



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,**  
**HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**  
**CARRERA: PSICOLOGÍA EDUCATIVA, ORIENTACIÓN**  
**VOCACIONAL Y FAMILIAR**

**TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:**

“AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN DE VELASCO, RIOBAMBA, PERÍODO OCTUBRE 2018 – MARZO 2019”.

**Autoras:**

Valeria Jazmín Duchi Buenaño

Digna Pilar Perez Alvarez

**Tutor:**

Dr. Patricio Guzmán

**Riobamba**

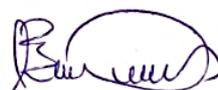
**2019**

## REVISIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del Tribunal de Titulación han revisado y aprobado la investigación con el título: “**AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN DE VELASCO, RIOBAMBA, PERÍODO OCTUBRE 2018 – MARZO 2019**”, trabajo de tesis de Licenciatura en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar, aprobado en nombre de la Universidad Nacional de Chimborazo por el siguiente tribunal.

Mgs. Patricia Bravo

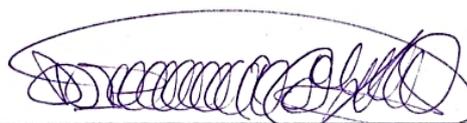
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**



**FIRMA**

Dr. Patricio Guzmán

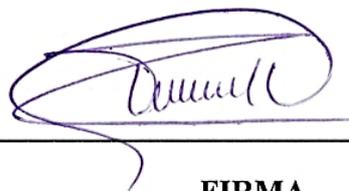
**TUTOR DE TESIS**



**FIRMA**

Mgs. Juan Carlos Marcillo

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



**FIRMA**

Dr. Luis Pérez

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



**FIRMA**

## **CERTIFICACIÓN DEL TUTOR**

Yo, Dr. Patricio Marcelo Guzmán Yucta, tutor del proyecto de investigación y docente de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo.

### **CERTIFICO:**

Que el presente informe de investigación sobre: **“AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN DE VELASCO, RIOBAMBA, PERÍODO OCTUBRE 2018 – MARZO 2019”**, realizado por las señoritas Valeria Jazmín Duchí Buenaño y Digna Pilar Perez Alvarez, egresadas de la carrera de Psicología Educativa, es el resultado de un arduo proceso, realizado bajo mi dirección y asesoría permanente, por lo tanto, cumple con todas las condiciones teóricas y de procedimientos, por lo cual se encuentra para su presentación y sustentación ante los miembros del tribunal correspondiente.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

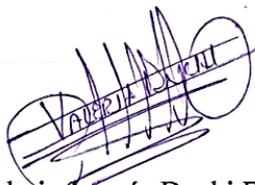


Dr. Patricio Marcelo Guzmán Yucta

**TUTOR DE TESIS**

## AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad y el compromiso de los contenidos, ideas y conclusiones del presente trabajo investigativo, previo a la obtención del Título perteneciente a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías , como Licenciada en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar, con el tema: **“AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN DE VELASCO, RIOBAMBA, PERÍODO OCTUBRE 2018 – MARZO 2019**, corresponde exclusivamente a: Valeria Jazmín Duchí Buenaño , con cédula de ciudadanía N 060405362-9 y a Digna Pilar Perez Alvarez, con cédula de ciudadanía N 0604930495 y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Valeria Jazmín Duchí Buenaño

C.C. 060405362-9



Digna Pilar Perez Alvarez

C.C. 0604930495

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, doy gracias a Dios por prestarme la vida y concederme la oportunidad de cumplir este anhelado sueño de culminar mi carrera profesional.

Agradezco infinitamente a mis padres y hermanos por su constante apoyo y confianza a lo largo de mi vida y sin duda alguna por su infinito amor que día a día me lo han demostrado, corrigiendo mis errores y celebrando mis éxitos

A la Universidad Nacional de Chimborazo, de manera especial a la carrera de Psicología Educativa, por haberme abierto las puertas hacia el conocimiento, a mis maestros de los cuales me llevo las mejores enseñanzas que ha servido para mi formación personal y profesional

Digna Pilar Perez Alvarez

## **DEDICATORIA**

En primera instancia dedico a Dios por prestarme la vida y concederme la oportunidad de cumplir este anhelado sueño, de finalizar mi carrera profesional y de disfrutar este momento feliz, gozando de salud y junto a los seres que más amo.

Por otro lado, dedico a mi madre por ser mi pilar fundamental, por ser un constante apoyo e impulso a ser mejor cada día, por hacerme notar que es la única herencia que me puede dejar, es el estudio, y por ser mi inspiración de fuerza y valentía.

Y finalmente a todas aquellas personas que de una u otra manera participaron en mi formación académica, con las cuales he compartido momentos inolvidables y sin duda alguna, les debo mucha gratificación.

Valeria Jazmín Duchi Buenaño.

## ÍNDICE GENERAL

REVISIÓN DEL TRIBUNAL	II
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	III
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA	VI
ÍNDICE GENERAL	VII
ÍNDICE DE CUADROS	IX
ÍNDICE DE GRÁFICOS	X
RESUMEN	XI
ABSTRACT	XII
1.- INTRODUCCIÓN	1
2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
3.- OBJETIVOS	3
3.1. OBJETIVO GENERAL	3
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
4.- ESTADO DEL ARTE	4
4.1. AUTOESTIMA	4
4.1.1. Niveles de autoestima	4
4.1.2. Componentes del Autoestima	7
4.1.3. Dimensiones del autoestima	8
4.1.4. Importancia del autoestima	9
4.2. HABILIDADES SOCIALES	10
4.2.1. Niveles de habilidades sociales	10
4.2.2. Habilidades sociales fomentadas desde casa	13
4.2.3. Dimensiones conductuales dentro de las habilidades sociales	14
5. METODOLOGÍA	16
5.1. DISEÑO	16
5.1.1. No experimental	16
5.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	16
5.2.1. Descriptivo.	16
5.2.2. Correlacional.	16
5.2.3. POR EL TIEMPO	16
5.2.4. POR EL LUGAR	16
5.3.- POBLACIÓN Y MUESTRA	17

5.3.1 Población	17
5.3.2 Muestra	17
5.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.	17
5.4.1 Técnica	17
5.4.2 Instrumentos	17
6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	19
6.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE VARIABLE AUTOESTIMA CON EL TEST LUCY REALDY	19
6.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE VARIABLE HABILIDADES SOCIALES CON EL TEST EHS	21
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	27
7.1 CONCLUSIONES	27
7.2 RECOMENDACIONES	28
8. BIBLIOGRAFÍA	29
9 ANEXOS	XIII
Anexos 1.- Fotografía	XIII

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1.-	Niveles del autoestima	6
Cuadro N° 2.-	Niveles de habilidades sociales	11
Cuadro N° 3.-	Población y muestra	17
Cuadro N° 4.-	Autoestima de los estudiantes del Tercero de Bachillerato	19
Cuadro N° 5.-	Niveles de autoestima de los estudiantes de Tercero de Bachillerato	20
Cuadro N° 6.-	EHS de los estudiantes del Tercero de Bachillerato	21
Cuadro N° 7.-	Niveles de habilidades sociales EHS	25
Cuadro N° 8.-	Correlación entre autoestima y habilidades sociales	26

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1.-	Niveles de autoestima de los estudiantes de Tercero de Bachillerato	20
Gráfico N° 2.-	Niveles de habilidades sociales EHS	25
Gráfico N° 3.-	Correlación entre autoestima y habilidades sociales	26

## **RESUMEN**

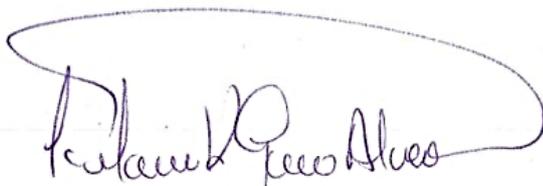
El presente proyecto de investigación tuvo como objetivo determinar la relación de la autoestima en las habilidades sociales de los estudiantes de Tercer año de Bachillerato, de la Unidad Educativa “Juan de Velasco”, teóricamente el autoestima como la capacidad, la actitud interna con la que se percibe y se relaciona el individuo con sí mismo, por otro lado, las habilidades sociales se refirieren a todas las destrezas relacionadas con la conducta social en sus múltiples manifestaciones, metodológicamente se utilizó un diseño no experimental, por el tipo de investigación Descriptivo, Correlacional, por el tiempo Transversal, por el lugar De campo, la población fueron los estudiantes de la Unidad Educativa Juan de Velasco, la muestra fue no probabilística e intencional debido a que se trabajó con los 145 estudiantes de Tercer año de Bachillerato, la técnica utilizada fueron Pruebas psicométricas, como instrumentos , la escala de Auto estimación de Lucy Reidl, y la Escala de Habilidades Sociales de Elena Gismero, así, se pudo obtener los datos y resultados llegando a la conclusión que, existe una correlación positiva entre el autoestima y las habilidades sociales debido a que la mayoría de los estudiantes se aceptan tal y como son, beneficiando las relaciones inter e intrapersonales.

