

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Autoestima y habilidades sociales en estudiantes de
tercero de secundaria de una institución educativa
pública de Ayacucho - 2022**

Aldana Yarashante Muchari Arango

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Ayacucho, 2023

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

Autoestima y habilidades Sociales

INFORME DE ORIGINALIDAD

28%

INDICE DE SIMILITUD

27%

FUENTES DE INTERNET

12%

PUBLICACIONES

17%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	7%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	3%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
4	repositorio.utelesup.edu.pe Fuente de Internet	3%
5	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	2%
6	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	1%
9	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%

10	Hernández Gandarilla Clicerio. "Programa de intervención para promover el entrenamiento de las habilidades sociales mediante el aprendizaje significativo", TESIUNAM, 2021 Publicación	1 %
11	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	Submitted to Higher Education Commission Pakistan Trabajo del estudiante	<1 %
13	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Universidad Autonoma del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
16	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
19	"Análisis de funcionamiento diferencial de ítems en el portafolio del sistema de evaluación del desempeño profesional	<1 %

docente del año 2013", Pontificia Universidad Católica de Chile, 2018

Publicación

20	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.umch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
24	Submitted to Universidad Católica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
25	Submitted to Universidad Católica Nordestana Trabajo del estudiante	<1 %
26	repositorio.umb.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	Calderón Aparicio Juana Margarita. "Propuesta de un taller basado en el desarrollo de habilidades de interacción social con otros de manera positiva en estudiantes	<1 %

de primaria como una estrategia de
afrentamiento ante la problemática del
bullying", TESIUNAM, 2017

Publicación

29

Haro Solís Anélida. "Adicción a Internet y las
habilidades sociales en jóvenes de la Facultad
de Psicología de la UNAM", TESIUNAM, 2013

Publicación

30

Jiménez Moreno María de los Ángeles. "La
desnutrición infantil como factor que propicia
bajo rendimiento escolar en niños de 1er. año
de educación primaria", TESIUNAM, 2010

Publicación

31

1library.co

Fuente de Internet

32

Patricia Del Pilar Díaz Gamarra, Erika Roxana
Estrada Alomía, Noemí Edith Iparraguirre
Yaurivilca, Alex Teófilo Grajeda Montalvo et al.
"Propiedades psicométricas de la Escala de
Bienestar Psicológico SPWB de Carol d. Riff en
estudiantes de secundaria de la UGEL 02",
Revista de Investigación en Psicología, 2020

Publicación

33

repositorio.unheval.edu.pe

Fuente de Internet

34

"Recuperación transformadora de los
territorios con equidad y sostenibilidad I.

<1 %

<1 %

<1 %

<1 %

<1 %

<1 %

Aproximaciones teórico-metodológicas para el análisis territorial y el desarrollo regional sostenible", Universidad Nacional Autónoma de México, 2021

Publicación

35

46.210.197.104.bc.googleusercontent.com

Fuente de Internet

<1 %

36

Barrientos Álvarez Verónica. "Propuesta de taller del desarrollo de habilidades sociales del programa de servicio social "Adopta un amigo", TESIUNAM, 2015

Publicación

<1 %

37

Coffin Cabrera Norma. "Tendencia generacional de diferentes procesos psicologicos en adolescentes", TESIUNAM, 2006

Publicación

<1 %

38

Hernández Amezcua Liliana. "Evaluación de la eficacia del taller de entranamiento de habilidades sociales para pacientes psiquiaricos adultos del programa de rehabilitación psicosocial del Hospital Psiquiatrico Fray Bernardino Álvarez", TESIUNAM, 2008

Publicación

<1 %

39

Luna Montelongo Vanesa Andrea. "Importancia de la creacion de un marco juridico aplicable a la informatica, para una

<1 %

adecuada prevencion y sancion de los delitos informaticos", TESIUNAM, 2002

Publicación

40

repositorio.uwiener.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

41

Colín Zamora Eddie Yonathan. "El rendimiento escolar y el autoconcepto en estudiantes de Odontología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala", TESIUNAM, 2019

Publicación

<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Activo

DEDICATORIA

A mis padres, porque nunca me dejaron sola y en todo este proceso me motivaron día a día con su amor incondicional.

A Dios por orientarme en todo este camino.

AGRADECIMIENTO

A mi asesora Verónica Sotelo Narváez, por su acompañamiento en este tiempo, motivándome en mi investigación y enseñándome sus conocimientos profesionales para mi formación.

A mis docentes por sus sabias palabras en todo el proceso de mis estudios que me ayudaron con sus conocimientos rigurosos y precisos; también por su paciencia, dedicación y tolerancia.

A la directora Nelly Mundaca Huaranca, por brindarme su apoyo en la Institución Pública Emblemática “San Ramón” - Ayacucho con la aplicación de los instrumentos a los estudiantes, por el tiempo brindado y su paciencia al responder los cuestionarios.

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
ÍNDICE	iv
Resumen	vii
Abstract	viii
Introducción	ix
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DEL ESTUDIO	11
1.1. Planteamiento del problema	11
1.2. Formulación del problema	13
1.2.1. Problema general	13
1.2.2. Problema específico	14
1.3. Objetivos de la investigación	15
1.3.1. Objetivo general	15
1.3.2. Objetivo específico	15
1.4. Justificación de la investigación	16
1.4.1. Justificación teórica	16
1.4.2. Justificación práctica	16
1.4.3. Justificación metodológica	16
1.5. Hipótesis	17
1.5.1. Hipótesis general	17
1.5.2. Hipótesis específicas	17
1.6. Identificación de variables	18
1.6.1. Variable 1	18
1.6.2. Variable 2	18
1.7. Operacionalización de variables	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	22
2.1. Antecedentes del problema	22
2.1.1. Antecedentes internacionales	22
2.1.2. Antecedentes nacionales	24
2.2. Bases teóricas	26
2.2.1. Autoestima	26
2.2.2. Habilidades sociales	31
2.3. Definición	36
2.3.1. Autoestima	36
2.3.2. Habilidades	36
2.3.3. Estudiantes	36
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	37
3.1. Método de investigación	37
3.1.1. Método general	37
3.1.2. Método específico	37
3.2. Configuración de investigación	37
3.2.1. Enfoque de la investigación	37
3.2.2. Tipo de investigación	37
3.2.3. Nivel de investigación	38
3.2.4. Diseño de investigación	38
3.3. Población y muestra	39
3.3.1. Población	39
3.3.2. Muestra	39

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	40
3.4.1. Técnica de recolección de datos	40
3.4.2. Instrumentos de recolección de datos	40
3.4.3. Aspectos éticos	43
3.4.4. Técnica de procesamiento de datos	43
3.5. Descripción de análisis de datos	43
3.5.1. Análisis descriptivo	43
3.5.2. Análisis inferencial	44
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	45
4.1. Presentación de resultados	45
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	56
CONCLUSIONES	59
RECOMENDACIONES	61
REFERENCIAS	62
ANEXOS	69

Índice de Tablas

Tabla 1 Operacionalización de variable autoestima	19
Tabla 2 Operacionalización de variable habilidades sociales	19
Tabla 3 Prueba de normalidad de las puntuaciones de autoestima y habilidades sociales	45
Tabla 4 Niveles de habilidades sociales en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho	46
Tabla 5 Niveles de autoestima en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho	47
Tabla 6 Autoestima y habilidades sociales en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho	48
Tabla 7 Prueba de hipótesis de la correlación entre autoestima y habilidades sociales	49
Tabla 8 Prueba de hipótesis de correlación entre autoestima y habilidades básicas	50
Tabla 9 Prueba de hipótesis de correlación entre autoestima y habilidades avanzadas	51
Tabla 10 Prueba de hipótesis de la correlación entre autoestima y equilibrio emocional	52
Tabla 11 Prueba de hipótesis de la correlación entre autoestima y control a la impulsividad a la agresión	53
Tabla 12 Prueba de hipótesis de la correlación entre autoestima y control de estrés	54
Tabla 13 Prueba de hipótesis de la correlación entre autoestima y planificación	55

Índice de Figuras

Figura 1 Niveles de habilidades sociales en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho.	46
Figura 2 Niveles de autoestima en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho.	47

Resumen

En esta investigación se tuvo como objetivo principal determinar la relación entre autoestima y habilidades sociales en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022. La investigación hizo uso del método científico, es de tipo descriptivo-correlacional, enfoque cuantitativo, básico y transversal. La población fue de 240 estudiantes y la muestra de 159 estudiantes. Se aplicaron instrumentos como la Escala de autoestima según Rosenberg, adaptada en Perú por Ruiz (2006) y la Escala de habilidades sociales de Goldstein, adaptada en Perú por Ruiz Alva (2005). En sus resultados se obtuvo una correlación positiva débil (0.461) entre la autoestima y las habilidades sociales. También un p-valor menor que 0.01, por lo que se rechazó la hipótesis nula. Esta investigación concluyó que existe relación entre variables, que, a baja autoestima, malas habilidades sociales o a alta autoestima, buenas habilidades sociales.

Palabras clave: autoestima, habilidades sociales, estudiantes.

Abstract

The main objective was to determine the relationship between self-esteem and social skills in third-year high school students of a public educational institution, Ayacucho - 2022. The research made use of the scientific method, it is descriptive - correlational, it is focused quantitative, basic and transversal. The population was 240 students and the sample of 159 students. They applied instruments such as self-esteem according to Rosenberg adapted in Peru by Ruiz (2006) and the Goldstein social skills scale adapted in Peru by Ruiz Alva (2005). In their results, a weak positive correlation (0.461) was obtained between self-esteem and social skills. Also a p-value less than 0.01, so the null hypothesis was rejected. This investigation concluded that there is a relationship between variables, that low self-esteem, bad social skills or high self-esteem, good social skills.

Keywords: self-esteem, social skills, students.

Introducción

Actualmente, las investigaciones realizadas sobre las variables autoestima y habilidades sociales buscan encontrar conocimientos que puedan mejorar y ayudar a descubrir cuál es la relación entre ellas y cómo estas variables influyen en el estudiante y su progreso académico. Al realizar un análisis de las variables se toma como teoría primero a Rosenberg (1996), quien explicó que la autoestima es un constructo individual producto de la experiencia del estudiante desde su niñez y su desarrollo a través de los años. También se toma como explicación la teoría iniciada por Goldstein (1978, citado en Ponze, 2018), quien describió las habilidades sociales separándolas en seis dimensiones, que ayudarán al estudiante a encajar mejor en este mundo cada vez más exigente.

Esta investigación tuvo como objetivo analizar la relación de las variables autoestima y habilidades sociales en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho durante el año 2022. Las limitaciones fueron mínimas, entre ellas que algunas pruebas o test no terminados por algunos estudiantes de forma correcta en el tiempo prudente, no fueron considerados en el análisis estadístico final.

En el Capítulo I, se presenta el planteamiento del problema y la formulación del mismo; el problema principal en que se basa esta investigación fue: ¿Cuál es la relación entre autoestima y habilidades sociales en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho - 2022?

Mientras que en el Capítulo II, se presentaron los antecedentes de la investigación, antecedentes internacionales, nacionales y locales considerados relevantes, pues su similitud con la presente investigación aporta y refuerza los resultados obtenidos. También, en este capítulo se presenta la teoría sobre la autoestima

desde el punto de vista de Rosenberg y la teoría de habilidades sociales que planteó en su momento Goldstein, y que fue desarrollada posteriormente por otros autores.

En el Capítulo III, se observa el desarrollo de la metodología de la investigación que fue de apoyo para la elaboración de este estudio; el método, enfoque, tipo, nivel y diseño de la investigación. También, la descripción de la población y selección de la muestra.

En el Capítulo IV, se describirán los resultados estadísticos obtenidos en función del objetivo general y específico planteado. Se explica la relación entre las variables y cómo estas influyen una sobre otra, cómo explica la conclusión existente entre variables, a baja autoestima, malas habilidades sociales o viceversa. Estas variables se pueden observar a la luz de los antecedentes o hallazgos encontrados. La discusión, conclusiones y recomendaciones finalizan el estudio.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE ESTUDIO

1.1. Planteamiento del problema

En lo que va del año 2023, respecto al retorno a clases, 203 millones de jóvenes entre las edades de 10 y 24 años (26,5%) en América Latina y el Caribe retornaron a clases después de dos años de pandemia (2020-2021). Las Naciones Unidas explicaron que durante este tiempo decreció el contacto social entre adolescentes, limitándose a los servicios en línea; el aislamiento por la pandemia Covid-19 ha disminuido sus habilidades psicológicas para relacionarse con sus pares. Entre estas falencias se observaron algunas variables, como la disminución de las habilidades sociales y el miedo al contacto social por contagio, problemas de comunicación y baja autoestima. Para mejorar las habilidades sociales y la autoestima, los estudiantes se enfrentan a distintos desafíos dentro de las instituciones educativas; volver a encajar y sentirse cómodos con sus compañeros es una lucha diaria en la escuela (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo [PNUD], 2021). Según este organismo internacional, muchos de los adolescentes que vivieron la pandemia por primera vez, no solo experimentaron muertes de familiares cercanos sino también carencias materiales y económicas. En el pensar del adolescente, el sentirse excluido de los medios para cumplir con sus actividades académicas generó problemas y brechas sociales, sentimientos de minusvalía o baja autoestima y resentimiento. Para Azevedo et. al. (2020), el contacto social no se limita a los juegos en red, el deporte o actividades en recreo u horas de educación física, sino también a la forma en cómo se llevan unos con otros, cómo se comunican y suelen resolver sus problemas conversando, discutiendo e incluso oponiéndose a ciertas tareas pesadas o no agradables, manifestando su disconformidad o el control de su estrés cuando toca un examen

importante o trabajo grupal. En este caso, una buena autoestima es importante para poder responder a cada situación, pues alguien que tiene una buena autoestima por lo general suele manejar bien sus habilidades sociales y viceversa.

