

INTRODUCCIÓN

El autoconcepto es un aspecto crucial en la vida de cada individuo, ya que refleja la percepción que tiene de sí mismo en términos de sus capacidades, habilidades y deficiencias. Estas percepciones se forman durante los primeros años de vida y se manifiestan durante la adolescencia, una etapa en la que los individuos suelen experimentar confusión. La falta de certeza en esta etapa puede dificultar la transición hacia la adultez (Ramos R., 2018, p. 1).

Por otro lado, las habilidades sociales desempeñan un papel significativo en el desarrollo psicológico de un individuo y en su interacción con los demás. Es importante recordar que la educación se desarrolla en un entorno social. Para que un estudiante obtenga resultados satisfactorios, no solo necesita alcanzar un nivel académico adecuado, sino también desarrollar competencias sociales que se adapten a las situaciones escolares. Se espera generalmente que los estudiantes muestren un comportamiento apropiado, un deseo de establecer y mantener amistades con sus compañeros de clase, una conducta que favorezca la resolución de conflictos interpersonales y una toma de decisiones clara y responsable. En resumen, se espera una actitud positiva hacia la interacción con sus pares (Armella E., 2018, p. 31).

Es importante mencionar que la adolescencia es una etapa vital y decisiva en la vida de cualquier persona. Este período implica una transición entre crisis y estabilidad. Considerando esto, se decidió trabajar con los estudiantes de primero a sexto de secundaria de la U. E. José Naval Monzón Cardozo. Según Ramos (2018), las relaciones que el adolescente mantiene con sus compañeros contribuyen a moldear su personalidad, ya que busca personas afines a sus preferencias y formas de ver el mundo. La escuela se convierte en el lugar donde el adolescente se centra en su grupo de pares como un punto de referencia vital para su autodefinición.

Teniendo en cuenta los requisitos formales de una investigación académica, el presente estudio se estructura de la siguiente manera:

Capítulo I: Planteamiento del problema y justificación. Este capítulo ofrece una descripción del estado actual del problema e investigaciones a nivel internacional, nacional y local relacionadas con la temática. Además, se justifica la realización del estudio.

Capítulo II: Diseño teórico. Aquí se plantea la pregunta del problema, los objetivos, la hipótesis de investigación y la operacionalización de las variables.

Capítulo III: Marco teórico. Este capítulo está relacionado con el proyecto de investigación sobre autoconcepto y habilidades sociales.

Capítulo IV: Metodología. Se detalla el tipo de investigación, la población de estudio, los métodos aplicados y las técnicas e instrumentos para la recolección de datos.

Capítulo V: Análisis e interpretación de resultados. Se presentan los resultados obtenidos mediante los instrumentos utilizados, Autoconcepto Forma 5 (AF-5) y Lista de chequeo de las Habilidades Sociales Goldstein.

Capítulo VI: Conclusiones y recomendaciones. Se basan en la investigación de Autoconcepto y habilidades sociales que presentan los estudiantes de primero a sexto de secundaria de la Unidad Educativa José Naval Monzón Cardozo de la ciudad de Tarija, en la gestión 2022.

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y
JUSTIFICACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

El ser humano es, por naturaleza, un ser social. Desde su nacimiento, coexiste dentro de un grupo social. Sin embargo, como individuo, desarrolla una serie de habilidades y capacidades para poder convivir en sociedad. La adolescencia es un periodo crítico caracterizado por cambios físicos, psicológicos y sociales, lo que la convierte en una etapa vulnerable para la exposición a factores de riesgo. En este contexto, las habilidades sociales juegan un papel importante.

Durante la adolescencia, la búsqueda de identidad y la aceptación por parte de los demás se convierten en una necesidad psicológica fundamental. Este factor psicológico está compuesto por todos aquellos aspectos que rodean a la persona. Uno de estos componentes es el autoconcepto, entendido también como "el producto de la reflexión que el individuo tiene acerca de sí mismo como un ser físico, social y espiritual" (García y Musito, 2014, p.10).