**Palabras Claves:** Autoestima – Habilidades Sociales

## ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship of self-esteem in the social skills of students in the third year of high school, at "Juan de Velasco" Educational Unit, theoretically self-esteem as the capacity, the internal attitude with which the individual is perceived and related to himself, in addition, social skills refer to all the skills related to social behavior in its multiple manifestations, methodologically, a non-experimental design was used, for the type of research Descriptive, Correlational, for the time Transversal, for the location Field, the population was the students of the Juan de Velasco Educational Unit, the sample was non-probabilistic and intentional because we worked with the 145 students in the third-year of high school, the technique used were Psychometric tests, such as instruments, Lucy Reidl's self-esteem scale, and Elena Gismero's Social Skills Scale, thus, the data and results could be obtained, concluding that there is a positive correlation between the self-esteem and social skills because most students accept themselves as they are, benefiting inter and intrapersonal relationships.

**KEYWORDS:** Self-esteem - Social Skills

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Mónica Guerra', enclosed within a large, hand-drawn oval.

**Reviewed by Guerra, Mónica**  
**Language Center Teacher**

## 1.- INTRODUCCIÓN

Cuando se habla de autoestima debemos entender como el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento que toda persona tiene de sí mismo, de acuerdo con nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter, es decir, es la percepción evaluativa de nosotros mismos (Salazar & Uriegas, 2006) es por ello que todas las personas se deben valorar y aceptar a sí mismos, fortalecer los vínculos sociales y nuestro desarrollo pleno en cualquier ámbito.

Según López (2012) menciona que la raíz de los problemas de muchas personas es que se desprecian y se consideran seres sin valor e indignos de ser amados; si la autoestima de una persona es alta, el proceso de comunicación también será alto, efectivo y el mejor, adecuando a las necesidades de dicha persona, por el contrario, si es bajo, las relaciones sociales con otras personas se verán afectadas y el mismo se sentirá aislado, acomplejado con menos valía y no útil para una sociedad, concluyendo en una severa depresión muchas de las veces.

En efecto, el concepto de autoestima se aborda desde entonces en la escuela humanista como un derecho inalienable de toda persona, sintetizado en el siguiente principio: Todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo, merece estimarse a sí mismo y que se le estime (Ocaña, 2017). De acuerdo a este criterio, el autoestima es la aceptación que toda persona tiene de sí misma, donde todo ser humano necesita y merece ser respetado sin importar las diferencias que posea.

Nuestra posición de ser social, nos hace dóciles de las relaciones interpersonales y sobre todo, lo más importante, la comunicación ya que la aplicamos desde el instante de nuestro nacimiento, la supervivencia diaria y el desarrollo continuo del individuo, inevitablemente existe un vínculo entre lo social, lo comunicativo y la auto apreciación frente a estos no obstante todos tenemos una imagen mental de quiénes somos, qué aspecto tenemos, en qué somos buenos y cuáles son nuestros puntos débiles y para fortificar esto, debemos aprender a sintonizar bien con uno mismo y posterior con el resto. A estas situaciones se las entiende como las Habilidades Sociales que tenemos las personas para interrelacionarnos con los demás.

Por otro lado, si una persona tiene una elevada autoestima, tiene más aspiraciones, más autoconfianza y poca dificultad para plantearse metas.

## **2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La UNICEF (2011) considera adolescentes a las personas entre 12 y 18 años de edad cronológica. Esta es una fase en la que se producen intensos cambios físicos, psicológicos y sociales que se inician en la pubertad y acaban al finalizar el crecimiento, por lo tanto, la adolescencia es una etapa muy compleja en la vida de toda persona en la que la autoestima tiene un papel determinante.

Según Abraham Maslow citado por Sparisci (2013) menciona que la necesidad de la autoestima es básica, todos tenemos el deseo de ser aceptados y valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas. El no poder tener reconocimiento por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o un fracasado y afectar de esta manera las Habilidades Sociales.

Es así como la falta o el escaso desarrollo de las Habilidades Sociales, pueden ser un obstáculo en la vida de las personas, teniendo en cuenta también que esto repercute en otras áreas, en otros ámbitos de la vida, ya sea escolar, laboral, sentimental, personal, etc.

Es por esta razón que se genera la presente investigación, ya que en la Unidad Educativa “Juan de Velasco”, durante el período de pasantías, se observó en las gradas de la institución, en los pasillos, en las aulas abandonadas, a estudiantes que demostraban soledad, cabizbajos, encerrados en su propio mundo con los auriculares en los oídos y cruzados los brazos, sin el acompañamiento alguno; dejando así, a un lado la importancia de asistir a clases y mucho menos socializar con los demás.

Muchas pueden ser las razones por las que los estudiantes toman esas actitudes, tomemos en cuenta también que en esos momentos el estudiante puede estar atravesando por graves situaciones, mismas que no han sido o no son abordadas a tiempo y por las cuales se aísla, no se valora a sí mismo y que por tanto tendrá dificultades en sus habilidades sociales, en el compartir con los demás sus emociones, en transmitir el mensaje acerca de sí mismo y acabará modificando la valoración que el grupo social haga de dicho adolescente, ya que las relaciones interpersonales son esenciales para desarrollar una adecuada competencia social y por tanto, tener una buena autoestima, ya que los problemas sociales son fruto de los problemas personales.

### **3.- OBJETIVOS**

#### **3.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la relación de la autoestima en las habilidades sociales de los estudiantes de Tercer año de Bachillerato, de la Unidad Educativa “Juan de Velasco”.

#### **3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Establecer el nivel de autoestima que tienen los estudiantes de Tercer año de Bachillerato, de la Unidad Educativa “Juan de Velasco”.
- Determinar los niveles de las habilidades sociales en los estudiantes de Tercer año de Bachillerato, de la Unidad Educativa “Juan de Velasco”.
- Correlacionar la autoestima y las habilidades sociales en los estudiantes de Tercer año de Bachillerato, de la Unidad Educativa “Juan de Velasco”.

## **4.- ESTADO DEL ARTE**

### **4.1. AUTOESTIMA**

Según Branden (2009) define autoestima como una estructura cognitiva de experiencia evaluativa, real e ideal que una persona hace de sí mismo, condicionada socialmente en su formación y expresión, lo cual implica una evaluación interna y externa de sí mismo; Interna en cuanto al valor que le atribuimos a nuestro yo y externa se refiere al valor que creemos que otros nos dan.

El autoestima es la actitud con la que se relaciona la personas con sí mismo y de lo que perciba dentro del mundo, de una forma positiva o bien con una orientación negativa o media según el estado en el que se encuentre (León & Montero, 2011).

El autoestima contienen, por una parte, la imagen y apreciación que la persona tiene de sí misma y de sus relaciones con las personas que los rodea, así mismo por otra parte se encuentra la jerarquía de los valores, objetivo y meta, los cuales forman un modelo coherente donde las personas planifican y organizan su vida dentro los límites establecido por el ambiente social (González & López, 2001).

Entonces podemos mencionar que el autoestima es esencial e importante para el funcionamiento, el comportamiento y la adaptación eficaz de las personas con el ambiente que los rodea, como bien sabido se alude al autoestima con la salud mental que las personas presentan.

#### **4.1.1. Niveles de autoestima**

El autoestima es la opinión propia que permite expresar un sentimiento de autovaloración, que se manifiesta con una actitud positiva o negativa (alta, media o baja autoestima) respecto a las capacidades, sentimientos y necesidades de cada individuo (Montes, Escudero, & Martínez, 2012).

El autoestima se puede desarrollar en las personas de tres formas:

- **Autoestima Alta.-** Monbourquette (2002) menciona que una persona con autoestima alta no se considera el centro de atención o mejor que los demás, sino que es aquella que reconoce y acepta aspectos de sí misma, debido a que tiene auto-respeto y se valora como un ser único e irrepetible, reconoce sus cualidades, pero no se cree perfecta. Sino que al contrario tiene mucha conciencia sobre los errores y defectos que como humanos se cometen.

