear correctamente una queja, defender a un amigo, saber enfrentar mensajes contradictorios, saber hacer frente a las presiones del grupo, responder a una acusación, manifestar deportividad luego del juego, prepararse para una conversación difícil, responder a la persuasión y responder al fracaso.

Grupo VI. Habilidades de planificación: Establecer un objetivo, recoger información, resolver problemas de acuerdo a su importancia, tomar decisiones, concentrarse en una tarea, determinar las propias habilidades y discernir acerca de la causa del problema.

García & Magaz (1992), señala que las "Habilidades Sociales incluyen respuestas verbales y no verbales, instrumentales, cognitivas y emocionales", encontrando tres clases de estas habilidades diferenciadas:

a. Habilidades instrumentales:

- ✓ Conductas verbales: saber mantener e iniciar la conversación; saber formular y generar respuestas a las preguntas.
- ✓ Rechazo de provocaciones, negociación de conflictos, alternativas ante situaciones de agresión.

- ✓ Conductas no verbales: tono de voz, ritmo, contacto visual, postura, intensidad y gestos.

b. Habilidades cognitivas:

- ✓ Identificación de necesidades, percepción, deseos y gustos en uno mismo y hacia los otros.
- ✓ Identificación – percepción sobre la discriminación sobre conductas deseables socialmente.

c. Habilidades para resolver problemas por medio el uso del pensamiento relacional, alternativo y consecuencial: fines - medios.

- ✓ La autorregulación partiendo del autocastigo y el auto refuerzo.
- ✓ Identificación de estados de ánimo- percepción hacia los demás y en uno mismo.

d. Habilidades emocionales:

- ✓ Control adecuado y expresión de diversas emociones: tristeza, ira, vergüenza, alegría, asco, frustración, etc.

García & Magaz (1992), señalan la existencia de dos tipos de habilidades sociales:

Habilidades sociales directas: Entendidas como el grupo de respuestas instrumentales: gestuales y verbales, proporcionando al individuo contingentes pertinentes, la emisión de consecuencias, que operan de manera directa dando valor funcional del castigo o refuerzo.

Habilidades sociales indirectas: Que son aquellas que resultan de las habilidades cognitivas: creencias, valores que nace del valor funcional que da respuesta al primer comportamiento de la conducta social, tiene como principal función estimular a los antecedentes respecto al segmento de conducta. De ese modo, es que viene modulada la respuesta instrumental de acuerdo a la cognición precedente, que es la considerada la habilidad social primera. Tanto la respuesta instrumental como la cognición de forma conjunta y secuencial proporcionan el fracaso o éxito al interactuar socialmente.

2.2.2. La autoestima.

2.2.2.1. Definiciones de autoestima.

Coopersmith, (1976), en su teoría menciona que la autoestima refiere a un juicio personal de éxito que se expresa mediante las creencias y actitudes de los individuos de ellos mismos; se relaciona directamente con el desarrollo afectivo y satisfacción laboral. Una de las características de las personas con autoestima alta, son aquellas que tienen metas y objetivos claros, fundamentan sus acciones a alcanzarlos, es la valoración y el respeto que la persona tiene de sí misma **(p. 15)**.

Arancibia, F. (1997). Menciona en su estudio acerca de la autoestima que es el indicador del desarrollo y aprecio personal partiendo de la valoración neutra, positiva o negativa que se hace cada individuo, tomando en cuenta sus características físicas, psicológicas y cognitivas, que suele dependerse del lugar donde vive, o el medio que lo rodea. Tomando en cuenta en base al valor y la opinión que se tiene brindando una valoración de uno mismo, partiendo de las cualidades reconocidas de las características que reconocen en ellos mismos. **(p. 28)**.

Branden, M. (2010). Señala sobre la autoestima a una necesidad del ser humano básica que determina e influye en la conducta de las personas, es decir, se considera a la necesidad que los individuos buscan satisfacer por medio de las facultades de la razón, la elección, la responsabilidad y facultades humanas vinculadas al sentido de merecimiento y eficacia personal. Donde se construye de manera integrada la autoestima que comprende: la práctica de aceptación, la práctica de responsabilidad en sí mismo, de vivir conscientemente, la práctica de vivir con un propósito, la autoafirmación y de la integridad personal. El autor también considera que la autoestima implica acción y dedicación, creencia en uno mismo, convicción y sentimiento. **(p. 18)**.

Handabaka, L. (2009). Menciona que todos los individuos tienen conciencia y cierta valoración sobre nuestras propias características tanto negativas, como positivas, de acuerdo a toda esta información es que nacen los juicios de valor. Es que nos despreciamos o apreciamos y queremos, cuanto valor sentimos por nosotros mismos, o la desvaloración. Este es un componente evaluativo y afectivo acompañado de la autodefinición, más conocido como autoestima. **(p. 10).**

Hertzog, T. (1980). Hace referencia que la autoestima es el conjunto de experiencias y conocimiento que tiene la persona en sus experiencias que conlleva a una autoevaluación y proceso de reflexión. En pocas palabras se considera a una valoración emocional, que se genera desde lo positivo y negativo, nace de la autoimagen, en otras palabras, la valoración e imagen que cada persona tiene de ellos mismo. **(p. 15).**

Resines, V. (2008). Menciona que la opinión personal no es algo que sea heredado, más bien es adquirido y aprendido por el entorno, mediante la asimilación, y juicio que tenemos de nuestro comportamiento, así como la interiorización de la opinión que conocemos que los demás tienen de nosotros. La autoestima tiene como principal función seguir adelante, actuar y motivarse para lograr nuestros objetivos. Esto se enfoca en el estado mental que contribuye a que se ejecute dicho plan. Es un estado que se constituye de las vivencias, sentimientos y emociones aprendidas a lo largo de la vida que se han asimilado y experimentado de ese modo se puede mejorar y modificar para que así el juicio valorativo del individuo sea en buenos términos. **(p. 23).**

2.2.2.2. Autoestima en las relaciones interpersonales

Es de suma importancia la aceptación de uno mismo, pues de la aceptación parte como los demás nos perciben, debido a que nacemos en una sociedad y es parte del medio que nos desarrollamos.

Por medio de las relaciones interpersonales permite la inserción y crecimiento de las personas a la sociedad, esto también influye en la dependencia de las interacciones con seres queridos y quienes nos rodean.

Se ha identificado las habilidades sociales y la autoestima se encuentran directamente unidas, debido que al valorarse y aceptarse es requisito para una eficaz interacción con las demás personas, a su vez, permite mejorar las habilidades sociales, desarrollar asertividad para fomentar una autoestima buena.

2.2.2.3. Necesidad e importancia de la autoestima

Para el ser humano es necesario y vital desarrollar la autoestima, promueve que tenga un proceso adecuado de la vida, al no contar con una buena autoestima pueden encontrarse trabas para un correcto armónico funcionamiento social. Esto puede reconocerse como un logro individual, ocasionado por el crecimiento interno individual haciéndolo de manera perseverante.

Lo que cada individuo hacer por su vida depende de la valoración que tiene de sí mismo cuál es su participación en la sociedad. Pues se involucra en el proceso de desarrollo de la inserción en la sociedad y potenciar las habilidades humanas de cada sujeto.

Coopersmith (citado por Espinoza, 2015), menciona que existen cuatro áreas:

La autoestima del área personal, es la autoevaluación que cada individuo hace de acuerdo a su figura corpórea, sus habilidades, autocrítica, cualidades, estas se pueden ver reflejadas en sus actitudes personales.

La autoestima en área de rendimiento escolar, permite reconocer cual es el desempeño educativo, generar juicio personal y demostrar la capacidad de reproducción sobre este rubro.

La autoestima en el área familiar, este es la manera en como los individuos interactúan en su núcleo familiar, manifiesta las capacidades que se evidencian a través de su conducta.

La autoestima en el área Social, se considera a la autoevaluación que cada individuo tiene sobre las relaciones sociales e interpersonales, enfocada en sus capacidades demostradas en su juicio propio.

2.2.2.4. Componentes de la autoestima

Para **Mruk, (1999)**. La autoestima tiene tres componentes:

- **Componente cognoscitivo**

Es el auto-concepto, auto-imagen, auto-conocimiento, auto-percepción, auto-concepto y auto-comprensión. Es todo idea mental que nos hacemos de nosotros mismos, en otras palabras, el conocimiento que tenemos sobre nuestra personalidad de acuerdo a sus rasgos, lo que buscamos, queremos, hacemos y deseamos.