Si bien se dice que el departamento de Tarija es más tranquilo y seguro para vivir comparado a otros departamentos de Bolivia, en los últimos años la población adolescente se ha visto vulnerable ante diversos factores de riesgo. Uno de estos factores es el consumo excesivo de bebidas alcohólicas. Según una investigación realizada por estudiantes de la Universidad Mayor de San Andrés en 2018, Tarija ocupa el tercer lugar en consumo de bebidas alcohólicas: siete de cada diez personas consumen bebidas alcohólicas y cinco de esos siete son jóvenes entre 13 y 20 años (Pérez, La Voz de Tarija, 2018, p. 3).

Otro factor de riesgo es el embarazo en adolescentes escolarizados y no escolarizados. Según un reportaje del diario La Voz de Tarija, "el departamento de Tarija ocupa el tercer lugar en embarazos en adolescentes entre 15 y 19 años de edad" (Vaca y Burguete, 2019, p.2).

Según el psicólogo Sánchez, la adolescencia representa la transición de la niñez a la edad adulta. El cerebro del adolescente se encuentra en constante desarrollo y crecimiento, adquiriendo habilidades como la capacidad de razonamiento,

planificación, procesamiento de la información, capacidad discursiva y todas las propiedades del pensamiento abstracto. Estas habilidades son imprescindibles tanto para el desarrollo educativo y el aprendizaje como para las relaciones interpersonales. La carencia o el desarrollo incompleto pueden traer graves consecuencias a corto o largo plazo como: bajo rendimiento académico, acoso escolar, evaluación negativa de sí mismos, alcoholismo, drogadicción y embarazos no deseados, como se ve hoy en día en la población tarijeña. (La Voz de Tarija, 2020, p. 7)

En relación con la problemática presentada, se planteó como objetivo principal: Describir el nivel de autoconcepto y habilidades sociales en los estudiantes de primero a sexto de secundaria de la U.E. José Naval Monzón Cardozo de la ciudad de Tarija, durante la gestión 2022".

En cuanto a las variables objeto de estudio, el autoconcepto puede definirse como "el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual; es la totalidad de los pensamientos y sentimientos de un individuo que hacen referencia a sí mismo como un objeto" (Rosenberg, 1979. Como se citó en García F. & Musitu G., 2014, p. 10).

De igual manera, las habilidades sociales se entienden como "un conjunto de habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal y/o socioemocional. Estas habilidades y capacidades se aplican en actividades desde básicas hasta avanzadas e instrumentales" (Goldstein, 1989, citado en; Duran, 2020, p. 19).

Es relevante destacar que el autoconcepto y las habilidades sociales han sido el foco de diversas investigaciones, las cuales se detallan a continuación: En el **ámbito internacional**, Villareal (2016) de la Universidad Central del Ecuador en Quito, llevó a cabo un estudio sobre las habilidades sociales y el rendimiento académico en estudiantes

de noveno grado de secundaria. El objetivo principal era entender la relación entre estas dos variables. Para ello, se seleccionó una muestra de 200 participantes. Los resultados del estudio indicaron una correlación altamente significativa entre las variables analizadas. En cuanto a las dimensiones, se observó que la mayoría de los estudiantes no tienen dificultades para interactuar, expresan adecuadamente sus emociones y suelen mostrar empatía.

Además, en la Universidad Privada Antenor Orrego en Trujillo, Perú, López (2017) llevó a cabo un estudio con el objetivo de determinar la relación entre las habilidades sociales y el autoconcepto. La muestra estuvo compuesta por 53 estudiantes de primer grado de secundaria, con edades comprendidas entre los 14 y 16 años. Para este estudio, se utilizaron dos instrumentos: la Escala de Habilidades Sociales (E.H.S.) y el Cuestionario de Autoconcepto Garley. Los resultados revelaron una correlación significativa ($p < .01$) entre el autoconcepto y las habilidades sociales, indicando que los estudiantes presentan un nivel medio tanto en habilidades sociales como en autoconcepto.