En Estados Unidos, un 91% de los adolescentes tiene buena autoestima y buenas habilidades sociales por el solo hecho de haber nacido allí. Su opuesto es Japón, el 67% de sus adolescentes presenta niveles medios en autoestima y habilidades sociales; la explicación no es que sus niveles sean medios porque tienen menos habilidades sociales o menor autoestima, sino porque a la hora de contestar los test, los jóvenes japoneses ansían poder dar más por su país, y vivir en un ambiente de competencia y crecimiento diario hace que sientan aumentar sus habilidades sociales y autoestima (Higa, 2014). Para Barrio (2017) y Torres et al. (2020), los adolescentes se mueven por las redes sociales compartiendo su cultura-costumbres.

En el Ecuador, los adolescentes que interactuaron con jóvenes de otros países presentaron niveles medios en habilidades sociales (43.94%) y en autoestima (17.58%). A nivel nacional, Hernández (2018, citado en Arrollo, 2018) refirió que en Perú el 36% de la población adolescente peruana evidenció niveles bajos en habilidades sociales y el 29% de la población juvenil presenta niveles bajos en autoestima. Esto se explica por las diferencias sociales que presenta el país, los jóvenes se ven limitados en distintos aspectos frente a otros jóvenes de su misma edad que tienen mayor confort económico o tecnológico, las habilidades sociales se ven disminuidas porque muchos de ellos abandonan sus estudios por trabajar, ven mellado su futuro y están resignados a ser peones de chacra o asalariados con bajo sueldo. Al disminuir su educación, disminuyen también sus habilidades sociales, que se limitan a responsabilidades como trabajar para llevar un pan a casa, sus oportunidades profesionales disminuyen a cero y sus esperanzas de éxito desaparecen; por ende, viven en constante baja autoestima,

resentidos socialmente, critican todo siempre, sin saber cómo resolver problemas, creyendo que la violencia es una forma de solución, así como el robo, las drogas o el suicidio. Tampoco aprendieron a tolerar la frustración, a superar la crítica, enfrentar estrés o comunicarse adecuadamente, lo cual normalmente les trae problemas en su autoestima. Naranjo (2007) explicó que muchos adolescentes consideran que nacieron con “esa mala suerte”.

Feria (2019) en Ayacucho, Huamanga, encontró en los jóvenes niveles altos de autoestima (74%) y jóvenes con niveles medios en habilidades sociales (59%), lo cual se explica por la forma en cómo son educados, el amor y la aceptación por su cultura, raíces y costumbres ayacuchanas mejoran notablemente su autoestima, que se orienta a la autovaloración como parte del sentirse orgullosos de la cultura Wari, orgullo que sigue de generación a generación. Sin embargo, alcanzan niveles medios en sus habilidades sociales cuando se observa la conducta de estos mismos jóvenes que no saben afrontar problemas, pues optan por suicidarse, siendo este un problema común entre jóvenes en Ayacucho. La violencia, la drogadicción, el embarazo adolescente y el alcoholismo siguen siendo parte del problema del adolescente ayacuchano. Si bien todos estos problemas se observaron en los estudios mencionados dentro de la población ayacuchana, son un tema poco tratado dentro de la sociedad, pues apenas hay dos investigaciones dentro de la población por estudiar.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre autoestima y habilidades sociales en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre autoestima y habilidades básicas en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022?
- ¿Cuál es la relación entre autoestima y habilidades avanzadas en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022?
- ¿Cuál es la relación entre autoestima y equilibrio emocional en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022?
- ¿Cuál es la relación entre autoestima y control de la impulsividad a la agresión en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022?
- ¿Cuál es la relación entre autoestima y control de estrés en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022?
- ¿Cuál es la relación entre autoestima y planificación en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre autoestima y habilidades sociales en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022.

1.3.2. Objetivo específico

- Identificar la relación entre autoestima y habilidades básicas en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022.
- Identificar la relación entre autoestima y habilidades avanzadas en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022.
- Identificar la relación entre autoestima y equilibrio emocional en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022.
- Identificar la relación entre autoestima y control de la impulsividad a la agresión en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022.
- Identificar la relación entre autoestima y control de estrés en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022.
- Identificar la relación entre autoestima y planificación en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación teórica

Esta investigación tuvo el fin de proponer y brindar conocimientos sobre la relación entre las habilidades sociales y la autoestima, para formar futuros líderes que con asesoría de sus docentes puedan mejorar sus habilidades, entre ellas las habilidades sociales, así como intercambiar experiencias que los ayudarán en el futuro a compartir sus sentimientos, para conseguir solucionar futuros problemas dentro o fuera del ambiente educativo (R. Hernández et al., 2014). El presente trabajo es valioso y servirá como instrumento de apoyo

1.4.2. Justificación práctica

Este estudio fue realizado por la necesidad de intensificar la autoestima y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa pública de Ayacucho-2022, lo cual brindará un sustento científico para tomar ciertas decisiones que mejoran sus actividades, que incrementen su autoestima y que conlleven un manejo de habilidades sociales correctas en el alumnado del tercero de secundaria. La idea es que se ejecutará el proyecto de autoestima y habilidades sociales por las instancias pertinentes en la institución educativa, por cuanto se dio el permiso de la máxima autoridad de la institución. Demostrada la validez y confiabilidad de los instrumentos empleados, estos podrán ser aplicados en futuros estudios que cuenten con estas variables. Obtener una adecuada autoestima y habilidades sociales será beneficioso para cada joven que consiguiera, a la larga, un adecuado encaje social, permitiéndole relacionarse con su familia y amigos (R. Hernández et al., 2014).

1.4.3. Justificación metodológica

El presente trabajo de investigación servirá de antecedente metodológico para abordar las variables de interés para futuras investigaciones. Así mismo, se aplicaron

instrumentos validados en el mismo Ayacucho, lo cual podrá ser replicado en trabajos con poblaciones similares.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

La relación entre autoestima y habilidades sociales en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022, es significativa.

1.5.2. Hipótesis específicas

H1: La relación entre autoestima y habilidades básicas en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022, es significativa.

H1: La relación entre autoestima y habilidades avanzadas en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho – 2022, es significativa.

H1: La relación entre autoestima y el equilibrio emocional en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho – 2022, es significativa.

H1: La relación entre autoestima y control de la impulsividad a la agresión en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho – 2022, es significativa.

H1: La relación entre autoestima y control de estrés en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho – 2022, es significativa.

H1: La relación entre autoestima y planificación en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho – 2022, es significativa.

1.6. Identificación de las variables

1.6.1. Variable 1: autoestima

La autoestima es considerada por el sociólogo estadounidense Rosenberg (1996) como una perspectiva positiva o negativa que tiene la propia persona de sí, en la que intervienen los propios factores cognitivos o emocionales. Desde la perspectiva de la autoestima positiva, se manifiesta como satisfacción personal, y desde la perspectiva de autoestima negativa como desvalorización personal.

1.6.2. Variable 2: habilidades sociales

Goldstein (1978, citado en Ponze, 2018) describió las habilidades sociales en seis dimensiones, que juntas ayudan al ser humano a poder adaptarse y solventar necesidades básicas de convivencia.

Estas dimensiones, que son explicadas más adelante, son las siguientes:

- Habilidades básicas
- Habilidades avanzadas
- El equilibrio emocional
- El control de la impulsividad
- El control del estrés
- La planificación

1.7. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable autoestima

Título preliminar: Autoestima y habilidades sociales en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho – 2022			
Variable de estudio: Autoestima			
Conceptualización de la variable: Para Rosenberg (1989) supone el valor total que tiene una persona de sí misma.			
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Índices positivos Aquellas preguntas donde te valoras	Índices positivos	1, 2, 4, 6, 7	Likert: muy de acuerdo, de acuerdo, en desacuerdo, muy en desacuerdo
Índices inversos Aquellas preguntas donde te desmereces	Índices inversos	3, 5, 8, 9 y 10.	
Autoestima (adaptación peruana: Góngora & Casullo, 2009). Original: Rosenberg, 1989.			

- Está **muy de acuerdo**, escriba sobre (MA)
- Ud. piensa que está **de acuerdo**, escriba sobre (DA)
- Ud. piensa que está **en desacuerdo**, escriba sobre (ED)
- Ud. piensa que está **muy en desacuerdo**, escriba sobre (MD)

Tabla 2

Operacionalización de la variable habilidades sociales

Título preliminar: Autoestima y habilidades sociales en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho – 2022			
Variable de estudio: Habilidades sociales			
Conceptualización de la variable:			

Vygotsky (1979) señaló que las habilidades sociales son la forma en la que se adapta un ser humano al medio ambiente en el cual se desenvuelve.

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Habilidades básicas. Las empleadas en actividades básicas, como saludar, escuchar, presentarse, conversar.	Habilidades básicas	(1,2,3,4,5,6,7,8)	Likert: deficiente, bajo, normal, bueno, excelente.
Habilidades avanzadas. Tales como negociar, pedir perdón, dar instrucciones o hablar en público.	Habilidades avanzadas	(9,10,11,12,13,14)	Likert: deficiente, bajo, normal, bueno, excelente.
El equilibrio emocional Explica la forma en la que uno se da cuenta de sus propios sentimientos o de cómo reconoce el de otros.	El equilibrio emocional	(15,16,17,18,19,20,21)	Likert: deficiente, bajo, normal, bueno, excelente.
El control de la impulsividad Se trata más que nada de evitar problemas, solucionar los conflictos, autocontrolarse y saber defenderse.	El control de la impulsividad.	(22,23,24,25,26,27,28,29,30)	Likert: deficiente, bajo, normal, bueno, excelente.
El control del estrés	El control del estrés	(31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42)	Likert: deficiente,

Esta habilidad maneja el entorno y la presión de forma asertiva.			bajo, normal, bueno, excelente.
La planificación La habilidad de proyectarse a futuro y resolver obstáculos que interfieran en el logro de sus objetivos o metas.	La planificación	(43,44,45,46,47,48,49,50)	Likert: deficiente, bajo, normal, bueno, excelente.
Habilidades sociales (adaptación peruana: Ruiz, 2006)			

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del problema

2.1.1. Antecedentes internacionales

León (2020) realizó el estudio denominado “Autoestima y habilidades sociales en niños y niñas del Gran San Miguel de Tucumán, Argentina” con la intención de relacionar ambas variables en una muestra no probabilística de 193 niños. Empleó los cuestionarios de autoestima y habilidades sociales, utilizó el método descriptivo correlacional. En sus resultados encontró que el 23% de los niños presenta un nivel medio de habilidades sociales y el 16% tiene baja autoestima. La relación entre ambas variables es débil ($r=0.148$, $p = 0.04$), de lo que concluyó que no existe relación entre autoestima y las habilidades sociales.

Salambay (2019) investigó la *Relación de la autoestima con las habilidades sociales de los estudiantes de décimo curso de la Unidad Educativa Luis Felipe Borja en el periodo lectivo 2018-2019*, en Ecuador, con el propósito de relacionar las variables mencionadas en una población estudiantil de 47 jóvenes. Empleó un enfoque cuantitativo no experimental, y los instrumentos fueron el test de autoestima de Coopersmith y el test de habilidades sociales. En dicha investigación, los resultados avalan la hipótesis presentada encontrando relación entre variables, de lo que se concluyó que existe un coeficiente de correlación de $(r) 0.413$ y una significancia de $(p) 0.01$.

Caldera et al. (2018) estudiaron las “Habilidades sociales y autoconcepto en estudiantes universitarios de la región de Altos Sur de Jalisco, México”. Se plantearon el objetivo de relacionar ambas variables, en una población de 482 adolescentes; la metodología empleada fue descriptiva y correlacional. En su investigación, encontraron

que hallaron una relación media positiva entre las variables de investigación, con diferencias significativas por sexo. Concluyeron que hay relación entre variables y que estas influyen una sobre otra, especialmente en jóvenes, pues la variable autoestima y habilidades sociales perfilan su autoconcepto o personalidad.

Olmedo (2018) analizó la *Relación entre las habilidades sociales y autoestima en niños y adolescentes* en Argentina, cuyo objetivo principal fue relacionar ambas variables. Para ello, la muestra se basó en 204 niños de 10 y 14 años, la metodología empleada fue no experimental, transversal y correlacional. Los instrumentos utilizados fueron la Batería de socialización de Moreno y Autoestima de Rosenberg. En su investigación los resultados evidenciaron que existe una relación significativa y débil entre variables; asimismo, concluyó que existen diferencias entre las variables sociodemográficas como vivir con padres o con solo uno, ser el mayor o el menor.