- **Componente afectivo**

Comprende la valoración e importancia que cada persona toma a lo negativo y positivo de uno mismo; un sentimiento que implica el valor y conocimiento siendo una capacidad personal del ser humano. Nace de la auto estimación que parte de la observación personal,

interiorización de la imagen y asimilación de la opinión de las demás proyectan y tienen sobre nosotros.

- **Componente Conductual**

Consiste en la autorrealización y autoafirmación, que es el fundamento para que el comportamiento de las personas sea racionales y lógicos (p. 22-27).

Alcántara, (2003). En su teoría menciona que cada sujeto busca desarrollar y lograr el crecimiento de su autoestima: para ello se necesita madurar y educar 3 componentes: afectivo, conductual y cognitivo.

- **El componente cognitivo**

Se refiere a las percepciones, ideas, procesamientos de la información y opiniones que comprenden el auto concepto que el autor define como “la propia valoración de la personalidad y sobre su conducta. Es acerca del componente que organiza las experiencias pasadas en la autoestima, estas son usadas para interpretar y reconocer los estímulos relevantes del medio social.

- **El componente afectivo.**

Conlleva al juicio y valoración que cada individuo reconoce de lo negativo y lo positivo. Genera un sentimiento desfavorable o favorable, de lo desagradable a lo agradable que percibe en sí mismo. Es el juicio de valor de las características y cualidades que define y distinguen a los individuos.

- **El componente conativo conductual**

Trata de la intención, decisión y tensión de actuar, que nace de ser llevado a la práctica por un comportamiento coherente y consecuente. Es el desarrollo y proceso interno de todo un grupo de acontecimientos o fuerzas que nacen de un determinado fin.

2.2.2.5 Niveles de la Autoestima

Coopersmith, (1976). Menciona sobre los niveles o grados de autoestima, encontrándose tres niveles: baja, media o alta, que se manifiesta por que los sujetos presentan diversas situaciones que experimentan y marca la diferencia, dado que se rigen a sus expectativas acerca del auto concepto, reacciones afectivas y el futuro. **(p. 42).**

El autor menciona sobre los niveles que existen diferencias en sí mismos sobre las características del comportamiento de los sujetos, por ello que las personas que tienen autoestima alta son más atractivas, exitosas socialmente y académicamente, expresivas, son líderes y no evitan los desacuerdos, suelen interesarse por los asuntos públicos. Así mismo aquellas personas que tienen alta autoestima, suelen presentar características destructivas en la niñez, presentan sentimientos de ansiedad, toman en cuenta sus percepciones propias, están supeditados a que sus esfuerzos alcancen el éxito, su desenvolvimiento social está delimitado por la expectativa de ser bien recibidos, su percepción enfoca que su trabajo siempre es de alta calidad, alcanzan trabajos grandes en el futuro y son muy populares entre el grupo de su misma edad.

Respecto al nivel de autoestima medio, el autor afirma que las personas se caracterizan por tener aspectos similares a personas con alta autoestima, pero teniendo menor magnitud las evidencias de su personalidad, y entre otros, manifiestan inadecuadas conductas reflejando dificultades en su autodefinición. Suelen presentar conductas positivas, presentar características optimistas y aceptan críticas, desde luego tienen algunos rasgos de personas inseguras en sus estimaciones de su valor personal y suele depender de la aceptación del entorno. Por ello las personas que tienen autoestima en un nivel medio presenta autoafirmaciones positivas más medidas en su aprecio a la significación, expectativa y competencia, usualmente en opiniones, declaraciones y conclusiones sobre diferentes aspectos, están cerca de las características de una persona con alta autoestima.

Finalmente, respecto al nivel de autoestima bajo son aquellos sujetos que manifiestan depresión, se sienten poco atractivos, desánimo, aislamiento, son incapaces de defenderse y expresarse bien, pues prima su temor por enfadar a los demás. Estas personas suelen manifestar consideraciones débiles y creen que no pueden vencer sus deficiencias, suelen permanecer aislados ante su entorno social específico, presentan mucha sensibilidad ante la crítica, presentan problemas para entablar y establecer amistades, siempre manifiestan problemas internos, presentan inseguridad de sus opiniones, consideran que los demás tienen mejores ideas que las de ellos y dudan de sus habilidades (p. 52).

Se concluye la importancia que muestra el autor sobre la afirmación de los niveles de autoestima pueden presentar variables, si se toma en cuenta las características motivacionales, los rasgos afectivos y conductas anticipatorias de los sujetos.

Adrianzén, (2006). Divide la autoestima en tres niveles:

Autoestima alta. Alguien que cuenta con alta autoestima presenta las siguientes características: socialmente y educativamente exitosos, son activos, comunicativos, originales, creativos, participan y dirigen las discusiones antes de escuchar pasivamente, independientes, irradian optimismo y confianza, confían en sus percepciones, esperan tener éxito de su esfuerzo, fácilmente hacen amistades.

Autoestima media: aquellas personas que presentan una autoestima media presentan las siguientes características: son expresivos, tienden a ser más seguros en las autocríticas de valor personal, optimistas, tendientes a desprenderse de la aceptación de los demás, pueden aceptar la crítica, suelen ser personas que en situaciones sociales suelen buscar aprobación por ello tienen una participación activa y buscan experiencias que fortalezcan su autodefinición.

Baja autoestima. Aquellas personas que presentan baja autoestima presentan las siguientes características: dan más valoración a las ideas de los demás, presentan depresión, no se sienten atractivos, son dependientes, suelen sentirse alistados, les cuesta expresarse, son desatinados, les cuesta mucho vencer o hacer frente a las deficiencias, de igual manera cuando deben asumir las circunstancias, son sensibles a las críticas, son de las personas que más escuchan en vez de participar en las reuniones sociales, suelen juzgarse de forma negativa, sus problemas internos son de suma importancia para ellos y les imposibilita el relacionarse amistosamente y evitan provocar el enfado con otras personas.

En la búsqueda del crecimiento personal y la armonía el estado de la autoestima se mide mediante la aceptación, al buscar y responder todos los acontecimientos de la vida. Se considera que es necesario experimentar situaciones dolorosas debido a que estas contribuyen a enriquecer la conciencia, el cuerpo y espíritu. Lo más importante es saber distinguir cuando esas experiencias son necesarias para el crecimiento del sujeto.

El deterioro afectivo suele originarse por tener una baja autoestima, al tener sentimientos dañinos y conductas inadecuadas en el transcurso del crecimiento personal.

Adrianzén, (2006). Aquellas personas que se valoran procuran siempre tener momentos, vivencias y relaciones sanas, que les benefician y a todo su alrededor. Tener autoestima es mucho más que amarse así mismo. Abarca querer y quererse. Tiene mucha influencia de la manera en que las personas viven, por solo sentirse que son aptos para afrontar los retos que la vida da. Tener autoestima motiva a la búsqueda de cosas mejores en la vida. Se considera un motor para tener una vida feliz y no abandonar todos los planes que la persona se establece. (p. 23-26).

2.2.2.6. Importancia de la autoestima

Existen especialistas de la teoría de la personalidad como Fromm, Sullivan y demás, no mencionan al término autoestima textualmente, pero han planteado que es de suma importancia tener una favorable actitud en sí mismo.

Mruk, (1999). Señala que la autoestima es muy importante porque: a) condiciona el potencial académico: los estudiantes que tengan un auto concepto positivo de ellos mismos tienen mejor disponibilidad para aprender: b) Alternativa de superar las dificultades personales: un individuo con alta autoestima, tiene mayor posibilidad de enfrentar problemas y fracasos que se le presenta; c) contribuye a la creatividad: un individuo puede trabajar para desarrollar y crear algo cuando confía en el mismo; d) determinar la autonomía personal: toma de las propias decisiones por la confianza que tiene la persona en sí mismos. **(p. 17-18).**

Segura Palacios, (2006). Señala que la autoestima es el autoconocimiento que las personas desarrollan y hacen de manera perseverante para ellos mismos: se manifiesta en una actitud de reprobación o aprobación e identifica a donde el sujeto se siente significativo, valioso, exitoso y capaz, quiere decir que la autoestima es un vicio de valor personal. **(p. 10).**

Para **Segura, (2006).** Señala que “la autoestima es la evaluación positiva o negativa que las personas también realizan con respecto a sí mismas y, por tanto, tiene que ver con la medida en que las personas se sienten bien con quiénes son”. **(p. 23)}**

Se considera que la autoestima es la apreciación de una persona de sentirse competente para enfrentar los desafíos básicos de la vida y sentirse dignos a ser felices. También se le considera a un fenómeno social y psicológico; una actitud desfavorable o favorable que un sujeto tiene de ellos mismos, conformada por un conjunto de sentimientos y opiniones.

