

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

TEMA:

**“AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES
ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "
TEILHARD DE CHARDIN " DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2018”**

Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Psicólogo General de la
Universidad Tecnológica Indoamérica. Modalidad Proyecto de Investigación.

Autora:

Balarezo Quevedo Leslie Nicole

Tutor:

Dr. Subía Arellano Andrés Fabricio, MSc.

Quito 2019

APROBACION DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Dr. Andrés Fabricio Subía Arellano, MSc. 1710249945, en mi calidad de tutor del trabajo de titulación nombrado por el Comité Curricular de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Universidad Indoamérica:

Certifico:

Que el Trabajo de Titulación “AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA " TEILHARD DE CHARDIN " DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2018”, desarrollado por Balarezo Quevedo Leslie Nicole estudiante de la Carrera de Psicología para optar por el Título de Licenciada en psicología General ha sido revisado en todas sus partes y considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, para ser sometido a sustentación pública y evaluación por parte del tribunal Examinador.

Quito,2019

Dr. Andrés Fabricio Subía Arellano, Msc.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

El abajo firmante, en calidad de estudiante de la Universidad Indoamérica declara que los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de su persona como autor de este Trabajo de Titulación.

Quito,2019

Leslie Nicole Balarezo Quevedo

1720098019

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Leslie Nicole Balarezo Quevedo, declaro ser autor del Proyecto de Tesis titulado “AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA " TEILHARD DE CHARDIN " DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2018” como requisito para optar al grado de Psicología General, autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios de RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Indoamérica, y que no tramitare la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán formar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios Para constancia de esta autorización, en la Ciudad de Quito a los ocho días del mes de julio del año 2019, firmó conforme.

Autora: Leslie Nicole Balarezo Quevedo

Firma_____

Numero de cedula: 1720098019

Dirección: Cotacollao

Correo electrónico: lesliebalarezo97@hotmail.com

Teléfono: 099252325

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Investigación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA " TEILHARD DE CHARDIN " DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2018” previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicóloga General, reúne los méritos suficientes para ser sometido a disertación pública.

Quito,2019

Para constancia firman:

.....

.....

.....

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios por haber sido el arquitecto de mi destino, a mi madre por estar siempre conmigo apoyándome en todo momento, a mi padre por demostrarme siempre su cariño y comprensión, a mi hermano por su apoyo incondicional, a mis abuelitos por darme sus sabios consejos, a mí novio por su apoyo incondicional, a mis amigas por estar conmigo en cada momento a todos ellos van mis logros y metas para seguir con mi carrera profesional.

AGRADECIMIENTO

Agradezco de todo corazón a la Universidad Tecnológica Indoamérica que fue por muchos años mi segundo hogar, en ella adquirí muchos conocimientos para mi futuro profesional, a los Licenciados de cada materia que me aportaron y me dieron todo para crecer como persona y para ser una excelente profesional, a mi tutor de tesis el Dr. Andrés Subía por la paciencia y la enseñanza haciendo de mí una excelente profesional y futura Psicóloga.

INDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
APROBACION DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	i
DECLARACIÓN DE AUTORÍA	ii
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN TRIBUNAL	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
INDICE DE CONTENIDOS.....	vii
INDICE DE TABLAS	xi
INDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN	1
 CAPÍTULO I	 4
EL PROBLEMA	4
Planteamiento del problema.....	4
Contextualización.....	4
Contexto Macro.....	4
Contexto Meso	5
Contexto Micro	5
ANTECEDENTES	6
Contribución teórica, social	7
 CAPÍTULO II	 8
MARCO REFEERENCIAL	8
Autoestima	8
Definición	8
Tipos	11
Autoestima Alta.....	12

Autoestima Baja	13
Características	14
Componentes.....	16
Componente Cognitivo	17
Componente afectivo:.....	17
Áreas.....	18
Habilidades Sociales.....	19
Modelos	23
Conductista	23
Psicología.....	23
Aprendizaje Social	23
Teoría de Roles	24
Aprendizaje Cognitivo.....	24
Percepción Social	24
Tipos de Habilidades	25
Básicas:	25
Capacidad de establecer nuevas relaciones.....	25
Capacidad de agradecer	25
Primeras habilidades sociales:	25
Complejas:	26
Asertividad:	26
Negociación:	27
Empatía:	27
Comunicación de sentimientos y emociones:	27
Inteligencia emocional:.....	27
Procesos	27
Experiencia Directa	27
Refuerzos	28
Modelo Interactivo	28
Componentes de las Habilidades Sociales.....	28
Componente conductual	28
Componente no Verbal.....	29
1) La expresión facial.	29
2) La mirada.	29

3) La sonrisa.....	29
4) La postura.	30
5) La orientación.	30
6) La distancia o el contacto físico.....	30
7) Los gestos.	30
8) La apariencia personal.....	30
9) Las auto manipulaciones.	31
10) Movimientos nerviosos de piernas y manos.	31
Componente verbal.....	31
Componente cognitivo.....	31
Componente paraverbal o paralinguístico	32
1) Volumen.	32
2) Tono.....	32
3) Timbre.	32
4) Fluidez verbal.....	32
5) Velocidad.....	33
Componente fisiológico.....	33
JUSTIFICACIÓN	34
OBJETIVOS.....	36
Objetivo General	36
Objetivos Específicos	36
 CAPÍTULO III.....	 37
METODOLOGÍA	37
Diseño del Trabajo	37
Área de estudio.....	37
Enfoque.....	38
Población y Muestra	38
Instrumentos de Investigación	39
Validación y Confiabilidad	40
Procedimientos para obtención y análisis de datos	42
Actividades	43

CAPÍTULO IV	44
ANÁLISIS DE RESULTADOS	44
Interpretación	49
 CAPÍTULO V	 54
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	54
CONCLUSIONES.....	54
RECOMENDACIONES.....	55
DISCUSIÓN	56
 CAPÍTULO VI.....	 58
PROPUESTA	58
TEMA DE LA PROPUESTA.....	58
JUSTIFICACIÓN.....	58
OBJETIVOS	59
GENERAL	59
ESPECÍFICOS	59
ESTRUCTURA TÉCNICA DE LA PROPUESTA.....	59
ARGUMENTACIÓN TEÓRICA	59
¿Qué es la autoestima?.....	59
¿Qué son las habilidades sociales?	60
¿Características emocionales de los adolescentes?	60
CONSIDERACIONES PARA LA REALIZACIÓN DEL PROGRAMA.....	61
DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA	62
SESIÓN 1.....	62
SESIÓN2	63
SESIÓN 3.....	64
SESIÓN 4.....	65
 BIBLIOGRAFÍA	 66
ANEXOS.....	71

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población total de hombres y mujeres de la Unidad Educativa Teilhard de Chardin”	39
Tabla 2: Instrumento para medición de la Autoestima	40
Tabla 3: Instrumento para medición de las habilidades sociales	41
Tabla 4: Medida de tendencia Central. Estadísticos descriptivos.....	44
Tabla 5: correlaciones entre Autoestima y Habilidades Sociales	48
Tabla 6: Cronograma de ejecución	61

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Distribución de género	39
---	----

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGIA.**

**TEMA: “AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES
ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "
TEILHARD DE CHARDIN " DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2018”**

AUTORA: Balarezo Quevedo Leslie Nicole

TUTOR: Dr. Subía Arrellano Andrés Fabricio

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación tiene como objeto conocer la relación entre la Autoestima y las habilidades sociales en los adolescentes, considerando una muestra de 100 estudiantes de la Unidad Educativa “Teilhard de Chardin” en la Ciudad de Quito. Para medir Autoestima se realizó un estudio descriptivo y cuantitativo aplicando el Inventario de Stanley Coopersmith con la finalidad de evaluar los niveles de autoestima alta, media y baja, mientras que para habilidades sociales se tomó la prueba de Actitudes y Estrategias Cognitivas Sociales. A partir de los instrumentos aplicados se obtuvo como resultado que los estudiantes de la Unidad Educativa Teilhard de Chardin presentan bajos niveles de autoestima provocando así una dificultad en cuanto al manejo de sus habilidades sociales existiendo una elevada significancia en la correlación entre las variables estudiadas. En base a los resultados obtenidos se plantea dentro del presente trabajo de investigación una propuesta alternativa de intervención frente a este fenómeno.

PALABRAS CLAVES: Autoestima, Habilidades Sociales, Adolescencia.

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGIA.**

THEME: “ SELF-ESTEEM AND SOCIAL SKILLS IN ADOLESCENTS HIGH SCHOOL STUDENTS OF THE TEILHARD DE CHARDIN HIGH SCHOOL IN THE CITY OF QUITO IN 2018”

AUTHOR: Balarezo Quevedo Leslie Nicole

TUTOR: Dr. Subia Arrellano Andrés Fabricio MSc.

ABSTRACT

In previous research studies were found that skills were correlated in a highly significant way with self-esteem. The present research study aims to know the relationship between self-esteem and social skills in teenagers, considering a sample of 100 students from "Teilhard de Chardin" High School in the City of Quito. To measure self-esteem, a descriptive and quantitative study was carried out applying the Stanley Coopersmith Inventory in order to evaluate the high, medium and low self-esteem levels, while for social skills, the Attitudes and Social Cognitive Strategies test was taken. From the applied instruments it was obtained that the students of the "Teilhard de Chardin" High School have low levels of self-esteem, thus causing a difficulty in the management of their social skills, with a high correlation between the variables studied. Based on the results obtained, an alternative proposal of intervention to this phenomenon is proposed within the present research work.

KEY WORDS: adolescence, self-esteem, social skills.

INTRODUCCIÓN

En la presente investigación tiene como objeto analizar la autoestima y su relación con las habilidades sociales en los estudiantes de la Unidad Educativa “Teilhard de Chardin” en la ciudad de Quito, por lo que es un tema fundamental para quienes están entrando en el proceso de la adolescencia lo cual ocasiona una serie de cambios en el ámbito fisiológico, cognitivo, conductual y comportamental de acuerdo con la edad en el que se encuentra cada uno. La autoestima del adolescente consiste en el conjunto de creencias, sentimientos y la valoración que tiene el individuo sobre sí mismo, es por esta razón que se la denomina cambiante por que se encuentra relacionada con nuestro ser, dentro de la autoestima encontramos varios aspectos importantes uno de ellos es la aceptación propia la cual se encarga del conocimiento y reconocimiento de sí mismo, tener una percepción acertada de lo que somos y sentirnos acorde con ello. Valorarse o sentirse amado es otro punto importante dentro de la autoestima ya que se encuentra relacionado con la capacidad que tiene un individuo a enfrentarse con la vida.

Es importante conocer que dentro de la autoestima se encuentran tres componentes y áreas importantes los cuales influyen de manera significativa en la vida del adolescente, como es la parte cognitiva la cual se encarga del conocimiento propio y de la representación que tiene un individuo de sí mismo, por otro lado la parte afectiva juega un rol importante, ya que esta implica un sentimiento favorable o desfavorable que vemos en nosotros este elemento es la respuesta de nuestra sensibilidad y emotividad ante los valores que percibimos dentro de sí mismos, por ultimo encontramos la parte conductual lo cual implica la acción hacia el exterior o actividad con el entorno, en otras palabras interacción y adaptación al medio.

Las habilidades sociales también son un factor fundamental en cuanto al desarrollo de la autoestima por lo que es imprescindible no hablar de ella, en la actualidad encontramos el término “Habilidades Sociales”, el cual es el conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal, dentro de este podemos decir

que se enfoca en la expresión de sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo.

También encontramos este término de relaciones sociales o interpersonales los cuales están completamente relacionados a las habilidades sociales y nos indican que son una serie de conductas, adquiridas a lo largo de la vida mediante la combinación de dos procesos. Los aprendizajes en las interacciones y el propio desarrollo y maduración de la persona.

Por lo que en la investigación se encuentran estas dos variables que son la Autoestima y las habilidades sociales, lo que intenta explicar dentro del proceso de la adolescencia los cambios o transformaciones que se dan en cuanto al nivel de autoestima la encargada de la valoración que tiene el sujeto de sí mismo y las habilidades sociales las cuales definen los lazos interpersonales y las nuevas maneras de relacionarse y que estas sean efectivas y adecuadas para el propio individuo.

El presente trabajo está estructurado de la siguiente manera:

El primer capítulo comprende del PROBLEMA, planteamiento del problema, contextualización, Macro, Meso, Micro, Antecedentes Investigativos, Variable Independiente, Variable Dependiente, Justificación, Objetivo General y Objetivos Específicos.

El Segundo capítulo comprende la METODOLOGÍA, Diseño del trabajo, el Área de Estudio de la investigación, el Enfoque que se va a utilizar, Población y Muestra de los estudiantes que se va a investigar, los Instrumentos de Investigación, el Procedimiento para la obtención y análisis de datos, y finalmente las Actividades de la investigación.

El Tercer capítulo comprende los ANÁLISIS DE RESULTADOS, Diagnostico de la situación actual de acuerdo con los resultados de los dos cuestionarios de las variables, Análisis e Interpretación de cada variable y, Comprobación de la Hipótesis.

El Cuarto capítulo comprende de CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, Discusión.

El Quinto capítulo comprende la PROPUESTA, Tema de la Propuesta, Justificación, Objetivo General, Objetivos Específicos, Argumentación Teórica, Diseño de la propuesta, Bibliografía, y Anexos.

CAPÍTULO I

El PROBLEMA

Planteamiento del problema

Durante la adolescencia, se dan una serie de transformaciones que involucran los lazos interpersonales tanto al interior como al exterior de la familia, lo que significa adquirir nuevas maneras de relacionarse que sean efectivas y adecuadas para sí mismo, así como para su medio en el cual se desenvuelve. Dicho desenvolvimiento se ve asociado con sus logros escolares y sociales, así como su falencia dentro de la aceptación o rechazo de sus pares, baja autoestima e incluso ausentismo escolar. Así es como el presente estudio parte de la necesidad de correlacionar el nivel de autoestima con que cuenta un adolescente en su etapa estudiantil y sus habilidades sociales en el medio en el que se desenvuelve, con la utilización de la escala de autoestima social del Inventario de Autoestima de Coopersmith y el cuestionario de Actitudes y Estrategias Cognitivas y Sociales (AECS).

Contextualización

Contexto Macro

El estudio del concepto “del sí mismo”, ha motivado el crecimiento la psicología como una ciencia, originando investigaciones enfocadas desde diferentes teorías “de orientación fenomenológica, personalista y humanista” (Fierro, 2017, pág. 86).

Con un enfoque en los adolescentes, la autoestima oscila en relación de los contextos específicos que experimenta cada individuo, afectando de manera significativa a su motivación, así lo dicen Rodríguez y Caño “los jóvenes están motivados por obtener éxito y no fallar en su consecución, experimentando las emociones positivas intensas y elevada autoestima que resultan del éxito, y evitando

las emociones dolorosas y baja autoestima que resultan del fracaso” (Rodríguez & Caño, 2012, pág. 390).

La Organización Mundial de la Salud afirma que a nivel mundial “una de cada cuatro personas entre 7 y 17 años tiene baja autoestima y reconocen sufrir síntomas de estrés postraumático, ansiedad y depresión, según una encuesta realizada a 25.000 estudiantes” (María, 2016, pág. 4). Esto representa un 41,18% de la población estudiantil, dato alarmante para el desarrollo y competencias sociales del adolescente que no se está valorando a sí mismo, llegando a desmejorar su actitud social y desvalorizando el mensaje que quiere decir de sí mismo.

Contexto Meso

En América Latina la autoestima fue estudiada en la Universidad Nacional de Honduras juntamente con investigadores de la Universidad de Chile, estableciendo conclusiones en la construcción teórica de la autoestima, de una manera más particular y local para la región. Así concluyeron que “existen concluyentes beneficios que puede traer en la Educación, en el Rendimiento Laboral, en las Relaciones y en la Salud las técnicas implementadas para mejorar la Autoestima ya que ésta se reducía a medida que aumentaba la edad” (Montes, Escudero, & Martínez, 2012, pág. 485).

Contexto Micro

En el Ecuador el Instituto de la Niñez y la Familia (INFA, 2012) realizó un estudio sobre “Escuelas y colegios amigos de las niñas, niños y adolescentes”, en la cual revelan la opinión de los adolescentes sobre las relaciones interpersonales. Los resultados determinaron el 44,99% de los encuestados mantienen baja autoestima porque han sido víctimas de maltrato emocional, físico y psicológico a las afuera y al interior de dichas instituciones. (Morales, 2008).