Losa et al. (2017), en su estudio sobre la relación entre habilidades sociales y autoestima en estudiantes de enfermería de Ambato, Ecuador, se propusieron determinar la relación entre las habilidades sociales y autoestima, en 464 estudiantes de enfermería; para ello, la metodología desarrolló un enfoque cuantitativo, se aplicaron las escalas de autoestima de Rosseberg y de habilidades sociales de Gismero. En su investigación no se encontraron relaciones significativas entre el sexo y la especialidad específica de enfermería ($p > 0.05$). Se observaron diferencias significativas basadas en el estado civil para Rosenberg y Habilidades Sociales Factor 1 (A, $P = .013$; HS - F1, $p = 0.033$). En cuanto a la correlación, se halló una relación significativa entre autoestima y habilidades sociales, de lo que se concluyó que hay una correlación entre las variables.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Vásquez (2021), en su investigación *Autoestima y habilidades sociales en estudiantes del sexto grado de N° 10037 Cúsupe - Monsefú*, se planteó el objetivo de determinar la relación entre las variables mencionadas. Se aplicó a 20 estudiantes los cuestionarios de autoestima de Rosenberg y habilidades sociales de Gismero. La metodología empleada fue básica, diseño no experimental y correlacional. En su investigación, el análisis de ambas variables indica la alta relación existente entre las mismas, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0.791. Concluyó que la relación entre variables es positiva alta.

Tacca et al. (2020), en su estudio “Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria” de Lima, se plantearon el propósito de relacionar las variables autoestima y habilidades sociales, para lo cual aplicó dos cuestionarios a 324 estudiantes. En su investigación, los resultados encontrados fueron relaciones positivas moderadas entre variables, habilidades sociales y autoestima; la unión entre autoconcepto y autoestima tuvo una relación alta y positiva. Los resultados muestran que el sexo masculino obtiene mayor puntaje en las tres variables. Se concluyó que no se encuentra evidencia de diferencias según la edad entre participantes.

Lavado (2020) investigó la *Autoestima y habilidades sociales de los adolescentes del centro de atención residencial de Tarma, 2019*, con el fin de determinar la relación entre ambas variables en una población de 30 adolescente; empleó para ello una metodología descriptivo-correlacional y no experimental. Los resultados no señalaron relación alguna entre variables, de lo que se concluyó que la variable autoestima se encuentra en un nivel alto (86.6%) y con un ($p= 0.773$) y niveles medios de habilidades sociales.

G. Ríos et al. (2018), en su estudio *Habilidades sociales y autoestima en estudiantes de tercero de secundaria de la Institución Educativa Fe y Alegría 69 Cutervo, 2018*, se plantearon el objetivo de relacionar las variables habilidades sociales y autoestima en una población de estudio de 75 adolescentes. Emplearon el método descriptivo correlacional no experimental. Los instrumentos que utilizaron fueron el test de habilidades sociales de Gismero y el test de autoestima de Coopersmith. En su investigación, los resultados evidenciaron una relación positiva alta entre variables según rho de Spearman 0.872; esta relación también es significativa en su relación con un 0.000; de esta forma se observa una significancia menor de 0.01. Concluyeron que la relación entre variables es altamente positiva y de gran significancia.

Dueñas (2018), en su estudio *Habilidades sociales y autoestima en estudiantes de primero a tercero de secundaria de una institución educativa privada de Huamanga, Ayacucho 2017*, se propuso determinar la relación entre las variables mencionadas aplicando sendos cuestionarios en 55 estudiantes. En cuanto a sus resultados, se obtuvo un 69,09% de nivel óptimo y 30,91 % de nivel alto de habilidades sociales, en autoestima un 49,09% alto, 27,27% bajo, 21,82% muy alto y 1,82% muy bajo. En su investigación, concluyó que existe relación significativa entre las variables, con una significancia de 0.577, mayor de 0.05; por lo tanto, se afirmó que existe la relación entre variables.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Autoestima

2.2.1.1 Concepto. Según Rosenberg (1989), tener autoestima es valorarse cada uno; este valor que se da la persona hacia sí misma escribe su valía, evidencia su propia aceptación, conoce sus habilidades y también sus fortalezas.

Quispe (2020) enseñó que las personas con buena autoestima tienen esa capacidad de saberse valorar; cuando se observa su conducta, se ve el respeto que se tienen demostrándolo con conductas positivas hacia el medio social donde se desenvuelven, resolviendo aquellos problemas que puedan manifestarse.

2.2.1.2. Origen. El inicio de la autoestima plantea la duda de si está dentro del ser humano o si se aprende con el tiempo.

El estudio de este tema revela que la autoestima se forma junto con el ser, aprendiendo del diario vivir con las interacciones humanas, donde los errores y aciertos suman al aprendizaje; del lenguaje, de cómo comprendemos el mundo, de la forma cómo se adapta cada persona (Coopersmith, 1959).

Grajeda (2010) explicó que sus inicios se remontan al puerperio y al apego de los primeros años del infante; es así que los estratos sociales, la cultura del lugar donde nace el menor, la religión y valores familiares, el cuidado que tiene la madre sobre el niño, la forma de pensar, la inclusión por la que este pase y experimente son formas de originar una buena autoestima.

También se puede decir que la autoestima es determinante en el desarrollo humano, ya que dependerá de cómo este se relacione con sus pares dentro de su medio ambiente; la autoestima está relacionada con las cosas buenas y malas que suceden, brindan en la persona estabilidad, y oportunidades de mejorar y lograr sus objetivos (Coopersmith, 1967).

Factores emocionales para una buena autoestima. Cuando se habla de emociones, lo ideal sería manifestarlo libremente, lo cual evidencia en la persona una buena autoestima. La manifestación de todo tipo de emociones, incluso las malas, tiene y debe estar relacionada con los eventos diarios (Coopersmith, 1959). Expresar sus ideas sobre sexualidad, género, roles sociales, de forma libre, refiere de alguien con buena autoestima. Por el contrario, no mostrarse emocionalmente frente a otros es un problema y denota baja autoestima.

Autoestima general. Coopersmith (1959) creó el cuestionario de autoestima haciendo que sus respuestas se dividan en tres niveles; la suma de estos niveles indica una autoestima definida por este valor total. En pleno milenio del 2000, en que se ha estudiado tanto este tema, se puede describir a la autoestima como adecuada o inadecuada.

Cuando Coopersmith explica su test de autoestima, transmite información sobre un tema en general, hay un conjunto de dimensiones que baremadas se pueden concluir en dos niveles de autoestimas, adecuada e inadecuada, cuyas respuestas dependen de estímulos externos. Entender qué le pasa y valorar sus acciones mejorarán notablemente la autoestima.

- a) Dimensión personal: Una buena autoestima pasa, primero, por el ámbito personal, tener conciencia crítica, autoanalizarse, mantener una evaluación continua por las noches mejorará la autoestima. También, el hecho de revisar las propias virtudes y de anotar los defectos que se tengan ayudará mucho a incrementar la autoestima de la persona (Coopersmith, 1978).
- b) Dimensión social: Cuando se crece, se tiene primero un mundo familiar; luego, este mundo crece en familiares de segundo grado; el colegio, el barrio son lugares que serán los primeros contactos sociales de la persona. Es aquí donde se afianza

la autoestima social, la conducta de otras personas que la rodean prueban sus debilidades y la fortalecen a través del condicionamiento, reforzarán los aspectos buenos que cada persona tiene, pues aumentarán su autoestima, mejorarán sus relaciones sociales y superará problemas haciendo uso de la resiliencia. Sentirse aceptado, parte de un grupo, pertenecer a una familia, tener amigos y una comunidad, que la valoran, ayudará mucho en el crecimiento social y en un crecimiento de la autovaloración (Coopersmith, 1978).

- c) Dimensión académica: Una buena autoestima está relacionada estrechamente con la inteligencia que tiene cada ser humano, indistintamente de su lugar de origen, religión, condición económica, relaciones sociales, entre otras variables sociodemográficas. La inteligencia y el grado de aprendizaje que tenga cada persona desde niño influirá en el futuro sobre su autoestima académica, ya que a mayor conocimiento mejora la seguridad de la autoestima y el entendimiento de lo que pasa o sucede alrededor de cada ser humano. La explicación viene desde el origen del hombre, entendiendo de dónde viene y a dónde va, para qué sirven los números. La historia precedente y la propia historia genealógica ayuda mucho al menor y al adolescente a entender que el aprendizaje es una forma de libertad y una forma de quitarse el jugo de la ignorancia (Coopersmith, 1978).
- d) Dimensión física: Esta dimensión es tomada muy en cuenta por los psicólogos actualmente, pues se relaciona con la forma en cómo una persona se ve y se preocupa por la primera impresión que daría al presentarse. El marketing ha explotado este lado del ser humano relacionando la belleza física con la buena autoestima y con el éxito. En realidad, lo que se tienen que conocer y ver es que muchos de los jóvenes en pleno desarrollo físico pasan por una serie de etapas que conllevan cambios en su estructura ósea, su tono de voz, crecimiento de algunas

partes de su cuerpo y aceptación del mismo; la aceptación por sus pares (amigos o compañeros adolescentes) es importante en pleno crecimiento o desarrollo físico y psicológico, pues la aceptación de su propio cuerpo, salud y pensamiento es parte de una buena autoestima física (Coopersmith, 1978).

2.2.1.3. Los niveles de autoestima por Rosenberg.

➤ Inadecuada autoestima

Llamada también autoestima baja, los bajos puntajes al aplicar el cuestionario determinan una autoestima baja, que se caracteriza por la poca aceptación, no valorarse a sí misma, considerarse alguien inútil. Las personas con baja autoestima manifiestan problemas relacionados con inseguridad emocional, que influye notablemente en el desarrollo de la personalidad del individuo (M. Díaz, 2018).

Cuando el adolescente se pone trabas a sí mismo, su autoestima es tan baja que no se cree capaz de cumplir sus metas, se frustra rápidamente, cree que el mundo está en su contra, que no tendrá las fuerzas para salir adelante, que le espera mendigar o ser sirviente de alguien, no planifica ni planea objetivos, tampoco se cree atractivo para los demás ni interesante para personas del sexo opuesto, no habla, no se relaciona, no mantiene contacto visual y se cohíbe perjudicándose muchas veces en quehaceres importantes, estudios o trabajo (Silva, 2020).

➤ Moderada autoestima

La autoestima media es también llamada autoestima relativamente positiva. Según Coopersmith, el individuo que adquiere este nivel medio de autoestima está caracterizado por cierta inestabilidad consigo mismo, que tiende a influir en el propio concepto al valorarse, pues emocionalmente es variable. Son

personas que tienden a percibir poco valor hacia ellas mismas y se sienten influenciadas por su ego, yo interior o subconsciente (M. Díaz, 2018).

Los resultados que se obtengan de esta puntuación dejarán ver a un joven promedio que tiene metas que le cuesta cumplirlas, pero que lucha para salir adelante, siempre optimista; es una persona que lucha por sus equilibrios, tanto emocionales como espirituales, sale adelante pero lentamente, pues primero debe convencerse que podrá, para luego enfrentar sus miedos (Silva, 2020).

➤ **Adecuada autoestima**

Llamada también autoestima alta, puede ser reconocida, generalmente, en aquellas personas que logran aplicarse la prueba. Esta autoestima positiva, que implica sentirse bien consigo mismo o con los demás conociendo sus debilidades y sus capacidades, ayuda mucho a afrontar los problemas y a que la persona se valore a sí misma (M. Díaz, 2018).

El adolescente con buena autoestima no tiene miedo al futuro, no se arrepiente del pasado, lucha contra todo lo que venga hacia él, tiene la seguridad de lograr conseguir metas altas y se plantea otras mucho más altas; sin luchar, sin perder tiempo, conquista el mundo, se relaciona, juega con sus miedos y ayuda y da soporte a otros enseñando y muchas veces siendo ejemplo; no es envidioso, no tiene palabras ofensivas hacia otras personas, le gusta conciliar y entiende la importancia de ganar o de perder (Silva, 2020).

2.2.1.4. Componentes de la autoestima. Silva (2020) reconoció los siguientes componentes:

- Componente cognitivo, relacionado netamente con el grado de inteligencia y la forma en cómo se comprenden las cosas.

- Componente actitudinal, se menciona un poco de teoría filosófica con el dualismo platónico mente y cuerpo, que deben ser uno con la conducta.
- Componente afectivo, está orientado a explicar el control de emociones que debe tener cada adolescente y que ayuda a resolver los problemas.
- Componente conductual, es aquel que deja vivir en armonía al individuo con los demás seres humanos de su comunidad o grupo, las normas conductuales se respetan y una buena convivencia depende de saber llevar una correcta conducta respecto hacia los demás y hacia el medio ambiente.