Para **Miranda (citado por Cruz, 2011),** manifiesta que: “Autoestima es una competencia específica de carácter socio-afectiva desarrollada por el individuo, a través de

un proceso psicológico complejo que involucra, tanto a la percepción, imagen, estima y auto concepto que tiene el individuo de sí mismo”.

La conciencia del valor personal se va edificando y solidificando por toda la vida, desde que el individuo atraviesa experiencias vivenciales, tanto como de la interacción que tiene con el medio ambientes y otras personas. Por último, es construida por medio de las bases del que el individuo realiza o modifica su actuar al sociabilizar.

Polaine y Lorente (2003), dan aportes referentes a la definición de la autoestima siendo las siguientes: a) la atribución del juicio de valor de cada individuo basándose a sus logros obtenidos y resultados; b) atribución a los sentimientos, que se tiene uno mismo, en fundamento a los afectos, emociones y sentimientos que se presentan hacia los demás, permite configurar los sentimientos, las creencias de valor siendo el punto de origen la perspectiva que se tiene de uno mismo; b) la certeza de ser digno y sentirse amado por uno mismo, independencia de lo que parezca, sea o tenga; e) se considera a la capacidad que se experimenta el valor intrínseco, con la independencia de las circunstancias, logros personales y características que definen a la persona para ser quien sea. (p. 14)

Branden, (2010). Menciona que la autoestima nace del acumulo integrado y permite desarrollar el auto respeto y la autoconfianza, es la convicción original que cada persona tiene acerca de su competencia para vivir y merece vivir (p. 6).

La autoestima en el foco familiar, es el reflejo de sentimientos que una persona tiene sobre ellos mismos como integrantes de la familia, de acuerdo a la seguridad y el valor que siente de acuerdo al respeto y el amor que tienen hacia ellos. En el foco social, la conforma la valoración que tiene la persona sobre sus sentimientos que tiene como amigo hacia los demás y la vida social que tiene, comprende la evaluación que cada persona hace como alumno y reconoce sus estándares para

su desarrollo académico. En el foco corporal comprende el reconocimiento y valor que cada persona realiza sobre sus aptitudes físicas y cualidades comprendidas por sus capacidades y apariencias relacionadas a su cuerpo.

Por último, la autoestima global es el reflejo de la idea de uno mismo, que se fundamenta en la valoración de todos los componentes o focos que permite la constitución de la opinión familiar.

2.3 Marco Conceptual

2.3.1 Habilidades sociales

Es el grupo de comportamientos que un sujeto realiza en el contexto interpersonal expresando deseos, actitudes, opiniones, derechos o sentimientos que cada persona tiene de acuerdo a la circunstancia que afronta. **(Caballo, 2007).**

son comportamientos aprendidos a través de la convivencia y experimentación diaria que permite a la persona un desempeño de interacción efectivo **(Mestalla, 2015)**

Es el conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de esos individuos, de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. **(Pinto, 2015).**

2.3.2. Autoestima

Es la manera habitual de amar, comportarse, sentir y pensar de uno mismo, nace del juicio de valor que se manifiesta por medio de las actitudes negativas y positivas que se tiene partiendo de uno mismo, y que nace desde un conjunto de experiencias que se manifiestan por medio de gestos, comportamientos y verbalmente. **(Coopersmith, 1984).**

Es una competencia específica de carácter socio-afectiva desarrollada por el individuo, a través de un proceso psicológico complejo que involucra, tanto a la percepción, imagen, estima y auto concepto que tiene el individuo de sí mismo”. (Miranda, 2011)

conjunto de percepciones y actitudes positivas que tiene una persona de sí misma, la mayor capacidad de compromiso y responsabilidad con lo que se realiza y se quiere hacer, lo cual genera motivación para asumir nuevos retos y trabajar por cumplir las metas propuestas. (Martínez, 2015)

2.4 Identificación de Dimensiones

2.4.1. Áreas o dimensiones

A. De sí mismo

Consiste en el auto concepto, autoestima valorativa y autopercepción de cada individuo acerca de sus propias características psicológicas y físicas. La conforma una autovaloración: todo el aspecto evaluado se enfoca en que los jóvenes les agrada de ellos mismos. Logran sentirse feliz por cómo van desarrollando su vida. Conforman un juicio total de valor de sí mismo. Es la evaluación del sentimiento acerca de su apariencia física, su altura, peso, forma como luce, sentirse atractivo o guapos, su cabello, cuerpo entre otros. Así mismo, la evaluación de su conducta, relacionado a la percepción de los jóvenes de su manera de actuar.

De acuerdo a lo personal Cabrera (como se citó en Ramos,2016), señala “que toda persona viene al mundo sin un yo definido; es decir, conforme crecemos la idea de nuestro yo se va formando en nosotros paulatinamente e imperceptible”. Así mismo, es la distinción que se tiene uno mismo hacia los demás y después con más claridad reconocemos la diferencia que se tiene con otras personas en el nivel físico, emocional y cognitivo.

B. Social-Pares

Se enfoca a los pares, conformado por las actividades y amistades del estudio en su tiempo libre dedicado a la diversión, ocio, recreación. La evaluación de la adaptación

social, así cómo es que la escala se relaciona con el grado que tiene amigos, se siente el agrado de los jóvenes, sentirse popular y aprecio que siente de quienes le rodean.

Además, **Cabrera (citado por Ramos, 2016)**, precisa que “los padres son los primeros contactos sociales que tiene un niño desde el momento que nace, posteriormente su mundo social se va ampliando; ya que en la pubertad y en la adolescencia le da mayor importancia a la amistad”.

C. Hogar-Padres

Consiste en las vivencias que ocurren dentro del grupo familiar, nace de la relación que tienen los padres, respeto, confianza, expectativa o negociación hacia ellos como jóvenes. Nace desde la medición que cada persona tiene por parte de la aceptación, estimación reconocimiento, en alta o media o baja valoración dentro de su entorno familiar.

D. Escolar

Parte de las experiencias que se inicia en relación a su vida educativa y grado en que el individuo siente satisfacción con el desempeño académico que se fundamente en el ejercicio de sus actividades realizadas en su centro educativo. Además, consiste en la evaluación de la percepción de los alumnos sobre sus habilidades, desempeño e identificación con su centro de estudios. Así mismo, nace de la medición del grado de seguridad de cada persona, la capacidad de adaptación a nuevos grupos de amigos, que conozcan en su experiencia académica.

En el ámbito académico **Cabrera (citado por Ramos,2016)**, señala que “el adolescente llega a la escuela con una imagen previa creada en la casa con su familia, ahora en la escuela todavía tiene la oportunidad de modificar esa primera imagen”.

2.5 Formulación de hipótesis

2.5.1 Hipótesis General

H: La aplicación del programa de Habilidades sociales mejora la Autoestima en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa - Chiclayo, 2019

2.5.2 Hipótesis específicas

H1: La aplicación del programa de Habilidades sociales mejora la Autoestima en la dimensión **De sí mismo** en los alumnos de nivel secundaria de un centro educativo - Chiclayo, 2019.

H2: La aplicación del programa de Habilidades sociales mejora la Autoestima en la dimensión **Social-Pares** en los alumnos de nivel secundaria de un centro educativo - Chiclayo, 2019.

H3: La aplicación del programa de Habilidades sociales mejora la Autoestima en la dimensión **Hogar-Padres** en los alumnos de nivel secundaria de un centro educativo”, Chiclayo-2019.

H4: La aplicación del programa de Habilidades sociales mejora la Autoestima en la dimensión **Escolar** en los alumnos de nivel secundaria de un centro educativo”, Chiclayo-2019.

2.6 Variables

2.6.1 Definición operacional

Variable independiente. Habilidades sociales

Definición operacional: El programa de intervención habilidades sociales, es un trabajo que fue aplicado a través de 10 sesiones prácticas, buscando la manera que el alumno asimile el significado de cada una de las habilidades, así como sus beneficios y aportaciones

positivas para su vida diaria, lo cual le permitió mejorar una adecuada convivencia con otros.