Frente a lo anteriormente expuesto, los docentes desconocen si un nivel bajo de autoestima, estaría afectado las habilidades sociales de los estudiantes adolescentes y su comportamiento frente a sus pares, porque no existe un estudio científico que pueda corroborar esta hipótesis, por el contrario, se podrían fomentar la mejora el nivel de

autoestima en los jóvenes a sabiendas de conseguir un desarrollo cognitivo y emocional que repercuta en la mayoría de ellos, basados en un estudio que afirme que se obtendrán esos resultados.

En cualquier foro se puede afirmar que un buen nivel de autoestima repercute en un buen desarrollo cognitivo y, por el contrario, una baja autoestima, provoca una conducta disocial del estudiante adolescente que se desborda en su actitud frente a sus pares, pero no se podría afirmar lo dicho, si no existe un estudio que así lo confirme.

Justamente esa falta de información sólida que relacione las variables autoestima y habilidades sociales, dejará que los problemas en los estudiantes adolescentes del Ecuador y en especial de la ciudad de Quito, continúen sin ser abordados por el docente en el aula, sin existir soluciones inmediatas sobre el tema.

ANTECEDENTES

Los trabajos de investigación realizados sobre la temática de estudio que guardan relación con la investigación son los siguientes.

Titulo; Desarrollo de Habilidades Sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del Centro Municipal de Formación Artesanal Huancavilca de la ciudad de Guayaquil”. Se encontró la siguiente investigación.

Identificar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del Centro Municipal de Formación Artesanal Huancavilca de la ciudad de Guayaquil. Año 2013 (Hernández, 2013)

Autor: Valeria Lorena Cabrera Hernández.

En la Universidad Central del Ecuador en la facultad de filosofía, letras y ciencias de la educación escuela de psicología educativa y orientación se encontró la siguiente investigación las habilidades sociales en el rendimiento académico de los estudiantes de novenos cursos del colegio nacional “Conocoto” ubicado en valle de los chillos en el período septiembre a noviembre 2016-2017 (Villarreal Ponce, 2017)

Autora: Villarreal Ponce María Belén

En la Universidad de Cuenca facultad de psicología carrera de psicología educativa se encontró la siguiente investigación con el tema “El nivel de autoestima en adolescentes entre 15 a 18 años” tomando aspectos importantes como es la autoimagen, percepción de sí mismo, área escolar, social y hogar. (Zandra Elizabeth & María Verónica, 2017)

Autoras:

Zandra Elizabeth Ojeda Pérez

María Verónica Cárdenas Cuesta

Contribución teórica, social

El presente trabajo de investigación contribuye de manera positiva en el entorno teórico, a causa de que constituye una nueva apertura investigativa de carácter científico debido a que se aplica datos estadísticos que sustentan los resultados y la utilización de fuentes bibliográficas frente a estudios posteriores vinculados a este contexto facilitando de cierto modo en la cooperación de material documental y bibliográfico para los nuevos investigadores. De la misma manera, esta investigación da lugar a una contribución social, en vista de que, en la actualidad no existe investigaciones que tomen en cuenta estas dos variables utilizadas en el presente trabajo de investigación siendo un factor importante, el tomar en cuenta el autoestima de los adolescentes como una prioridad y no como algo simple visto a los ojos de los demás, dando a conocer a profundidad lo que es la autoestima y la repercusión que tiene esta dentro de cada individuo, a través de estrategias las cuales puedan generar mejores relaciones interpersonales e intrapersonales y un buen ambiente en el cual la persona se pueda desenvolver de manera eficiente.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

Autoestima

Definición

En la actualidad observamos que la autoestima es una necesidad vital para el ser humano, ya que esta efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, desempeñando un papel clave en las decisiones y elecciones que le dan forma; es imprescindible para el desarrollo normal y sano del individuo dentro de su entorno. (Orduña, 2003).

La autoestima está conformada por el conjunto total de sentimientos y creencias que tiene el individuo sobre sí mismo y afecta a todo lo que hacemos en la vida. Es por ello por lo que se la define como compleja o cambiante ya que esta se encuentra relacionada o entrelazada con nuestro ser, uno de los aspectos importantes dentro de la autoestima es la aceptación propia: lo cual es el conocimiento y reconocimiento de sí mismo, tener una idea realista de lo que somos y sentirnos conformes con ello. Valorarse o sentirse amado es otra dimensión de la autoestima, las experiencias de éxito influyen en la propia eficacia y en la creencia de que uno tiene la capacidad de enfrentarse con la vida. (Feldman, 2003).

Otro componente importante dentro de la autoestima es el autorrespeto, de manera que, si se respeta a sí mismo, puede acercarse a otros con respeto y aceptación, la confianza en nosotros es un factor esencial, ya que nos brinda un apoyo o nos prepara para el abordaje de cosas nuevas. (Feldman, 2003).

Rogers atribuía a las relaciones humanas y a la calidad del encuentro interpersonal como elemento significativo para determinar su efectividad. La calidad del encuentro

interpersonal es el elemento que determina hasta qué punto la experiencia libera y promueve el desarrollo y crecimiento personal. (Pezzano de Vengoechea, 2001).

El desarrollo de la autoestima juega un papel determinante en la construcción de la personalidad, en especial en el inicio de la adolescencia, En la actualidad, se define a la autoestima como la apreciación que tenemos de nosotros mismos, como nos valoramos en los diferentes aspectos de nuestra vida. Por otro lado, se puede decir que es la capacidad de amarnos, querernos y respetarnos, que comprende una serie de comportamientos y actitudes que establecen y mantienen una base de nuestra identidad personal, siendo así uno de nuestros principales pilares de apoyo, formando la clave para comprendernos y comprender a los demás. (Gema, 2013).

El ser humano se observa así mismo a través de los sentidos, piensa sobre sí mismo y sobre sus conductas, se evalúa así mismo y evalúa sus acciones, siente emociones vinculadas consigo mismo, se entiende que todo este proceso evoca inclinación de conductas acorde con las percepciones, pensamientos, sentimientos, emociones, dirigidas hacia uno mismo. Tomando en cuenta que todo ello se engloba y es lo que actualmente conocemos como AUTOESTIMA, que es la percepción evaluativa de uno mismo. (Bonet, 1997).

Bonet (1997) afirma que la autoestima es el valor que tiene cada ser humano o se da a sí mismo, por otro lado, es la conducta que revela hacia sí mismo, la forma usual de sentir, pensar, de comportarse consigo mismo, Bonet dividió a la autoestima en tres áreas como es la social. Interpersonal, académica.

RAMIREZ (2000) sostiene que la autoestima no es innata, se adquiere y se genera como resultado de la historia de cada persona que se va construyendo en la interacción con los otros. Por lo tanto, la valoración que uno tiene de sí mismo es el fruto de las interacciones. (p.122).

Podemos observar que Rogers define a la autoestima como el núcleo básico de la personalidad, También se define como una actitud, una forma de pensar, amar, sentir y comportarse con uno mismo. Es un constructo relevante por sus repercusiones en diferentes variables

psicológicas, pues se relaciona con la salud mental. (Francisco & Adelina, 2013, p.1)

Ferrari (1994) “define a la autoestima como “la apreciación de la propia valía e importancia y la toma de responsabilidad sobre sí mismo y sobre las relaciones consigo mismo y con los demás”. Es decir, el propio 18 - reconocimiento, por parte del individuo, de su valía como persona, sus habilidades, destrezas y conocimiento. Además, está su importancia como ser humano y el ser miembro de la sociedad y al mismo tiempo la necesidad de que el individuo asuma sus responsabilidades.” (p.50).

“Desde esta perspectiva, se considera que la autoestima rasgo (o nivel típico de autoestima) depende principalmente de las contingencias de auto valía que experimenta el individuo y de su tendencia a construir circunstancias que satisfagan dichas contingencias. La autoestima estado (o experiencia momentánea de autoestima) va a fluctuar en torno a dicho nivel típico de autoestima en respuesta a los éxitos y fracasos que experimenta el individuo en las circunstancias vitales relevantes, es decir, en aquellas que son contingentes a su autoestima. Una vez alcanzado cierto nivel típico de autoestima, éste va a producir también efectos en los estilos cognitivos y conductuales de afrontamiento. En concreto, una autoestima alta en adolescentes se asocia con una percepción menos negativa del estrés cotidiano” (Rodríguez & Caño, 2012, p.2).

Según Coopersmith la autoestima es “la evaluación que hace el individuo de sí mismo y que tiende a mantenerse; expresa una actitud de aprobación o rechazo y hasta qué punto el sujeto se considera capaz, significativo, exitoso y valioso. La autoestima es el juicio personal de la valía que es expresada en las actitudes que tiene un individuo hacia sí mismo” (Sebastián, 2012, p. 25).

“La autoestima no es una medida estable a lo largo del tiempo, sino que varía y se ve influenciada por los sucesos positivos o negativos que experimenta una persona a lo largo de su vida y sobre todo dependiendo de cómo los interpreta”. (Pequeña Constantino & Ecurra Mayaute, 2006, p.10).

“Según Maslow ha catalogado la autoestima dentro de una de las necesidades fundamentales que tiene el ser humano, la de reconocimiento, referida al respeto y la confianza que se tiene en sí mismo. Ésta es provista a través del reconocimiento que otros dan a la persona, del éxito que se va teniendo a lo largo de la vida y de las experiencias positivas o negativas que se viven, así se van construyendo evaluaciones sobre lo que cada uno considera que es y se crea una valoración generalizada sobre sí mismo, en otras palabras, la autoestima”. (Giraldo & Arango Holguín, 2017, p.1).

Podemos decir que la autoestima es equilibrio entre la persona que somos y la que nos gustaría ser. Alcanzar este punto de armonía es posible, pero supone un proceso de construcción a lo largo de nuestra existencia. (Franco, 1994).

En conclusión podemos decir, que la autoestima, es el modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos ya que esto afecta de manera decisiva todos los aspectos de nuestra vida, desde la manera en que funcionamos o interactuamos con los demás, todo esto nos conduce a conocernos quien y que pensamos que somos por lo tanto la autoestima depende de la visión que poseemos de nosotros mismos y su repercusión nos lleva al éxito o al fracaso. (Branden, 1991).

Tipos

Cuando hablamos de autoestima, es hablar de la necesidad de apaciguar la violencia que se ocasiona en nuestro entorno, ya sea en las escuelas, en el hogar, o en las universidades u otros, en esos momentos nos damos cuenta que es de suma importancia empezar una enseñanza de una autoestima adecuada, para que esta pueda servir de pilar fundamental dentro de la personalidad y esta apoye al desarrollo de asertividad, empatía, inteligencia emocional y habilidades necesarias para la resolución de problemas. (El camino hacia la autoestima, 2018).

Según como se encuentre la autoestima, ésta será responsable de muchos fracasos o éxitos, ya que éstos están intrínsecamente ligados. Una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, así como

también es la base de una salud mental y física adecuada, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso. (Aletia Alvarez Delgado, Gabriela Sandoval Vargas, & Sandra Velásquez Salazar, 2007).

“La autoestima está relacionada con muchas formas de conducta. Las personas con una autoestima elevada suelen reportar menos emociones agresivas, negativas y menos depresión que las personas con una autoestima baja”. (Liderazgo y mercadeo, 2011, p.3).

Autoestima Alta

Hablar de una autoestima sana, buena o alta es hablar de una persona que se quiere, se respeta y se valora. Sin embargo, el ser humano se enfrenta a lo largo de su vida a todo tipo de retos vitales que ponen a prueba su autoestima. (El camino hacia la autoestima, 2018).

La autoestima alta hace alusión al conjunto de percepciones y actitudes positivas que tiene una persona de sí misma, lo que produce mayor capacidad de compromiso, responsabilidad y motivación para generar nuevos retos y logros, estas personas tienden a ser más autónomas y reciben de manera positiva las críticas que vienen de su entorno, dentro de esto encontramos que las personas con alta autoestima son seguras de sí misma y creen que son importantes por lo que se muestran más creativas e independientes ante sí mismos y ante los demás. (Giraldo & María Janeth Arango Holguín, 2017).

“Esta clase de autoestima está fundada de acuerdo con dos sentimientos de la persona para con sí misma: la capacidad y el valor. Los individuos con una autoestima positiva poseen un conjunto de técnicas internas e interpersonales que los hace enfrentar de manera positiva a los que deba enfrentar, tienden a adoptar una actitud de respeto no solo con ellos mismos sino con el resto. Por otro lado, en un sujeto con una autoestima alta existen menos probabilidades de autocrítica, en relación con las personas que poseen otro tipo de autoestima.” (Mejía Morales & Murillo Antonio, 2014, p.21).

Cabe mencionar que la autoestima alta se basa en la autoconfianza y seguridad personal de lo que soy, de lo que puedo llegar hacer y aun mas lo que puedo alcanzar; las persona con autoestima alta son aquella que tienen la capacidad de enfrentarse a los desafíos, conocer y aceptar sus carencias y asumir los retos y dificultades como una oportunidad para llegar a lograr los objetivos planteados como personas y gozar el fruto de sus esfuerzos. (Branden, Desarrollo de la autoestima, 1995).

Lo sentimientos característicos de una autoestima alta generalmente son confianza, libertad, independencia, autonomía todo esto es generado por el propio individuo. Esta autoestima alta se va desarrollando a través del tiempo, vivencia y experiencias del propio individuo, lo que va generando en él, la seguridad de lo que es capaz de hacer y a la vez reconocer sus falencias y sus debilidades, estas personas no se consideran ni mejor, ni peor que los demás su único objetivo es alcanzar las metas propuestas. Plummer manifiesta que existe una relación entre la autoestima alta y la ejecución competente, ya que de esta manera se iniciaba una búsqueda de apoyo y solución a tareas encomendadas, esto quiere decir que las personas con autoestima positiva o alta buscan solucionar los problemas que encuentran en su vida diaria y esto no es una limitante para alcanzar las metas propuestas, lo que genera seguridad y confianza lo que conduce a la felicidad y madurez. (Aletia Alvarez Delgado, Gabriela Sandoval Vargas, & Sandra Velásquez Salazar, 2007).

Autoestima Baja

Se entiende por autoestima baja a la necesidad de la aprobación de los demás, atención, reconocimiento, dignidad e incluso dominio, de cierta manera es la autoestima que se genera por factores externos, por lo que el entorno que rodea al sujeto provoca de manera significativa en el individuo ya sea de forma negativa. (Aletia Alvarez Delgado, Gabriela Sandoval Vargas, & Sandra Velásquez Salazar, 2007).

Dentro de la autoestima encontramos que el individuo, no siente ninguna confianza en sí mismo, se siente incapaz de enfrentarse a los problemas que se ocasionan en el diario vivir, siendo más vulnerables ante las críticas y opiniones que reciben de los demás. Las personas con autoestima baja tienden a sentir que están equivocadas todo el tiempo, teniendo así sentimientos de inseguridad e incoherencia por lo que la

autoestima alta o baja es una cuestión de grado que condiciona la calidad de vida de cada individuo. (González Sala & Gimeno Collado, 2003).

Por otro lado la baja autoestima, nos indica que el individuo se siente inútil en su diario vivir, equivocado como personas, buscando siempre y reafirmando de manera constante esa imagen que tienen de sí mismos, despojados de toda confianza, sintiéndose incapaces de enfrentarse a los problemas que se les presentan, siendo más vulnerables ante las críticas y opiniones que reciben. (Cueva, 2013).

Nathaniel (1995) Afirma que “aparte de los problemas biológicos, no existe una sola dificultad psicológica que no está ligada a una autoestima deficiente: depresión, angustia, miedo a la intimidad, miedo al éxito, abuso de alcohol, drogadicción, bajo rendimiento escolar, inmadurez emocional, suicidio, etc. Y esto sucede porque el individuo está muy vulnerable y este concepto está ligado íntimamente a una autoestima baja”. (p. 57).

Pequeña Constantino & Escurra Mayaute (2006) Indican que la baja autoestima dentro del ámbito educativo condiciona el aprendizaje, pues esta genera impotencia y frustración en los estudios. Las bajas calificaciones suelen reforzar sentimientos de incapacidad propia frente a su rendimiento.