2.2.2. Habilidades sociales

2.2.2.1 Concepto de habilidades sociales. Goldstein (1989) describió a las habilidades como un todo que juntas brindan al ser humano capacidades en pensamientos, emociones y conductas para relacionarse adecuadamente con los demás.

Se revisó la bibliografía, aquí aparecen una gran variedad de términos, tales como: habilidades sociales, habilidades de interacción social, habilidades interpersonales, destrezas sociales, conducta interactiva, habilidades de intercambio social, relaciones interpersonales, etc. (Caballo, 2007).

Sin embargo, existen otros conceptos que engloban el temperamento o personalidad, la apariencia física y el género, así como factores psicológicos tales como los cognitivos, afectivos y conductuales que determinan las habilidades sociales del ser humano (Papalia et al., 2010).

2.2.2.2. Clasificación de las habilidades sociales

Grupo I: Primeras habilidades sociales

Grupo II: Habilidades sociales avanzadas

Grupo III: Habilidades relacionadas con los sentimientos

Grupo IV: Habilidades alternativas a la agresión

Grupo V: Habilidades para hacer frente al estrés

Grupo VI: Habilidades de planificación

Goldstein y Klein (1989) crearon la prueba de autoestima, que posteriormente fue traducida y adaptada en el Perú por Ambrosio Tomás (1994-1995).

2.2.2.3. Componentes de las habilidades sociales. Según Caballo (2007), son un grupo de conductas realizadas por personas en diferentes contextos, expresando libremente sus sensaciones, pensamientos, ilusiones a futuro de forma correcta en la situación que se encuentren. Dichas personas resolverán sus problemas rápidamente, con lo cual reducen el riesgo a futuro.

Según Monjas (1993), las habilidades sociales son necesarias para una convivencia saludable y satisfactoria. Por su parte, Ballester y Gil (2002) señalaron que son las destrezas que el ser humano adquiere y que se necesitan para llegar a alcanzar objetivos.

Las definiciones son variadas y dependen de cada autor. En sí mismas, las habilidades sociales son capacidades adquiridas por un individuo para desarrollarse en un mundo cada vez más competitivo, logrando así una interacción sana y adecuada o satisfactoria.

2.2.2.4. Los componentes no verbales. Explican de alguna forma el lenguaje corporal y cómo la persona hace gestos o se comporta cuando está con alguien más.

También, cómo alguien observa a otro, cómo se orienta hacia adelante o atrás cuando conversa, cómo cruza o no los brazos o cómo se presenta rígido ante una exposición pública o se adapta al tema de conversación.

Estos componentes fueron denominados también habilidades corporales básicas, que son necesarias para conseguir trabajo, relacionarse y saber incluso expresarse. Deben adquirirse antes de tener otro tipo de habilidades. Por ejemplo, si alguien conversa y no le habla a su interlocutor, o si es muy cariñoso y expresivo gestualmente, moviendo sus manos o su cuerpo, es imposible que pueda decir que no posteriormente o que no sepa cómo guiarse si alguien le hace señas. Algunas personas con habilidades corporales bajas podrían tener déficit mental y problemas relacionados con algún tipo de disfunción mental, sin llegar a ser una persona que encaje normalmente en el medio ambiente, pues se le dificulta mirar a los ojos, tomar atención y concentrarse.

Existe también la distancia interpersonal, que es una forma de respeto hacia otra persona, y ayuda o perjudica la comunicación entre ellas, pues colocarse muy pegado a alguien para conversar o entablar una discusión sin una distancia adecuada puede terminar o concluir la conversación.

El exceso de contacto físico es una situación que debe ser controlada entre las personas, porque podría parecer una conducta extraña, a pesar de que mucha gente lo hace y que muchos se quejen del tipo de trato que algunos profesionales dan a sus clientes. Este contacto es muy bueno cuando la relación es estrecha, pero es inútil cuando alguien recién conoce a la otra persona. Solo es necesaria cuando sea exigida por alguien como muestra de afecto, apoyo o compañía para que no sentirse solo. Cabe recalcar que no se debe abusar del contacto físico, ya que deben respetarse las intenciones de la otra persona o sus costumbres.

La expresión facial es la más importante de las manifestaciones corporales y emocionales. Ha ocupado un lugar muy importante desde el inicio de la humanidad,

incluso antes de que existiera el habla, pues de esta manera los seres humanos se comunicaban en tiempos remotos y expresaban sus emociones.

La posición del cuerpo es muy importante para saber si alguien escucha, atiende o toma en cuenta a la otra persona, porque tener una postura alejada expresa desentendimiento, mientras una inclinación del cuerpo indica atención. Igualmente, los diferentes tipos de movimientos de brazos cuando se expresan. Se tiene que tomar en cuenta que estos aspectos no son considerados en personas con limitaciones físicas.

2.2.2.5. Características de las habilidades sociales. Raga y Rodríguez (2001) explicaron que las habilidades sociales tienen cuatro características básicas:

- Son conductas aprendidas, socialmente aceptadas y que, a su vez, posibilitan la interacción con los demás.
- Son conductas instrumentales necesarias para alcanzar una meta.
- En ellas se unen aspectos observables y aspectos de naturaleza cognitiva y afectiva no directamente observables.
- La evaluación, interpretación y entrenamiento de las habilidades sociales deben estar en consonancia con el contexto social (Santos y Lorenzo, 1999).

2.2.2.6. Elementos de las habilidades sociales. Las habilidades sociales tienen cuatro elementos, según Bellack y Morrison (1982), que deben agruparse de la siguiente manera:

1. Entrenar las habilidades sociales: Este elemento explica que se deben enseñar conductas claras y practicarlas para luego integrarlas a una parte de la conducta del adolescente; adquirir las habilidades sociales depende del conjunto de factores que vienen a estar encuadrados dentro de teorías como el aprendizaje social. Este aprendizaje incluye enseñanzas y procedimientos que se deben insertar en la conducta a través de instrucciones, para modelar

conductas, ensayarlas, retroalimentarlas y reforzarlas. Este entrenamiento es el más básico, pero a su vez el más claro y específico que pueda existir. A veces las habilidades sociales dependerán del problema del sujeto, problema que él solo aprecia y cuestiona.

2. Disminuir la ansiedad: Todos los seres humanos enfrentan problemas, por lo que la disminución de la ansiedad será de forma indirecta. Para ello es necesario realizar una serie de conductas adaptativas, que se van a relacionar con la ansiedad de forma incompatible, haciendo que esta reaccione y disminuya. Cuando la ansiedad está en lo alto se pueden realizar técnicas como la relajación o la desensibilización sistemática, técnicas que contrarias a estar más ansioso, hacen que la persona se relaje y disminuya su ansiedad (Wolpe, 1968).

3. Técnica de reestructuración cognitiva: Con esta técnica, lo que se intenta es modificar completamente el pensamiento, los valores, los conocimientos, los sentimientos y las creencias del sujeto. Esta reestructuración también es de forma indirecta, aprender nuevas conductas, nuevos pensamientos, modifica a largo plazo las cogniciones del adolescente; mientras más aumente esta reestructuración cognitiva, mejor será la respuesta en cuanto a las habilidades sociales que el sujeto obtendrá, mejores respuestas conductuales y cognitivas, es decir, aumentarán las habilidades sociales a mayor conocimiento que obtenga el sujeto.

4. *Coaching* en solución de los problemas: Se trata de que el sujeto aprenda a percibir problemas antes de que sucedan, percibir valores y sus distintos parámetros para así ser capaz de generar respuestas inmediatas, repotenciarlas con el tiempo y maximizar la posibilidad de resolver un

conflicto con la otra persona. Este entrenamiento no es claro, está dentro de las habilidades sociales de forma implícita.

2.3. Definición de términos básicos

2.3.1. Autoestima

Para A. Martínez (2021), la autoestima es el valor que tendría un individuo sobre sí mismo y sus propias capacidades. También, la forma de mantener un pensamiento positivo con la suficiente motivación para experimentar muchas perspectivas sin dejar de lado el concepto propio que tiene de sí cada sujeto.

2.3.2. Habilidades sociales

Para Ontoria (2018), la habilidad social se encuentra ubicada dentro de la inteligencia interpersonal, y sería la competencia más difícil de conseguir, ya que para desarrollarla el individuo necesita relacionarse con otro y es necesaria la adquisición de otras competencias que han de adquirirse previamente.

2.3.3. Estudiante

Para Adrián (2022), el estudiante es el que dedica al estudio todo su tiempo como actividad principal. Esta visión se da desde el punto de vista académico, su principal función es aprender y su meta es alcanzar el conocimiento.

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

3.1.1. Método general

La presente investigación hace uso del método científico. La metodología científica es la forma ordenada de conseguir nuevos conocimientos o validar los encontrados, conocimientos que podrían ser antecedentes para nuevas investigaciones (Centeno, 1980). El método científico que se emplea en una investigación va de lo general a lo particular o viceversa.

3.1.2. Método específico

Esta investigación utilizó el método descriptivo como herramienta para describir los resultados de las variables, y empleó, además, el método correlacional, que revisará la correlación entre las variables presentadas.

Para R. Hernández et al. (2014), el método es descriptivo y correlacional porque explica cómo estas variables fueron identificadas y descritas por separado y relacionadas entre sí.

3.2. Configuración de la investigación

3.2.1. Enfoque de la investigación

En la presente investigación se utilizará el enfoque cuantitativo.

Según Ñaupas et al. (2013), la investigación cuantitativa se emplea para comprender promedios, correlaciones y teorías, o comprobar hipótesis a través de cantidades en números o gráficos.

3.2.2 Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo descriptivo y correlacional.

Para R. Hernández et al. (2014), la investigación descriptiva y correlacional explicará cómo las variables fueron identificadas y descritas por separado y relacionadas entre sí.

3.2.3. Nivel de investigación

La investigación que fue presentada es de tipo básico.

Para Ñaupas et al. (2013), este tipo de investigación ayuda a encontrar nueva información, y se viene realizando desde que el hombre tuvo curiosidad científica.

3.2.4. Diseño de investigación

Esta investigación es de tipo transversal.

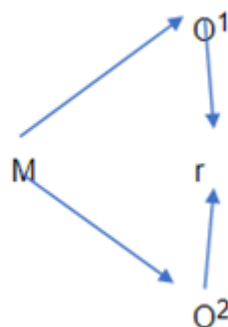
De acuerdo con Supo (2014), “este tipo de investigación obtendrá datos de la misma población en un determinado momento” (p. 337).

El diseño empleado en la investigación ha sido no experimental, pues en ningún momento se han manipulado las variables presentadas; los resultados fueron observados y sencillamente se describen de forma natural para luego analizarlos (R. Hernández et al., 2014).

El esquema de esta investigación se presenta en la Figura 1.

Figura 1

Esquema de investigación de la presente tesis



Entiéndase que: M = muestra; O¹ = variable 1; O² = variable 2, y r = relación entre ellas.

3.3. Población y muestra

3.3.1 Población

La población viene a ser todos los elementos definidos, limitados y accesibles que participen dentro de la investigación, que cumplen además una serie de reglas predeterminadas (Arias et al., 2016).

La población estudiada estuvo compuesta por 240 estudiantes que cursan el nivel secundario de una institución educativa pública de Ayacucho - 2022.

3.3.2. Muestra

A. Unidad de análisis

La presente investigación empleó como unidad de análisis a los estudiantes matriculados del tercero de secundaria, 2022.

B. Tamaño de la muestra

La muestra siempre será representativa del universo y debe contener todas las características de la población por evaluar (R. Hernández et al., 2014).

Con un sesgo de 5% y niveles de confianza dados en un 95%, la muestra escogida al azar fue de 159 estudiantes de tercero de secundaria.

C. Selección de muestra

Se empleó la siguiente fórmula estadística para selección de muestra:

$$n_0 = \frac{Z^2 \times p \times q}{E^2}$$

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

Reemplazando:

$$384.16 = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2}$$

$$270 = \frac{384.16}{1 + \frac{384.16}{159}}$$

N = 159 (total de la muestra)

Z	= 1.96
p	= 0.5
q	= 0.5
E	= 0.05
n_0	= 384.16
N	= 270
Factor	= 1.4228148
N final	= 158.55
	= 159

Criterios de inclusión

- Estudiantes de tercero de secundaria que se matricularon en el año escolar 2022.
- Estudiantes de tercero de secundaria que hayan respondido completamente ambos cuestionarios.
- Estudiantes de tercero de secundaria que voluntariamente acepten pasar por la evaluación en el tiempo adecuado (ni muy rápido ni muy lento).

Criterios de exclusión

- Estudiantes de tercero de secundaria que no hayan firmado el consentimiento informado para luego realizar los cuestionarios.
- Estudiantes que deseen participar, pero no pertenezcan al grado seleccionado de educación secundaria.
- Los estudiantes de tercero de secundaria que no completen los cuestionarios por su rapidez o demasiada lentitud serán excluidos.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas de recolección de datos

Se empleó la encuesta como una técnica para recolectar datos. Esta técnica permitió recolectar valores cuantificables que medirán posteriormente las variables ya observadas (Hernández & Mendoza, 2018).