Entre las características que presentan las personas con un autoestima alto están:

- Se sienten bien consigo mismos.
  - Expresan lo que sienten y piensan sin temor a lo que puedan decir.
  - Participan activamente en diferentes actividades.
  - Luchan por conseguir lo que desean.
  - Aceptan y reconocen cuando se equivocan o comenten algún error.
  - Son organizados.
  - Entablan conversaciones con facilidad.
- **Autoestima Media.** – Gaja (2012) independiente de cual sea su componente más activo, es la más habitual, ya que en la vida siempre existirán situaciones que harán dudar de la valía de sí mismo, de la misma manera es una buena posición desde la que se puede crecer, ser competente y lo más importante ser feliz.

Sus características son las siguientes:

- Piensan que pueden hacerlo todo, no hay nadie mejor que ellos.
- Son seguros de sí mismo en extremo, pero los hace no ver los riesgos de sus acciones.
- Suele ser la más habitual teniendo en cuenta que los diferentes motivos de la vida conllevan a retos y dificultades diversos.
- Cabe la posibilidad de rechazo.
- Lo más frecuente es que uno de los dos componentes del autoestima esté más desarrollado que el otro.
- Merecimiento tales como el hecho de ser valorado por los demás o saber defender los propios derechos.
- Está más predispuesta al fracaso que otra porque no ha aprendido las habilidades necesarias para alcanzar el éxito y tiende a centrarse más en los problemas que en las soluciones.
- Suelen evitar las situaciones en que pueden ser consideradas personas competentes o merecedoras dado que estas implican un cambio de patrón y para ella es más fácil evitar el cambio que afrontarlo.
- No son capaces de mantener durante mucho tiempo un buen empleo o una relación positiva y enriquecedora.

- **Autoestima Baja.** - Gaja (2012) son aquellas que suelen evitar las situaciones en que pueden ser consideradas competentes o merecedoras, dado que estas implican un cambio de patrón y para ellas es más fácil evitar el cambio que afrontarlo. Siguen la línea de comportamiento basada en experiencias negativas, las personas evitan los retos por miedo a fracasar
  - Piensan que no pueden, que no saben nada.
  - No valoran sus talentos. Miran sus talentos pequeños, y los de los otros los ven grandes.
  - Le tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos.
  - Son muy ansiosos y nerviosos, lo que los lleva a evadir situaciones que le dan angustia y temor.
  - Son muy pasivos, evitan tomar la iniciativa.
  - Son aisladas y casi no tienen amigos.
  - Se dan por vencidas antes de realizar cualquier actividad.
  - No están satisfechas consigo mismas, piensan que no hacen nada bien.
  - No conocen sus emociones, por lo que no pueden expresarlas.
  - Debido a que no tienen valor, les cuesta aceptar que las critiquen.
  - Les cuesta reconocer cuando se equivocan.

Reidl & Oviedo (2007) y su escala de auto estimación, consideran los siguientes niveles de autoestima:

**Cuadro N° 1.- Niveles del Autoestima**

<b>MUY BUENO</b> <b>55 – 60 PUNTOS</b>	Alto concepto de sí mismo. Congruencia importante entre ser, el sentir y el hacer. Excelente proyección del yo personal – moral – social. Libertad amplia en la toma de decisiones. Confianza y optimismo.
<b>BUENO</b> <b>46 – 54 PUNTOS</b>	Concepción realista del yo, aceptando su personalidad tal cual es. Buen dominio emocional. Correcta conjugación de valores: apoyo y conformidad, independencia, reconocimiento otorgantes de una buena imagen ante los demás.
<b>SUFICIENTE</b> <b>37 – 45 PUNTOS</b>	Conceptualización de un yo o imagen de sí convencionalmente y socialmente aceptable. Moderado control de impulsos, actitudes y rasgos participes en la evaluación del autoestima.

<b>INSUFICIENTE</b> <b>28 – 36 PUNTOS</b>	Débil proyección de la auto imagen. Frenos importantes en la irradiación de un yo personal – social –moral maduro. Indecisiones, dependencias, desconfianzas, inseguridad básica. Incongruencia entre el yo real y el yo ideal.
<b>DEFICIENTE</b> <b>20 – 27 PUNTOS</b>	Pérdida notoria o muy baja estima. Contraposición entre el ideal de si mismo y el percibido. Vida desmotivada y/o afectividad pobre, inseguridad, ansiedad, angustia, dependencia, tristeza, debilidad de relaciones, sentimientos de inferioridad.

**Fuente:** Escala de Autoestima (Reild & Oviedo, 2007)

**Elaborado por:** Valeria Duchi y Digna Perez

#### 4.1.2. Componentes del Autoestima

Según Cortez de Aragón como se cita Domínguez (2015) “Una estructura cognitiva de experiencia evaluativa, real e ideal que una persona hace de sí mismo, condicionada socialmente en su formación y expresión, lo cual implica una evaluación interna y externa de sí mismo; Interna en cuanto al valor que le atribuimos a nuestro yo y externa se refiere al valor que creemos que otros nos dan”. Los diferentes componentes de la autoestima son muy diversos para ellos tomaremos en cuenta los diferentes conceptos de cada uno.

Dentro del componente cognoscitivo tenemos:

- **Autoconocimiento:** Es el conocimiento de tu cuerpo, tu historia, tus temores, tus necesidades y habilidades, es decir, las partes físicas y emocionales que te componen. Los papeles que vivimos y con los cuales nos definimos, saber qué pensamos, por qué actuamos y qué sentimos (Martínez, 2010).

Al conocer esto, tendremos una personalidad fuerte y unificada. Cuando aceptas que tus necesidades son tan valiosas como las de los demás, buscarás los medios sociales, afectivos y materiales para satisfacer, por ejemplo; tus necesidades de salud, amor y diversión.

Si una de esas “partes” no se conocen o se conocen poco, se verán afectadas y nuestra personalidad será débil, tendremos sentimientos de ineficiencia y devaluación. Sólo podremos cambiar aquello que conocemos, por esta razón, el autoconocimiento es esencial para nuestra autoestima.

**-Autovaloración:** Es la capacidad interna para valorar mi forma de pensar, actuar y sentir para ver claramente todo aquello que afecta mis sentimientos y acciones; si nos satisfacen; si son interesantes y enriquecedoras, si nos hacen sentir bien y nos permiten crecer y aprender. Es el juicio positivo o negativo de cada uno de nuestros rasgos (Roger, 1981)

**-Autoaceptación:** Es admitir y reconocer las características que nos conforman, sean agradables o desagradables. La aceptación es el peldaño más pequeño de la autoestima, es lo mínimo que podemos hacer para incrementarla (Ellis, 2008).

Si aceptamos nuestras cualidades, defectos, éxitos, temores, sentimientos de coraje, alegría, amor, tristeza, miedo y valor, podremos cambiar lo que no nos gusta de nosotros mismos y reforzar aquello que sí nos gusta.

**-Autoconcepto:** Es atender y satisfacer las propias necesidades, (valores, gustos, intereses), etcétera, para encauzar nuestros esfuerzos en satisfacerlas o por lo menos aceptarlas. Así también el expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones sin hacernos daño ni culparnos. Buscar y valorar todo aquello que nos haga sentirnos orgullosos de nosotros mismos (Maxwell, 2009).

#### **4.1.3. Dimensiones del autoestima**

Según Coopersmith 1976 citado por Lara, Acevedo & Cortés (2013) menciona que dentro de las dimensiones de la autoestima tomamos en cuenta como antecedente el trabajo Cooperith manifiesta que los seres humanos nos relacionamos y reaccionamos de manera diferente a estímulos de nuestro entorno social y del ambiente que nos rodea en general. Existen varios autores que mencionan diferentes dimensiones del autoestima tales sean:

- **Autoestima en el área personal:** consiste en la evaluación que el individuo realiza y con frecuencia mantiene de sí, en relación con su imagen corporal y cualidades personales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lleva implícito un juicio personal expresado en la actitud hacia sí mismo (Lara, Acevedo, & Cortés, 2013).
- **Autoestima en el área académica:** es la evaluación que el individuo hace y con frecuencia sostiene sobre sí mismo, en relación con su desempeño en el ámbito escolar teniendo en cuenta su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lo

cual nuevamente implica un juicio personal manifestado en la actitud hacia sí mismo (Lara, Acevedo, & Cortés, 2013).