Dentro de las principales características de la autoestima baja encontramos que los individuos se sienten exageradamente atacados, hecha la culpa a otros de sus fracasos a los demás o a la situación, se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, en estas personas observamos que sienten la necesidad de ser aprobados por los demás, lo que ocasiona que sus actitudes y conductas sean respuesta de lo que reciben del medio que los rodea, por esta razón es que observamos agresividad, angustia, depresión y una serie de síntomas que pueden perjudicar de una manera significativa al individuo. (María, 2013).

Características

Las personas de alta autoestima se caracterizan por: (Mejía & Murillo, 2014)

- Ser cariñosas y colaboradoras.
- Poseen un elevado sentido de confianza en sí mismos para iniciar actividades y retos.
- Establecen sus propios retos.
- Son curiosos.
- Hacen preguntas e investigan.
- Están ansiosos por experimentar cosas nuevas.
- Describen de manera positiva y se muestran orgullosos de sus trabajos y logros.
- Se sienten cómodos con los cambios.
- Pueden manejar la crítica y burla.
- Aprenden con facilidad.
- Perseveran ante las frustraciones.
- Cuanto más alta sea nuestra autoestima, más posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo, lo que significa que también tendremos más posibilidades de lograr el éxito.
- Cuanto más alta sea nuestra autoestima, mejor preparados estaremos para afrontar las adversidades; cuanto más flexibles seamos, más resistiremos las presiones que nos hacen sucumbir a la desesperación o a la derrota.
- Cuanto más alta sea nuestra estima, más alegría experimentaremos por el solo hecho de ser, de despertarnos por la mañana, de vivir dentro de nuestros cuerpos.

Las personas con baja autoestima se caracterizan por: (Mejía & Murillo, 2014)

- No confían en sus ideas.
- Carecen de confianza para empezar retos.

- No demuestran curiosidad e interés en explorar.
- Prefieren rezagarse antes de participar.
- Se retiran y se sientan aparte de los demás.
- Se describen en términos negativos.
- No se sienten orgullosos de sus trabajos.
- No perseveran ante las frustraciones
- Su estado de ánimo depende de cómo lo trata la gente, por lo que tienden a exigir mucho de los demás y a desilusionarse fácilmente.
- No aceptan los cambios porque no se sienten con la capacidad para enfrentarlos y resolver los problemas que surjan.
- Están a la defensiva, porque todo lo toman de manera personal y como crítica, ya sea directa o indirecta.
- No están contentos con su apariencia física.
- Son muy dependientes.
- Como no confían en sí mismos y les cuesta trabajo tomar decisiones, por temor a fallar, tienden a depender de los demás.

Componentes

Rosenberg, Schooler Carmi, & Carrie Schoenbach (1989) Señalan que la autoestima se puede dividir en global y específica; definiendo la autoestima global como la actitud, positiva o negativa, individual hacia el yo; estando relacionada directamente con la salud mental o salud psicológica y con el grado de auto aceptación y auto respeto. La autoestima específica se refiere a las áreas particulares de ejecución del individuo en su mundo, es una faceta específica del “yo”; ésta forma su autoestima, es más juiciosa y evaluativo, parece tener elementos cognitivos y estar asociada con componentes del comportamiento”.

Según José Manuel Lorenzo, basándose en el psicoterapeuta Branden, en la estructura de la autoestima encontramos tres tipos de componentes que operan de manera interrelacionada. Presentan una influencia mutua. El aumento positivo o el deterioro de algunos de estos componentes comportan una modificación de los otros en el mismo sentido. (Lorenzo, 2007).

Componente Cognitivo

“La Autoestima tiene importantes elementos como lo Cognitivo, que indica una idea, una creencia, una percepción y un procesamiento en la cual se almacena información; se describe como un autoconcepto determinado como una opinión propia de la personalidad y de la conducta; es decir, que cada uno de los individuos presentan un autoconcepto propio de sí mismo, ocupando de esa forma un lugar privilegiado de la cual se va afianzando la autoestima, puesto que permitirá construir una autoimagen que ayudará en la vida cotidiana y a su vez facilitará a las aspiraciones y expectativas futuras que tenga el individuo.”(Cabrera, 2014, p.p.15)

El componente cognitivo se encuentra formado por los conocimientos propios, se entiende como la forma y representación en que cada individuo se define a sí mismo, esta sufre varios cambios en la capacidad cognitiva y la madurez psicológica de la persona, está conformada por las opiniones, procesamiento de la información, creencias e ideas. El autoconcepto es una de las partes principales para la consolidación de la autoestima, está acompañada de la autoimagen o representación mental que el individuo tiene de sí mismo en el presente como: sus expectativas, metas y aspiraciones. El autoconcepto complementado con la autoimagen en el espacio y tiempo demuestra la eficiencia de nuestro comportamiento, el autoconcepto su eficacia y fuerza está basado en las creencias, convencimientos propios y convicciones. (García, 2013).

Componente afectivo:

Dentro de este componente podemos observar que puede tener una matriz positiva o negativa según nuestra autoestima: “Hay muchas cosas de mí que me gustan” o “no hago nada bien, soy un inútil”. Implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable,

de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros. Este elemento es la respuesta de nuestra sensibilidad y emotividad ante los valores que percibimos dentro de sí mismos; es el corazón de la autoestima, es la valoración, el sentimiento, la admiración, el desprecio, el afecto, el gozo y el dolor en la parte más íntima de cada individuo. (García, 2013).

Componente conductual

Este componente da a conocer de qué manera actúa la persona y a su vez como muestra su comportamiento, la con la intención de buscar un reconocimiento ante su ámbito social (Cabrera, 2014, p.p.15).

Componente conductual, partiendo de la premisa que la autoestima es conocerse, evaluarse y aceptarse, no es menos cierto que implica la acción hacia el exterior o actividad con el entorno, en otras palabras, interacción y adaptación al medio. La persona con una rica autoestima se manifiesta por medio de una actividad permanente, que puede definirse en términos como: conducta coherente, conducta congruente, conducta responsable, conducta autodirigida, autonomía, autodirección y muchas otras. Se encuentra relacionado con la autoafirmación y la autorrealización dirigida a llevar a la práctica un comportamiento consecuente, lógico y racional, incluyendo el conjunto de habilidades y competencias que posee cada persona al demostrar su actitud interior. (Bracho, 2011).

Áreas

Coopersmith (1976) señala que la autoestima posee cuatro dimensiones que se caracterizan por su amplitud y radio de acción, logrando identificar las siguientes:

- 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.

- 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.
- Autoestima en el área familiar: consiste en la evaluación que el individuo hace y frecuentemente mantiene con respecto a sí, 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.
- 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.

En pocas palabras el individuo realiza frecuentes estimaciones de sus frecuentes interacciones consigo mismo y con el ambiente en el que se desenvuelve, logrando monitorear constantemente como 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 con sus relaciones en los ámbitos ya mencionados, así mismo va a ser la actitud asumida ante sí, en otras palabras, su autoestima.

Habilidades Sociales

Durante la adolescencia, se dan una serie de cambios o transformaciones los cuales involucran lazos interpersonales tanto al interior como al exterior de la familia, lo que significa adquirir nuevas maneras de relacionarse las cuales sean efectivas y adecuadas para el propio individuo. (Antuña, 2011).

“En la actualidad encontramos el término “Habilidades Sociales”, el cual es el conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal, dentro de este podemos decir que se enfoca en la expresión de sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo”. (...) (Antuña, 2011, p.17).

León Rubio y Medina Anzano, definen a la habilidad social como “la capacidad de ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y/o responden a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva” (León Rubio & Silvia Medina, 1998, p.15).

Caballo (1991) define a las habilidades sociales como el “comportamiento socialmente apropiado el cual se refiere a la expresión, por el individuo de actitudes, sentimientos, opiniones, deseos, respetando a sí mismo y a los otros, sucediendo en general, resolución de los problemas inmediatos de la situación y disminución de la probabilidad de problemas futuros”. (p. 412).

Kelly (2002) Define a las habilidades sociales como un conjunto de conductas aprendidas, que emplean los individuos en las situaciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente. (A. Kelly, 2002).

Según Caballo (2007) “las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación. Generalmente, posibilitan la resolución de problemas inmediatos y la disminución de problemas futuros en la medida que el individuo respeta las conductas de los otros.” (p.7).

Pereira Del Prette (2001)” el desarrollo de las habilidades sociales se relaciona con rasgos heredados y aprendidos. Implica, por lo tanto, desde posibles predisposiciones genéticas que promueven o dificultan interacciones peculiares individuales con el medio ambiente, hasta el propio proceso de aprendizaje que es decisiva en la caracterización del repertorio de comportamientos sociales”. (p.64).

“Las habilidades sociales como muchas otras conductas, es adquirida a lo largo de la vida mediante la combinación de dos procesos. Los aprendizajes en las interacciones y el propio desarrollo y maduración de la persona”. (Antuña, 2011, p.17).

Según la revista Redalyc menciona lo siguiente “Michelson y otros. (1987) sostienen que las habilidades sociales no sólo son importantes respecto a las relaciones con los pares, sino que también permiten que el niño y el adolescente asimilen los papeles y las normas sociales” (Betina Lacunza & Contini de González, 2011).

Según Schaffer (1990), las interacciones sociales implican una serie de modelos de comportamientos muy complejos y sincronizados, ejecutados recíprocamente por dos o más sujetos. Cabe destacar que la socialización se produce en interrelación con el desarrollo cognitivo”. (p.38).

A las habilidades sociales también se las puede definir como la capacidad para ejecutar aquellas conductas y comportamientos aprendidos que protegen nuestras necesidades de comunicación interpersonal y responden a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva. (Antuña, 2011).

Los comportamientos sociales se van adquiriendo o aprendiendo a lo largo de la vida, por lo que ciertas conductas de los niños y adolescentes para poder obtener una mejor relación con sus pares, ser amable con las personas adultas o reaccionar de manera agresiva, entre otras depende netamente del proceso de socialización. (Betina Lacunza & Contini de González, 2011).

El desarrollo de las habilidades sociales juega un papel importante en la vida del individuo ya que están específicamente dirigidas a la obtención de refuerzo social y son de naturaleza recíproca, teniendo en cuenta que estas habilidades no forman parte de la personalidad del sujeto sino que son comportamientos adquiridos a lo largo de nuestra vida por medio del aprendizaje. (Antuña, 2011).

Tanto la familia, la escuela como la entrada a otros grupos de pertinencia son espacios privilegiados para el aprendizaje de las habilidades sociales siempre y cuando

cada entorno pueda proporcionar experiencias positivas para adquirir comportamientos sociales, por lo que aprendemos de lo que observamos, experimentamos y de los refuerzos que se obtiene en las relaciones interpersonales. (Betina Lacunza & Contini de González, 2011).

Las habilidades sociales comprenden un sin número de aspectos importantes como el afrontamiento de las conductas poco razonables de los demás. Estas son competencias que permiten expresar desacuerdos, sentimientos y peticiones, por lo que ayuda al sujeto a conseguir objetivos. (Antuña, 2011).

El desarrollo de las habilidades sociales está estrechamente vinculado a las adquisiciones evolutivas. Si bien en la primera infancia las habilidades para iniciar y mantener una situación de juego son esenciales, a medida que el niño avanza en edad, son destacadas las habilidades verbales y las de interacción con pares. (Betina Lacunza & Contini de González, 2011).

Tanto León Rubio y Medina Anzano (1998) como Kelly (2002) remarcen la función que tienen las habilidades sociales para la resolución de situaciones interpersonales, lo que las torna necesarias para la adaptación al ambiente más próximo de la persona. Por su parte, al definir qué es una habilidad social es necesario considerar la etapa evolutiva que transita aquel que ejecuta dichas habilidades sociales, ya que las exigencias del ambiente no tienen la misma significación para un niño, un adolescente o un adulto. (Betina Lacunza & Contini de González, 2011, p.164).

Considerando estas apreciaciones, Fernández Ballesteros (1994), ha señalado algunas características que presentan las habilidades sociales:

- Heterogeneidad, ya que el constructo habilidades sociales incluye una diversidad de comportamientos en distintas etapas evolutivas, en diversos niveles de funcionamientos y en todos los contextos en los que puede tener lugar la actividad humana.
- Naturaleza interactiva del comportamiento social, al tratarse de una conducta interdependiente ajustada a los comportamientos de los interlocutores en un

contexto determinado. El comportamiento social aparece en una secuencia establecida y se realiza de un modo integrado.

- Especificidad situacional del comportamiento social, por lo que resulta imprescindible la consideración de los contextos socioculturales. (Betina Lacunza & Contini de González, 2011)

Modelos

Conductista

La capacidad de ejecutar una conducta que refuerce positivamente a otros o evite que seamos castigados, este también se encuentra relacionado con la adquisición de comportamientos socialmente buenos en el contexto en el que se desarrolla un individuo. (López Jurado, 2010).

Psicología

Hace referencia a la capacidad social de expresar lo que se piensa, siente, y cree en forma adecuada al medio, en ausencia de ansiedad. Se ha denominado asertividad, libertad emocional, autoafirmación, un recurso muy importante para la aceptación del niño por parte de los pares es la habilidad para regular emociones, ya que controlar las reacciones emocionales le permite comprender las diversas variables de una situación social y no sentirse abrumado por su propio estado emocional. (Lacunza & González, 2019).

Aprendizaje Social

Teoría del Aprendizaje Social no ha propuesto un modelo de las habilidades sociales, sus lineamientos permiten comprender el comportamiento social como fruto de factores intrínsecos (propios del sujeto) y extrínsecos (relativos al medio ambiente) (Bandura, 1987).

El aprendizaje social el niño aprende a dominar o proteger a los pares, a asumir responsabilidades, a devolver favores, a considerar los otros puntos de vista y a valorar

las habilidades de los otros. Se aprenden a través de experiencias interpersonales y son mantenidas por las consecuencias sociales del comportamiento. Comprende también la capacidad de cooperación, participación en grupos y manejo de conflictos entre otros. (Antuña, 2011)

Teoría de Roles

Las habilidades sociales hacen referencia al papel que juegan las expectativas dirigidas al propio rol y al de los otros. Al entender el comportamiento en un sentido teórico del rol, Sarbin propuso tres variables principales: 1) la precisión o la validez de la percepción del rol, es decir, cuán bien la persona ubica su posición con respecto a la otra; 2) la habilidad para representar un rol, en otras palabras, la efectividad de una persona para desarrollar sistemas de acciones o representar roles relacionados con posiciones; 3) la organización del sí mismo, es decir, cómo una persona se ve a sí misma, su auto concepto (Herriko, s.f.).

Aprendizaje Cognitivo

La habilidad para organizar cogniciones y conductas hacia las metas sociales comúnmente aceptadas. Esta también se refiere al conocimiento social que se tiene sobre las personas, las situaciones o los acontecimientos. Incluye la capacidad de razonamiento análisis y posicionamiento. (Antuña, 2011).

Percepción Social

Destaca los procesos de selección de la información en la interacción social y su posterior interpretación. Dentro de este modelo pueden darse muchas situaciones y estas son valoradas de manera positiva o negativa por parte de los demás por ejemplo un comportamiento es considerado incorrecto si no es del agrado del grupo que lo juzga, pero puede ser considerado bueno, por otro grupo, con otros ideales. Las personas van modelando nuestro comportamiento social, y para ellos nos basamos de unos modos y otros en función de lo que tenemos como correcto. (López Jurado, 2010).

Tipos de Habilidades

Existen 2 tipos de habilidades sociales estas son las básicas que todo individuo debería desempeñar y las complejas las que se llevan un poco más de tiempo y concentración para dominarlas.

Básicas:

Se trata de las más sencillas, las que antes nos enseñan y las que utilizamos más a menudo. Si te encuentras ante un conflicto y no sabes qué hacer poner en práctica esta técnica te ayudará más de lo que piensas. Así pues, entre las **habilidades sociales básicas** se encuentran algunas como saber escuchar, conversar, dar las gracias, hacer una pregunta o realizar un cumplido. Son sencillas, pero si no poseemos una buena base de habilidades sociales básicas, no podemos llegar a desarrollar las demás. (Roca, 2014).