3.4.2. Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos que se emplearon para medir las variables tuvieron por objetivo medir los niveles de autoestima según Rosenberg, así como las seis habilidades que socialmente son consideradas de importancia para Goldstein. Ambos cuestionarios

tienen escala Likert, que permitió al evaluado escoger entre sus opciones la que mejor se adapta a su realidad (Sánchez & Reyes, 2015).

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Ficha Técnica

Autor	: Morris Rosenberg
Año	: 1989
Adaptación peruana	: Ruiz (Lima)
Año de adaptación	: 2006
Administración	: directa individual o también colectiva
Ámbito de aplicación	: adolescentes (13 años a +)
Duración	: 5 minutos
Finalidad	: evaluar los sentimientos que tiene alguien sobre sí mismo.
Escala de respuestas	: de forma Likert.
Descripción	: son 10 ítems que tienen cuatro formas de respuesta que van del 0 al 3 en valor según corresponda; por otro lado, cinco ítems son directos y cinco inversos (inversos: 3, 5, 8, 9 y 10).
Baremos	: Baja (1-5) media (6 - 15) alta (16 - 30)
Uso	: educativo / clínico
Corrección	: se suman los ítems 1, 2, 4, 6, 7 y la puntuación invertida de los ítems 3, 5, 8, 9 y 10. Teniendo una puntuación mínima de 10 y máxima de 30.

Validez y confiabilidad : La validez del instrumento fue con 5,942 estudiantes de secundaria, seleccionados al azar en New York; los retest están en el intervalo de 0.82 a 0.88 demostrando su fiabilidad; el alfa de Cronbach está en el rango de 0.77 a 0.88. Esta escala fue traducida a 53 idiomas (Schmitt y Allik, 2005), con una confiabilidad de 0.75. En el Perú se encontró un alfa de Cronbach de 0.78 (Góngora & Casullo, 2009). (validez propia Ayacucho - adj. anexos).

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

Ficha técnica

Autor : Arnold Goldstein

Año : 1978

Adaptación peruana : Psi. César Ruiz Alva (Lima)

Año de adaptación : 2005

Administración : individual o colectiva

Ámbito de aplicación : adolescentes mayores de 13 años

Duración : 20 minutos

Finalidad : determinar las habilidades sociales

Escala de respuestas : de forma Likert

Descripción : 50 ítems, mide seis dimensiones, se califican desde nunca, rara vez, a veces, a menudo y siempre; la

puntuación va del 1 al 5. Su máximo puntaje es 250 y el mínimo 50.

Uso : educativo / clínico

Validez y confiabilidad : La confiabilidad fue calculada por medio del alfa de Cronbach, cuyo resultado fue de 0.924. Mientras que la validez fue aplicada a través de test-pretest, donde se obtuvo una puntuación de correlación directa de ($r=0.613$). (validez propia Ayacucho - adj. anexos).

3.4.3 Aspectos éticos

La investigación es netamente de carácter exploratorio; para realizarla se tuvo que considerar el Código de Ética del Colegio de Psicólogos. Se extendió un documento para el consentimiento informado a las autoridades competentes; realizada la carta de aceptación, se informará a los estudiantes que la información recabada será privada y solamente para fines académicos; se mantendrá la confidencialidad y se respetará su integridad, así como los resultados, sin la alteración de los mismos. Finalmente, se les explicó a los participantes en qué consiste cada instrumento y su finalidad.

3.4.4. Técnicas del procesamiento de datos

El tratamiento fue informático, mediante el paquete estadístico SPSS versión 27.0 y Microsoft Office 2021 (Excel y Word); con ellos se presentaron las tablas de frecuencias relativas simples, así como la contrastación de hipótesis con un estadígrafo adecuado, previa evaluación de la normalidad de datos y configuración de las variables.

3.5. Descripción del análisis de datos

3.5.1. Análisis descriptivo

Los estadísticos organizan los datos o resultados obtenidos, luego se resumen y se agrupan según lo observado en lo que será posteriormente una muestra cuantitativa.

Dichos resultados se presentaron en forma de tablas o figuras numéricas (Garriga et al., 2010).

3.5.2. Análisis inferencial

Para realizar este tipo de análisis se tomaron en cuenta la muestra y las mediciones realizadas a través de las variables aplicadas en la población de estudio. La idea fue encontrar una relación en común empleando la estadística obtenida. Es así que la estadística inferencial va a analizar e investigar a dicha población partiendo de técnicas apropiadas (Posada, 2016).

CAPÍTULO IV RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados

Tabla 3

Prueba de normalidad de las puntuaciones de autoestima y habilidades sociales

Variables	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	Gl	p-valor
Autoestima	.113	159	.000
Habilidades sociales	.123	159	.000

Ho: Los datos tienden a una distribución normal

Ha: Los datos no tienden a una distribución normal

Descripción: En la Tabla 3 se muestra la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov (tamaño de muestra mayor que 50), en donde el p-valor de las puntuaciones de autoestima y habilidades sociales son menores que 0.05, es decir, se rechaza la hipótesis nula (Ho), por lo que estas variables no tienden a una distribución normal. Es así como se utiliza el coeficiente de rho de Spearman para evaluar la correlación entre las variables (estadística no paramétrica).

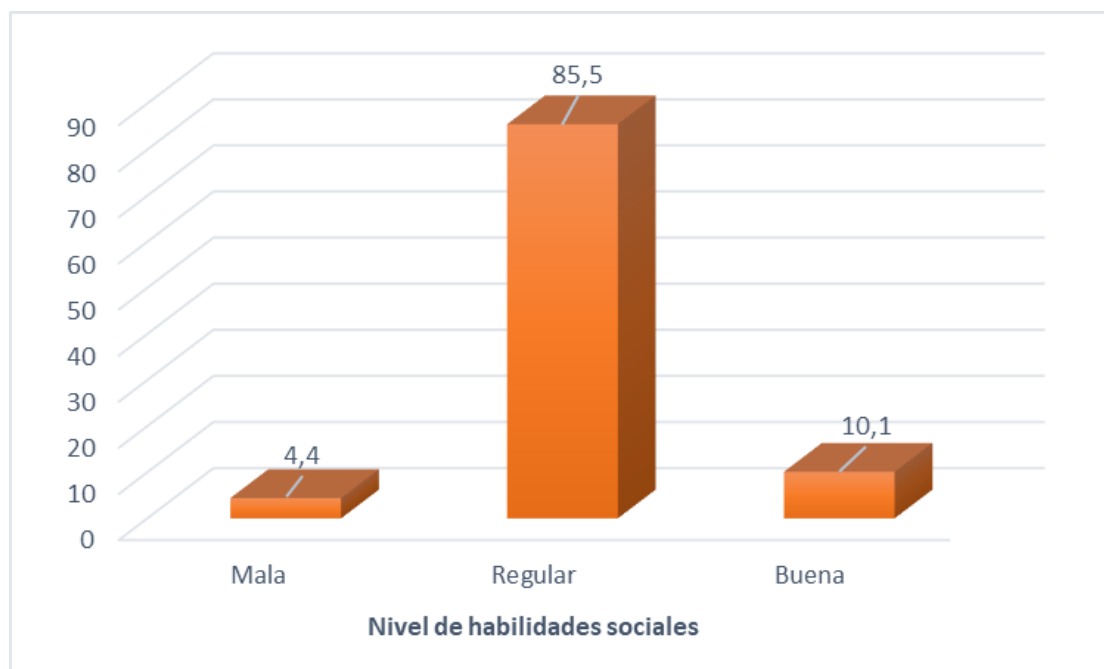
Tabla 4

Niveles de habilidades sociales en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Mala	7	4.4
Regular	136	85.5
Buena	16	10.1
Total	159	100

Figura 1

Niveles de habilidades sociales en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho



Descripción: En la Tabla 4 y Figura 1 se aprecia que el 85.5% de los estudiantes tienen regulares habilidades sociales, el 10.1% presenta buenas habilidades sociales y el 4.4% muestra malas habilidades sociales.

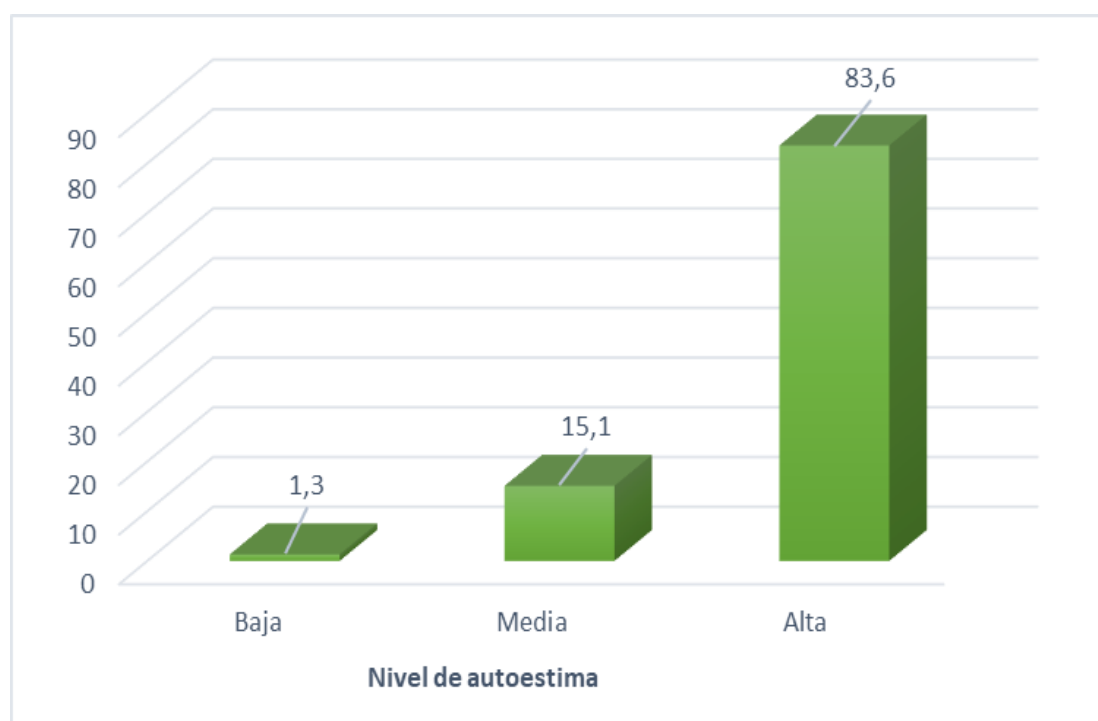
Tabla 5

Niveles de autoestima en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Baja	2	1.3
Media	24	15.1
Alta	133	83.6
Total	159	100

Figura 2

Niveles de autoestima en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho



Descripción: En la Tabla 5 y Figura 2 se observa que el 83.6% de estudiantes tiene nivel alto de autoestima, seguido del 15.1%, que está en el nivel medio, y el 1.3% presenta el nivel bajo de autoestima.

Tabla 6

Autoestima y habilidades sociales en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho

Nivel de autoestima		Nivel de habilidades sociales			Total
		Mala	Regular	Buena	
Baja	<i>F</i>	1	1	0	2
	<i>%</i>	1.6	0.6	0.0	1.3
Media	<i>F</i>	6	18	0	24
	<i>%</i>	3.8	11.3	0.0	15.1
Alta	<i>F</i>	0	117	16	133
	<i>%</i>	0.0	73.6	10.1	83.6
Total	F	7	136	16	159
	%	4.4	85.5	10.1	100.0

Nota. *f* = frecuencia, % = porcentaje.

Descripción: En la Tabla 6 se presenta que dos (1.3%) estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa de Ayacucho tienen baja autoestima, de los cuales una tiene nivel malo de habilidades sociales y la otra tiene el nivel regular. Además, se observa que 24 estudiantes tienen nivel medio de autoestima, de los cuales 18 (11.3%) presentan nivel regular de habilidades sociales, y 133 (83.6%) estudiantes presentan alta autoestima, de los cuales 117 (73.6%) tienen el nivel regular de habilidades sociales.

Tabla 7

Prueba de hipótesis de la correlación entre autoestima y habilidades sociales

Autoestima	Rho de Spearman	Habilidades sociales
	Coefficiente de correlación	.461**
	Hipótesis	Ho: $r=0$ Ha: $r\neq 0$
	p-valor	.000

Nota. r = coeficiente de correlación, **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Descripción: En la Tabla 7 se tiene que existe una correlación positiva débil (0.461) entre la autoestima y habilidades sociales. Además, el p-valor es menor que 0.01, por lo que se rechaza la hipótesis nula (Ho), es decir, existe correlación altamente significativa entre las variables. Se entiende que, a baja autoestima, malas habilidades sociales, o a alta autoestima, buenas habilidades sociales.

Tabla 8*Prueba de hipótesis de correlación entre autoestima y habilidades básicas*

Autoestima	Rho de Spearman	Habilidades básicas
	Coefficiente de correlación	.398**
	Hipótesis	Ho: $r=0$ Ha: $r\neq 0$
	p-valor	.000

Nota. r = coeficiente de correlación**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Descripción: En la Tabla 8 se tiene que existe una correlación positiva débil (0.398) entre la autoestima y habilidades básicas. Además, el p-valor es menor que 0.01, por lo que se rechaza la hipótesis nula (Ho), es decir, existe correlación altamente significativa entre las variables. Se entiende que, a baja autoestima, malas habilidades básicas, o a alta autoestima, buenas habilidades básicas.