Variable dependiente. Autoestima

Definición operacional: Aplicación del inventario de autoestima forma escolar de COOPERSMITH, es de tipo dicotómico, la cual consta de 58 ítems para medir las dimensiones de la autoestima en los estudiantes de secundaria.

2.6.2. Operacionalización

Variable Independiente	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Ítems	Instrumento –Escala de medición
Programa de Habilidades Sociales	Es el grupo de comportamientos que un sujeto realiza en el contexto interpersonal expresando deseos, actitudes, opiniones, derechos o sentimientos que cada persona tiene de acuerdo a la circunstancia que afronta	El programa de intervención habilidades sociales, es un trabajo que fue aplicado a través de 10 sesiones prácticas, buscando la manera que el alumno asimile el significado de cada una de las habilidades, así como sus beneficios y aportaciones positivas para su vida diaria, lo cual le permitió mejorar una adecuada convivencia con otros.	Conductual	Todo los ítems	Manual de Intervención. Registro conductual.
			Personal		
			Situacional		

Variable Dependiente	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Ítems	Instrumento de recolección de datos	Escala de Medición
Autoestima	Es la percepción que se tiene así mismo, la manera en que habitualmente piensa, siente, ama y se comporta con uno mismo, nace del juicio de valor que se manifiesta por medio de las actitudes negativas y positivas.	Aplicación del inventario de autoestima forma escolar de COOPERSMITH, es de tipo dicotómico, la cual consta de 58 ítems para medir las dimensiones de la autoestima en los estudiantes de secundaria.	Si mismo general	1,3,4,7,10,12,13,15,18,19,24,25,27,30,31	Inventario de Autoestima Forma Escolar de Coopersmith	Alta autoestima: (75-100) Promedio alto: (50-74) Promedio bajo: (25-49) Baja autoestima: (0-24)
			Social Pares	5,8,14,21,28,40,49,52		Alta autoestima: (75-100) Promedio alto: (50-74) Promedio bajo: (25-49) Baja autoestima: (0-24)
			Hogar-Padres	6,9,11,16,20,22,29,44		Alta autoestima: (75-100) Promedio alto: (50-74) Promedio bajo: (25-49) Baja autoestima: (0-24)
			Escolar	2,17,23,33,37,42,46,54		Alta autoestima: (75-100) Promedio alto: (50-74) Promedio bajo: (25-49) Baja autoestima: (0-24)

Capítulo III

METODOLOGIA

3.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación es de estudio cuasi-experimental, es decir, es aquella investigación donde se estudia el impacto de los tratamientos y los procesos de cambio, en situaciones donde los sujetos o unidades de observación no han sido asignados de acuerdo con un criterio aleatorio, sino que se establece previamente, enfoca en identificar la forma en que se relaciona una variable independiente sobre la variable dependiente y qué es lo que esto produce (Arнау,1995).

3.2 Método de investigación

- **Deductivo:** En el presente trabajo de investigación se utilizó el método deductivo con el objetivo de partir de los aspectos generales de la investigación para llegar a situaciones particulares”. (Gálvez, 2004).
- **Analítico:** Método de investigación que consiste en la división de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos”, (Gálvez, 2004).
- **Hipotético deductivo:** Se usa el conocimiento científico mediante la lógica y el racionalismo crítico, así mismo las teorías son generadas desde la ciencia empírica, sin considerarlas verdades absolutas, por lo que su afán consiste en descubrir incesantemente problemas nuevos, más profundos y más generales, y de sujetar nuestras respuestas (siempre provisionales) a contrastaciones constantemente renovadas y cada vez más rigurosas. Karl Popper (1980) citado en Marfull (2019).

3.3 Diseño de investigación

La investigación cuenta con un diseño aplicado para contrastar de la hipótesis, siendo un diseño pre-experimental, aplicando un pre test al iniciar la aplicación del Programa de Habilidades Sociales, y después se aplicó el post test de ese modo poder verificar si la autoestima mejoró en los alumnos del nivel secundario de un centro educativo en Chiclayo – 2019.

Responde al siguiente esquema:

Su diseño es el siguiente:

$$G: O_1 - X - O_2$$

Dónde

G: Estudiantes de Educación secundaria

01: Pre – test.

X: Tratamiento (Programa de Habilidades sociales).

02: Post – Test.

3.4 Población y muestra

3.4.1. Población:

Estuvo constituido por los estudiantes de educación secundaria de un colegio estatal, que oscilan en el rango de edad de 12 a los 17 años y conforman un total de 174 estudiantes.

GRADO	CANTIDAD DE ESTUDIANTES
1° DE SECUNDARIA	45
2° DE SECUNDARIA	36
3° DE SECUNDARIA	30
4° DE SECUNDARIA	35
5° DE SECUNDARIA	28

3.4.2. Muestra:

La muestra está conformada por 35 alumnos, en la cual se aplicó el pre-test y post-test, de esta forma se prosigió aplicar un programa de habilidades sociales, para obtener resultados significativos posteriormente. Cabe recalcar que la muestra se toma a los 35 estudiantes ya que previamente se verificó que estos estudiantes presentaban antecedentes con baja autoestima.

3.4.3 Criterios de Inclusión

Alumnos que pertenecen a la Institución educativa y que vengán asistiendo con normalidad. De igual forma todos los alumnos conformando un rango de edad de los 12 y 17 años.

3.4.4 Criterios de Exclusión

Se excluirá a aquellos alumnos que presenten alguna discapacidad física o mental que les impida completar el instrumento de medición. Asimismo, a los alumnos que hayan marcado de manera inadecuada los ítems del instrumento, y aquellos estudiantes que no deseen participar de la investigación.

3.5 Técnicas e instrumentos de recojo de datos

Técnica:

Evaluación psicométrica: consiste en la utilización de un instrumento que está debidamente validado y es confiable permitiendo conocer de manera objetiva y cuantitativa cuales son las características o cualidades de quienes participan en la investigación, con la finalidad de ayudar a formar predicciones, decisiones y juicios sobre los resultados obtenidos. **(Cohen y Swerdlik, 2015).**

Instrumento:

En el presente informe se hizo uso del **inventario de autoestima forma escolar de COOPERSMITH**. De igual manera, el inventario de Coopersmith ha sido validado y traducido en nuestro medio, por **Ariana Llerena** en el año **1995**. Por otro lado, el inventario fue Aplicado a estudiantes entre 12 y 17 años de edad del nivel secundario, este inventario, evalúa las dimensiones de la autoestima **De sí mismo General, Social-Pares, Hogar-Padres Y escolar**, el cual cuenta con una validez teórica y una confiabilidad de 0.84.

3.6 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

En primer lugar, se procedió a visitar la institución educativa con la población objetivo de la investigación y conversar con el director del centro educativo, que se nos brinde el acceso libre y poder realizar con éxito la aplicación del instrumento y posteriormente llevar acabo la ejecución del programa. Asimismo, una vez otorgado el permiso se prosiguió a informándoles a los estudiantes acerca de la investigación que se estaba realizando, para lo cual se les pidió que firmen el consentimiento informado, dando como entendida su aprobación de participar en dicha investigación.

Al analizar los datos en primer lugar se ha se verificado a través de una selección el correcto llenado del test tanto el Pre-test como el Post-test; posteriormente se ha procedido a tabular los datos en el programa Excel 2016. Luego se procesó la información fue debidamente exportada al programa Statistical Package of Social Sciences – SPSS 22. Finalmente, los resultados son presentados en tablas estadísticas para ser analizados, interpretados y discutidos.

3.7 Aspectos éticos

La investigación se realizó con total ética profesional y se tomó en cuenta lo siguiente: se presentó un documento, solicitando el permiso para realizar una evaluación de

un pre-test, aplicación de un programa y un posterior pos-test, donde se utilizó un instrumento para evaluar el nivel de autoestima y la aplicación del programa respectivo para tratar de mejorar alguna dificultad que se pueda presentar en los resultados obtenidos.

De igual manera se les explico a los participantes el motivo de la evaluación e investigación a realizar, y la importancia de su participación en ella, permitiendo obtener su autorización y consentimiento para la realización de la evaluación.

Así mismo, la aplicación y la calificación del programa, se aplicó de manera responsable, de igual modo en el análisis de los resultados se realizó con la responsabilidad e integridad de la investigación. Todos estos puntos se tomaron en cuenta a fin de no permitir manipulación de información para otro fin que no contemplé a la investigación.