Capacidad de establecer nuevas relaciones, auto presentarse y presentar a otros

- Estas son habilidades que facilitan el establecimiento y desarrollo de relaciones interpersonales que incluyen: (Olego, 2017).

Capacidad de agradecer

- Amabilidad
- Habilidades conversacionales
- Habilidades de elogio
- Habilidades heterosociales o de iniciación de citas.

Primeras habilidades sociales:

- Escuchar.
- Iniciar una conversación.

- Mantener una conversación.
- Formular una pregunta.
- Dar las gracias.
- Presentarse.
- Presentar a otras personas.
- Hacer un cumplido

Complejas:

En este campo entrarían ciertas **habilidades como el hecho de saber pedir ayuda o también para disculparse**. Un jefe debe tener **habilidades sociales avanzadas** para dirigir y dar instrucciones, pero también debe saber seguirlas. (Olego, 2017)

- Dentro de las habilidades complejas se encuentran ciertas habilidades importantes dentro del desarrollo del ser humano las cuales son: (Antuña, 2011)
- Habilidades de interacción social
- Habilidades de iniciación de la interacción social y habilidades conversacionales.
- Habilidades de cooperación y compartir
- Habilidades relacionadas con los sentimientos y emociones
- Habilidades de autoafirmación

Asertividad: capacidad de expresar los pensamientos de una manera directa y clara sin afectar a quien lo escucha. Podemos definirla como una actitud de afirmación y defensa de nuestros derechos personales que incluye la expresión de nuestros sentimientos, preferencias necesidades y opiniones, en forma adecuada; respetando, al mismo tiempo, los de los demás. Pretende ayudarnos a ser nosotros mismos, a

desarrollar nuestra sana autoestima y a mejorar la comunicación interpersonal, haciéndola más honesta y directa. (Roca, 2014).

Negociación: Comunicación dirigida a encontrar una alternativa de solución que resulte aceptable para ambas partes. Dicha respuesta tendrá en cuenta los sentimientos, motivaciones e intereses de ambos. (Olego, 2017).

Empatía: Es una habilidad, propia del ser humano, que nos permite comprender y experimentar el punto de vista de otros sin por ello tener que estar de acuerdo. Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona para desde ahí comprenderle. No basta con entender al otro, hay que demostrarlo. Una persona puede tener motivos para actuar o pensar de esa forma. (Olego, 2017).

Comunicación de sentimientos y emociones: capacidad de expresar de forma concreta sus emociones y sentimientos, sin dañar a los que están de redor. (Olego, 2017).

Inteligencia emocional: quizá una de las habilidades más complejas, es la que le permite a un ser lidiar con sus emociones y sentimientos, para luego de canalizarlos poder usarlos para solventar las problemáticas externas. (Olego, 2017).

Procesos

Experiencia Directa

Dentro de las habilidades sociales Monjas Casares (2000) menciona que el aprendizaje viene por experiencia directa o por la observación tanto como de otros sujetos como de modelos simbólicos cuando un sujeto ha aprendido por experiencia directa, por modelado, es capaz de manejar con efectividad una interacción social, desarrollará una expectativa de éxito positiva (Kelly, 1987).

Imitación

El aprendizaje observacional o vicario -denominado “modelado”- en la conducta social. Este proceso es básico en el funcionamiento psicológico y permite explicar

cómo el aprendizaje observacional permite incorporar modelos de comportamientos y reglas acerca de cómo actuar y obtener resultados deseados. Bandura ha diferenciado entre el aprendizaje observacional y la imitación, ya que el sujeto no solo imita comportamientos, sino que analiza la situación y extrae reglas generales del modo de actuar en el ambiente para ponerlas en práctica cuando éste cree que puede obtener resultados favorables. Las personas van modelando nuestro comportamiento social, y para ellos nos basamos de unos modos y otros en función de lo que tenemos como correcto. (Betina Lacunza & Contini de González, 2011).

Refuerzos

De este modo, si bien el comportamiento depende de factores externos, los sujetos pueden controlar este comportamiento a partir de auto reforzamientos. En síntesis, este enfoque sostiene que la conducta es función de la interacción de aspectos situacionales como personales. (Betina Lacunza & Contini de González, 2011)

Modelo Interactivo

La denominación de modelo interactivo surge a partir de Mischel (1973), el que enfatiza a la conducta como producto del papel de las variables ambientales, las características personales (aunque no rasgos) y las interacciones entre ellas. (Caballo V., 2007)

Componentes de las Habilidades Sociales

Componente conductual

Los elementos conductuales: o el conjunto de comportamientos que determinan una conducta social. Englobamos aquí lo que las personas hacen o dicen mientras desarrollan una conducta social. Estos elementos son los que habitualmente se toman como referencia cuando hablamos de habilidades sociales. Tienen componentes no verbales, como expresión facial que refleja diferentes emociones (alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y desprecio). Los elementos tales como la mirada, la sonrisa, la postura, la expansión o la orientación determinan de modo muy importante la postura

de los interlocutores entre sí. La distancia y el contacto físico definen su grado de intimidad. Entre los grupos, se pueden observar conductas abiertas o cerradas, también son importantes los gestos, la longitud de pausas o el tiempo de respuesta entre la comunicación. (Bandach, 2010)

Componente no Verbal

Son aquellos en los que no interviene la palabra y que se manifiestan sobre todo cuando la comunicación se realiza de manera presencial. Usualmente complementan al mensaje mediante la repetición, el énfasis o pudiendo incluso contradecir el mismo.

Dentro de esta categoría se engloban: (Ralzola, 2011).

1) La expresión facial.

Podemos hablar de seis principales expresiones de las emociones: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y asco o desprecio. La expresión de estas emociones se produce mediante la combinación de gestos con tres regiones de la cara: frente/cejas, ojos/párpados y boca/parte inferior de la cara.

2) La mirada.

Es un elemento fundamental no sólo a la hora de establecer contacto entre emisor y receptor sino que también es usado muchas veces para detectar por parte del emisor si el mensaje es entendido por el receptor. La mirada comunica actitudes personales.

3) La sonrisa.

Es un elemento de cordialidad y bienvenida comúnmente aceptado por todos y contribuye a dotar de aceptación, amabilidad y gusto a la comunicación con la persona a la que sonreímos.

4) La postura.

Existen dos categorías en lo referente a la postura: acercamiento vs alejamiento y expansión vs contracción. En general, una postura expansiva suele resultar arrogante, engreída o incluso despreciativa. Por el contrario, una postura contraída suele ser signo de depresión o abatimiento.

5) La orientación.

Se refiere a la posición que mantenemos respecto de nuestro interlocutor. A mayor grado de orientación enfrentada (frente a frente), mayor facilidad para la interacción.

6) La distancia o el contacto físico.

Es muy importante no resultar invasivo o agresivo al margen de contactos físicos aceptados por todos dentro de los cánones sociales (dar la mano, besarse a modo de presentación, etc.). Hay que considerar que los estándares que manejamos son relativos en función del ámbito cultural de los intervinientes en la comunicación.

7) Los gestos.

Sobre todo los expresados con las manos pueden resultar sustitutivos de las palabras (lenguaje de sordomudos) o comunicar algo mediante códigos estándar (ok, pulgar hacia arriba, etc.).

8) La apariencia personal.

Puede verse afectada por unos códigos dictados por la organización, el entorno, etc. En general lo más importante que hemos de tener en cuenta es que si la primera impresión que producimos en otra persona no ha sido buena nos va a resultar muy difícil cambiarla (sobre todo si no dispondremos de tiempo para segundas oportunidades).

9) Las auto manipulaciones.

Se refiere a los movimientos que normalmente planeamos, como tocarnos el pelo, rascarnos la cara o el brazo, tocarnos la nariz, etc., que suelen ser interpretados como señales de incomodidad y ansiedad.

10) Movimientos nerviosos de piernas y manos.

Frotarse las manos, golpear con los dedos una superficie, agitar rítmicamente un pie hacia arriba y abajo, son ejemplos de este tipo de elementos, en los que normalmente transmitimos ansiedad, deseos de irnos, desesperación, etc.

Componente verbal

“Los componentes verbales hacen referencia al volumen de la voz, el tono, el timbre, la fluidez, el tiempo de habla, la entonación, la claridad y la velocidad y el contenido del mensaje, aspectos que algunas personas con diversidad funcional no controlan; utilizan un volumen de voz inapropiado, generalmente demasiado alto, emplean siempre la misma entonación, transmiten el mensaje a una velocidad inadecuada, entre otras. Las habilidades sociales relacionadas con la comunicación verbal se ponen en práctica en muchas situaciones de la vida cotidiana, como los saludos, las prestaciones, pedir favores, dar las gracias, pedir disculpas y mantener conversaciones. Acostumbrar desde niños a emplear estas habilidades ayudará a que se convertirán en conductas espontáneas y esto les facilite relacionarse e interactuar con los demás.” (Alonso Arana, 2017, p.165).

Componente cognitivo

Los elementos cognitivos: se refieren a todos los procesos encubiertos, que han adquirido mayor importancia: percepciones, actitudes o expectativas erróneas. Las competencias: o las capacidades de transformar y emplear la información de forma activa, las estrategias de codificación y construcciones personales, que se refieren a la manera en la cual la gente recibe, piensa e interpreta su entorno. Las expectativas son las predicciones que los individuos realizan sobre las posibles consecuencias de su

conducta, son especialmente importantes ya que suponen un gran grado de emoción involucrado al proceso de creación de las expectativas. Los sistemas y planes de autorregulación: son lo más importante en los componentes cognitivos, se puede aprender con una relativa facilidad y es muy controlable con el individuo. (Bandach, 2010).

Componente paraverbal o paralingüístico

Se centran en el cómo se dicen las cosas y no en lo que se dice pudiendo utilizar el aparato fonador, aunque no hablemos de articular palabras (con la posible excepción del uso de muletillas como elemento paraverbal). Dentro de esta categoría se engloban: (Ralzola, 2011).

1) Volumen.

La función primordial del volumen es hacer que nuestros mensajes puedan ser oídos por las personas a las que nos dirigimos. Usualmente también se usa para enfatizar ciertas partes del discurso y romper con la monotonía.

2) Tono.

Inflexión de la voz y modo particular de decir algo, según la intención o el estado de ánimo de quien habla.

3) Timbre.

Entendido como el modo propio y característico de sonar la voz de las personas y está en relación directa con las características de las cavidades orales. De lo anterior se deduce que su modificación es complicada.

4) Fluidez verbal.

Se refiere al modo de pronunciar y emitir las palabras, una tras otra, siendo lo correcto hacerlo sin repeticiones, vacilaciones, balbuceos, etc.

5) Velocidad.

La definimos como el número de palabras emitidas por unidad de tiempo. La velocidad puede ser modificada por estados de ánimo.

Componente fisiológico

Los elementos fisiológicos: son los menos utilizados en el estudio de habilidades sociales y por eso se consideran como los menos fiables en comparación a las conductas sociales más complejas. La frecuencia cardiaca, relacionada con la emoción y esfuerzo, la presión y el flujo sanguíneo, miden la relación interpersonal a través de la fisiología básica. (Bandach, 2010)

JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto de investigación es de trascendental importancia, pues permite determinar la influencia que tiene los niveles de autoestima en las habilidades sociales de los adolescentes de la Unidad Educativa Teilhard de Chardin; por ello este trabajo investigativo merece ser estudiado debido a que la autoestima constituye un factor determinante en la salud mental de una persona; siendo así, se daría lugar a la determinación del nivel de autoestima en los adolescentes y su relación con las habilidades sociales en los mismos, de tal manera que sería posible contrarrestar los niveles bajos de autoestima para así poder obtener una mejora en cuanto a las habilidades sociales y lo que engloba. Dicho de otro modo, el objetivo principal que daría lugar a la investigación de este proyecto es el estudio de los niveles de autoestima y su relación con las habilidades sociales.

Con la presente investigación se pretende dar relevancia al desarrollo de la psicología como ciencia, pues se entiende que el individuo es un ser social, las habilidades sociales cumplen un rol importante dentro de cada sujeto así que si esta disminuye podría causar dificultades para poder desarrollarse dentro de su entorno lo que podría causar un malestar psicológico y una disminución de su autoestima, por lo siguiente la segunda variable es autoestima y se observa que es un agente de riesgo en el área personal del individuo; por lo que aquellos adolescentes manifiestan conductas inadecuadas en su entorno escolar tienden a exponer este tipo de comportamiento.

Los beneficiarios de esta investigación son los alumnos de la Unidad Educativa Teilhard de Chardin, pues según el autor Gómez (2017) el modelo biopsicosocial, se construye en una interacción que continua a lo largo de toda la vida; pues nada de lo que ocurre a una persona es sólo biológico, o sólo social, o sólo psíquico; en cualquier suceso intervienen las tres esferas. Por tanto, el nivel de autoestima afectaría de manera significativa en el desempeño de los estudiantes en el ámbito escolar.

Cabe destacar que este trabajo es original, pues al no existir investigaciones de la Unidad Educativa Teilhard de Chardin realizadas en este contexto, se ha tomado en cuenta el desarrollo de esta investigación con el fin de analizar la autoestima y su relación con las habilidades sociales de la Unidad Educativa Teilhard de Chardin, y

como investigador buscar opciones que posibiliten la solución del problema que se detecte a lo largo del proceso investigativo.

Además, el desarrollo de este trabajo investigativo es factible, en vista de que se cuenta con los medios necesarios para llevarlo a cabo: bibliografía, apoyo de personal administrativo y académico de la institución, así mismo, no se requiere de vastos recursos económicos, por lo que favorece el cumplimiento íntegro de esta investigación.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Determinar qué relación existe entre la autoestima y las habilidades sociales en los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa “Teilhard De Chardin de la ciudad de Quito, en el año 2018”

Objetivos Específicos

- Identificar como los niveles de autoestima son factores determinantes en las habilidades sociales de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa “Teilhard De Chardin de la ciudad de Quito, en el año 2018”
- Descubrir si la autoestima repercute sobre las habilidades sociales en los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa “Teilhard De Chardin de la ciudad de Quito, en el año 2018”
- Proponer un plan de intervención para el problema de la Autoestima y su relación con las Habilidades Sociales en los estudiantes de la Institución Educativa “Teilhard De Chardin de la ciudad de Quito, en el año 2018”

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

Diseño del Trabajo

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo correlacional. Es descriptivo debido a que tiene como propósito la medición o recolección de la información de forma independiente o colectiva sobre las variables. Es así que, por medio del presente método, se puede especificar una idea más clara sobre la autoestima y su relación con las habilidades sociales, describiendo el tema en todas sus dimensiones, de tal manera que permita la recolección de datos para determinar la relación existente.

La investigación correlacional, tiene como finalidad conocer la relación existente entre las variables de la investigación, de forma que permita cuantificar y analizar dicha relación, por lo general este tipo de correlación se sustenta a través de la comprobación de la hipótesis a través de la correlación de Pearson que será aplicado en la investigación. En este caso la variable independiente la autoestima y su posible vinculación con la variable dependiente las habilidades sociales. Esto permitirá obtener información del porqué de ciertos hechos, identificando las relaciones existentes, y se utilizará como medio para determinar los elementos ligados a las habilidades sociales que presentan los estudiantes de la Unidad Educativa Teilhard de Chardin y así también determinar el nivel de autoestima que presentan los estudiantes.

Área de estudio

La presente investigación fue realizada desde el campo de las ciencias humanas y de la salud, en el área de Psicología Educativa, con respecto a la Autoestima y Habilidades Sociales en estudiantes de la Unidad Educativa “Teilhard de Chardin” de la ciudad de Quito en el año 2018”.

Enfoque

El enfoque de la presente investigación es de tipo transversal en el cual se pretende estudiar la relación entre la autoestima y las habilidades sociales en estudiantes de la Unidad Educativa “Teilhard de Chardin en la ciudad de Quito en el año 2018”

Población y Muestra

Para la selección de la población a investigar se seleccionó la “Unidad Educativa Teilhard de Chardin” en la ciudad de Quito. La población que se consideró en esta investigación está conformada por 100 estudiantes de octavo a tercero de bachillerato de la unidad educativa “Teilhard de Chardin”, no se aplicaron técnicas de muestreo y se procedió a estudiar al total de la población.

A continuación, se presenta la discriminación de la población estudiada

Tabla 1: Población total de hombres y mujeres de la Unidad Educativa Teilhard de Chardin”.