Tabla 9*Prueba de hipótesis de la correlación entre autoestima y habilidades avanzadas*

	Rho de Spearman	Habilidades avanzadas
Autoestima		
	Coeficiente de correlación	.327**
	Hipótesis	Ho: $\rho=0$ Ha: $\rho\neq 0$
	p-valor	.000

Nota. ρ = coeficiente de correlación**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 9 se tiene que existe una correlación positiva débil (0.327) entre la autoestima y habilidades avanzadas. Además, el p-valor es menor que 0.01, por lo que se rechaza la hipótesis nula (Ho), es decir, existe correlación altamente significativa entre las variables. Se entiende que a baja autoestima, malas habilidades avanzadas, o a alta autoestima, buenas habilidades avanzadas.

Tabla 10*Prueba de hipótesis de la correlación entre autoestima y equilibrio emocional*

	Rho de Spearman	Equilibrio emocional
	Coefficiente de correlación	.251**
Autoestima	Hipótesis	Ho: $\rho=0$ Ha: $\rho\neq 0$
	p-valor	.001

Nota. ρ = coeficiente de correlación**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 10 se tiene que existe una correlación positiva débil (0.251) entre la autoestima y equilibrio emocional. Además, el p-valor es menor que 0.01, por lo que se rechaza la hipótesis nula (Ho), es decir, existe correlación altamente significativa entre las variables. Se entiende que a baja autoestima, bajo equilibrio emocional, o a alta autoestima, alto equilibrio emocional.

Tabla 11

Prueba de hipótesis de la correlación entre autoestima y control de la impulsividad a la agresión

	Rho de Spearman	Control de la impulsividad a la agresión
Autoestima	Coefficiente de correlación	.320**
	Hipótesis	Ho: $\rho=0$ Ha: $\rho\neq 0$
	p-valor	.000

Nota. ρ = coeficiente de correlación**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 11 se tiene que existe una correlación positiva débil (0.320) entre la autoestima y control de la impulsividad a la agresión. Además, el p-valor es menor que 0.01, por lo que se rechaza la hipótesis nula (Ho), es decir, existe correlación altamente significativa entre las variables. Se entiende que, a baja autoestima, mal control de la impulsividad, o a alta autoestima, buen control de la impulsividad.

Tabla 12*Prueba de hipótesis de la correlación entre autoestima y control de estrés*

	Rho de Spearman	Control de estrés
	Coefficiente de correlación	.426**
Autoestima	Hipótesis	Ho: $\rho=0$ Ha: $\rho\neq 0$
	p-valor	.000

Nota. ρ = coeficiente de correlación**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 12 se aprecia que existe una correlación positiva débil (0.426) entre la autoestima y control de estrés. Además, el p-valor es menor que 0.01, por lo que se rechaza la hipótesis nula (Ho), es decir, existe correlación altamente significativa entre las variables. Se entiende que, a baja autoestima, mal control de estrés, o a alta autoestima, buen control de estrés.

Tabla 13*Prueba de hipótesis de la correlación entre autoestima y planificación*

	Rho de Spearman	Planificación
	Coefficiente de correlación	.457**
Autoestima		
	Hipótesis	Ho: $\rho=0$ Ha: $\rho\neq 0$
	p-valor	.000

Nota. ρ = coeficiente de correlación**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 13 se advierte que existe una correlación positiva débil (0.457) entre la autoestima y planificación. Además, el p-valor es menor que 0.01, por lo que se rechaza la hipótesis nula (Ho), es decir, existe correlación altamente significativa entre las variables. Se entiende que, a baja autoestima, mala planificación, o a alta autoestima, buena planificación.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En relación con el objetivo principal, que era determinar la relación entre autoestima y habilidades sociales, los resultados señalan que existe una correlación débil. Estos resultados se confirman con la investigación internacional de Olmedo (2018), que aplicó la prueba a 204 jóvenes, quien también encontró una relación positiva débil entre ambas variables. Tal similitud se debe a que la población y las pruebas aplicadas son iguales, así como la población de adolescentes a los que se les aplicó ambas pruebas.

Mientras que, en Perú, se encontraron relaciones positivas altas y significativas en las investigaciones realizadas, con población también adolescente comprendida entre los 13 y los 18 años. Por ejemplo, Vásquez (2021), en su investigación con una muestra de 21 estudiantes, halló una correlación entre las variables con un valor de Pearson de 0.791. Por otro lado, Tacca et al. (2020) aplicaron un cuestionario a 324 estudiantes y encontraron una relación alta positiva entre variables, especialmente entre autoconcepto y autoestima. Lavado (2020) aplicó los cuestionarios a 30 adolescentes, encontrando autoestima alta en 86.6% y un p valor de 0.773 en habilidades sociales. Ríos y Cieza (2018) también hallaron una correlación alta y significativa en las variables, con rho de Spearman de 0.872 con una significancia de 0.000. Si bien es cierto se encontraron en estos antecedentes nacionales correlaciones positivas altas entre las variables habilidades sociales y autoestima, también se halló relación en la presente investigación, con la única diferencia de que se encontró una correlación positiva débil.

Por su parte, se encontró una relación positiva moderada entre variables en la investigación nacional realizada por Dueñas (2018), quien aplicó las pruebas a 55 estudiantes adolescentes y encontró una significancia de 0.577, y aunque esta es

positiva moderada y en la presente investigación es positiva débil, se compara porque en ambas investigaciones se encuentra relación entre variables. Por más que una sea débil y la otra tenga un nivel moderado, en ambas investigaciones se pueden encontrar relación entre variables que al fin y al cabo es el objetivo de la investigación aquí presentada. En la hipótesis principal existe relación entre las variables autoestima y habilidades sociales, por lo que se insiste en que no se hizo una investigación planteándola como estudio de caso, o como un estudio epidemiológico, donde sí se puede precisar más claramente la diferencia entre autoestima por edades, sexo, grado de instrucción o convivencia familiar (tipos de familia), entre otras variables como religión, nivel intelectual, etc.

Se encontró relación en tres de las investigaciones internacionales de Salambay (2019), quien aplicó la prueba a 47 jóvenes, donde halló una relación entre variables (0.413) y significancia de 0.01; al igual que en la investigación de Caldera et al. (2018), que también encontraron relación entre variables, y de Losa et al. (2017), que al igual que esta investigación, obtuvieron una relación entre variables, de tal manera que en la mayoría de casos se encontró relación entre variables.

Hubiera sido interesante plantear algunas investigaciones donde no existe relación entre sus variables autoestima y habilidades sociales, y analizar los números estadísticos o por qué no se relacionaron estas y por qué la presentada aquí, juntamente con los antecedentes planteados, sí tuvieron relación. La importancia de los antecedentes no es solo investigar antecedentes similares o iguales, sino también investigaciones planteadas con resultados distintos, situación que explicaría algunos casos como las relaciones altas entre variables, relaciones moderadas o baja relación entre variables.

Los resultados difieren de las investigaciones brindadas por León y Lacunza (2020), quienes encontraron una relación débil entre variables pero sin significancia ($r = 0.148$, $p = 0.04$); por lo tanto, es el único antecedente que difiere de esta investigación. Si bien es cierto encuentra una relación débil, no es positiva o significativa como en esta investigación, que sí tiene correlación positiva débil (0.461) entre la autoestima y habilidades sociales y su p-valor es menor que 0.01. Esto significa, como se refería anteriormente, que muchas investigaciones planteadas tienen algún tipo de relación, incluso una relación positiva débil pero inferior a la media; por tanto, no es significativa ni importante, no es considerada una correlación entre variables. Esto ayuda a entender que no siempre las variables se relacionan como el investigador plantea.

CONCLUSIONES

1. En el objetivo principal, determinar la relación entre autoestima y habilidades sociales, se tiene que existe una correlación positiva débil (0.461), y el p-valor es menor que 0.01, por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0), pues presenta correlación altamente significativa. Se entiende que, a baja autoestima, malas habilidades sociales, o a alta autoestima, buenas habilidades sociales.
2. En el primer objetivo específico, donde se mide la correlación entre autoestima y habilidades básicas, se encontró una correlación positiva débil (0.398), el p-valor es menor que 0.01, por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0), pues se observa una correlación altamente significativa. Se entiende que, a baja autoestima, malas habilidades básicas, o a alta autoestima, buenas habilidades básicas.
3. El segundo objetivo específico, revisar la correlación entre autoestima y habilidades avanzadas, se encuentra una correlación positiva débil (0.327), el p-valor es menor que 0.01, por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0), dado que se evidencia la correlación altamente significativa. Se entiende que, a baja autoestima, malas habilidades avanzadas, o a alta autoestima, buenas habilidades avanzadas.
4. Al revisar la conclusión del tercer objetivo específico, donde se correlaciona autoestima y equilibrio emocional, se observa que existe una correlación positiva débil (0.251) entre la autoestima y equilibrio emocional, con un p-valor menor de 0.01, por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0), ya que existe correlación altamente significativa. Se entiende que, a baja autoestima, bajo equilibrio emocional, o a alta autoestima, alto equilibrio emocional.

5. El cuarto objetivo específico, revisar la correlación entre autoestima y control de la impulsividad a la agresión, se encuentra una correlación positiva débil (0.320); el p-valor es menor que 0.01, por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0), dado que la correlación llega a ser altamente significativa entre variables. Se entiende que, a baja autoestima, mal control de la impulsividad, o a alta autoestima, buen control de la impulsividad.
6. Al analizar el quinto objetivo específico, donde se observa la correlación entre autoestima y control de estrés, se halla una correlación positiva débil (0.426) entre variables, con un p-valor menor que 0.01, por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0), pues la correlación es altamente significativa entre las variables. Se entiende que, a baja autoestima, mal control de estrés, o a alta autoestima, buen control de estrés.
7. En el sexto objetivo específico, autoestima y planificación, se encontró una correlación positiva débil (0.457); el p-valor es menor que 0.01, por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0), dado que la correlación es altamente significativa entre las variables. Se entiende que, a baja autoestima, mala planificación, o a alta autoestima, buena planificación.

RECOMENDACIONES

Primera: Se sugiere a la autoridad competente (director de la institución educativa) brindar información, mediante documento formal, sobre los resultados de la investigación realizada en esta población, cuyo propósito fue analizar los resultados junto con el/la directora(a), explicar la correlación entre sus variables y sugerir y establecer acciones para fortalecer las habilidades sociales y autoestima en los educandos.

Segunda: Se sugiere a la autoridad competente (director de la institución educativa) programar y empezar a dar información a los adolescentes que asisten a clases en las horas de tutorías sobre autoestima y habilidades sociales, basada en los resultados y la correlación entre las variables, se brindara información teórica y práctica de las variables estudiadas como parte del conocimiento que todo adolescente debe tener sobre el tema, así como el manejo de las mismas, aprovechando las conclusiones y similitud con los antecedentes planteados.

Tercera: Se recomienda a la autoridad competente (director de la institución educativa) realizar una jornada de capacitación a docentes de secundaria de la Institución Educativa San Ramón, sobre autoestima y habilidades sociales, explicar los resultados de una relación positiva débil entre las variables autoestima y habilidades sociales; capacitarlos de forma práctica, teórica y preventiva sobre las variables mencionadas en esta investigación.