- **Autoestima en el área familiar:** consiste en la evaluación que el individuo hace y frecuentemente mantiene con respecto a sí mismo, en relación con sus interacciones con los miembros de su grupo familiar, su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal manifestado en las actitudes asumidas hacia sí mismo (Lara, Acevedo, & Cortés, 2013).
- **Autoestima en el área social:** es la valoración que el individuo realiza y con frecuencia mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lo cual igualmente lleva implícito un juicio personal que se manifiesta en las actitudes asumidas hacia sí mismo (Lara, Acevedo, & Cortés, 2013).

Se pueden mencionar que las personas realizan frecuentes estimaciones de sus frecuentes interacciones consigo mismo y con el ambiente en el que se desenvuelve, logrando monitorear constantemente cómo influye dentro de él, posterior a lo cual, y de acuerdo con la satisfacción que esto le brinde, va a asumir una actitud hacia sí mismo. Es decir, es una calle de doble circulación: de acuerdo a sus relaciones en los ámbitos ya mencionados, así mismo va a ser la actitud asumida, en otras palabras, su autoestima.

#### **4.1.4. Importancia del autoestima**

El autoestima es importante porque cuando las personas la experimentan, se sienten bien y lucen bien, son efectivas y productivas y responden bien a los demás. Responden a ellos mismos saludablemente, en forma positiva y pueden crecer y cambiar. Ellos saben que pueden ser amados y son capaces de mejorar. Se ocupan de ellos mismos y de los demás. No necesitan humillar a los demás para sentirse bien (Andre & Leord, 2000).

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta prácticamente de forma decisiva a todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor, hasta el procedes con nuestros padres y las responsabilidades, es por ellos que el autoestima es la clave para el éxito o el fracaso, para comprendernos y comprender a los demás, una autoestima sana reside en de hecho de que es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa o positiva a las oportunidad que se presentan en la vida (Branden, 2009)

Como bien sabido el autoestima proviene de la inquietud de cada uno y se forja en la infancia, que se va desarrollando con los años, es la idea que cada persona tiene de sí mismo, es la percepción fuertemente influida por los cambios sociales.

## **4.2. HABILIDADES SOCIALES**

Según Peñafiel y Serrano (2010) mencionan que al hablar de habilidades sociales se refiere a todas las destrezas relacionada con la conducta social en sus múltiples manifestaciones, el término habilidad se emplea para destacar que las competencias sociales no son un rasgo de la personalidad, sino un conjunto de respuestas específicas asociadas con determinadas clases de estímulos que son adquiridas mediante el proceso de aprendizaje.

Según Ontoria (2018) menciona que los seres humanos desde el momento en que nacemos precisamos de otras personas para cubrir las necesidades básicas que nos permitan sobrevivir, y además como seres sociales necesitamos el contacto con otras personas para adquirir las normas y valores que nos permitan adaptarnos a la sociedad a la que pertenecemos, el manejar las relaciones con los demás significa saber actuar de acuerdo con las emociones de las otras personas.

Las habilidades sociales como aquellos comportamientos específicos de la situación que maximizan la probabilidad de asegurar, mantener el reforzamiento o decrecer la perspectiva de castigo extinción contingente sobre el comportamiento social propio, son un conjunto de competencias conductual que posibilitan que las personas mantengan relaciones sociales positivas con los otros y que afronte, de modo efectivo y adaptativo, las demandas de sus entorno social (Monjas & González, 2000).

Podemos mencionar que las habilidades sociales están presentes desde el instante que nacemos y se van desarrollando con el pasar de los días, son vitales en el comportamiento de los seres humanos, debido a que las personas necesitamos estar relacionados con otras personas, ya que permiten expresar sentimientos, actitudes y opiniones según las situaciones que se encuentren.

### **4.2.1. Niveles de habilidades sociales**

La definición que se manejará durante este estudio, es la que ofrece Gismero (1996) donde menciona que las Habilidades Sociales son un conjunto de respuestas verbales y no verbales, particularmente independientes y situacionalmente específicas, a través de las

cuales un individuo expresa en sus relaciones interpersonales: sus necesidades, sentimientos, preferencias, que trae como consecuencia el auto-reforzamiento y maximiza la probabilidad de conseguir refuerzo externo.

**Cuadro N° 2.- Niveles de Habilidades Sociales**

<b>NIVEL</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>I Autoexpresión en situaciones sociales</b>	Refleja la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea, y sin ansiedad, en distintos tipos de situaciones sociales: entrevistas laborales, tiendas y lugares oficiales, en grupos y reuniones sociales, etc. Obtener una alta puntuación indica facilidad para las interacciones en tales contextos, para expresar las propias opiniones y sentimientos, hacer preguntas etc (Quintana, 2017).
<b>II Defensa de los propios derechos como consumidor</b>	Una alta puntuación refleja la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo (no dejar “colarse” a alguien en una fila o en una tienda, pedir a alguien que habla en cine que se calle, pedir descuentos, devolver un objeto defectuoso, etc.) (Quintana, 2017).
<b>III Expresión de enfado o disconformidad</b>	Bajo este factor subyace la idea de evitar conflictos o confrontaciones con otras personas; una puntuación alta indica la capacidad de expresar enfado, sentimientos negativos justificados o desacuerdo con otras personas. Una puntuación baja indicaría la dificultad para expresar discrepancias y el preferir callarse lo que a

	<p>uno le molesta con tal de evitar posibles conflictos con los demás (aunque se trate de amigos o familiares) (Quintana, 2017)</p>
<p><b>IV Decir No y cortar interacciones</b></p>	<p>Refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener (tanto con un vendedor, como con amigos que quieren seguir charlando en un momento en que se quiere interrumpir la conversación, o con personas con las que no se desea seguir saliendo o manteniendo la relación), así como al negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo. Se trata de un aspecto de la aserción en que lo crucial es poder decir “NO” a otras personas, y cortar las interacciones –a corto o largo plazo- que no se desean mantener por más tiempo (Quintana, 2017).</p>
<p><b>V Hacer peticiones</b></p>	<p>Esta dimensión refleja la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos, sea a un amigo (que nos devuelva algo que le prestamos, que nos haga un favor), o en situaciones de consumo (en un restaurante no nos traen algo tal y como lo pedimos y queremos cambiarlo, o en una tienda nos dieron mal el cambio). Una puntuación alta indicaría que la persona que la obtiene es capaz de hacer peticiones semejantes a éstas sin excesiva dificultad, mientras que una baja puntuación indicaría la dificultad de expresar peticiones de lo que queremos a</p>

	otras personas.
<b>VI Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto</b>	El factor se define por la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto (una conversación, pedir una cita) y poder hacer espontáneamente un cumplido, un halago, hablar con alguien que te resulta atractivo. En esta ocasión, se trata de intercambios positivos. Una puntuación alta indica facilidad para tales conductas, es decir, iniciativa para iniciar interacciones con el sexo opuesto, y para expresar espontáneamente lo que nos gusta del mismo. Una baja puntuación indica dificultad para llevar a cabo espontáneamente y sin ansiedad tales conductas

**Fuente:** Propiedades Psicométricas de la escala de Habilidades Sociales (Quintana, 2017)

**Elaborado por:** Valeria Duchi y Digna Perez

#### 4.2.2. Habilidades sociales fomentadas desde casa

Según Cedillo y Rodríguez (2017) mencionan que el desarrollo de las habilidades sociales fomentadas desde la casa debe comenzar con un reforzamiento de las competencias básicas con respecto a la capacidad intersubjetiva, pasando a la puesta en práctica y enseñanza sobre cómo utilizar estos recursos. No son innatas y se adquieren a través del aprendizaje. Entonces, ¿cómo podemos fomentar estas habilidades en el hogar?

**Enséñales a escuchar:** Que no interrumpan al otro cuando está hablando, y poder mirar a los ojos durante una conversación, respetando diferentes opiniones, son pequeñas metas que debemos inculcar para que puedan establecer un diálogo eficaz con los demás (Izuzquiza, 2014).

**Fomentar el diálogo:** Tratar de buscar momentos de diálogo para que expresen lo que sienten, es sumamente positivo para desarrollar estas habilidades durante una conversación. Ser modelos positivos y guiarlos con preguntas tales como, ¿estás bien?, ¿qué puedo hacer para ayudarte? o ¿necesitas ayuda para comprender la tarea? (Izuzquiza, 2014)

**Autonomía en la participación de actividades:** Incentivar a que puedan participar en diferentes actividades en diversos contextos (de manera independiente), les permitirá ir poniendo en práctica ciertas habilidades sociales afuera del hogar y recopilar distintas experiencias personales para ir creciendo (Izuzquiza, 2014).