Ítem	Hombres	Mujeres	Total
Estudiantes	59	42	101
Total	59	42	101

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Leslie Balarezo

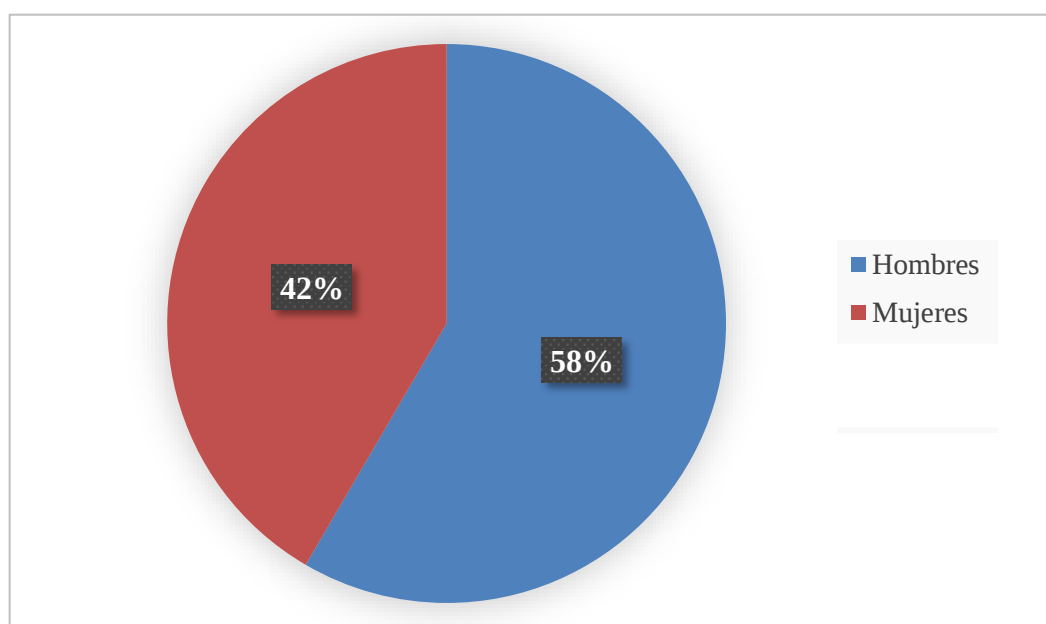


Gráfico 1: Distribución de género

Fuente: Investigación.

Elaborado por: Leslie Balarezo

Instrumentos de Investigación

Para la realización de la investigación se aplicaron un test y un inventario para la recolección de los datos según la variable a medir. Se tomó en consideración los siguientes instrumentos de investigación.

Tabla 2: Instrumento para medición de la Autoestima

Ítem	Descripción
Tipo de escala valorativa	Escala Percentil La prueba está constituida por 58 ítems y estos están divididos en 4 subescalas y una escala de mentiras G Es la escala general de sí mismo S Es la escala social H Es la escala Hogar E Es la escala Escuela M Es la escala de mentiras
Número de preguntas que aplican	58 (GENERAL 26, SOCIAL; 8, HOGAR; 8, ESCUELA; 8, MENTIRA; 8)
Factor de corrección	Aplicados a cada ítem (ver cálculos típicos)
Duración de la prueba	15 a 20 min

Elaborado por: Leslie Balarezo

Validación y Confiabilidad

Coopersmith (1967), sometió a una encuesta a alumnos de ambos sexos de quinto y sexto grado. En la prueba inicial el promedio de los chicos y las chicas no diferían en sus aspiraciones; pero en la entrevista y observaciones más a fondo, Coopersmith escogió a 85 chicos y a ninguna chica para eliminar el género como posible obstáculo. Aunque la muestra final se limitó a niños blancos de clase media que diferían entre sí en solo dos años.

Coopersmith concluyó que las personas basaban la imagen de sí misma en cuatro criterios significación, competencia, virtud, poder, dentro del estudio se observó que los estudiantes que fueron evaluados tuvieron una alta autoestima eran más populares y les iba mejor en el colegio, que los que tenían una autoestima baja y tendían a ser

solitarios, a mojarse en la cama y a ser malos estudiantes. (Ma. Asunción; Verduzco, Lara Cantú, Ma. Angélica; Acevedo, & Maricarmen; Cortés, 1993)

AECS: Actitudes y Estrategias Cognitivas Sociales

Tabla 3: Instrumento para medición de las habilidades sociales

Ítem	Descripción
Tipo de escala valorativa	Encuesta cerrada con escala valorativa de 0 a 7
Parámetros evaluados	Actitudes sociales
	CON ; Conformidad con lo que es socialmente correcto, SEN ; Sensibilidad Social, AC ; Ayuda y Colaboración
	SF ; Seguridad y firmeza en la interacción, LID ; Liderazgo Prosocial
	Pensamiento social
	IMP ; Impulsividad frente a reflexividad, IND ; Independencia frente a dependencia de campo, CV ; Convergencia frente a divergencia, PER ; Analizar y Expectativas sobre la relación social, HOS ; Percepción por el sujeto de la calidad de aceptación y acogida que recibe de sus padres, OBS ; Habilidad en la observación y retención de la información relevante sobre las situaciones sociales, ALT ; Habilidad en la búsqueda de soluciones alternativas para resolver los problemas sociales, CONS ; Habilidad para anticipar y comprender la consecuencias que posiblemente se seguirán de los comportamientos sociales, MED ; Habilidades para elegir los medios adecuados los fines que se persiguen en el comportamiento social, DEM ; Percepción por el sujeto del modo de ejercer sus padres la autoridad en el hogar

Número de preguntas que aplican	137 (CON; 9, SEN; 8, AC; 10, SF; 10, LID; 4, IMP;7, IND; 6, CV; 5, PER; 6, HOS; 5, OBS;8, ALT; 8, CONS;8, MED;8, DEM;5)
Factor de corrección	Aplicados a cada ítem (ver cálculos típicos)
Duración del test	60 min
Elaborado por: Leslie Balarezo	

Validación y Confiabilidad

En ese mismo orden de ideas el cuestionario Actitudes y Estrategias Cognitivas Sociales (AECS) fue sometido a una serie de procesos que permitieron su validación: evaluación por jueces, aplicación de protocolos a muestras pilotos, comprobación de índices de fiabilidad y homogeneidad, además de distintas pruebas de validez (constructo, predictiva, criterio). Dados los buenos índices obtenidos y los datos obtenidos, se considera que este instrumento “mide lo que dice medir”, los dos aspectos principales contenidos en la hipótesis básicas del modelo teórico: las variables actitudinales jerárquicamente organizadas y relacionadas entre sí que componen la estructura básica del constructo competencia social de los adolescentes; y los procesos y estrategias cognitivos que son contemplados en este constructo y que actúan como variables intervinientes en el proceso de socialización de los adolescentes (Arenas, 2018).

Procedimientos para obtención y análisis de datos

- Se realizó una corta investigación bibliográfica sobre el tema indicado con el fin de obtener un mejor análisis y planteamiento adecuado acerca de la problemática, para el proyecto, se acordó con las autoridades de la Prestigiada Institución el espacio y tiempo para la aplicación de los instrumentos, y este a su vez previamente presentado el consentimiento informado.
- Se aplicó a los seis cursos de la Unidad Educativa Teilhard de Chardin, informando a todos los alumnos sobre la investigación a realizar, se procedió a dar la explicación sobre los instrumentos de evaluación, las baterías

psicológicas, su forma de aplicación, su uso y la finalidad del proyecto, con la ayuda de las autoridades de la institución, alcanzando así un contacto adecuado para una correcta aplicación.

- Se realizó la tabulación de los datos obtenidos resultado de la aplicación de las baterías INVENTARIO DE COOPERSMITH Y AECS, con esta información obtenida se procedió a ejecutar un tratamiento para llevar las mediciones obtenidas a una escala centil. Con la data procesada se realizó un análisis estadístico en Excel presentado los resultados en base a tablas según el factor a evaluar y explicando mediante el uso de gráficos en pasteles para una mejor obtención visual.
- Se realizó la comprobación de la hipótesis mediante la correlación de Pearson
- Para finalizar se procedió a realizar conclusiones y recomendaciones en base a los resultados obtenidos y los objetivos planteados.

Actividades

En primera instancia, se acudió a la Unidad Educativa, con el propósito de socializar el proyecto a través de una reunión con la Rectora de la institución, en donde se propuso el trabajo a realizar. Después de haber efectuado la reunión, el ente encargado del establecimiento educativo dispuso una serie de requisitos a fin de que la apertura a la institución se desarrolle óptimamente, para ello requirió de una solicitud dirigida a la Unidad Educativa Teilhard de Chardin. Una vez aprobada esta última, se presentaron las pruebas a realizar a los adolescentes de la institución, Para la aplicación de los instrumentos se realizó un acercamiento con los estudiantes, con la finalidad de generar un ambiente adecuado, para la veracidad de los resultados, teniendo en cuenta que existió una explicación previa de lo que se va a realizar para un mejor conocimiento de los instrumentos. Se efectuaron las pruebas conforme el tiempo estipulado en los mismos y seguido de ello se procedió a la tabulación de datos. A continuación, a través de la correlación de Pearson se determinó la relación entre las variables; por tal motivo, se desarrollará una propuesta para contrarrestar el problema detectado.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación, se muestran los resultados obtenidos con la aplicación de los dos instrumentos de recolección de datos

Tabla 4: Medida de tendencia Central. Estadísticos descriptivos

Criterio	Media	Desv. Estándar
Edad	14,74	1,91
Sexo	0,41	0,49
SEN sensibilidad social	42,44	29,09
AC ayuda y colaboración	37,99	32,75
LID liderazgo prosocial	42,56	29,69
DOM dominancia	38,20	33,82
SF seguridad y firmeza en la interacción	52,63	32,99
AGR agresividad-terquedad	43,08	28,06
AP apatía y retraimiento	52,43	31,08
ANS ansiedad y timidez	41,98	31,44
CON conformidad con lo que es socialmente correcto	49,80	29,16
CV convergencia frente a divergencia	36,27	30,30
IMP impulsividad frente a reflexividad.	41,88	31,07
IND independencia frente a dependencia de campo	54,91	32,13
DEM percepción por el sujeto del modo de ejercer sus padres la autoridad en el hogar	48,15	29,59
PER percepción y expectativas sobre la relación social	42,99	31,96
HOS percepción por el sujeto de la calidad de aceptación y acogida que recibe de sus padres	42,19	28,70
OBS observación y retención de la información relevante sobre las situaciones sociales	53,62	32,26
ALT alternativas para resolver los problemas sociales	47,83	31,14

CONS habilidad para anticipar y comprender las consecuencias que posiblemente se seguirán de los comportamientos sociales	45,91	33,26
MED medios adecuados a los fines que se persiguen en el comportamiento social	50,28	32,43
Mentira	2,85	1,49
General de sí mismo	59,59	28,56
Social	38,86	20,15
Hogar	45,93	27,63
Escuela	56,66	31,02

Elaborado por: Leslie Balarezo

Fuente: Investigación de campo

Interpretación

Edad tiene una media de 14,74 y una desviación estándar de 1,91

Sexo tiene una media de 0,40 y una desviación estándar de 0,49

La escala de sensibilidad social tiene una media de 42,44 y una desviación estándar de 29,08

La escala de ayuda y colaboración tiene una media de 37,98 y una desviación estándar de 32,75

La escala de liderazgo Prosocial tiene una media de 42,55 y una desviación estándar de 29,69

La escala de dominancia tiene una media de 38,19 y una desviación estándar de 33,81

La escala de seguridad y firmeza en la interacción tiene una media de 52,62 y una desviación estándar de 32,99

La escala de agresividad-terquedad tiene una media de 43,08 y una desviación estándar de 28,06

La escala de apatía y retraimiento tiene una media de 52,43 y una desviación estándar de 31,08

La escala de ansiedad-timidez tiene una media de 41,97 y una desviación estándar de 31,43

La escala de conformidad con lo que es socialmente correcto tiene una media de 49,80 y una desviación estándar de 29,16

La escala de convergencia frente a divergencia tiene una media de 36,26 y una desviación estándar de 30,30

La escala de impulsividad frente a reflexividad tiene una media de 41,88 y una desviación estándar de 31,07

La escala de independencia frente a dependencia de campo tiene una media de 54,90 y una desviación estándar de 32,12

La escala de percepción por el sujeto del modo de ejercer sus padres la autoridad en el hogar tiene una media de 48,15 y una desviación estándar de 29,58

La escala de percepción y expectativas sobre la relación social tiene una media de 42,98 y una desviación estándar de 31,95

La escala de percepción por el sujeto de la calidad de aceptación y acogida que recibe de sus padres tiene una media de 42,18 y una desviación estándar de 28,69

La escala de habilidad en la observación y retención de la información relevante sobre las situaciones sociales tiene una media de 53,61 y una desviación estándar de 32,26

La escala de habilidad en la búsqueda de soluciones alternativas para resolver los problemas sociales tiene una media de 47,82 y una desviación estándar de 31,14

La escala de habilidad para anticipar y comprender las consecuencias que posiblemente se seguirán de los comportamientos sociales tiene una media de 45,90 y una desviación estándar de 33,26

La escala de habilidad para elegir los medios adecuados a los fines que se persiguen en el comportamiento social tiene una media de 50,27 y una desviación estándar de 32,42

La escala de mentira tiene una media de 2,84 y una desviación estándar de 1,49

La escala de general de sí mismo tiene una media de 59,59 y una desviación estándar de 28,56

La escala de social tiene una media de 38,86 y una desviación estándar de 20,14

La escala de hogar tiene una media de 45,92 y una desviación estándar de 27,62

La escala de escuela tiene una media de 56,66 y una desviación estándar de 31,02

Tabla 5: correlaciones entre Autoestima y Habilidades Sociales

		SEN	AC	LID	DOM	SF	AGR	AP	ANS	CON	CV	IMP	IND	DEM	PER	HOS	OBS	ALT	CONS	MED
Edad	CC	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	-0,1	0,1	0,1	0,0	-0,1
	Sig.	0,9	0,9	0,8	0,7	0,2	0,9	0,0	0,9	0,3	0,6	0,6	0,9	0,9	0,9	0,6	0,6	0,6	0,9	0,5
	N	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0
Sexo	CC	0,0	-0,1	-0,1	0,0	-0,1	-0,1	0,0	0,1	-0,3	0,2	-0,1	-0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	-0,1	-0,1
	Sig.	0,9	0,3	0,5	0,8	0,2	0,5	0,8	0,2	0,0	0,1	0,5	0,2	0,7	0,8	0,2	1,0	0,6	0,4	0,3
	N	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0
M	CC	0,1	0,1	0,0	0,0	-0,1	-0,1	-0,1	-0,1	0,1	-0,2	-0,2	-0,2	0,1	-0,1	-0,2	-0,2	-0,3	-0,3	-0,3
	Sig.	0,6	0,5	0,9	0,8	0,4	0,4	0,6	0,4	0,6	0,0	0,0	0,1	0,5	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
	N	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0
G	CC	0,1	0,3	0,4	0,0	0,4	-0,1	-0,4	-0,5	0,3	-0,1	0,4	-0,1	0,3	-0,1	-0,2	-0,2	-0,4	-0,2	-0,4
	Sig.	0,5	0,0	0,0	0,8	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	N	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0
S	CC	0,0	0,2	0,3	0,1	0,2	-0,2	-0,4	-0,2	0,2	0,0	-0,2	0,0	0,2	-0,2	-0,2	-0,1	-0,1	-0,1	-0,2
	Sig.	0,7	0,1	0,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,9	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,6	0,3	0,4	0,1
	N	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0
H	CC	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	-0,1	-0,4	-0,3	0,2	-0,1	-0,2	0,1	0,3	-0,1	-0,3	0,0	-0,2	0,0	-0,1
	Sig.	0,6	0,1	0,1	0,6	0,2	0,5	0,0	0,0	0,1	0,3	0,1	0,6	0,0	0,6	0,0	0,7	0,0	0,9	0,3
	N	85,0	85,0	85,0	85,0	85,0	85,0	85,0	85,0	85,0	85,0	85,0	85,0	85,0	85,0	85,0	85,0	85,0	85,0	85,0
E	CC	0,1	0,2	0,3	0,1	0,0	-0,1	-0,4	-0,3	0,2	-0,1	-0,2	-0,2	0,1	0,0	-0,1	-0,2	-0,2	-0,1	-0,2
	Sig.	0,4	0,1	0,0	0,3	0,9	0,5	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,1	0,2	0,8	0,6	0,1	0,1	0,3	0,1
	N	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0	86,0

Nota: CC: Coeficiente de correlación

Elaborado por: Leslie Balarezo

Fuente: Investigación de campo

Interpretación

Entre la escala de mentira y la escala de convergencia frente a divergencia existe una correlación inversa de $-,218$ con un nivel de significancia por debajo del $0,05$ lo que implica una correlación estadísticamente significativa.