Cuarta: Se sugiere a la autoridad competente (director de la institución educativa) hacer uso de complementos educativos con programas que involucren a la familia y la comunidad, en coordinación con el departamento psicopedagógico (TOE), con el objetivo de mejorar las habilidades sociales y elevar el nivel de autoestima familiar en los estudiantes, mencionando en todo momento que la relación entre las variables es débil y que con el tiempo y programas o acciones tomadas debería incrementarse a relación moderada y, finalmente, alta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adrián, R. (2022). Estudiante [Definición]. *ConceptoDefinición*.
<https://conceptodefinicion.de/estudiante/>
- Anyosa, F. (2017). *Niveles de autoestima en estudiantes de 5to de secundaria en una institución educativa pública “Abraham Valdelomar” -distrito de Carmen Alto Huamanga- Ayacucho, 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles Chimbote, filial Ayacucho]. Repositorio institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.13032/6193>
- Arias, J., Villasís, M., & Miranda, M. (abril-junio de 2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=486755023011>
- Arroyo, Y. (2018). *Habilidades sociales en adolescentes de 4to año de secundaria de la Institución Técnica Simón Bolívar, Comas 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/27923>
- Attanasio, O. & Rajan, R. (21 de mayo de 2021). El cementerio invisible del Covid-19: pérdidas intergeneracionales para la niñez y adolescencia más pobre y medidas para abordar una pandemia de desarrollo humano. *#Covid19 | Serie de Documentos de Política Pública*, PNUD LAC C19 PDS N°. 26. Nueva York: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).
- Azevedo, J., Hasan, A., Goldemberg, D., Iqbal, S., & Geven, K. (junio de 2020). *Simulating the potential impacts of Covid-19 school closures on schooling and learning outcomes: a set of global estimates* [Policy research working paper 9284]. Washington, DC.: World Bank Group.
<http://hdl.handle.net/10986/33945>
- Ballester, R. & Gil, M. (2002). *Habilidades sociales*. Madrid: Síntesis.
- Barrio, J. (2017). *La influencia de los medios sociales digitales en el consumo: la función prescriptiva de los medios sociales en la decisión de compra de bebidas refrescantes en España* [Tesis de doctorado, Universidad Complutense de Madrid]. Repositorio institucional.
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/42339/>

- Barrios, R. (2019). *Habilidades sociales y autoestima en los estudiantes del quinto ciclo de primaria de la Institución Educativa N°14585 Huarmaca 2018* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/39440>
- Bellack, A. & Morrison, R. (1982). Interpersonal dysfunction. En A. Bellack, M. Hersen y A. Kazdin (Eds.), *International handbook of behavior modification and therapy* (pp. 277-308). New York: Plenum Press.
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales* (7a. ed.) Madrid: Siglo XXI.
<https://ayudacontextos.files.wordpress.com/2018/04/manual-de-evaluacion-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-vicente-e-caballo.pdf>
- Caldera, J., Reynoso, O., Angulo, M., Cadena, A., & Ortiz, D. (setiembre-diciembre de 2018). Habilidades sociales y autoconcepto en estudiantes universitarios de la región de Altos Sur de Jalisco, México. *Escritos de Psicología*, 11(3), 144-153.
<https://revistas.uma.es/index.php/espsi/article/view/9284>
- Centeno, J. (1980). *Metodología y técnica en el proceso de investigación*. México: Contraste.
- Coopersmith, S. (1959). A method for determining types of self-esteem. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59(1), 87-94.
<https://doi.org/10.1037/h0048001>
- Coopersmith, S. (1967). La autoestima.
http://132.248.9.195/ptd2008/agosto/0630645/0630645_A5.pdf
- Coopersmith, S. (1978). *Estudios sobre la estimación propia en psicología contemporánea*. Madrid: Blume.
- Cortés, M. & Iglesias, M. (2004). *Generalidades sobre metodología de la investigación*. Ciudad del Carmen (México): Universidad Autónoma del Carmen.
https://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/metodologia_investigacion.pdf
- Díaz, K. (2017). *Autoestima y habilidades sociales en estudiantes del quinto de secundaria, Red 2 - Ugel 1, San Juan de Miraflores, 2017* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/14782>

- Díaz, M. (2018). *Autoestima y conducta agresiva en estudiantes del 3° año de secundaria de la I.E. PNP Juan Ingunza Valdivia, Callao-2018* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/21617>
- Dueñas, L. (2018). *Habilidades sociales y autoestima en estudiantes de primero a tercero de secundaria de una institución educativa privada de Huamanga, Ayacucho 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Telesup]. Repositorio institucional. <https://repositorio.utelesup.edu.pe/handle/UTELESUP/570>
- Dubet, F. (2005). *La escuela de las oportunidades: ¿qué es una escuela justa?* Barcelona: Gedisa.
- Feria, P. (2019). *Habilidades sociales y uso de redes sociales en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Educación Primaria de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad de Ayacucho Federico Froebel].
- Garriga, A., Lubin, P., Merino, J., Padilla, M., Recio, P., & Suárez, J. (2010). *Introducción al análisis de datos*. España: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Goldstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, J. & Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia: un programa de enseñanza*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Góngora, V. & Casullo, M. (2009). Validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población general y en población clínica de la Ciudad de Buenos Aires. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 1(27), 179-194. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645443010>
- Grajeda A. (2010). *Test de autoestima general (TAG)*. Asociación de Psicología Teórica, Tecnológica y Aplicada Internacional.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6 ed.). México D.F.: McGraw-Hill / Interamericana Editores.
- Hernández, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: McGraw-Hill Education.

- Higa, E. (27 de mayo de 2014). Los jóvenes japoneses tienen poca autoestima, según estudio. *International Press*. <https://internationalpress.jp/2014/05/27/los-jovenes-japoneses-tienen-poca-autoestima-segun-estudio/>
- Lavado, M. (2020). *Autoestima y habilidades sociales de los adolescentes del centro de atención residencial de Tarma, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Sedes Sapientiae]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.14095/753>
- León, G. & Lacunza, A. (enero-marzo de 2020). Autoestima y habilidades sociales en niños y niñas del Gran San Miguel de Tucumán, Argentina. *Revista Argentina de Salud Pública*, 11(42), 22-31. <https://www.rasp.msal.gov.ar/index.php/rasp/article/view/47>
- Losa, M., López, D., Rodríguez, R., & De Bengoa, R. (2017). Relationships between social skills and self-esteem in nurses: a questionnaire study. *Contemporary Nurse*, 53(6), 681-690. <https://doi.org/10.1080/10376178.2018.1441729>
- Naranjo, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades Investigativas en Educación*, 7(3), 1-27. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770311>
- Martínez, A. (10 de setiembre de 2021). Autoestima. *ConceptoDefinición*. <https://conceptodefinicion.de/autoestima>
- Martínez, C. (2 de julio de 2020). Diseño de investigación, muestreo y métodos de recolección de datos. *Escuela de Datos*. <https://escueladedatos.online/?s=Diseño+de+investigación+muestreo+y+métodos+de+recolección+de+datos.+>
- Ministerio de Salud (Minsa). (29 de enero de 2011). Desarrollo de habilidades sociales permitirá a adolescentes un adecuado proceso de madurez [Nota de prensa]. *Gob.pe*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/36439>
- Monjas, M. (1996). *Programa de Enseñanza de Interacción Social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar*. Madrid: CEPE.
- NTS N° 034 - MINSA/DGSP-V.02. Norma técnica de salud para la atención integral de salud en la etapa de vida adolescente. Ministerio de Salud (2012). <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/320968>
- Neuman, W. (2014). *Social research methods: qualitative and quantitative approaches* (7a ed.). Pearson New International Edition.

- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., & Villagómez, A. (2013). *Metodología de la investigación científica y elaboración de tesis* (3a ed.). Lima: Fondo Editorial de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Ontoria, M. (2018). *Habilidades sociales*. Madrid: Editex.
- Olmedo, Y. (2018). *Relación entre las habilidades sociales y autoestima en niños adolescentes* [Trabajo de investigación final, Universidad Argentina de la Empresa]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/6823>
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2010). *Desarrollo humano* (6a ed.). México D.F.: McGraw-Hill / Interamericana Editores.
https://www.moodle.utecv.esiaz.ipn.mx/pluginfile.php/29205/mod_resource/content/1/libro-desarrollo-humano-papalia.pdf
- Ponze, P. (2018). *Efectos de los juegos de mesa en el desarrollo de las habilidades sociales de estudiantes de secundaria* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María. Arequipa]. <https://1library.co/article/escala-dehabilidades-sociales-arnold-goldstein-amp-col.zlgmklg>
- Posada, G. (2016). *Elementos básicos de estadística descriptiva para el análisis de datos*. Medellín: Fundación Universitaria Luis Amigó.
https://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/120_Ebook-elementos_basicos.pdf
- Quispe, J. (2020). *Autoestima en madres gestantes atendidas en el Centro de Salud Catalina Huanca, Lima, 2019* [Tesina de bachillerato, Universidad Católica Los Ángeles Chimbote]. Repositorio institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.13032/19872>
- Raga, J. & Rodríguez, R. (2001). Influencia de la práctica de deporte para la adquisición de habilidades sociales en adolescentes. *Aula Abierta*, (78), 29-45.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=209146>
- Ríos, C. (2019). *Guía para la realización de trabajos de investigación*. Huancayo: Universidad Continental.
- Ríos, G. & Cieza, J. (2018). *Habilidades sociales y autoestima en estudiantes de tercero de secundaria de la Institución Educativa Fe y Alegría 69 Cutervo, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Telesup]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.utesup.edu.pe/handle/UTELESUP/718>
- Rodríguez, F. (coord.). (2002). *El lenguaje de los jóvenes*. Madrid: Ariel.

- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Middeltown, CT: Wesleyan University Press. <https://psycnet.apa.org/record/1990-98431-000>
- Rosenberg, M. (1996). *Counseling The Self*. New York: Basic Book.
- Ruiz, C. (2006). *Escala de habilidades sociales (EHS)*. Trujillo: Universidad César Vallejo. <https://es.scribd.com/document/492104903/Escala-de-Habilidades-Sociales-Cesar-Ruiz-Alva#>
- Salambay, W. (2019). *Relación de la autoestima con las habilidades sociales de los estudiantes de décimo curso de la Unidad Educativa Luis Felipe Borja en el periodo lectivo 2018-2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio institucional. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/18548>
- Sánchez, H. & Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Business Support Aneth.
- Santos, M. & Lorenzo, M. (1999). La vía comunitaria en las instituciones cerradas: un programa educativo de habilidades sociales. *Revista de Ciencias de la Educación*, (117), 79-96.
- Silva, J. (2020). *Autoestima en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada, Chiclayo, 2020* [Universidad Católica Los Ángeles Chimbote]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.13032/19302>
- Supo, J. (2014). *Metodología de la investigación científica para las ciencias de la salud y las ciencias sociales*. Sociedad Hispana de Investigadores Científicos.
- Tacca, D., Cuarez, R., & Quispe, R. (2020). Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 9(3), 293-324. <https://doi.org/10.17583/rise.2020.5186>
- Torres, S., Hidalgo, G., & Suárez, K. (julio-setiembre de 2020). Habilidades sociales y rendimiento académico en adolescentes de secundaria. *Horizontes*, 4(15), 267-276. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i15.114>
- Vásquez, N. (2021). *Autoestima y habilidades sociales en estudiantes del sexto grado de N° 10037 Cúsupe - Monsefú* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/73558>
- Vygotsky, L. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Buenos Aires: Grijalbo.

Wolpe, J. (1968). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. California: Stanford University Press. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03000093>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	NIVELES	METODOLOGÍA
<p>General ¿Cuál es la relación entre autoestima y habilidades sociales en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022?</p> <p>Específicos ¿Cuál es la relación entre autoestima y habilidad básica en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre autoestima y habilidades avanzadas en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre autoestima y el equilibrio emocional en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022?</p>	<p>General Determinar la relación entre autoestima y habilidades sociales en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022.</p> <p>Específicos Identificar la relación entre autoestima y habilidades básicas en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022.</p> <p>Identificar la relación entre autoestima y habilidades avanzadas en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022.</p> <p>Identificar la relación entre autoestima y el equilibrio emocional en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022.</p> <p>Identificar la relación entre autoestima y control de la</p>	<p>General H1 La relación entre autoestima y habilidades sociales en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022, es significativa.</p> <p>Específicos H1 La relación entre autoestima y habilidad básica en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022, es significativa.</p> <p>H1 La relación entre autoestima y habilidades avanzadas en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022, es significativa.</p> <p>H1 La relación entre autoestima y el equilibrio emocional en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022, es significativa.</p>	<p>Autoestima Baja (< 25) Media (26 < 29) Alta (30 < +)</p> <p>Habilidades sociales Percentil 0 a 25 es bajo Percentil entre 26 y 74 es nivel medio Percentil 75 a + es alto</p>	<p>Tipo de investigación Básico Descriptivo Correlacional Longitudinal No experimental</p> <p>Población Estudiantes de tercero de secundaria I.E.P. San Ramón</p> <p>Muestra 159 estudiantes de tercero de secundaria censal.</p> <p>Instrumentos Autoestima de Rosenberg (1979). Habilidades sociales (adaptación peruana: Ruiz, 2006).</p>

<p>¿Cuál es la relación entre autoestima y control de la impulsividad en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre autoestima y control de estrés en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre autoestima y planificación en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022?</p>	<p>impulsividad en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022.</p> <p>Identificar la relación entre autoestima y control de estrés en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022.</p> <p>Identificar la relación entre autoestima y planificación en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022.</p>	<p>H1 La relación entre autoestima y control de la impulsividad en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho - 2022 es significativa.</p> <p>H1 La relación entre autoestima y control de estrés en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho – 2022, es significativa.</p> <p>H1 La relación entre autoestima y planificación en estudiantes de tercero de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho – 2022, es significativa.</p>		
--	--	---	--	--

Anexo 2: Escala de autoestima de Rosenberg

I.- DATOS GENERALES

EDAD: _____ **AÑO ESCOLAR:** _____

SEXO: masculino [] femenino [] otro []

VIVES CON: padre [] madre [] solo [] otros familiares []

Marca una (X) encima de la respuesta que más se parezca a lo que piensas.