**Utilizar la amabilidad:** Enseñarles a usar palabras como gracias, por favor, con permiso y perdón diariamente en casa, los ayudará a ser amables con los demás en diferentes contextos (Izuzquiza, 2014).

**Realización de tareas simples:** Pedirles que realicen alguna actividad simple dentro de la rutina del hogar, los ayudará a entender que cooperar y ayudar a los otros es algo bueno. No olvides de recompensar cuando finalicen la tarea, con una frase de elogio o un gesto de afecto (Izuzquiza, 2014).

#### **4.2.3. Habilidades sociales en los adolescentes**

Para Pilar Mazzetti (2005) en la adolescencia las habilidades sociales cobran una importancia fundamental, ya que es en esta etapa cuando los chicos y chicas, desarrollan su personalidad, tienen la necesidad de alejarse del núcleo familiar y ser ellos mismos fuera de ese círculo. Las amistades son relevantes para tener buenas capacidades sociales, va a contribuir a su bienestar y les servirán de base para desenvolverse como adultos en la esfera social siendo la clave para sobrevivir de manera sana tanto emocional como laboralmente.

La falta o escaso desarrollo de habilidades sociales, puede ser algo doloroso para las personas. Y esto tiene repercusión en los demás ámbitos de la vida, escolar, laboral, sentimental, personal.

#### **4.2.3. Dimensiones conductuales dentro de las habilidades sociales**

**La asertividad:** Aquel comportamiento que fomenta la igualdad de las relaciones humana, permite a una persona actuar con base a sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales, sin negar los derechos de los otros (Peñafiel & Serrano, 2010).

**La empatía:** Según la Dra. Gritti (2013) La empatía es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y de esta manera poder responder correctamente a sus reacciones emocionales.

**Saber Escuchar** Parece que escuchar es fácil, para quienes no son sordos. Pero escuchar no es lo mismo que oír, sino algo más. Escuchar bien supone respetar a quien habla, esforzarse por comprender lo que dice, entablar diálogo si el tema nos interesa o cambiar de conversación, o cortarla amistosamente, si el tema no nos interesa. Escuchar con atención es siempre una muestra grande de cariño y respeto (Mortales, 2002).

**Pensamiento positivo:** Pensar en positivo es fundamental en todo estado de ansiedad, no solo es suficiente con controlar el componente físico de la ansiedad e iniciar todas aquellas conductas que van a mejorar mi estado ansioso; debemos comenzar a revisar nuestras actitudes mentales, es decir, nuestra forma de pensar. Detrás de todo proceso de ansiedad suelen existir preocupaciones que nos desbordan, pensamientos negativos, miedos, etc. que al no ser abordados de una manera eficaz continuarán generando ansiedad. Pensar es algo que hacemos durante todo el día incluso cuando dormimos seguimos pensando en sueños.

**Conducta pro social:** es aquella conducta social positiva con o sin motivación altruista. Positiva significa que no daña, que no es agresiva. A su vez se entiende por motivación dadivosa el deseo de favorecer al otro con independencia del propio beneficio. Por el contrario, la motivación no altruista es aquella que espera o desea un beneficio propio además o por encima de él, ajeno. Como se ve, la definición incluye un aspecto conductual (alude a conductas) y otro motivacional (alude a motivaciones) (Moñivas, 1996).

**Agresividad:** La agresividad es un estado emocional que consiste en sentimientos de odio y deseos de dañar a otra persona, animal u objeto. La agresión es cualquier forma de conducta que pretende herir física y o psicológicamente a alguien. La agresividad es un factor del comportamiento normal puesto en acción ante determinados estados para responder a necesidades vitales, que protegen la supervivencia de la persona y de la especie, sin que sea necesaria la destrucción del adversario (Cline, 2001).

## **5. METODOLOGÍA**

### **5.1. DISEÑO**

#### **5.1.1. No experimental**

Porque fue una investigación que se realizó sin manipular las variables objeto de la investigación; se observan fenómenos tal cual se dan en su contexto natural para analizarlos.

### **5.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

#### **5.2.1. Descriptivo.**

Porque se exploró el objeto de estudio en base a la recolección de datos que describieron la situación tal y como es

#### **5.2.2. Correlacional.**

Porque se evidenció la correlación entre las variables de estudio para un mejor entendimiento de las relaciones existentes entre sí.

#### **5.2.3. POR EL TIEMPO**

##### **5.2.3.1. Transversal.**

Porque la investigación se realizó durante un tiempo determinado, que en este caso es el período marzo – julio 2018.

#### **5.2.4. POR EL LUGAR**

##### **5.2.4.1. De campo.**

Porque se realizó en el lugar de los hechos, en este caso es la Unidad Educativa Juan de Velasco de la ciudad de Riobamba.

##### **5.2.4.2. Bibliográfico.**

Es una investigación bibliográfica porque se realizó una amplia búsqueda de información sobre el tema a investigar en libros, revistas, artículos científicos, sitios web etc.

### 5.3.- POBLACIÓN Y MUESTRA

#### 5.3.1 Población

Estudiantes de la Unidad Educativa “Juan de Velasco”, de la ciudad de Riobamba, período Octubre 2018 – Marzo 2019.

#### 5.3.2 Muestra

No probabilística e intencional debido a que se aplicó a todos los estudiantes de tercer año de bachillerato:

**Cuadro N° 3.- Población Y muestra**

<b>CURSOS</b>	<b>ESPECIALIDAD</b>	<b>NÚMERO DE ESTUDIANTES</b>
<b>3</b>	<b>Ciencias</b>	
	<b>Paralelo A</b>	35
	<b>Paralelo B</b>	36
	<b>Paralelo C</b>	38
<b>1</b>	<b>Comercialización</b>	y 36
	<b>Ventas</b>	
<b>TOTAL</b>		145

**Fuente:** Unidad Educativa “Juan de Velasco”

**Elaborado por:** Valeria Duchi y Digna Perez

### 5.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

#### 5.4.1 Técnica

Pruebas psicométricas.

#### 5.4.2 Instrumentos

- **Escala de auto estimación, autora Lucy Reidl.-** Ámbito que evalúa: Los niveles en la constitución del autoconcepto y autoestima del individuo, el externo y el interno. Propósito: Saber cómo se está incorporando, no necesariamente a su ámbito académico sino también social. Detectar a aquellas personas que pueden estar presentando dificultades de adaptación emocional y que suelen perderse en el grupo o no manifestar señales muy aparentes. Función y habilidades: un

autoconcepto positivo permite una mejor integración, mientras que uno de signo negativo lo obstaculiza. Consta de 20 afirmaciones.

- **(EHS) Escala de Habilidades Sociales, autora Elena Gismero Gonzales** compuesto por 33 ítems, 28 de los cuales están redactados en el sentido de falta de aserción o déficit en habilidades sociales y 5 de ellos en el sentido positivo, consta de 4 alternativas de respuesta desde no me identifico y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos. A mayor puntaje global el sujeto expresa más habilidades sociales y capacidades de aserción en distintos contextos.

## 6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### 6.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE VARIABLE AUTOESTIMA CON EL TEST LUCY REALDY