Entre la escala de mentira y la escala de impulsividad frente a reflexividad existe una correlación inversa de $-,232$ con un nivel de significancia por debajo del $0,05$ lo que implica una correlación estadísticamente significativa.

Entre la escala de mentira y la escala de la habilidad en la observación y retención de la información relevante sobre las situaciones sociales (Obs) existe una correlación inversa de $-,218$ con un nivel de significancia por debajo del $0,05$ lo que implica una correlación estadísticamente significativa.

Entre la escala de mentira y la escala de la habilidad en la búsqueda de soluciones alternativas para resolver los problemas sociales (Alt) existe una correlación inversa de $-,329$ con un nivel de significancia por encima del $0,01$ lo que implica una correlación estadísticamente muy significativa.

Entre la escala de mentira y la escala de la habilidad para anticipar y comprender las consecuencias que posiblemente se seguirán de los comportamientos sociales (Cons) existe una correlación inversa de $-,265$ con un nivel de significancia por debajo del $0,05$ lo que implica una correlación estadísticamente significativa.

Entre la escala de mentira y la escala de la habilidad para elegir los medios adecuados a los fines que se persiguen en el comportamiento social (Med) existe una correlación inversa de $-,266$ con un nivel de significancia por debajo del $0,05$ lo que implica una correlación estadísticamente significativa.

Entre la escala general de sí mismo y la escala de ayuda y colaboración (Ac) existe una correlación de $,342$ con un nivel de significancia del $0,01$ lo que implica una correlación estadísticamente muy significativa.

Entre la escala general de sí mismo y la escala de liderazgo prosocial (Lid) existe una correlación de ,423 con un nivel de significancia por debajo del 0,01 lo que implica una correlación estadísticamente muy significativa.

Entre la escala general de sí mismo y la escala de seguridad y firmeza en la interacción (Sf) existe una correlación de ,370 con un nivel de significancia por debajo del 0,01 lo que implica una correlación estadísticamente muy significativa.

Entre la escala general de sí mismo y la escala de apatía y retraimiento (Ap) existe una correlación inversa de -,446 con un nivel de significancia por debajo del 0,01 lo que implica una correlación estadísticamente muy significativa.

Entre la escala general de sí mismo y la escala de ansiedad y timidez (Ans) existe una correlación inversa de -,544 con un nivel de significancia por debajo del 0,01 lo que implica una correlación estadísticamente muy significativa.

Entre la escala general de sí mismo y la escala de conformidad con lo que es socialmente correcto (Con) existe una correlación de ,263 con un nivel de significancia por debajo del 0,05 lo que implica una correlación estadísticamente significativa.

Entre la escala general de sí mismo y la escala de impulsividad frente a reflexividad (Imp) existe una correlación inversa de -,370 con un nivel de significancia por debajo del 0,01 lo que implica una correlación estadísticamente muy significativa.

Entre la escala general de sí mismo y la escala de percepción por el sujeto del modo de ejercer sus padres la autoridad En el hogar (Dem) existe una correlación de ,313 con un nivel de significancia por encima del 0,01 lo que implica una correlación estadísticamente muy significativa.

Entre la escala general de sí mismo y la escala de percepción por el sujeto de la calidad de aceptación y acogida que recibe de sus padres (Hos) existe una correlación inversa de -,238 con un nivel de significancia por debajo del 0,05 lo que implica una correlación estadísticamente significativa.

Entre la escala general de sí mismo y la escala de la habilidad en la observación y retención de la información relevante sobre las situaciones sociales (Obs) existe una correlación inversa de $-.233$ con un nivel de significancia por debajo del $0,05$ lo que implica una correlación estadísticamente significativa.

Entre la escala general de sí mismo y la escala de la habilidad en la búsqueda de soluciones alternativas para resolver los problemas sociales (Alt) existe una correlación inversa de $-.354$ con un nivel de significancia del $0,01$ lo que implica una correlación estadísticamente muy significativa.

Entre la escala general de sí mismo y la escala de la habilidad para anticipar y comprender las consecuencias que posiblemente se seguirán de los comportamientos sociales (Cons) existe una correlación inversa de $-.241$ con un nivel de significancia por debajo del $0,05$ lo que implica una correlación estadísticamente significativa.

Entre la escala general de sí mismo y la escala de la habilidad para elegir los medios adecuados a los fines que se persiguen en el comportamiento social (Med) existe una correlación inversa de $-.407$ con un nivel de significancia por debajo del $0,01$ lo que implica una correlación estadísticamente muy significativa.

Entre la escala social y la escala del liderazgo prosocial (LID) existe una correlación de $.328$ con un nivel de significancia por encima del $0,01$ lo que implica una correlación estadísticamente muy significativa.

Entre la escala social y la escala de Seguridad y firmeza en la interacción (SF) existe una correlación de $.225$ con un nivel de significancia por debajo del $0,05$ lo que implica una correlación estadísticamente significativa.

Entre la escala social y la escala de Apatía y retraimiento (AP) existe una correlación inversa de $-.371$ con un nivel de significancia por debajo del $0,01$ lo que implica una correlación estadísticamente muy significativa.

Entre la escala social y la escala de Impulsividad frente a reflexividad (IMP) existe una correlación inversa de, -231 con un nivel de significancia por debajo del 0,05 lo que implica una correlación estadísticamente significativa.

Entre la escala social y la escala de percepción y expectativas sobre la relación social (PER) existe una correlación inversa de, -218 con un nivel de significancia por debajo del 0,05 lo que implica una correlación estadísticamente significativa.

Entre la escala social y la escala de percepción por el sujeto de la calidad de aceptación y acogida que recibe de sus padres (HOS) existe una correlación inversa de, -227 con un nivel de significancia por debajo del 0,05 lo que implica una correlación estadísticamente significativa.

Entre la escala Hogar y la escala de Apatía y retraimiento (AP) existe una correlación inversa de, -422 con un nivel de significancia del 0,01 lo que implica una correlación estadísticamente muy significativa.

Entre la escala Hogar y la escala de Ansiedad y timidez (ANS) existe una correlación inversa de, -332 con un nivel de significancia por encima del 0,01 lo que implica una correlación estadísticamente muy significativa.

Entre la escala Hogar y la escala de percepción por el sujeto del modo de ejercer sus padres la autoridad en el hogar (DEM) existe una correlación de ,343 con un nivel de significancia del 0,01 lo que implica una correlación estadísticamente muy significativa.

Entre la escala Hogar y la escala de percepción por el sujeto de la calidad de aceptación y acogida que recibe de sus padres (HOS) existe una correlación inversa de, -339 con un nivel de significancia por encima del 0,01 lo que implica una correlación estadísticamente muy significativa.

Entre la escala Hogar y la escala de la habilidad en la búsqueda de soluciones alternativas para resolver los problemas sociales (ALT) existe una correlación inversa

de, -227 con un nivel de significancia por debajo del 0,05 lo que implica una correlación estadísticamente significativa.

Entre la escala Escuela y la escala de liderazgo prosocial (LID) existe una correlación de ,336 con un nivel de significancia por encima del 0,01 lo que implica una correlación estadísticamente muy significativa.

Entre la escala Escuela y la escala de Apatía y retraimiento (AP) existe una correlación inversa de, -378 con un nivel de significancia por debajo del 0,01 lo que implica una correlación estadísticamente muy significativa.

Entre la escala Escuela y la escala de Ansiedad y timidez (ANS) existe una correlación inversa de, -289 con un nivel de significancia por encima del 0,01 lo que implica una correlación estadísticamente muy significativa.

Entre la escala Escuela y la escala de Conformidad con lo que es socialmente correcto (CON) existe una correlación de ,214 con un nivel de significancia por debajo del 0,05 lo que implica una correlación estadísticamente significativa.

Entre la escala Escuela y la escala de Impulsividad frente a reflexividad (IMP) existe una correlación inversa de, -219 con un nivel de significancia por debajo del 0,05 lo que implica una correlación estadísticamente significativa.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Entre los estudiantes del Colegio “Teilhard de Chardin se determinó que existe una relación significativa entre la autoestima y las habilidades sociales ya que los estudiantes que poseen bajos niveles de autoestima tienden a presentar un conflicto en sus relaciones sociales.
- Por otro lado, se encontró una correlación estadísticamente significativa entre las escalas de autoestima y las escalas de habilidades sociales, evidenciando así la problemática planteada en nuestros objetivos.
- Mediante la aplicación del test de Coopersmith se establecieron los niveles de autoestima obteniendo porcentajes diferentes entre los niveles alto, medio y bajo que poseen cada uno de los estudiantes, siendo el nivel bajo y medio de autoestima los más comunes entre los adolescentes.
- A través de la aplicación del test de Habilidades sociales se determinó que existen bajos niveles en cuanto al comportamiento y situaciones sociales obteniendo porcentajes diferentes entre la no presencia, la presencia de habilidades sociales que posee cada estudiante.

RECOMENDACIONES

- Realizar una intervención terapéutica donde se pueda llevar a cabo la modificación de los pensamientos negativos que cada adolescente tiene de sí mismo con el fin de lograr que lleguen a tener una mejor percepción de sí mismo, trabajando aspectos importantes de la autoestima logrando así una mejor calidad de vida y un buen manejo de sus habilidades sociales.
- Realizar actividades lúdicas en donde se pueda implementar la integración psicosocial, donde esta permita a los jóvenes y adolescentes modificar su percepción de sí mismos, y de su entorno.
- Implementar una serie de actividades en donde el objetivo primordial no sea solo el modificar la autoimagen, la autopercepción y el reforzamiento de la autoestima de los jóvenes y adolescentes sino también poder obtener un mejoramiento en sus comportamientos y situaciones sociales a las cuales se enfrentan día a día.

DISCUSIÓN

El Presente trabajo de investigación arrojo como resultado información relevante respecto al desarrollo de la autoestima de los estudiantes y como esta influye en las habilidades sociales.

Con respecto a la evaluación realizada con el Instrumento AECS para conocer el desarrollo de las habilidades sociales del grupo, arrojo como resultados que; en cuanto a las actitudes sociales, los adolescentes presentaron un comportamiento por debajo del comportamiento medio en la mayoría de las variables evaluadas en el instrumento indicando tendencia a comportamientos antisociales y asociales como problemas con seguir las reglas de convivencia falta de empatía y más acentuado dificultad para compartir y colaborar. Así mismo, mostro poco desarrollo en las actividades de liderazgo y poca iniciativa. En cuanto a las actitudes prosociales, se identificó comportamiento paciente, amable, no mostrando tendencias de dominación, sin embargo, la población mostro tendencias hacia comportamientos introvertidos y falta de integración.

Por otro lado, en el desarrollo de las habilidades facilitadoras mostraron tendencias a comportamientos reflexivos, flexibles, optimistas, creativos y con actitud previsiva, además conciben a sus padres como acogedores. En contraposición presentaron habilidades inhibidoras como comportamientos de abstracción, falta de atención y planificación (Moraleda, González, & García, 1998).

El comportamiento de la ora variable de estudio, el autoestima, según las dimensiones del test de Coopersmith se determinó que los adolescentes presentaban un nivel de autoestima bajo en cuanto a la variable mentira, Medio bajo en el hogar, y medio alto en las actitudes frente a su autopercepción y en su perspectiva de él como individuo en el entorno educativo (Coopersmith, 2006).

Con respecto a las correlaciones existente entre las dimensiones de las dos variables se evidenció que existía relación entre; el autoconcepto de sí mismo y las actitudes de ayuda y colaboración, liderazgo, seguridad y firmeza, ansiedad y timidez, apatía y retraimiento, impulsividad frente a reflexividad, percepción por la autoridad

en el hogar y uso de medios. De igual manera se evidenció relación entre el concepto familiar con las dimensiones, apatía, ansiedad, percepción por la autoridad en el hogar y uso de medios y la aceptación por sus padres. En cuanto al criterio escuela se relacionó con liderazgo y apatía. El parámetro mentiras no presentó relación con ninguno de los criterios de las habilidades sociales.

En un estudio similar realizado en Perú, se evaluó la correlación de las variables autoestima y habilidades sociales en un grupo de adolescentes igualmente, en ella se plantearon cuatro sistemas de hipótesis para validar las correlaciones encontrando que existía una correlación fuerte entre las habilidades sociales y el criterio de sí mismo, hoja, social y escuela (Lagos, 2018). Este comportamiento igual al encontrado en el presente estudio de investigación, denotando la veracidad de los comportamientos fenomenológicos hallados en la población de estudio.

Otros resultados obtenidos en el mismo campo igualmente en Perú, denoto que los resultados obtenidos en su estudio sobre una muestra de 296 estudiantes demostraron “la variable habilidades sociales, demuestra estar correlacionada de forma altamente significativa con la autoestima” (Rivera Cárdenas, 2017).

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

TEMA DE LA PROPUESTA

Técnicas de desarrollo de “Mi Yo Social” en adolescentes

JUSTIFICACIÓN

Durante la etapa de adolescencia es cuando se inicia el desarrollo y autoconocimiento de nosotros mismos como individuos independientes y como entes sociales. Es en esta etapa donde se forma la imagen o percepción mental y emocional de que somos y cuanto valemos para nosotros mismos, es decir, la autoestima.

Durante este proceso de desarrollo físico y mental, existen una serie de factores que influyen en la autopercepción de cada individuo, como lo es los cambios fisiológicos y la imagen prestablecida de lo que se ve bien o no, los prejuicios sociales, la familia, el entorno en general.

En el caso del presente estudio se demostró que existe una relación entre la autoestima desarrollada por los adolescentes y las habilidades sociales, por este motivo es necesario prestar atención al desarrollo adecuado de la autopercepción de los adolescentes en esta etapa de la vida a fin de influir positivamente en el desarrollo efectivo de las habilidades sociales acorde a su edad.

OBJETIVOS

GENERAL

Diseñar un programa práctico para mejorar el desarrollo de una autoestima positiva en los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa “Teilhard De Chardin de la ciudad de Quito, en el año 2018

ESPECÍFICOS

- Estructurar un esquema de sesiones participativas que permitan al adolescente mejorar el autoconcepto en un entorno social.
- Fomentar el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa “Teilhard De Chardin de la ciudad de Quito, en el año 2018.

ESTRUCTURA TÉCNICA DE LA PROPUESTA

ARGUMENTACIÓN TEÓRICA

¿Qué es la autoestima?

Es la representación mental que cada individuo tiene de sí mismo bien sea positiva o negativa (Baja), esta es generada por una construcción de todas las consideraciones de la autopercepción frente a factores como género, edad, aspecto físico, sexualidad, identidad cultural, entre otros (Pérez, 2006).

Durante la etapa de la adolescencia es donde se forma la autoestima de los individuos, es por ello que en esta etapa los adolescentes son vulnerables a experimentar variaciones en el nivel de esta. A lo largo de este período cada individuo atraviesa una serie de acontecimientos diferentes que pueden generar situaciones estresantes afectando la estabilidad emocional y la percepción de cada adolescente sobre sí mismo.

Un adolescente con una autoestima baja se ven afectados en mayor proporción ante los cambios del entorno que les rodea. Mientras mayor sea el tiempo que tarde un individuo en recuperar los niveles normales de autoestima, mayor será su impacto en su comportamiento y conducta futura (Rodríguez & Caño, 2012)

¿Qué son las habilidades sociales?

Son un conjunto de comportamientos, acciones y actitudes conductuales que los individuos van desarrollando de manera evolutiva desde la niñez a través de conductas aprendidas percibidas en su entorno, por ensayo y error por interacción con otras personas (Betina Lacunza & Contini de González, 2011).