Capítulo IV

RESULTADOS

4.1 Presentación y análisis de resultados

Tabla 1

*Análisis del Mejoramiento de Autoestima en los Estudiantes de Educación Secundaria
I. E. “Augusto Salazar Bondy”, Chiclayo-2019 a Través del Programa de Habilidades Sociales*

	Pre Test		Post Test		T de student	Sig
	Media	Desv.	Media	Desv.		
		Est.		Est.		
Autoestima	11.31	2.763	15.89	2.698	-6.211	.000**
Sí mismo	6.51	1.634	11.86	1.833	-10.273	.000**
Social	4.46	1.314	5.54	1.245	-3.932	.001**
Hogar	22.29	3.561	33.29	3.862	-9.924	.000**
Escolar	5.16	1.634	6.94	1.743	-4.932	.002**

Fuente: Elaboración en SPSS 22

$p < 0.01$ = Altamente significativo

Existe diferencia significativa entre las medias de la autoestima y sus dimensiones, en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Augusto Salazar Bondy, Chiclayo- 2019, por lo cual se concluye que el programa de mejoramiento tiene efectos significativos sobre la autoestima.

Tabla 2

Nivel de Autoestima En Estudiantes de Educación Secundaria de la I. E. “Augusto Salazar Bondy”, Chiclayo-2019

	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Alto	0	0	22	62.9
Promedio Alto	5	14.3	12	34.3
Promedio Bajo	30	85.7	1	2.9
Bajo	0	0	0	0

Fuente: Elaboración en SPSS 22

Muestra: 35 estudiantes

Nota. Datos alcanzados en el proceso de investigación

Se observa en la tabla 2 que el programa de mejoramiento tuvo efecto positivo en el incremento de la autoestima, encontrando mayor porcentaje de estudiantes con niveles alto 62.9% y Promedio alto de 34.3% en el post test.

Tabla 3

Nivel de Autoestima, en la Dimensión Sí Mismo General en Estudiantes de Educación Secundaria de la I. E. “Augusto Salazar Bondy”, Chiclayo-2019.

	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Alto	0	0%	6	17.1%
Promedio Alto	0	0%	23	65.7%
Promedio Bajo	34	97.1%	6	17.1%
Bajo	1	2.9%	0	0%

Fuente: Elaboración en SPSS 22

Muestra: 35 estudiantes

Nota. Datos alcanzados en el proceso de investigación

Se observa en la tabla 3 que el programa de mejoramiento tuvo efecto positivo en el incremento de la dimensión Sí mismo general, encontrando mayor porcentaje de estudiantes con niveles promedio alto 65.7% y alto 17.1% en el post test.

Tabla 4

Nivel de Autoestima, en la Dimensión Social Pares en Estudiantes de Educación Secundaria de la I. E. “Augusto Salazar Bondy”, Chiclayo-2019

	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Alto	2	5.7	11	31.4
Promedio Alto	0	0	18	51.4
Promedio Bajo	13	37.1	4	11.4
Bajo	20	57.1	2	5.7

Fuente: Elaboración en SPSS 22

Muestra: 35 estudiantes

Nota. Datos alcanzados en el proceso de investigación

Se observa en la tabla 4 que el programa de mejoramiento tuvo efecto positivo en el incremento de la dimensión Social pares, encontrando mayor porcentaje de estudiantes con niveles promedio alto 51.4 % y alto 31.4 % en el post test.

Tabla 5

Nivel de Autoestima, en la Dimensión Hogar -Padres en Estudiantes de Educación Secundaria de la I.E. "Augusto Salazar Bondy", Chiclayo-2019.

	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Alto	1	2.9	2	5.7
Promedio Alto	9	25.7	22	62.9
Promedio Bajo	15	42.9	10	28.6
Bajo	10	28.6	1	2.9

Fuente: Elaboración en SPSS 22

Muestra: 35 estudiantes

Nota. Datos alcanzados en el proceso de investigación

Se observa en la tabla 5 que el programa de mejoramiento tuvo efecto positivo en el incremento de la dimensión Hogar-Padres, encontrando mayor porcentaje de estudiantes con nivel promedio alto 62.9 % en el post test.

Tabla 6

Nivel de Autoestima, en la Dimensión Escolar en Estudiantes de Educación Secundaria de la I. E. “Augusto Salazar Bondy”, Chiclayo-2019.

	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Alto	4	11.4	9	25.7
Promedio Alto	0	0	22	62.9
Promedio Bajo	17	48.6	3	8.6
Bajo	14	40	1	2.9

Fuente: Elaboración en SPSS 22

Muestra: 35 estudiantes

Nota. Datos alcanzados en el proceso de investigación

Se observa en la tabla 6 que el programa de mejoramiento tuvo efecto positivo en el incremento de la dimensión Escolar, encontrando mayor porcentaje de estudiantes con niveles promedio alto 62.9 % y alto 25.7 % en el post test.

PRUEBA DE NORMALIDAD

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		PRE TEST	POST_TEST
N		35	36
Parámetros normales ^{a,b}	Media	22,29	33,29
	Desv. Desviación	3,561	3,807
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,155	,130
	Positivo	,155	,164
	Negativo	-,109	-,130
Estadístico de prueba		,155	,130
Sig. asintótica(bilateral)		,132 ^c	,130 ^c

Fuente: Elaboración en SPSS 22

- a. La distribución de prueba es normal.
- b. Se calcula a partir de datos.
- c. Corrección de significación de Lilliefors.

4.2 Discusión de resultados

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo mejorar los niveles de autoestima a través del programa de Habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa– 2019, encontrando que la diferencia de medidas entre el pre y post test indican niveles significativos, por tanto se comprueban los efectos positivos del programa y mejoramiento sobre la autoestima, tanto en su variable general como en cada una de sus dimensiones, tales como **Sí mismo** (0.00**), **Social-Pares** (0.001**), **Hogar-Padres** (0.000**) y **Escolar** (0.002**) . Estos resultados concuerdan con lo hallado por **Medina, G. (2012)**. Quien trabajó con estudiantes de 8 a 12 años, a quienes aplicó un programa de habilidades sociales básicas y al final de las sesiones pudo identificarse, a través del post test, el incremento en la autoestima y la reducción de síntomas depresivos.

De igual modo, encontramos que más del 50% evidenció niveles de autoestima promedio alto y alto, posterior a la aplicación del programa de mejoramiento, esto nos invita a pensar que la autopercepción y auto concepto es idónea, es decir, los jóvenes han ganado criterios positivos sobre ellos mismos, se sienten felices con sus características y su desenvolvimiento en la vida, además de su apariencia física. De igual forma, encontramos similitud con los hallazgos de **Gómez, (2012)**. El cual después de aplicar un programa de habilidades sociales produjo significativos cambios deseados en los estudiantes de secundaria, esto se pudo apreciar después de aplicar el programa, obteniendo resultados óptimos y adecuados, notándose una mejora en los niveles de autoestima en los alumnos de secundaria de una I.E., este aporte está relacionado con lo que afirma **Coopersmith, (1976)**. Donde refiere que aquellos individuos que tienen una alta autoestima, están muy bien enfocados en sus metas y objetivos

personales, esto está direccionada a la evaluación que el sujeto realiza y mantiene respeto por ellos mismos.

En lo que respecta a la dimensión **Sí mismo**, encontramos diferencia significativa entre ambos momentos (pre y post test), encontrando mayor porcentaje de estudiantes con niveles promedio alto y alto en el post test. datos similares a los alcanzados por **Lévano, G. (2011)**. El cual alcanzó significativos logros en la ejecución del programa de habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundaria y a la vez los estudiantes pudieron descubrir sus falencias que los conllevaban al auto rechazó y desprecia, de esta forma, mejorar su auto aceptación en sí mismo.

Lo cual lo corrobora **Arancibia, F. (1997)**. Especifican en su estudio que la autoestima es un indicador y apreciada por el desarrollo personal que se inicia de la valoración positiva, neutra o negativa de cada individuo por sí misma, partiendo de las características sicológicas, cognitivas y físicas que depende mucho del lugar y el medio donde vive.

Con lo que respecta a las Dimensión Social pares, Hogar –Padre y Escolar encontrando mayor porcentaje de estudiantes con niveles promedio y alto en el post test. Estos hallazgos encuentran similitudes con el trabajo realizado por **Llanos, A. (2010)**. Quién desarrolló y vio por la aplicación del programa de habilidades sociales para mejorar la auto aceptación, luego de aplicar el programa los estudiantes que participaron del programa aumentaron significativamente su competencia social. Así mismo se mejoraron las competencias en: el respeto de las reglas y normas, disipar problemas, más solidaridad entre compañeros y tener un mejor rendimiento académico y valoración personal y auto aceptación.