**Cuadro N° 4.-** Autoestima de los estudiantes de Tercer Año de Bachillerato

3ERO A			3ERO B			3ERO C			3ERO A		
301A	49	MEDIA	301B	48	MEDIA	301C	44	MEDIA	301A	39	MEDIA
302A	20	BAJA	302B	46	MEDIA	302C	43	MEDIA	302A	56	ALTA
303A	54	MEDIA	303B	40	MEDIA	303C	48	MEDIA	303A	52	MEDIA
304A	54	MEDIA	304B	52	MEDIA	304C	47	MEDIA	304A	20	BAJA
305A	51	MEDIA	305B	50	MEDIA	305C	45	MEDIA	305A	55	ALTA
306A	57	ALTA	306B	49	MEDIA	306C	53	MEDIA	306A	20	BAJA
307A	39	MEDIA	307B	32	BAJA	307C	26	BAJA	307A	44	MEDIA
308A	56	ALTA	308B	43	MEDIA	308C	49	MEDIA	308A	41	MEDIA
309A	52	MEDIA	309B	48	MEDIA	309C	47	MEDIA	309A	54	MEDIA
310A	20	BAJA	310B	47	MEDIA	310C	52	MEDIA	310A	46	MEDIA
311A	55	ALTA	311B	45	MEDIA	311C	49	MEDIA	311A	40	MEDIA
312A	20	BAJA	312B	53	MEDIA	312C	47	MEDIA	312A	42	MEDIA
313A	44	MEDIA	313B	26	BAJA	313C	46	MEDIA	313A	44	MEDIA
314A	41	MEDIA	314B	49	MEDIA	314C	55	ALTA	314A	44	MEDIA
315A	54	MEDIA	315B	47	MEDIA	315C	49	MEDIA	315A	45	MEDIA
316A	46	MEDIA	316B	52	MEDIA	316C	48	MEDIA	316A	33	BAJA
317A	40	MEDIA	317B	49	MEDIA	317C	35	BAJA	317A	50	MEDIA
318A	42	MEDIA	318B	47	MEDIA	318C	46	MEDIA	318A	49	MEDIA
319A	44	MEDIA	319B	46	MEDIA	319C	36	BAJA	319A	43	MEDIA
320A	44	MEDIA	320B	55	ALTA	320C	46	MEDIA	320A	20	BAJA
321A	45	MEDIA	321B	49	MEDIA	321C	52	MEDIA	321A	44	MEDIA
322A	33	BAJA	322B	48	MEDIA	322C	46	MEDIA	322A	20	BAJA
323A	50	MEDIA	323B	40	MEDIA	323C	34	BAJA	323A	54	MEDIA
324A	49	MEDIA	324B	46	MEDIA	324C	52	MEDIA	324A	54	MEDIA
325A	43	MEDIA	325B	36	BAJA	325C	50	MEDIA	325A	51	MEDIA
326A	20	BAJA	326B	46	MEDIA	326C	49	MEDIA	326A	57	ALTA
327A	44	MEDIA	327B	52	MEDIA	327C	44	MEDIA	327A	39	MEDIA
328A	53	MEDIA	328B	55	ALTA	328C	43	MEDIA	328A	56	ALTA
329A	45	MEDIA	329B	51	MEDIA	329C	48	MEDIA	329A	52	MEDIA
330A	42	MEDIA	330B	43	MEDIA	330C	47	MEDIA	330A	20	BAJA
331A	42	MEDIA	331B	44	MEDIA	331C	45	MEDIA	331A	55	ALTA
332A	49	MEDIA	332B	49	MEDIA	332C	53	ALTA	332A	20	BAJA
333A	40	MEDIA	333B	42	MEDIA	333C	26	BAJA	333A	44	MEDIA
334A	52	MEDIA	334B	45	MEDIA	334C	49	MEDIA	334A	41	MEDIA
335A	42	MEDIA	335B	41	MEDIA	335C	47	MEDIA	335A	54	MEDIA
			336B	51	MEDIA	334C	48	MEDIA	336A	46	MEDIA
									337A	22	BAJA
									338A	45	MEDIA

Fuente: Unidad Educativa "Juan de Velasco"

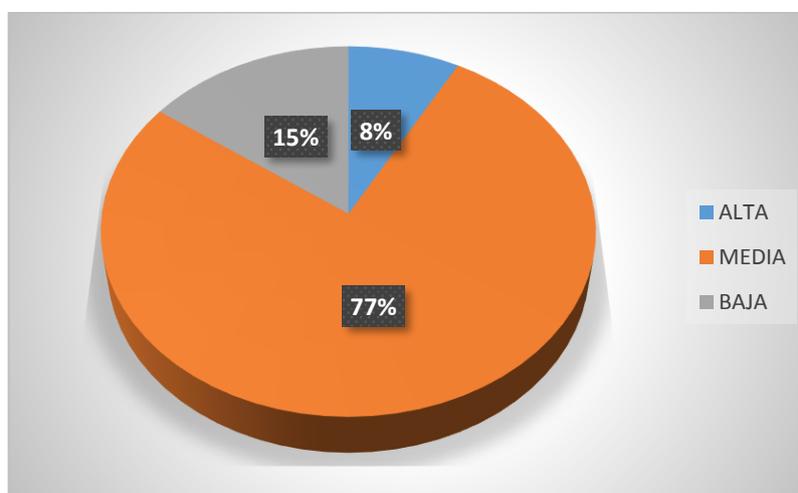
Elaborado por: Valeria Duchi y Digna Perez

**Cuadro N° 5.-** Niveles de autoestima de los estudiantes de tercero de bachillerato

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTA	12	8%
MEDIA	112	77%
BAJA	21	15%
<b>TOTAL</b>	<b>145</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Prueba Psicométrica de Autoestima  
**Elaborado por:** Valeria Duchi y Digna Perez

**Gráfico N° 1.-** Niveles de autoestima de los estudiantes de tercero de bachillerato



**Fuente:** Prueba Psicométrica de Autoestima  
**Elaborado por:** Valeria Duchi y Digna Perez

### **Análisis**

De los 145 estudiantes a los que se les realizó la prueba psicométrica de Autoestima se evidenció que 12 que corresponden al 8% presentan autoestima alta; 112 que forman parte del 77% autoestima media; mientras que 21 que son el 15% autoestima baja.

### **Interpretación**

Se puede observar que en su gran mayoría los estudiantes presentan autoestima media varían su percepción y valoración de sí misma dependiendo de muchos factores, pero, sobre todo, de la opinión de los demás. Una crítica mal encajada puede hacer que la persona con autoestima media, empiece a valorarse de forma más negativa.

## 6.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE VARIABLE HABILIDADES SOCIALES CON EL TEST EHS

**Cuadro N° 6.- EHS de los estudiantes de Tercer Año de Bachillerato**

<b>CÓDIGO</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>GLOBAL</b>
301A	19	9	8	14	12	11	74
302A	22	17	8	15	10	13	85
303A	21	12	5	13	17	9	77
304A	26	14	12	13	13	11	89
305A	29	13	13	17	13	10	96
306A	23	9	12	19	14	14	91
307A	16	10	10	7	7	5	55
308A	29	12	12	13	7	10	73
309A	22	15	11	12	15	14	89
310A	23	11	7	17	15	10	83
311A	25	17	11	11	10	18	92
312A	18	13	14	20	15	9	89
313A	20	16	10	17	14	14	91
314A	27	14	10	10	17	13	92
315A	26	13	11	18	13	20	101
316A	22	13	10	16	15	8	84
317A	29	16	10	15	19	20	99
318A	21	12	12	15	15	15	90
319A	21	15	7	15	14	8	70
320A	18	7	6	12	11	12	66
321A	25	14	9	15	10	15	92
322A	19	11	9	13	15	8	75
323A	21	12	8	15	13	13	82
324A	14	12	6	12	12	11	67
325A	21	13	9	19	17	14	93
326A	26	15	10	14	13	12	80
327A	25	13	12	13	11	14	88
328A	21	13	11	19	13	14	92
329A	28	14	9	17	15	14	97
330A	21	13	8	12	17	16	87
331A	24	11	7	16	12	13	73
332A	19	11	6	13	11	14	67
333A	24	14	7	9	12	11	77
334A	27	17	11	18	14	12	99
335A	24	14	7	8	18	11	92
301B	32	17	7	21	20	20	107
302B	24	15	12	18	12	14	95
303B	13	14	12	13	14	8	74
304B	14	9	8	12	17	9	69

<b>305B</b>	28	17	16	24	9	17	111
<b>306B</b>	32	12	10	23	17	15	109
<b>307B</b>	17	15	7	13	15	13	86
<b>308B</b>	22	8	6	13	13	10	72
<b>309B</b>	22	13	9	14	11	15	84
<b>310B</b>	22	15	14	16	11	18	96
<b>311B</b>	23	22	15	22	11	12	105
<b>312B</b>	23	15	27	22	21	15	116
<b>313B</b>	23	17	10	14	13	12	78
<b>314B</b>	23	16	12	18	9	14	94
<b>315B</b>	23	14	11	20	17	11	96
<b>316B</b>	22	13	14	174	11	14	93
<b>317B</b>	18	13	10	19	12	14	87
<b>318B</b>	10	12	9	16	16	12	86
<b>319B</b>	20	12	9	16	15	11	84
<b>320B</b>	23	16	11	18	12	11	94
<b>321B</b>	21	13	10	13	11	16	84
<b>322B</b>	24	13	10	15	14	14	96
<b>323B</b>	18	16	8	14	15	13	84
<b>324B</b>	28	16	8	14	13	13	94
<b>325B</b>	22	14	88	14	13	13	84
<b>326B</b>	22	16	9	7	14	10	82
<b>327B</b>	11	16	10	17	14	15	88
<b>328B</b>	22	14	10	16	13	12	85
<b>329B</b>	23	15	10	16	13	11	89
<b>330B</b>	21	11	10	18	11	15	76
<b>331B</b>	16	12	7	11	17	13	76
<b>332B</b>	20	11	16	16	12	12	81
<b>333B</b>	19	16	5	18	18	12	84
<b>334B</b>	20	15	9	9	15	5	73
<b>335B</b>	17	9	9	16	16	15	80
<b>336B</b>	16	8	10	15	14	11	74
<b>301C</b>	24	13	10	15	14	14	96
<b>302C</b>	18	16	8	14	15	13	84
<b>303C</b>	28	16	8	14	13	13	94
<b>304C</b>	22	14	88	14	13	13	84
<b>305C</b>	22	16	9	7	14	10	82
<b>306C</b>	11	16	10	17	14	15	88
<b>307C</b>	22	14	10	16	13	12	85
<b>308C</b>	23	15	10	16	13	11	89
<b>309C</b>	21	11	10	18	11	15	76
<b>310C</b>	16	12	7	11	17	13	76
<b>311C</b>	20	11	16	16	12	12	81
<b>312C</b>	21	13	11	19	13	14	92
<b>313C</b>	28	14	9	17	15	14	97