Las habilidades sociales son indispensables para el desarrollo de los seres humanos, ya que a través de estas se fomenta un entorno sano, facilidades de comunicación e interacción con otros individuos. Se podría decir que las habilidades sociales primarias son capacidad de dialogar con otros, formulación de preguntas, elogiar a otros, liderazgo, seguir instrucciones, reconocimiento de errores, relaciones grupales.

Las habilidades sociales en la adolescencia pueden desempeñar un rol de autoprotección de los individuos y en algunos casos de riesgo, todo depende de cómo se desarrollen, manejen y promuevan su ajuste saludable y psicosocial. Las habilidades suelen ser un factor de riesgo en cuanto estén asociadas a comportamientos desadaptativos, es decir tendencias asociales o antisociales (do Amaral & etal., 2015).

¿Características emocionales de los adolescentes?

Con la adolescencia se inicia el desarrollo de ciertas habilidades psicológicas como la reflexión, razonamiento, resolución de problemas complejos, empatía, entre otros.

Durante esta etapa, los individuos atraviesan el desarrollo de las habilidades sociales durante la transición a la adultez, determinando las características básicas conductuales de las personas.

Es necesario durante esta etapa desarrollar de una manera sana y positiva las habilidades sociales a fin de propiciar comportamientos exitosos en los adultos del mañana (OPS, 2001).

CONSIDERACIONES PARA LA REALIZACIÓN DEL PROGRAMA

Tabla 6: Cronograma de ejecución

SESIÓN	NOMBRE	OBJETIVO	LOGÍSTICA	TIEMPO	COSTO
1	Yo	Tomar conciencia propia	Salón adecuado para sesiones interactivas	60 min	Honorarios profesionales 25USD
2	Mi Yo Positivo	Estructurar pensamientos positivos	Salón adecuado para sesiones interactivas	60 min	Honorarios profesionales 25USD
3	Mi Yo Social	Desarrollar las habilidades sociales	Salón adecuado para sesiones interactivas	60 min	Honorarios profesionales 25USD
4	Yo me veo bien	Fomentar la imagen propia positiva	Salón adecuado para sesiones interactivas	60 min	Honorarios profesionales 25USD

Elaborado por: Leslie Balarezo

Costos totales por honorarios profesionales: 100 USD

Las sesiones están estructuradas para realizarse 1 por semana para una duración total de 1 mes

DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA

SESIÓN 1

Nombre	YO
Objetivo	Tomar conciencia propia
Tiempo	60 min
Recursos	Espacio adecuado Papel, lápices y marcadores
Inicio	● Realizar una presentación al grupo explicando la importancia de auto conocerse ● Realizar una dinámica para desinhibir al grupo
Desarrollo	● Cada estudiante debe realizar un dibujo de un árbol ● En el Tronco debe ir su nombre ● Cada rama es un aspecto de su vida Su familia Los positivo Lo negativo Lo que quiere ser Sus características Sus temores ● A cada rama debe colocarle hojas donde coloque las características de cada aspecto de la rama ● Al finalizar debe exponer voluntariamente al grupo quien es él
Cierre	● Realizar el cierre con una pregunta a los participantes consultando la apreciación de la actividad

Elaborado por: Leslie Balarezo

SESIÓN2

Nombre	Mi Yo Positivo
Objetivo	Estructurar pensamientos positivos
Tiempo	60 min
Recursos	• Espacio adecuado • Papel, lápices y marcadores • Caja
Inicio	• Realizar una presentación al grupo explicando la importancia de los pensamientos positivos • Realizar una dinámica para desinhibir al grupo
Desarrollo	• Cada estudiante escribirá su nombre en un trozo de papel • Se debe introducir cada nombre en una caja cerrada • Al finalizar cada estudiante deberá anotar para sí mismo tres características que el considere positiva • Posteriormente cada estudiante deberá sacar un nombre de la caja. • Deberá decir al grupo tres características positivas de la persona que le toco en el trozo de papel • Al finalizar gana el estudiante con más aciertos entre la percepción propia y la de sus compañeros
Cierre	• Realizar el cierre con una pregunta a los participantes consultando la apreciación de la actividad

Elaborado por: Leslie Balarezo

SESIÓN 3

Nombre	Mi Yo Social
Objetivo	Fomentar las habilidades sociales partiendo de actividades que fomenten la interacción
Tiempo	60 min
Recursos	• Espacio adecuado • Fichas de colores
Inicio	• Realizar una presentación al grupo explicando las habilidades sociales • Realizar una dinámica para desinhibir al grupo
Desarrollo	• El profesor debe entregar a cada estudiante una ficha donde este indicado las siguientes situaciones • Un aspecto positivo • Una anécdota • Una penitencia (Bailar, Cantar, actuar) • Un personaje que te gustaría ser y porque • Una cualidad de un compañero de clase • Luego de repartir las fichas cada estudiante debe realizar la situación descrita • Al culminar se debe repartir de nuevo al círculo de estudiantes • Realizar hasta culminar el período de 40mi
Cierre	• Realizar el cierre con una pregunta a los participantes consultando la apreciación de la actividad

Elaborado por: Leslie Balarezo

SESIÓN 4

Nombre	Mi Yo Positivo
Objetivo	Fomentar la imagen propia positiva
Tiempo	60 min
Recursos	Espacio adecuado Pizarra, marcadores o tizas
Inicio	● Realizar una presentación al grupo explicando la importancia del autoconcepto ● Realizar una dinámica para desinhibir al grupo
Desarrollo	● El orador deberá dibujar dos figuras básicas en la pizarra sin género o distinción ● Indicar que una es una chicha y la otra un chico ● Indicar que cada uno de ellos será un cúmulo de los mejores aspectos de cada participante ● El orador ira nombrando a cada participante y el grupo deberá indicar un aspecto positivo descriptivo de cada estudiante nombrado ● El orador al culminar indicará todas las cualidades de cada chico y chica dibujado en la pizarra
Cierre	● Realizar el cierre con una pregunta a los participantes consultando la apreciación de la actividad

Elaborado por: Leslie Balarezo

BIBLIOGRAFÍA

- Branden, N. (1995). Desarrollo de la autoestima. En N. Branden, Los seis pilares de la autoestima. (pág. 69). Barcelona: Paidós.
- A. Kelly, J. (2002). Entrenamiento de las habilidades sociales: guía práctica para intervenciones. España: Desclee de Brouwer.
- Aletia Alvarez Delgado, Gabriela Sandoval Vargas, & Sandra Velásquez Salazar. (2007). Universidad Austral de Chile. Obtenido de Autoestima en los (as) alumnos (as): <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/ffa473a/doc/ffa473a.pdf>
- Antuña, M. D. (2011). Habilidades Sociales y Dinamización de grupos. Bogotá: Eduforma Editorial MAD.
- Bandach, N. (03 de 12 de 2010). Tipos de elementos constitutivos de las habilidades sociales básicas en la comunicación. Obtenido de nataliabandach: <http://www.nataliabandach.com/blog/tipos-de-elementos-constitutivos-de-las-habilidades-sociales-basicas-en-la-comunicacion>
- Betina Lacunza, A., & Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. Fundamentos en Humanidades Redalyc, 159-182.
- Bonet, J. V. (1997). Sé amigo de ti mismo. Bilbao: Ed. Sal Terrae.
- Bracho, M. V. (2011). Eumed.net Enciclopedia Virtual. Obtenido de Autoestima y Motivaciones Sociales en estudiantes de educación superior: <http://www.eumed.net/libros-gratis/2011b/971/bases%20teoricas%20de%20la%20investigacion.html>
- Branden, N. (1991). Como mejorar tú autoestima. Paidós.
- Caballo, V. (2007). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. España: Siglo 21 España Editores.

- Coopersmith, S. (2006). Escala de autoestima de Coopersmith para adultos (SEI). (J. Test, Ed.) Recuperado el 07 de 2019, de https://www.academia.edu/23712960/ESCALA_DE_AUTOESTIMA_DE_COOPERSMITH
- Cueva, G. S. (22 de 11 de 2013). El poder de la Mente. Obtenido de Autoestima: <https://psiqueviva.com/autoestima/>
- Do Amaral, P. P., & etal. (2015). Las habilidades sociales y el comportamiento infractor en la adolescencia. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 19(2), 17-38. Recuperado el 07 de 2019, de <http://www.redalyc.org/pdf/3396/339643529001.pdf>
- El camino hacia la autoestima. (17 de 03 de 2018). Obtenido de El Nuevo Diario: <https://www.elnuevodiario.com.ni/especiales/458639-camino-autoestima/>
- Feldman, J. R. (2003). Autoestima para niños. México: Alfaomega- Narcea.
- Fierro, A. (2017). Autoestima en adolescentes. Estudios sobre su estabilidad y sus determinantes. Málaga: Universidad de Málaga.
- Franco, V. (1994). Manual de reflexión y acción educativa. España: San Pablo.
- García, A. R. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Dialnet*, 18.
- Gema, S. (22 de 11 de 2013). Psiqueviva. Obtenido de El poder de la mente: <https://psiqueviva.com/autoestima/>
- Giraldo, K. P., & María Janeth Arango Holguín. (2017). La Autoestima, Proceso Humano. *Psyconex Revista Electrónica*, 9.
- González Sala, F., & Gimeno Collado, A. (2003). Menores en situación de riesgo social: Valoración de un programa para la mejora. *Psychosocial Intervention scielo*, 1-5.
- Herriko, E. (s.f.). Teoría del Rol Profesional. Obtenido de Universidad del País Vasco: <http://www.ehu.eus/xabier.zupiria/liburuak/relacion/2.pdf>

- Lacunza, A., & González, N. (2019). Las habilidades sociales en niños. *Fundamentos en Humanidades*, 182.
- Lagos, E. (2018). Autoestima y habilidades sociales en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 2037 Ciro Alegría. Carabayllo. Perú: Universidad Cesar vallejo. Recuperado el 07 de 2019, de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/12843/Lagos_TER.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- López Jurado, L. (2010). El desarrollo de las Habilidades Sociales. *Innovación y Experiencias Educativas*, 9.
- Lorenzo, J. M. (11 de 2007). Charla – Coloquio. Obtenido de Autoconcepto Y Autoestima. Autoconcepto y Autoestima. Conocer su Construcción: <https://docplayer.es/25522507-Charla-coloquio-autoconcepto-y-autoestima-conocer-su-construccion.html>
- Ma. Asunción; Verduzco, Lara Cantú, Ma. Angélica; Acevedo, & Maricarmen; Cortés, (1993). Validez y confiabilidad del inventario de autoestima de Cooper Smith para adultos, en población. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 147-255. Obtenido de la Asertividad; expresión de una autoestima Olga Castanyer.
- María, M. (18 de agosto de 2016). Baja autoestima en la adolescencia. Causas y consecuencias. Obtenido de <http://www.siquia.com/2016/08/baja-autoestima-en-la-adolescencia-causas-y-consecuencias/>
- María, S. V. (12 de 2013). Universidad América Interamericana. Obtenido de La Autoestima y la Personalidad: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>
- Mejía, E. R., & Murillo, N. (2014). La autoestima y el aprendizaje. Obtenido de Repositorio UNE: http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/683/T025_45645282_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Montes, I., Escudero, E., & Martínez, J. (2012). Nivel de autoestima de adolescentes escolarizados en zona rural de Pereira, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 485.

- Moraleda, M., González, A., & García, J. (1998). Manual de AECS: Actitudes y estrategias cognitivas sociales. 269. Madrid: Publicaciones de psicología aplicada. Recuperado el 07 de 2019
- Morales, A. (2008). Mi Opinión Sí cuenta: Escuelas y colegios amigos de las niñas, niños y adolescentes. Quito: INNFA.
- Olego, E. (24 de Marzo de 2017). El Teu Espai. Obtenido de El Teu Espai: <https://www.psicologosantacoloma.es/habilidades-sociales-en-la-infancia/>
- OPS. (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Organización Panamericana de la Salud. Recuperado el 07 de 2019, de http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS_0.pdf
- Orduña, A. A. (2003). Autoestima. Obtenido de Enfermería Salamanca: http://www.enfermeriasalamanca.com/trabajos_salud_laboral/seguridad/autoestima.pdf
- Pérez, M. (2006). Biblioteca de México. Recuperado el 06 de 2019, de http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Libros_Adolescencia.pdf
- Pezzano de Vengoechea, G. (2001). Rogers su Pensamiento Profesional y su Filosofía Personal. Redalyc.Org, 60-69.
- Ralzola, R. (21 de 11 de 2011). Elementos de las habilidades sociales. Obtenido de Marca la Diferencia: <http://marcaladiferencia.com/elementos-constitutivos-de-las-habilidades-sociales-i/>
- Rivera Cárdena, M. (2017). Autoestima y habilidades sociales en adolescentes de familias monoparentales de cuatro centros educativos adventistas de la ciudad de Puno. Puno-Perú. Recuperado el 07 de 2019, de <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1164>
- Roca, E. (2014). Como mejorar tus habilidades Sociales. Valencia: ACDE ediciones.
- Rodríguez, C., & Caño, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. Almería: Universidad de Almería.

Villarreal Ponce, M. (11 de 2017). Universidad Central del Ecuador. Obtenido De Las Habilidades Sociales en el Rendimiento Académico: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/11123/1/T-UCE-0010-1661.pdf>

Zandra Elizabeth, O., & María Verónica, C. (2017). Universidad de Cuenca. Obtenido de el Nivel de Autoestima en Adolescentes entre 15 a: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/28093/1/Trabajo%20de%20Titulaci%C3%B3n.pdf>

ANEXOS

Test Aecs

Nº 269

A E C S

INSTRUCCIONES

A continuación vas a encontrar una serie de frases que expresan modos típicos de pensar o sentir de los chicos y chicas de tu edad. Léelas con atención y luego, en la Hoja de respuestas, escribe el número que coincida con la respuesta elegida.

Tu respuesta deberá ser:

1	si lo que dice la frase	NO SE DA NADA EN TI
2	si lo que dice la frase	SE DA RARAS VECES EN TI
3	si lo que dice la frase	SE DA POCO EN TI
4	si lo que dice la frase	SE DA ALGUNA VEZ EN TI
5	si lo que dice la frase	SE DA A MENUDO EN TI
6	si lo que dice la frase	SE DA BASTANTE EN TI
7	si lo que dice la frase	SE DA MUCHISIMO EN TI

Procura no entretenerte demasiado en cada frase. Contesta a todas ellas aunque en algunos casos te resulte difícil. Comprueba siempre que tu respuesta coincide con el número de la frase y asegúrate de contestar a todas.

 Autores: M. Moraleda, A. González Galán y J. García-Gallo.
Copyright © 1998 by TEA Ediciones, S.A. - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 MADRID - Este ejemplar está impreso en dos tintas. Si le presentan otro, en tinta negra es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propia, NO LA UTILICE - Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados - Printed in Spain. Impreso en España.

- 1 Cuando un compañero viene a mí contándome algo desagradable que le ha pasado, me gusta escucharle y tratar de comprenderle.
- 2 Me gusta ser generoso con los demás y prestarles mis cosas si es que lo necesitan.
- 3 Me gusta sugerir nuevas ideas a mis compañeros.
- 4 Suelo mostrar bastante seguridad en mí mismo cuando tengo que plantear un problema a alguien.
- 5 Suelo protestar de palabra o de hecho cuando me mandan algo.
- 6 No me integro en los grupos de trabajo si no me veo obligado un poco a ello.
- 7 Tengo la impresión de que cuando hablo en público, alguien se está riendo de mí.
- 8 No me agrada molestar a los compañeros cuando trabajan (metiendo ruido, hablando, alborotando, etc.).
- 9 Siento placer en felicitar y animar a mis compañeros cuando les sale bien algo en su trabajo.
- 10 Cuando preguntan ideas sobre el modo de hacer algo, soy el primero en contestar.
- 11 Si cometo un error o me sale mal algo, no me avergüenza reconocer mi equivocación.
- 12 Tiendo a amenazar a los demás, a intimidarles.
- 13 Sólo participo en las fiestas organizadas por mis compañeros cuando no tengo más remedio.
- 14 Nunca cogería algo que no es mío (juegos, material de trabajo, dinero, etc.), aunque lo necesitase y nadie se diera cuenta de ello.
- 15 Aprecio a todos mis compañeros a pesar de sus defectos.
- 16 Suelo mostrar inclinación a animar a mis compañeros a superar sus dificultades.
- 17 Encuentro placer en organizar nuevas actividades.
- 18 Me gusta que me respeten, como yo respeto a los demás.
- 19 Si creo que tengo razón soy inflexible, aunque todos los demás opinen lo contrario.
- 20 Prefiero vestirme con sencillez y corrección que hacerlo con ropa original y llamativa.
- 21 No me atrevo a mostrar a otra persona mi disgusto, aunque esté haciendo algo que me molesta.
- 22 Cuando tengo que hacer uso de cosas que son comunes (lavabos, urinarios, material deportivo, libros, etc.), procuro dejarlo en buen estado pensando en los demás.
- 23 Si me doy cuenta de que alguien está triste, me agrada acercarme a él y comprender sus sentimientos.
- 24 Aunque esté ocupado en mis cosas, no dudo en dedicar mi tiempo a los demás cuando me piden ayuda.
- 25 Cuando estoy con los demás soy yo quien se encarga de poner en movimiento a todos.
- 26 No renuncio fácilmente a mis propios derechos si creo tener razón.