De los resultados específicos, se observó que antes de la aplicación del programa, el conjunto de alumnos presentaba en su gran mayoría nivel promedio bajo de autoestima, mientras

que posterior a las sesiones, se observa que más del 90% se encuentra en promedio alto a más, es decir, que luego de haber trabajado el programa de habilidades sociales, los estudiantes han desarrollado capacidades que les permiten identificar y valorar adecuadamente sus cualidades, defectos y potencialidades, por tanto, tienen una valoración adecuada de sí mismos en diferentes aspectos, tanto en lo intra personal como inter personal.

Como podemos observar luego de aplicar el programa los adolescentes, presentaron mejorías en su capacidad de empatía, elogios, auto aceptación, identidad y a la vez definieron su estilo asertivo para poder defender sus derechos y de los otros. El estudio favoreció de manera efectiva a la mejora de la valoración personal de sí misma de los estudiantes y a la vez incremento la capacidad de comunicación entre las estudiantes, aprendiendo de esta forma a la resolución de conflictos interpersonales y a aceptarse tal y como son.

Capítulo V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

De acuerdo a los datos conseguidos después de la aplicación del programa se puede concluir de la siguiente manera:

Existe diferencia significativa entre las medias de autoestima y sus dimensiones, en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Augusto Salazar Bondy, Chiclayo - 2019, por lo cual se concluye que el programa de mejoramiento tiene efectos significativos sobre la autoestima, validando de esta forma nuestra hipótesis general.

El programa de mejoramiento tuvo efecto positivo en el incremento de la **autoestima**, encontrando mayor porcentaje de estudiantes con niveles alto 62.9% y Promedio alto de 34.3% en el post test, logrando cumplir con el objetivo general e hipótesis trazada.

De igual forma el programa de mejoramiento tuvo efecto positivo en el incremento de la dimensión **Sí mismo general**, encontrando mayor porcentaje de estudiantes con niveles promedio alto 65.7% y alto de 17.1% en el post test, esto refleja el cumplimiento de nuestro objetivo específico.

También el programa de mejoramiento tuvo efecto positivo en el incremento de la dimensión **Social-pares**, encontrando mayor porcentaje de estudiantes con niveles promedio alto 51.4 % y alto de 31.4 % en el post test. Por lo tanto, se alcanzó el objetivo planteado.

Así mismo, el programa de mejoramiento tuvo efecto positivo en el incremento de la dimensión **Hogar-Padres**, encontrando mayor porcentaje de estudiantes con nivel promedio alto de 62.9 % en el post test, mejorando de esta forma esta dimensión de autoestima.

Por último, el programa de mejoramiento tuvo efecto positivo en el incremento de la dimensión **Escolar**, encontrando mayor porcentaje de estudiantes con niveles promedio alto 62.9 % y alto de 25.7 % en el post test.

5.2 Recomendaciones

Luego del análisis de los resultados se plantean las siguientes recomendaciones:

Diseñar y ejecutar talleres para mejorar la práctica de habilidades sociales desde las escuelas, en busca de la autosatisfacción personal.

Crear y desarrollar talleres en relación a la prevención de estudiantes con problemas de autoestima con la finalidad de que la población estudiantil entiendan y adquieran herramientas de fortalecimiento y estima personal, así mismo trabajar con la familia, con la finalidad que establezcan soporte emocional para con las personas involucradas con esta problemática.

Realizar la creación de programas de promoción y prevención en referencia a la autoestima en las escuelas y entidades públicas, con la finalidad de obtener nuevos hallazgos que permitan conocer más datos de una realidad presente.

Promover campañas con fin de dar a conocer a las instituciones la importancia de la adecuada practica y adquisición de habilidades sociales en busca de un beneficio personal.

Difundir el área Preventiva y Promocional sobre la importancia del soporte familiar como base de una conducta apropiada y aporte en la calidad de autopercepción de cada persona.

BIBLIOGRAFIA

- Alcántara, H.F. (2003). *La autoestima y las habilidades alternativas a la agresión estudiante de 5° básico de una escuela de alto riesgo*. (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá.
- Adrianzen, L.T. (2006). *Educación la Autoestima Métodos, Técnicas y Actividades*. Editorial Barcelona.
- Arancibia, F.O. (1997). *Habilidades para la Vida, una propuesta educativa para convivir mejor*. (Tesis de maestría). Editorial fe y alegría.
- Cieza, D.R. (2017) . *Nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes de secundaria*. (Tesis de Maestría en psicología). Universidad de Granada.
- Branden, N. F. (2010). *Como Mejorar su Autoestima*. Editorial Paidós Ibérica.
- Cabrera, R.E. (2016). *Aplicación de un programa de estrategias participativas para mejorar habilidades sociales de estudiantes de 4° de primaria de la I.E Liceo Trujillo*. (Tesis de postgrado). Editorial Ámbar.
- Caballo, P.B. (1993). *Habilidades para la Vida, una propuesta educativa para convivir mejor*. (Tesis de maestría). Editorial Fe y Alegría.

Camacho, F. E (2012). *Aprender a Vivir juntos*. (Vol. 2). Editorial Dirección Provincial del Ministerio de Educación y Cultura de la Comunidad de Madrid.

Craig, P.P. (1988). *Habilidades sociales y acoso escolar en estudiantes de secundaria-Chiclayo*. (Tesis para optar el título de Licenciado). En Psicología. Universidad Señor de Sipán-Perú.

Coopersmith, S.J. (1976). *Estudio sobre la estimación propia*. Editorial Trillas.

Coronel, E.D. (2015). *fortalecimiento de las habilidades sociales de adolescentes*. Universidad señor de Sipán

Dewey, P.L. (1952). *La autoestima positiva en el desarrollo de la personalidad en niños y adolescentes*. (Tesis de maestría). Editorial Alfaguara.

Ferreira, P.E. (2011). *Estrategias de Socialización de los Padres y Conflictos entre padres e hijos en la adolescencia*. Facultad de Psicología.

Fernández, F.R.. (2016). *Efectos de un programa de habilidades sociales para potenciar el auto concepto y valoración personal*. Desclée de Brouwer.

Gallego, V.T. (2008). *Competencias Blandas*. Editorial Berlín.

- Galarza, A.J. (2016). *Habilidades sociales y el clima social familiar de los adolescentes*. (tesis para optar el grado de doctor). Editorial Editor
- Giménez, A.P (2017). *Principales problemáticas en la Etapa adolescencia*. Editorial el Mercurio.
- Goldtein, D.R. (1989). *Programa de habilidades sociales, basado en mejorar la calidad de vida en estudiantes*, Barcelona, España: Editorial kairós.
- Gutiérrez, A.D. (2008). *Evaluación diagnóstica de la autoestima en adolescentes*. (tesis para optar el grado de doctor). Editorial Seneca
- Handabaka, J.A. (2009). *Autoestima y poder personal*. Editorial Lima.
- Hertzog, F.C. (1980). *Comunicación Interpersonal, Programa de Entrenamiento de Habilidades Sociales*. Universidad Católica de Chile.
- Jaramillo, M.M. (2012). *Las consecuencias de la socialización en la cultura española*. Psicothema.
- Lazarus, T.R. (1973). *Adolescencia, Desarrollo Relaciones y Cultura*. Prentice Hall.

Lévano, G. A. (2007). *Principales características en la adolescencia*. editorial la karius.

Llerena, A.R. (1995). *Seguridad Afectiva*. Editorial Alianza.

Manuel, R.E. (2016). *Habilidades sociales en adolescentes Institucionalizados para el afrontamiento en su entorno inmediato*. (Tesis de maestría). Universidad Católica de Loja.

Monja, M.T. (1995). *Autoestima y habilidades relacionadas con los sentimientos en los alumnos de secundaria de I.EE Públicas y privadas*. (Tesis de Maestría). Editorial Macro.

Miranda, F.E. (2011). *Estrategias para mejorar las habilidades sociales*. Fondo nacional de cultura.

Mruk, P.A. (1999). *Mejorando la autoestima en adolescentes*. Editorial Sáenz.

Palacios, J.L. (2006). *La autoestima y sus diferentes dimensiones*. Editorial casa del libro.