<b>314C</b>	21	13	8	12	17	16	87
<b>315C</b>	24	11	7	16	12	13	73
<b>316C</b>	19	11	6	13	11	14	67
<b>317C</b>	24	14	7	9	12	11	77
<b>318C</b>	27	17	11	18	14	12	99
<b>319C</b>	24	14	7	8	18	11	92
<b>320C</b>	26	14	12	13	13	11	89
<b>321C</b>	29	13	13	17	13	10	96
<b>322C</b>	23	9	12	19	14	14	91
<b>323C</b>	16	10	10	7	7	5	55
<b>324C</b>	29	12	12	13	7	10	73
<b>325C</b>	22	15	11	12	15	14	89
<b>326C</b>	23	11	7	17	15	10	83
<b>327C</b>	25	17	11	11	10	18	92
<b>328C</b>	18	13	14	20	15	9	89
<b>329C</b>	27	17	11	18	14	12	99
<b>330C</b>	24	14	7	8	18	11	92
<b>331C</b>	26	14	12	13	13	11	89
<b>332C</b>	29	13	13	17	13	10	96
<b>333C</b>	23	9	12	19	14	14	91
<b>334C</b>	16	10	10	7	7	5	55
<b>335C</b>	18	13	14	20	15	9	89
<b>334C</b>	20	16	10	17	14	14	91
<b>301A</b>	19	11	9	13	15	8	75
<b>302A</b>	21	12	8	15	13	13	82
<b>303A</b>	14	12	6	12	12	11	67
<b>304A</b>	21	13	9	19	17	14	93
<b>305A</b>	26	15	10	14	13	12	80
<b>306A</b>	25	13	12	13	11	14	88
<b>307A</b>	21	13	11	19	13	14	92
<b>308A</b>	28	14	9	17	15	14	97
<b>309A</b>	21	13	8	12	17	16	87
<b>310A</b>	24	11	7	16	12	13	73
<b>311A</b>	19	11	6	13	11	14	67
<b>312A</b>	24	14	7	9	12	11	77
<b>313A</b>	27	17	11	18	14	12	99
<b>314A</b>	24	14	7	8	18	11	92
<b>315A</b>	32	17	7	21	20	20	107
<b>316A</b>	24	15	12	18	12	14	95
<b>317A</b>	13	14	12	13	14	8	74
<b>318A</b>	14	9	8	12	17	9	69
<b>319A</b>	28	17	16	24	9	17	74
<b>320A</b>	32	12	10	23	17	15	87
<b>321A</b>	17	15	7	13	15	13	86
<b>322A</b>	22	8	6	13	13	10	72

<b>323A</b>	22	13	9	14	11	15	84
<b>324A</b>	22	15	14	16	11	18	96
<b>325A</b>	23	22	15	22	11	12	89
<b>326A</b>	23	15	27	22	21	15	85
<b>327A</b>	23	17	10	14	13	12	78
<b>328A</b>	23	16	12	18	9	14	94
<b>329A</b>	23	14	11	20	17	11	96
<b>330A</b>	22	13	14	174	11	14	93
<b>331A</b>	24	14	7	9	12	11	77
<b>332A</b>	27	17	11	18	14	12	99
<b>333A</b>	24	14	7	8	18	11	92
<b>334A</b>	32	17	7	21	20	20	107
<b>335A</b>	24	15	12	18	12	14	95
<b>336A</b>	13	14	12	13	14	8	74
<b>337A</b>	14	9	8	12	17	9	69
<b>338A</b>	28	17	16	24	9	20	89
	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>86</b>

**Fuente:** Prueba Psicométrica de Habilidades Sociales EHS

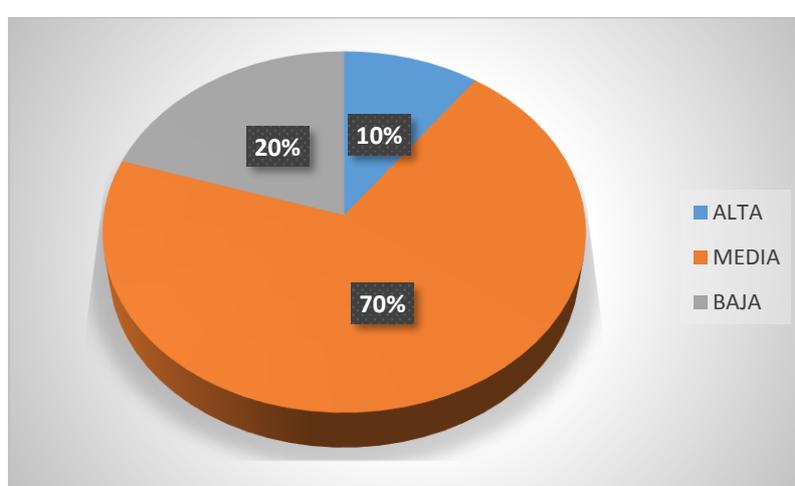
**Elaborado por:** Valeria Duchi y Digna Perez

**Cuadro N° 7.- Niveles de Habilidades Sociales EHS**

ITEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTA	15	10%
MEDIA	101	70%
BAJA	29	20%
<b>TOTAL</b>	<b>145</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Prueba Psicométrica de Autoestima  
**Elaborado por:** Valeria Duchi y Digna Perez

**Gráfico N° 2.- Niveles de Habilidades Sociales EHS**



**Fuente:** Cuadro N° 7  
**Elaborado por:** Valeria Duchi y Digna Perez

### **Análisis**

De los 145 estudiantes a los que se les realizó la prueba psicométrica de Habilidades Sociales se evidenció que 15 que corresponden al 10% presentan habilidades sociales alta; 101 que forman parte de 70% habilidades media; mientras que 29 que son el 20% habilidades sociales baja.

### **Interpretación**

La mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel de habilidades sociales medio debido a que se dotan de una mayor capacidad para lograr los objetivos, manteniendo su autoestima y sin dañar a las personas que les rodean. Estas conductas se basan fundamentalmente en el dominio de las habilidades de comunicación y en el autocontrol emocional, gracias al dominio de estas habilidades es posible expresar sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos, pedir favores o negarnos a hacerlos. Sin que esto, nos suponga entrar en conflictos con los demás.