- Si Ud. está **muy de acuerdo**, marque (MA)
- Si Ud. está **de acuerdo**, marque (DA)
- Si Ud. está **en desacuerdo**, marque (ED)
- Si Ud. está **muy en desacuerdo**, marque (MED)

A continuación, encontrarás una lista de afirmaciones en torno a los sentimientos y pensamientos que tienes sobre ti. Marque con una X la respuesta que más te identifique.					
		MA	DA	ED	MED
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	MA	DA	ED	MED
2	Creo que tengo un buen número de cualidades.	MA	DA	ED	MED
3	En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.	MA	DA	ED	MED
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	MA	DA	ED	MED
5	Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.	MA	DA	ED	MED
6	Tengo siempre una actitud positiva hacia mí mismo.	MA	DA	ED	MED
7	En general, estoy contento conmigo mismo/a.	MA	DA	ED	MED
8	Creo que debería valorarme más a mí mismo/a.	MA	DA	ED	MED
9	A veces me siento verdaderamente inútil.	MA	DA	ED	MED
10	A veces pienso que no soy bueno/a para nada.	MA	DA	ED	MED

Anexo 3: Escala de habilidades sociales

Marca una (X) encima de la respuesta que más se parezca a lo que piensas.

- Si Ud. **nunca** usa la habilidad, marque (N)
- Si Ud. **rara vez** usa la habilidad, marque (RV)
- Si Ud. **a veces** usa la habilidad, marque (AV)
- Si Ud. **casi siempre** usa la habilidad, marque (CS)
- Si Ud. **siempre** usa la habilidad, marque (S)

HABILIDADES SOCIALES		N	RV	AV	CS	S
1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo.					
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes.					
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos.					
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada.					
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores.					
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa.					
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí.					
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza.					
9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad.					
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad.					
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica.					
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente.					
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal.					
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona.					
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas.					
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes.					
17	Intentas comprender lo que sienten los demás.					
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona.					

19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos.					
20	Piensas por qué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo.					
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa.					
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada.					
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás.					
24	Ayudas a quien lo necesita.					
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes.					
26	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”.					
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura.					
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas.					
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas.					
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte.					
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución.					
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien.					
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado.					
34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido.					
35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento.					
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo.					
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer.					
38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro.					
39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen o hacen otras que se contradicen.					
40	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación.					
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática.					
42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta.					
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad					

	interesante.					
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control.					
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea.					
46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea.					
47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información.					
48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero.					
49	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor.					
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo.					

Anexo 4: Coeficiente de validez de contenido de la Escala de autoestima de Rosenberg

Dimensión	N°	Ítem	Jueces			S	Mx	CVCj	Pj	CVCtc
			Juez 1	Juez 2	Juez 3					
Índices positivos	1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	16	16	15	47	2.9375	0.97917	0.037037	0.9421296
	2	Creo que tengo un buen número de cualidades.	16	15	15	46	2.875	0.95833	0.037037	0.9212963
	4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	16	16	16	48	3	1	0.037037	0.962963
	6	Tengo siempre una actitud positiva hacia mí mismo.	15	16	16	47	2.9375	0.97917	0.037037	0.9421296
	7	En general, estoy contento conmigo mismo/a.	16	15	16	47	2.9375	0.97917	0.037037	0.9421296
								CVC	0.9421296	
Índices inversos	3	En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.	16	16	16	48	3	1	0.037037	0.962963
	5	Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.	15	16	16	47	2.9375	0.97917	0.037037	0.9421296
	8	Creo que debería valorarme más a mí mismo/a.	16	15	15	46	2.875	0.95833	0.037037	0.9212963

9	A veces me siento verdaderamente inútil.	16	16	15	47	2.9375	0.97917	0.037037	0.9421296
10	A veces pienso que no soy bueno/a para nada.	15	15	15	45	2.8125	0.9375	0.037037	0.900463
								CVC	0.9337963
								CVC Total	0.937963

Para validar el instrumento Escala de autoestima de Rosenberg se utilizó la técnica de juicio de experto, para lo cual se mandó a evaluar el cuestionario por tres especialistas en el tema, quienes valoraron cada ítem según la relevancia, coherencia, suficiencia y claridad con una escala de 1 a 4 puntos. Posteriormente, para calcular el coeficiente de validez de contenido (CVC) se empleó el procedimiento de Hernández-Nieto (Pedrosa et al., 2014). Se obtuvo un CVC total de 0,937963; esto significa que el instrumento cuenta con validez y concordancia excelente para ser utilizado en la investigación. Respecto al CVC por dimensiones, se halló que la dimensión índices positivos obtuvo un valor de 0,942 y la dimensión índices inversos un valor de 0,9337. En ese sentido, la escala presenta validez a nivel global y por dimensiones.

Anexo 5: Coeficiente de validez de contenido de la Escala de habilidades sociales

Dimensión	N°	Ítem	Jueces			S	Mx	CVCj	Pj	CVCtc
			Juez 1	Juez 2	Juez 3					
Habilidades básicas	1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos.	15	16	16	47	2.94	0.979	0.03704	0.94213
	4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza.	16	16	15	47	2.94	0.979	0.03704	0.94213
								CVC	0.95775	

Habilidades avanzadas	9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad.	16	15	16	47	2.94	0.979	0.03704	0.94213
	10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
									CVC	0.95949
Equilibrio emocional	15	Intentas reconocer las emociones que experimentas.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	16	Permites que los demás conozcan lo que sientes.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	17	Intentas comprender lo que sienten los demás.	16	16	15	47	2.94	0.979	0.03704	0.94213
	18	Intentas comprender el enfado de la otra persona.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	20	Piensas por qué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296

El control de la impulsividad	21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa.	16	16	15	47	2.94	0.979	0.03704	0.94213	
										CVC	0.95701
	22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296	
	23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296	
	24	Ayudas a quien lo necesita.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296	
	25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes.	16	16	15	47	2.94	0.979	0.03704	0.94213	
	26	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296	
	27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296	
	28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296	
	29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296	
	30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296	
									CVC	0.96065	

El control del estrés	31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento.	16	16	15	47	2.94	0.979	0.03704	0.94213
	36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer.	15	16	16	47	2.94	0.979	0.03704	0.94213
	38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen o hacen otras que se contradicen.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296

La planificación	40	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
									CVC	0.95949
	43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control.	16	16	15	47	2.94	0.979	0.03704	0.94213
	45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
	47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información.	16	15	16	47	2.94	0.979	0.03704	0.94213
	48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296

49	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo.	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.96296
								CVC	0.95775
								CVC global	0.95869

Para validar el instrumento Escala de habilidades sociales se utilizó la técnica de juicio de experto, para lo cual se mandó a evaluar el cuestionario por tres especialistas en el tema, quienes valoraron cada ítem según la relevancia, coherencia, suficiencia y claridad con una escala de 1 a 4. Posteriormente, para calcular el coeficiente de validez de contenido (CVC) se empleó el procedimiento de Hernández-Nieto (Pedrosa et al., 2014). Se obtuvo un CVC total de 0,95869; esto significa que el instrumento cuenta con validez y concordancia excelente para ser utilizado en la investigación. Respecto al CVC por dimensiones, se halló que la dimensión habilidades básicas presentó un coeficiente de 0.95775; habilidades avanzadas un valor de 0.95949; equilibrio emocional un valor de 0.9570; control de la impulsividad 0.96065; control del estrés 0.95949 y planificación 0.95775.

Anexo 6: Carta de presentación de la Universidad Continental



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Huancayo, 11 de noviembre de 2022

Lic. Nelly Mundaca Huaranca
Directora

INSTITUCIÓN PÚBLICA EMBLEMÁTICA "SAN RAMÓN"- AYACUCHO

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi saludo cordial, y a la vez presentar a la siguiente bachiller perteneciente a la carrera profesional de Psicología de la Universidad Continental:

1. MUCHARI ARANGO, ALDANA YARASHANTE

DNI: 73981130

La presente es para solicitar a su despacho la autorización para poder realizar el siguiente trabajo de investigación según detalle:

Nombre del proyecto de tesis: **"Autoestima y Habilidades sociales en estudiantes de tercero de secundaria de una Institución Educativa Pública de Ayacucho-2022"**.

Instrumentos a utilizar:

Escala de Autoestima de Rosenberg
Escala de Habilidades Sociales

Población donde se aplicará el programa: **Estudiantes de secundaria.**

Finalmente, comunicar que los estudiantes se comprometen a cumplir con las buenas prácticas de investigación y de ética.

Agradecido por la atención a la presente para su aprobación.

Atte.

Ma. Jorge Salcedo Chuquimantari
Director de la EAP de Psicología de la Universidad Continental

Anexo 7: Carta de aceptación de la Institución



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA
"SAN RAMÓN" - AYACUCHO

Ayacucho, noviembre 16 de 2022

Mg. JORGE SALCEDO CHUQUIMANTARI
Director de la EAP de Psicología de la U. Continental

San Ramón

ASUNTO: Autorización para realizar Trabajo de Investigación.

Previo saludo de la Institución Educativa "San Ramón", hago presente la aceptación de la estudiante de Psicología: **MUCHARI ARANGO, ALDANA YARASHANTE**, identificada con DNI N° 73981130; quien desarrollará el trabajo de Investigación con proyecto "Autoestima y Habilidades Sociales en estudiantes de tercer grado de secundaria de la IE: "San Ramón de Ayacucho 2022"; utilizando los instrumentos: Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Habilidades Sociales.

Sin otro en particular, es propicia la ocasión para saludarlo y expresarle mi aprecio y estima.

Atentamente,

I.E.P.E. "SAN RAMÓN"

Huamanga, 16 de Noviembre del 2022

JAGSIBDO
magister
C/Arbitro

Av. Alameda Valdelirios N° 754 Teléfono N° 312562

Anexo 8: Instrumentos aplicados

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

I.- DATOS GENERALES

EDAD: 15 **AÑO ESCOLAR:** 3^{er} E^o

SEXO: masculino femenino otro

VIVES CON: padre madre solo otros familiares

Marca una (X) encima de la respuesta que más se parezca a lo que piensas.

- Si Ud. Está **muy de acuerdo**, marque (MA)
- Si Ud. Está **de acuerdo**, marque (DA)
- Si Ud. Está **en desacuerdo**, marque (ED)
- Si Ud. Está **muy en desacuerdo**, marque (MED)

A continuación, encontrarás una lista de afirmaciones en torno a los sentimientos y pensamientos que tienes sobre ti, Marque con una X la respuesta que más te identifique.		MA	DA	ED	MED
1	siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	MA	<input checked="" type="checkbox"/> DA	ED	MED
2	creo que tengo un buen número de cualidades	MA	<input checked="" type="checkbox"/> DA	ED	MED
3	en general me inclino a pensar que soy un fracasado/a	MA	DA	<input checked="" type="checkbox"/> ED	MED
4	soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente	MA	DA	<input checked="" type="checkbox"/> ED	MED
5	siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mi	MA	DA	<input checked="" type="checkbox"/> ED	MED
6	tengo siempre una actitud positiva hacia mí mismo	MA	<input checked="" type="checkbox"/> DA	ED	MED
7	en general, estoy contento conmigo mismo/a	MA	<input checked="" type="checkbox"/> DA	ED	MED
8	creo que debería valorarme más a mí mismo/a	MA	<input checked="" type="checkbox"/> DA	ED	MED
9	a veces me siento verdaderamente inútil.	MA	DA	<input checked="" type="checkbox"/> ED	MED
10	a veces pienso que no soy bueno/a para nada	MA	DA	<input checked="" type="checkbox"/> ED	MED

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

Edad: 15

Sexo: Masculino

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrarás una lista de habilidades sociales que los adolescentes como tú pueden poseer en mayor o menor grado y que hace que ustedes sean más o menos capaces.

Marca una (X) encima de la respuesta que más se parezca a lo que piensas.

- Si Ud. **Nunca** usa la habilidad, marque (N)
- Si Ud. **Rara vez** usa la habilidad, marque (RV)
- Si Ud. **A veces** usa la habilidad, marque (AV)
- Si Ud. **Casi siempre** usa la habilidad, marque (CS)
- Si Ud. **Siempre** usa la habilidad, marque (S)

HABILIDADES SOCIALES		N	RV	AV	CS	S
1	Prestas atenciones a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo				X	
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes			X		
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos		X			
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada			X		
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores		X			
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa			X		
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre si				X	
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza			X		
9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad				X	
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad				X	
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica			X		
12	Prestas atenciones a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente			X		
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal				X	
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona			X		

15	Intentas reconocer las emociones que experimentas			X		
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes				X	
17	Intentas comprender lo que sienten los demás				X	
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona				X	
19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos				X	
20	Piensas porqué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo			X		
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa	X				
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada				X	

23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás				X	
24	Ayudas a quien lo necesita				X	
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes	X				
26	Controlas tu carácter de modo que no se te "escapan las cosas de la mano"				X	
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura			X		
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas			X		
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas				X	
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte				X	
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución				X	
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien					X
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado		X			
34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido			X		
35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento	X				
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo		X			
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer			X		
38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro				X	
39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen o hacen otras que se contradicen			X		

40	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación	X				
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática		X			
42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta	X				
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante			X		
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control			X		
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea	X				
46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea			X		
47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información		X			
48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero	X				
49	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor			X		
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo					X

Anexo 9: Evidencias de la aplicación de los cuestionarios