Vidales, L. O. (2016). *Habilidades sociales y clima social-Afectivo*. Editorial Basal.

Polainas, L.A. (2003). *Relación entre autoestima y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria*. Biblioteca nacional.

Santana, F.A. (2005). *Características de la autoestima en adolescentes Problemas*. Editorial el Norte.

Segura, T.B. (2006). *Programas de intervención en habilidades sociales en adolescentes*.
Editorial Peisa.

Vargas, M.L. (2011). *Relación afectiva de padres hacia los hijos*. Editorial Berlín.

Vidarte C.L. (2017). *Programa de habilidades sociales para mejorar el afrontamiento en su entorno, en los jóvenes de una academia-pre-universitaria*. (Tesis de Maestría). Universidad de Chiclayo.

ANEXO Y/O ÁPENDICE

ANEXO: INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

EL INVENTARIO DE AUTOESTIMA FORMA ESCOLAR DE COOPERSMITH

Apellidos y Nombres _____

Sexo _____ Edad _____ Grado de instrucción _____ Fecha _____

Escuela _____

Instrucciones:

Marque con una Aspa (X) debajo de V o F, de acuerdo a los siguientes criterios:

V cuando la frase SI coincide con tu forma de ser o Marcar F si la frase

No coincide con tu forma de ser o pensar

N°	PREGUNTAS	V	F
1	Generalmente los problemas me afectan muy poco		
2	Me cuesta mucho trabajo hablar en publico		
3	Si pudiera cambiaria muchas cosas de mi		
4	Puedo tomar una decisión fácilmente		
5	Soy una persona simpática		
6	En mi casa me enojo fácilmente		
7	Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo		
8	Soy popular entre las personas de mi edad		
9	Mis padres generalmente toman en cuenta mis sentimientos		
10	Me doy por vencido fácilmente		
11	Mis padres esperan demasiado de mi		
12	Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy		
13	Mi vida es complicada		
14	Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas		
15	Tengo mala opinión de mí mismo(a)		
16	Muchas veces me gustaría irme de casa		
17	Con frecuencia me siento a disgusto en mi grupo.		
18	Soy menos guapo(a) o bonita que la mayoría de la gente		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		
20	Mi familia me comprende		
21	Los demás son mejor aceptados que yo		
22	Generalmente siento como si mi familia me estuviera presionando		
23	Generalmente me siento desmoralizado en mi grupo		
24	Muchas veces me gustaría ser otra persona		
25	Se puede confiar muy poco en mi		

26	Nunca me preocupo por nada		
27	Estoy seguro de mí mismo		
28	Me aceptan fácilmente		
29	Mi familia y yo la pasamos bien juntos		
30	Paso bastante tiempo soñando despierto(a)		
31	Desearía tener menos edad		
32	Siempre hago lo correcto		
33	Estoy orgulloso de mi rendimiento como estudiante en la escuela		
34	Alguien siempre tiene que decirme lo que debo hacer		
35	Generalmente me arrepiento de las cosas que hago		
36	Nunca estoy contento(a)		
37	Estoy haciendo lo mejor que puedo		
38	Generalmente puedo cuidarme sola(o)		
39	Soy bastante feliz		
40	Preferiría estar con niños menores que yo		
41	Me gustan todas las personas que conozco		
42	Me gusta cuando me invitan a la pizarra		
43	Me entiendo a mí mismo		
44	Nadie me presta mucha atención en casa		
45	Nunca me reprenden		
46	No me está yendo tan bien en los estudios como yo quisiera		
47	Puedo tomar una decisión y mantenerla		
48	Realmente no me gusta ser un adolescente		
49	No me gusta estar con otras personas		
50	Nunca soy tímido(a)		
51	Generalmente me avergüenzo de mí mismo		
52	Los chicos generalmente se la agarran conmigo		
53	Siempre digo la verdad		
54	Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente		
55	No me importa lo que me pase		
56	Soy un fracasado		
57	Me fastidio fácilmente cuando me reprenden		
58	Siempre sé lo que debo decir a las personas		

CLAVE DE LOS ÍTEMS

1	V
2	F
3	F
4	V
5	V
6	F
7	F
8	V
9	V
10	F
11	F
12	F
13	F
14	V
15	F
16	F
17	F
18	F
19	V
20	V
21	F
22	F
23	F
24	F
25	F
26	V
27	V
28	V
29	V
30	F
31	F

RESPUESTAS

32	V
33	V
34	F
35	F
36	V
37	V
38	V
39	V
40	F
41	V
42	V
43	V
44	F
45	V
46	F
47	V
48	F
49	F
50	V
51	F
52	F
53	V
54	F
55	F
56	F
57	F
58	V

ANEXO: INVENTARIO DE AUTOESTIMA FORMA ESCOLAR DE COOPERSMITH

FICHA TECNICA

Autor : Stanley Coopersmith (1967)

Adaptación en Perú : El inventario fue adaptado por Ariana Llerena,1995

Tipo de Instrumento : El inventario es de tipo dicotómico de dos alternativas:

Verdadero (Tal como a mi) o Falso (No como a mi)

Calificación : En cuanto su calificación:

- El sujeto debe de responder de acuerdo a la identificación que se tenga o no con la afirmación en términos de verdadero o falso
- Cada respuesta vale un punto, así mismo un puntaje total de autoestima que resulta de la suma de los totales de las sub-escalas y multiplicando este por dos (2).
- Los ítems cuya respuesta debe ser “SI”, son los siguientes:
1,4,5,8,9,14,19,20,26,27,28,29,32,33,36,37,38,39,41,42,
43,45,47,50,53,58.
- Los ítems cuya respuesta debe ser “NO”, son los siguientes:2,3,6,7,10,11,12,13,15,16,17,18,21,22,23,24,25,30,31,34,35,40,44,46,48,49,51,52,54,55,56,57.

Numero de Ítems : El inventario de Autoestima forma escolar coopersmith, conformado por un total de 58 ítems

Administración : La administración es individual o colectiva, el tiempo de duración del inventario es de aproximadamente 30 minutos

Niveles de aplicación : El inventario de autoestima forma escolar coopersmith, extiende su aplicación adolescente de 13 a 16 años

Áreas que evalúa : El inventario evalúa las siguientes dimensiones de la autoestima:

- **De sí mismo (D)**: El cual refieren a las actitudes que presenta el sujeto frente a su autopercepción y propia experiencia valorativa sobre sus características físicas psicológicas.
- **Social-Pares (S)**: Se encuentra construido por ítems que refieren las actitudes del sujeto en el medio social frente a sus compañeros o amigos
- **Hogar-Padres (H)**: Expone Ítems en los que se hace referencia a las actitudes y/o experiencias en el medio familiar con relación a la convivencia con los padres
- **Escolar (E)**: Referente a las vivencias en el interior de la escuela y sus expectativas con relación a su satisfacción de su desempeño académico

Puntuación: El puntaje máximo es de 100 puntos y el de la escala de mentiras invalida la prueba si es un puntaje superior a cuatro (4). Cada respuesta vale un punto, así mismo un puntaje total de autoestima que resulta de la suma de los

totales de las sub-escalas y multiplicando este por dos (2). De acuerdo a los puntajes los niveles que se considera son:

- Alta autoestima: 75-100
- Promedio Alto: 50-74
- Promedio bajo: 25-49
- Baja Autoestima: 0-24

En cuanto a las sub-escalas, los puntajes a considerar son:

PUNTAJES DE LAS SUB-ESCALAS				NIVELES
De sí mismo	Social-Pares	Hogar- Padres	Escolar	
0-4	0-3	0-3	0-3	Baja autoestima
5-10	4-5	4-5	4-5	Promedio Bajo
11-16	6-7	6-7	6-7	Promedio Alto
17-26	8	8	8	Alta Autoestima

Validez:

El inventario de autoestima de coopersmith, forma escolar, ha sido traducido y validado en nuestro medio, por Ariana Llerena 1995, quien efectuó un estudio de normalización del inventario de autoestima de Stanley coopersmith, el cual fue administrado a 978 estudiantes de ambos sexos, del segundo al quinto grado de secundaria, con edades de 13 a 16 años, de colegios estatales y no estatales de lima metropolitana. Para determinar la validez teórica (Construcción) del inventario, se procedió a correlacionar los puntajes parciales y totales alcanzados en las diferentes áreas del inventario de autoestima. **(Llerena,1995).**