**Cuadro N° 8.-** Correlación entre Autoestima y Habilidades Sociales

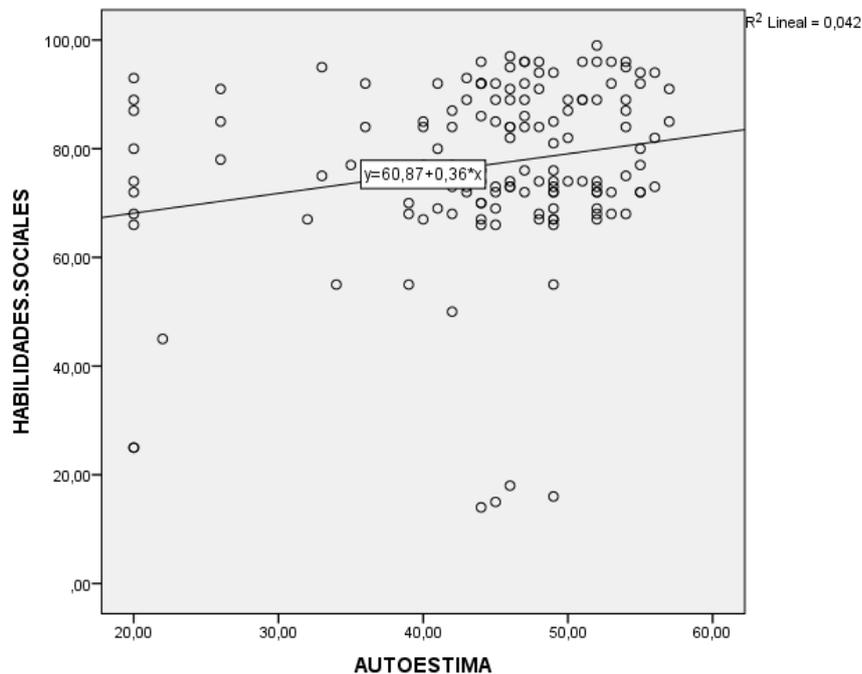
		AUTOESTIMA	HABILIDADES. SOCIALES
AUTOESTIMA	Correlación de Pearson	1	,205*
	Sig. (bilateral)		,013
	N	145	145
HABILIDADES.SOCIALES	Correlación de Pearson	,205*	1
	Sig. (bilateral)	,013	
	N	145	145

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

**Fuente:** Prueba Psicométrica de Autoestima

**Elaborado por:** Valeria Duchi y Digna Perez

**Gráfico N° 3.-** Correlación entre Autoestima y Habilidades Sociales



### Análisis

Con la utilización del programa SPSS se observó que existe una correlación positiva entre las variables de estudio.

### Interpretación

Se pudo observar que el nivel de autoestima y habilidades sociales es medio lo quiere decir que están dentro de los parámetros normales existentes para evidenciar una correlación con tendencia positiva entre las dos variables.

## **7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **7.1 CONCLUSIONES**

- Los estudiantes de Tercer año de Bachillerato presentan diferentes niveles de autoestima sin embargo la que más predomina es el medio o relativa supone cierta inestabilidad en la percepción de sí mismos. Si bien en algunos momentos las personas con autoestima media se sienten capaces y valiosos, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil debido a factores variados, pero especialmente a la opinión de los demás.
- Los estudiantes presentan características propias de las habilidades sociales media: como por ejemplo, la capacidad para expresar enfado, sentimientos negativos justificados, habilidad para cortar interacciones que no quieren mantener, entre otras.
- Se pudo evidenciar que existe una correlación estadísticamente significativa entre autoestima y habilidades sociales.

## **7.2 RECOMENDACIONES**

- Que los docentes y personal del DECE realicen talleres sobre el autoestima con diferentes temáticas como por ejemplo, “ME ACEPTO TAL Y COMO SOY” entre otras, con el propósito de ayudar a aquellos que se encuentran en un nivel medio y bajo, para que aprendan a quererse y aceptarse a ellos mismos.
- Que los docentes realicen actividades lúdicas grupales para poder afianzar las relaciones sociales entre los estudiantes.
- Que los docentes y padres de familia por medio de charlas y juegos mejoren el autoestima de los estudiantes, con el fin de favorecer las relaciones personales por medio de las habilidades sociales.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Andre, C., & Leord, F. (2000). *La autoestima: gustarse a si mismo para mejor vivir con los demas*. Kairos.
- Branden, N. (2009). *¿Cómo mejorar su autoestima?* Barcelo : Paidós.
- Cedillo, M., & Rodríguez, L. (2017). Enseñanza de las habilidades sociales desde el hogar. *Red de atención a la neurodiversidad*, 15-29.
- Cline, V. B. (2001). *Formar hijos exitosos. Como mejorar la habilidad de los padres* .
- Domínguez, M. R. (25 de Marzo de 2015). *Autoestima: Clave del éxito personal*. Mexico: Editorial El Manual Moderno, 2015.
- Ellis, A. (2008). *Razon y Emoción en Psicología*. Nwe York: Desclée de Brouwer.
- Gaja, R. (2012). *Quiere mucho*. España: Penguin Random House.
- Gismero, E. (1996). *Habilidades sociales y Anorexia nerviosa*. MAdrid: Ed. Graf Ortega.
- González, N., & López, A. (2001). *La Autoestima: medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la construccion del ser*. México: UAEMEX.
- Gritti, M. B. (mayo de 2013). *Claves del poder personal*. Obtenido de [http://www.gref.org/nuevo/articulos/art\\_250513.pdf](http://www.gref.org/nuevo/articulos/art_250513.pdf)
- Izuzquiza, D. (2014). *Tu y yo aprendemos a relacionarnos*. Obtenido de [https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2014/09/32L\\_hsocialesfamilias1.pdf](https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2014/09/32L_hsocialesfamilias1.pdf)
- Lara, M., Acevedo, M., & Cortés, M. (2013). Validez y confiabilidad del inventario de autoestima de Cooper Smith para adultos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 247-255.
- León, M. Á., & Montero, C. E. (2011). *Autoestima*. México: Pax México.
- López, L. (2012). *Autostima y su relacion con el sentido de peretenencia en un grupo de operarios*. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/43/Lopez-Luis.pdf>

- Martínez, O. (mayo de 2010). *LA AUTOESTIMA*. Obtenido de <https://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/11/la-autoestima.pdf>
- Maxwell, J. (2009). *Autosuperación*. Estados Unidos: Lidere.
- Mazzetti, P. (2005). *Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares*. Lima: Amares.
- Monbourquette, J. (2002). *De la autoestima a la estima del yo profundo*. España: Grafo S.A.
- Monjas, M., & González, B. (2000). *Las habilidades sociales en el currículo*. España: Impresa.
- Montes, I., Escudero, V., & Martínez, J. (2012). Nivel de autoestima de adolescentes escolarizados en zona rural. *Revista Psiquiat*, 485-495.
- Moñivas, A. (1996). La conducta prosocial. *Universidad Complutense*, 125-142.
- Mortales, M. S. (2002). *Ser personas y relacionarse: Habilidades cognitivas y sociales y Crecimiento*. narcea: íntegra, reimpressa.
- Ocaña, A. (2017). *Autoestima la clave de nuestra felicidad*. Obtenido de <http://www.anaocana.com/autoestima-la-clave-de-nuestra-felicidad/>
- Ontoria, M. (2018). *Habilidades sociales*. Ecuador: EDITEX.
- Peñafiel, E., & Serrano, C. (2010). *Habilidades Sociales*. España: Paidos.
- Quintana, Y. (2017). *Propiedades psicométricas de la escala de habilidades sociales en alumnos de nivel secundario*. Obtenido de <file:///C:/Users/SERVIDOR/Downloads/48-Texto%20del%20art%C3%ADculo-90-2-10-20171124.pdf>
- Reild, L., & Oviedo, M. (2007). Predictores individuales de la calidad de vida en diabetes tipo 2. *Revista Mexicana de Psicología*, 31-42.
- Roger, C. (1981). *Psicoterapia Centrada en el Cliente*. Paidos.
- Salazar, D., & Uriegas, M. (2006). *Autoestima desde un enfoque humanista: diseño y aplicación de un programa de intervención*. Obtenido de <http://200.23.113.51/pdf/23181.pdf>

Sparisci, M. (2013). presentación de la autoestima y la personalidad en protagonistas de anuncios visuales. *UAI*, 2-88.

UNICEF. (2011). *La adolescencia una época de oportunidades*. Obtenido de [https://www.unicef.org/bolivia/UNICEF\\_-\\_Estado\\_Mundial\\_de\\_la\\_Infancia\\_2011\\_-\\_La\\_adolescencia\\_una\\_epoca\\_de\\_oportunidades.pdf](https://www.unicef.org/bolivia/UNICEF_-_Estado_Mundial_de_la_Infancia_2011_-_La_adolescencia_una_epoca_de_oportunidades.pdf)

## 9 ANEXOS

### Anexos 1.- Fotografía



**Fuente:** Unidad Educativa “Juan de Velasco”  
**Elaborado por:** Valeria Duchi y Digna Perez



**Fuente:** Unidad Educativa “Juan de Velasco”

**Elaborado por:** Valeria Duchi y Digna Perez



**Fuente:** Unidad Educativa “Juan de Velasco”  
**Elaborado por:** Valeria Duchi y Digna Perez



**Fuente:** Unidad Educativa “Juan de Velasco”  
**Elaborado por:** Valeria Duchi y Digna Perez



**Fuente:** Unidad Educativa “Juan de Velasco”  
**Elaborado por:** Valeria Duchi y Digna Perez



**Fuente:** Unidad Educativa “Juan de Velasco”  
**Elaborado por:** Valeria Duchi y Digna Perez