NO TE DETENGAS, CONTINÚA EN LA PÁGINA SIGUIENTE

- 27 Tiendo a criticar a los demás y sus ideas si son distintas de las mías.
- 28 Me atrae más pasar un rato ocupado en una tarea tranquila que me guste, que estar en una reunión animada.
- 29 No suelo tener problemas en aceptar y cumplir las normas por las que nos regimos en mi casa, pues pienso que están hechas para favorecer la convivencia y el bien de todos.
- 30 Cuando un compañero ha triunfado en algo, me gusta participar de su alegría y felicitarle.
- 31 Cuando se organizan actividades o tareas en clase, me agrada ofrecirme voluntario para participar.
- 32 Intento siempre estar al mando de otras personas teniendo autoridad sobre ellas.
- 33 Cuando tengo un problema con otro prefiero arreglarlo con él, aunque prevea que me va a ser difícil.
- 34 Cuando se me mete algo en la cabeza, trato por todos los medios de realizarlo.
- 35 Me considero una persona poco entusiasta.
- 36 Soy más bien tímido y sumiso.
- 37 Me gusta ayudar en las faenas de casa, pues pienso que no es justo desentenderse de ellas para que otros las hagan por mí.
- 38 Me parece razonable que, al tomar una decisión que afecta a varios, cedamos todos un poco para que sea a gusto de la mayoría.
- 39 Creo que soy mejor que mis amigos en muchas cosas; por eso trato de imponerme sobre ellos.
- 40 No tengo inconveniente en expresar mi desacuerdo con los compañeros cuando creo que no llevan razón.
- 41 Reconozco que prescindo de los demás y no suelo tenerlos en cuenta cuando quiero hacer algo.
- 42 Me cuesta mucho mirar fijamente a la gente cuando les hablo.
- 43 Respeto las cosas de mis compañeros y trato de no estropearlas.
- 44 Cuando a un compañero le ha ocurrido una desgracia o ha fracasado, lo siento como si me hubiera ocurrido a mí.
- 45 Cuando juego en equipo no me gusta ser individualista y preocuparme sólo de mis cosas.
- 46 Suelo defender mis derechos con firmeza cuando me siento atropellado.
- 47 No me gusta ceder en nada si estoy convencido de que tengo razón.
- 48 Soy muy vergonzoso y me pongo colorado por poca cosa.
- 49 No necesito que me recuerden mis obligaciones, pues pienso que soy una persona bastante responsable.
- 50 Cuando hablas con las personas e intimas con ellas, descubres muchas veces en ellas valores que ni habías sospechado.
- 51 Cuando trabajo en equipo me preocupo de los compañeros que se quedan atrás en su trabajo, para ayudarles.

NO TE DETENGAS, CONTINÚA EN LA PÁGINA SIGUIENTE

- 52 Creo que si los demás me eligen siempre como jefe es porque conmigo las cosas salen siempre mejor.
- 53 Si me entero de que un compañero habla mal de mí a los otros, no dudo en pedirle explicaciones y exigirle que no lo haga.
- 54 Pienso que lo más importante en la vida es lograr el poder como sea y mandar sobre los demás.
- 55 Prefiero jugar solo en el recreo, apartado de los demás.
- 56 Suelo ser miedoso y evitar cosas que corrientemente no suelen atemorizar a los demás.
- 57 Trato siempre con respeto a las personas con autoridad (directores, encargados, profesores, etc.).
- 58 Me siento bien cuando estoy con mis compañeros.
- 59 Creo natural que las soluciones que han de comprometer a los miembros de un grupo se tomen entre todos.
- 60 Aprovecho cualquier ocasión para llamar la atención, para que los demás se fijen en mí.
- 61 No me cuesta discutir serenamente las notas con los profesores, si creo que éstas son injustas.
- 62 Cuando un compañero me hace sombra, no dudo en acusarle o hablar a los demás de sus defectos para disminuir sus méritos.
- 63 Soy de pocas palabras y la conversación con los demás me aburre.
- 64 Me suelo mostrar nervioso, tembloroso o intranquilo cuando el profesor me va a preguntar.

- 65 Suelo decir siempre la verdad, aunque me vea en apuros o me pueda traer malas consecuencias.
- 66 Pienso que hay que ser fiel a los amigos por encima de las contrariedades.
- 67 Acepto las decisiones de la mayoría y procuro no ser individualista.
- 68 Encuentro placer en ponerme al frente de los demás y organizar las cosas.
- 69 Cuando sé que otro ha sido responsable de algo que me perjudica, no tengo reparo en decírselo.
- 70 A veces me gusta hacer comentarios rencorosos y murmuraciones maliciosas de aquellos que triunfan en algo.
- 71 Prefiero trabajar solo, sin que nadie me moleste.
- 72 Cuando discutimos en el grupo me cuesta ver las cosas de modo distinto a como las veo yo.
- 73 Me cuesta permanecer mucho tiempo en la misma actividad.
- 74 Reconozco que soy testarudo al defender mis puntos de vista, pues creo tener siempre razón.
- 75 Me suelo equivocar con frecuencia por precipitarme y hacer las cosas deprisa.
- 76 Me cuesta trabajo obedecer y no me gusta, en general, que me manden.
- 77 Me gusta ser disciplinado y, una vez que me he decidido por algo, cumplirlo a rajatabla.

NO TE DETENGAS, CONTINÚA EN LA PÁGINA SIGUIENTE

78 Dicen de mí los demás que soy inquieto y que no paro de moverme.

79 En las reuniones de amigos me gusta dar órdenes y llevar la iniciativa.

80 No me gusta la improvisación y emprender cosas sin antes planificar y preparar todo lo necesario.

81 Soy muy excitable e impulsivo cuando alguien me provoca.

82 No me gustan los reglamentos, horarios y cuanto signifique privarme de libertad.

83 Tengo dificultad en acabar las cosas que comienzo; me canso pronto de ellas.

84 Cuando está ausente el profesor o encargado, no me agrada recibir órdenes de un compañero.

85 Me entusiasmo muy pronto por las cosas, pero me olvido rápidamente de ellas.

86 No me suelo dejar influir fácilmente por los gustos e intereses de los compañeros.

87 Si propongo una iniciativa a los compañeros, no me agrada que alguien la ponga en duda o la discuta.

88 Tengo estallidos de cólera y mi conducta es a veces explosiva e impredecible.

89 Me despreocupo y no presto atención cuando la TV habla de sucesos ocurridos en otros países.

90 En mi casa todos discutimos y votamos siempre los planes de la familia.

91 Pienso que si, cuando se trata de organizar algo en clase, no me dan responsabilidades es porque no se fían de mí.

92 Mis padres respetan mis decisiones en las cosas que me atañen sólo a mí y me animan a actuar responsablemente.

93 Lo bueno de mis padres es que, si tienen que mandarme algo, me explican las razones.

94 Es inútil hablar con los padres de tus problemas, pues en general no te comprenden.

95 Me gusta el ambiente de mi casa porque allí puedo expresar libremente mis sentimientos sin miedo a nadie.

96 Me da la impresión de que algunos compañeros me tienen un poco de envidia.

97 Cuando discuto con mis padres éstos no tratan de imponerse, sino que me escuchan y respetan mi modo de pensar.

98 Generalmente no se arreglan los conflictos con los compañeros por más que hables con ellos.

99 Creo que a mis padres no les importan mucho mis cosas, como si no fueran con ellos.

100 Tengo la impresión de que algunos profesores me tienen un poco de manía y por eso no me comprenden.

101 Si tuviera un problema o me encontrara triste, iría antes a consolarme con cualquier amigo que con mis padres.

102 Estoy seguro de que alguno de mis compañeros habla mal de mí a mis espaldas.

NOTE DETENGAS, CONTINÚA EN LA PÁGINA SIGUIENTE

103 En mi casa no paran de regañarme y castigarme; estoy un poco harto.

104 Tengo la impresión de que en mi casa ni me aceptan ni aguantan mi modo de ser.

105 Creo que en mi casa no me entienden ni se esfuerzan por comprenderme.

106 Reconozco que, cuando estoy con mis compañeros, me gusta más hablar de mis cosas que escucharles.

107 Cuando me encuentro en ciertas situaciones difíciles, fácilmente me desconcierto sin saber qué hacer.

108 Soy un poco impulsivo y suelo hacer muchas veces lo que más me agrada en el momento sin pensar demasiado en las consecuencias.

109 Con frecuencia me comprometo en cosas que luego no puedo cumplir, por no haber previsto sus dificultades.

110 Me ocurre que, cuando discuto con alguien, pongo más atención a las ideas que yo defiendo que a lo que trata de decirme el otro.

111 Soy un poco comodón y prefiero, cuando tenemos los compañeros que hacer algo en común, que sean ellos los que den las ideas.

112 Los que me conocen dicen que no escarmiento y por eso suelo caer en los mismos errores.

113 Suelo ser impaciente y, cuando quiero conseguir algo importante de los demás, no puedo esperar.

114 Me ocurre con frecuencia que, cuando están hablando los demás, fácilmente me desentiendo de lo que dicen y me pongo a pensar en otras cosas.

115 Me siento bastante perdido y sin saber qué hacer cuando tengo que decidir entre varias posibilidades para resolver una situación.

116 Pienso que muchas veces el acierto en la vida no depende tanto de lo que haces, como de la suerte.

117 Me ocurre con cierta frecuencia que no puedo terminar los trabajos que empiezo, por no haber calculado el tiempo que me iban a llevar.

118 Cuando me dicen que otro ha hecho algo contra mí, me suelo fiar de la primera información sin hacer más averiguaciones.

119 Prefiero, en general, que me indiquen el modo concreto de solucionar una tarea difícil en la que me encuentro metido, que tener que buscarlo yo.

120 A veces me obsesiono de tal forma por ciertas cosas que no puedo evitar hacerlas, aunque sepa que luego pueden traerme malas consecuencias.

121 Cuando me encargan preparar algo, llegado el momento me encuentro con muchas cosas que no había previsto.

122 Los que me conocen dicen que sólo presto atención a lo que me interesa.

123 Si entro en conflicto con alguien, soy poco amigo de andar negociando en busca de una solución que satisfaga a los dos.

NO TE DETENGAS, CONTINÚA EN LA PÁGINA SIGUIENTE

- 124** Frecuentemente echo la culpa de lo que me sale mal a los otros, aunque haya sido yo el responsable.
- 125** Reconozco que me gusta la improvisación y meterme en asuntos sin prepararlos demasiado.
- 126** Cuando quiero hacer algo que me interesa, no suelo fijarme demasiado en si les va a sentar bien o mal a los demás.
- 127** Soy bastante conformista y cuando los compañeros proponen un plan lo acepto a la primera sin discutirlo.
- 128** No me suelo sentir culpable de la mayor parte de las acusaciones que me hacen.
- 129** Me ocurre que, cuando tengo un fracaso, me dejo llevar por el desaliento, en lugar de pensar qué podría hacer para evitar que me ocurra de nuevo.
- 130** Al discutir con los otros suelo aferrarme a mi punto de vista, y me cuesta escuchar a los demás.
- 131** No me agrada que, cuando me he decidido por algo, vengan otros a sugerirme otra cosa, aunque sea mejor.

- 132** Reconozco que muchos de los problemas que me ocurren los podría haber evitado si hubiera tenido en cuenta antes las consecuencias de mi modo de actuar.
- 133** Los que me conocen me echan frecuentemente en cara que muchos de los fracasos que me ocurren es por no haber tomado los medios para evitarlos.
- 134** Reconozco que, cuando hablan los demás, les escucho o no según me caigan simpáticos o antipáticos.
- 135** Creo que soy, entre mis compañeros, uno de los que menos ideas originales suele aportar cuando se trata de hacer algo en común.
- 136** Cuando soy acusado de haber hecho algo malo, suelo discutir mucho y sistemáticamente echar la culpa a otro.
- 137** No creo que haga, ni mucho menos, todo lo que debiera para evitar los problemas con los demás.

FIN DE LA PRUEBA
SI HAS TERMINADO ANTES
DEL TIEMPO CONCEDIDO
REPASA TUS CONTESTACIONES

Inventario de Coopersmith

Preguntas Inventario TEST de COOPERSMITH

- 1.** Paso mucho tiempo soñando despierto.
- 2.** Estoy seguro de mi mismo.
- 3.** Deseo frecuentemente ser otra persona.
- 4.** Soy simpático.
- 5.** Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos.
- 6.** Nunca me preocupo por nada.
- 7.** Me da vergüenza pararme frente al curso para hablar.
- 8.** Desearía ser más joven.
- 9.** Hay muchas cosas acerca de mí mismo que me gustaría cambiar si pudiera.
- 10.** Puedo tomar decisiones fácilmente.
- 11.** Mis amigos gozan cuando están conmigo.
- 12.** Me incomodo en casa fácilmente.
- 13.** Siempre hago lo correcto.
- 14.** Me siento orgulloso de mi trabajo (en la escuela)
- 15.** Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer.
- 16.** Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas.

- 17.** Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago.
- 18.** Soy popular entre compañeros de mi edad.
- 19.** Usualmente mis padres consideran mis sentimientos.
- 20.** Nunca estoy triste.
- 21.** Hago lo mejor que puedo.
- 22.** Me doy por vencido fácilmente.
- 23.** Usualmente puedo cuidarme a mí mismo.
- 24.** Me siento suficientemente feliz.
- 25.** Preferiría jugar con niños menores que yo.
- 26.** Mis padres esperan demasiado de mí.
- 27.** Me gustan todas las personas que conozco.
- 28.** Me gusta que el profesor me interroque en clase.
- 29.** Me entiendo a mí mismo
- 30.** Me cuesta comportarme como en realidad soy.
- 31.** Las cosas en mi vida están muy complicadas.
- 32.** Los demás (niños) casi siempre siguen mis ideas.
- 33.** Nadie me presta mucha atención en casa.
- 34.** Nunca me regañan.

- 35.** No estoy progresando en la escuela como me gustaría.
- 36.** Puedo tomar decisiones y cumplirlas.
- 37.** Realmente no me gusta ser hombre/Mujer
- 38.** Tengo una mala opinión de mí mismo.
- 39.** No me gusta estar con otra gente.
- 40.** Muchas veces me gustaría irme de casa.
- 41.** Nunca soy tímido.
- 42.** Frecuentemente me incomoda la escuela.
- 43.** Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo.
- 44.** No soy tan bien parecido como otra gente.
- 45.** Si tengo algo que decir, usualmente lo digo.
- 46.** A los demás les gusta relacionarse conmigo.
- 47.** Mis padres me entienden.
- 48.** Siempre digo la verdad.
- 49.** Mi profesor me hace sentir que no soy importante.
- 50.** A mí no me importa lo que pasa.
- 51.** Creo que en todo lo que hago estoy equivocado.

- 52.** Me incomodo fácilmente cuando me regañan.
- 53.** Las otras personas son más agradables que yo.
- 54.** Usualmente siento que mis padres esperan más de mí.
- 55.** Siempre sé que decir a otras personas.
- 56.** Frecuentemente me siento desilusionado en la escuela.
- 57.** Generalmente las cosas no me importan.
- 58.** No soy una persona confiable para que otros dependan de mí.

Gracias por su colaboración