Confiabilidad:

El coeficiente de confiabilidad para el inventario de autoestima fue de 0.84. **(Llerena,1995)**

ANEXO: BASE DE DATOS
PRE-TEST

Si mismo	Niv_SM	Social	Niv_Soc	Hogar	Niv_Hog	Escolar	Niv_Escola r	AUT	Niv_AUT
11	3	9	2	7	1	4	2	31	3
14	2	9	2	6	1	4	2	33	2
10	3	6	3	3	3	3	3	22	3
11	3	6	3	4	2	1	3	22	3
8	3	6	3	6	1	5	2	25	2
12	3	2	3	6	1	2	3	22	3
9	3	6	3	3	3	3	3	21	2
7	3	9	2	4	2	5	2	25	2
9	3	6	3	3	3	3	3	21	3
12	3	4	3	4	2	3	3	23	2
10	3	7	3	4	2	2	3	23	3
10	3	6	3	3	3	3	3	22	2
8	3	7	3	4	2	5	2	24	2
9	3	6	3	3	3	3	3	21	2
12	3	5	3	5	2	4	2	26	2
10	3	7	3	4	2	2	3	23	2
10	3	7	3	4	2	4	2	25	3
15	2	4	3	3	3	4	2	26	2
12	3	6	3	5	2	4	2	27	2
8	3	6	3	5	2	3	3	22	3
13	2	9	2	6	1	3	3	31	2
14	2	5	3	3	3	4	2	26	2
6	3	6	3	6	1	4	2	22	2

11	3	6	3	4	2	4	2	25	2
13	2	6	3	4	2	5	2	28	2
13	2	6	3	6	1	6	1	31	2
11	3	6	3	5	2	6	1	28	2
10	3	7	3	2	3	7	1	26	2
15	2	6	3	4	2	5	2	30	2
15	2	6	3	4	2	5	2	30	2
14	2	8	3	6	1	3	3	31	2
11	3	10	2	7	1	3	3	31	1
15	2	6	3	3	3	5	2	29	2
12	3	9	2	4	2	6	1	31	3
17	1	8	3	6	1	5	2	36	3
11.3428571 4		6.51428571 4		4.45714285 7		3.94285714 3		26.2571428 6	

POST-TEST

Si mismo	Niv_SM	Social	Niv_Soc	Hogar	Niv_Hog	Escolar	Niv_Escola r	AUT	Niv_AUT
11	3	10	2	7	1	5	2	28	2
12	3	10	2	4	2	2	3	26	2
16	2	10	2	7	1	5	2	33	2
15	2	12	2	4	2	8	1	31	2
18	1	12	2	5	2	5	2	35	1
16	2	13	2	7	1	7	1	36	1
17	1	14	1	6	1	5	2	37	1
17	1	11	2	7	1	8	1	35	1
15	2	14	1	5	2	6	1	34	2
13	2	13	2	5	2	6	1	31	2
14	2	14	1	6	1	5	2	34	2
17	1	13	2	7	1	5	2	37	1
18	1	15	1	6	1	6	1	39	1
17	1	14	1	5	2	6	1	36	1
16	2	13	2	7	1	5	2	36	1
12	3	12	2	3	3	4	2	27	2
18	1	11	2	5	2	5	2	34	2
13	2	16	1	3	3	6	1	32	2
13	2	10	2	8	1	4	2	31	2
14	2	11	2	6	1	4	2	31	2
15	2	11	2	6	1	7	1	32	2
19	1	13	2	4	2	7	1	36	1
15	2	11	2	6	1	7	1	32	2
13	2	13	2	5	2	8	1	31	2
14	2	15	1	7	1	6	1	36	1

13	2	11	2	6	1	6	1	30	2
15	2	11	2	6	1	7	1	32	2
12	3	11	2	4	2	5	2	27	2
13	2	12	2	6	1	6	1	31	2
13	2	12	2	6	1	6	1	31	2
12	3	9	2	4	2	4	2	25	2
16	2	9	2	6	1	6	1	31	2
17	1	10	2	6	1	5	2	33	2
16	2	10	2	5	2	5	2	31	2
14	2	9	2	4	2	6	1	27	2
14.8285714 3		11.8571428 6		5.54285714 3		5.65714285 7		32.2285714 3	

ANEXO: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título	Formulación del problema	Hipótesis	Objetivos	Variable	Dimensiones	Metodología
<p>“Programa de habilidades sociales para mejorar la autoestima en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa - Chiclayo, 2019”.</p>	<p>Problema General</p>	<p>Hipótesis General</p>	<p>Objetivo General</p>	<p>Autoestima</p>	<p>De sí mismo general Social/Pares Hogar/Padres Escolar</p>	<p>Tipo: Cuasi-experimental Diseño: Pre-experimental Población: está constituido por los alumnos de educación secundaria de un colegio estatal, que oscilan en el rango de edad 12 a los 17 años y conforman un total de 174 estudiantes Muestra: Nuestra muestra está conformada por 35 estudiantes, en la cual se aplicará el pre-test y post-test, de esta forma aplicar un programa de habilidades sociales y obtener resultados significativos posteriormente. Cabe recalcar que la muestra se toma a los 35 estudiantes ya que previamente se verifico que estos estudiantes presentaban antecedentes con baja autoestima Instrumento: El inventario de Autoestima Forma Escolar de Coopersmith. En cuanto a la calificación el sujeto debe responder de acuerdo a la identificación que se tenga o no con la afirmación en términos de Verdadero o Falso Cada respuesta vale un punto, así mismo un puntaje total de autoestima que resulta de la suma de los totales de las sub-escalas y multiplicando éste por</p>
	<p>¿En qué medida el Programa de Habilidades sociales mejora la Autoestima en los estudiantes Educación secundaria de una institución educativa, chiclayo-2019?</p>	<p>H: La aplicación del programa de Habilidades sociales mejora la Autoestima en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa - Chiclayo, 2019</p>	<p>Mejorar la autoestima en los estudiantes de Educación secundaria de una institución educativa, chiclayo-2019 a través del Programa de Habilidades sociales.</p>			
		<p>Hipótesis específicas</p>	<p>Objetivos Específicos</p>			
		<p>H1: La aplicación del programa de Habilidades sociales mejorara la Autoestima en la dimensión De sí mismo en los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa - Chiclayo, 2019. H2: La aplicación del programa de Habilidades sociales mejorara la Autoestima en la dimensión Social-Pares en los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa - Chiclayo, 2019. H3: La aplicación del programa de Habilidades sociales mejorara la Autoestima en la dimensión Hogar-Padres en los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa”, chiclayo-2019. H4: La aplicación del programa de Habilidades sociales mejorara la Autoestima en la dimensión Escolar en los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa”, chiclayo-2019.</p>	<p>Mejorar el nivel de autoestima a través del programa de habilidades sociales, en la dimensión De sí mismo en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa, chiclayo-2019. Mejorar el nivel de autoestima a través del programa de habilidades sociales, en la dimensión Social-Pares en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa, chiclayo-2019. Mejorar el nivel de autoestima a través del programa de habilidades sociales, en la dimensión Hogar-Padres en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa, chiclayo-2019. Mejorar el nivel de autoestima a través del programa de habilidades sociales, en la dimensión Escolar en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa, chiclayo-2019</p>			

ANEXO: TESTIMONIOS FOTOGRÁFICOS



ANEXO: CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN

Por medio del presente confirmo mi consentimiento para participar en la investigación denominada: **“Programa de habilidades sociales para mejorar la autoestima en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa - Chiclayo, 2019”** Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:

Se me plantearán diferentes preguntas, a través de un test psicológico, algunas de ellas personales, familiares o de diversa índole. Pero todo lo que se responda a las investigadoras, será confidencial.

Entiendo que debo responder con la verdad y que la información que brinden mis compañeras, también debe ser confidencial.

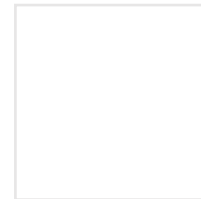
Se me ha explicado que, si decido participar en la investigación, debo de colaborar con la participación y asistencia para lograr con los objetivos en beneficio de la sociedad.

Acepto voluntariamente participar en esta investigación y comprendo qué cosas voy a hacer durante la misma.

Fecha: _____

Nombre del Participante: _____

DNI: _____



Carlos Martin Querebalu Guevara
DNI: 71499576

Alicia Del Pilar Rivera Ramos
DNI 42496173