Así también, Baquerizo, Geraldo y Marca (2016) realizaron un estudio en Tarapoto, Perú. El objetivo de este estudio era determinar la relación entre el autoconcepto y las habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario. Para ello, emplearon un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 211 estudiantes a quienes se les aplicó la escala de autoconcepto AF5 y la prueba de habilidades sociales de Goldstein. Los resultados indican que ambas variables del estudio mantienen una relación altamente significativa.

Otra investigación sobre el autoconcepto y las habilidades sociales fue realizada por Blanco y Nunta (2018) en la Universidad Cesar Vallejo, Perú. El objetivo de esta investigación era determinar si existe una relación entre el autoconcepto y las habilidades sociales en estudiantes de primer grado de secundaria. La muestra estuvo conformada por 150 estudiantes. Se utilizó el test de autoconcepto de Álvaro y la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein y Goedhart. Los resultados mostraron que el 88,7% de los estudiantes tiene un nivel alto de autoconcepto y el 94% de los estudiantes se

encuentran en un nivel medio de habilidades sociales, lo que indica que no existe una relación significativa entre las habilidades sociales y el autoconcepto.

Por otro lado, la investigación sobre el autoconcepto realizada por Madrigales C. (2012) en la Universidad Rafael Landívar en Guatemala, revela que el 44% de las adolescentes de 14 a 18 años presentan un nivel medio de autoconcepto, el 36% un nivel bajo y el 22% un nivel alto, según la prueba AUTOPB 96.

Otra investigación sobre el autoconcepto que vale la pena considerar es la realizada por López O. (2015) en la Universidad Rafael Landívar. Este estudio se llevó a cabo con estudiantes de 14 a 17 años que habían experimentado fracaso escolar. Para ello, se utilizó el cuestionario AUTOPB 96, que reveló que el 63% de los adolescentes tienen un alto nivel de autoconcepto, el 35% presenta un nivel medio y solo el 2% tiene un nivel bajo.

En el ámbito nacional, Quisbert (2019) realizó un estudio sobre la inteligencia emocional y el autoconcepto en la Universidad Mayor San Andrés de La Paz. El objetivo era describir la relación existente entre la Inteligencia Emocional y el Autoconcepto de los estudiantes de Psicología. La muestra estuvo conformada por estudiantes de primer año, con edades entre 17 y 18 años. Se utilizó la evaluación de la inteligencia emocional de Málaga TMMS-24 (2004) y el cuestionario de Autoconcepto de Fernando García y Gonzalo Musito (1999). Los resultados permitieron concluir que existe una incidencia significativa de la inteligencia emocional, en las áreas de atención emocional, claridad emocional y reparación emocional, en relación con el autoconcepto.

Ramos (2018) llevó a cabo un estudio en la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, centrado en el autoconcepto, la personalidad y la percepción de la violencia escolar entre los estudiantes adolescentes del departamento de Potosí. El objetivo principal de esta investigación era describir estos aspectos entre los adolescentes de 3ro a 6to grado de secundaria de la Unidad Educativa Elizardo Pérez en la Comunidad San Cristóbal.

El estudio se realizó con una muestra representativa de 64 adolescentes, tanto masculinos como femeninos, seleccionados aleatoriamente de una población total de 200 estudiantes. Para recopilar la información, se utilizó el cuestionario de autoconcepto de Garle. Los

resultados obtenidos indicaron que los adolescentes presentaban un nivel bajo de autoconcepto, caracterizado por una valoración negativa de sí mismos y de sus habilidades y capacidades, tanto a nivel personal como familiar, intelectual y social.

En relación a las habilidades sociales, Luna (2021) llevó a cabo un estudio en la Universidad Mayor de San Andrés con el objetivo de identificar las habilidades sociales avanzadas de los estudiantes de quinto año de Psicología. La muestra consistió en 74 estudiantes y se utilizó la Lista de Chequeo Evaluación de Habilidades de Goldstein y colaboradores (1980), adaptada y validada por Gonzales (2002, p.102). Como se citó en Herrera Q. & Adriana T., (2017, p. 69). Los resultados revelaron que el 43% de los estudiantes tienen un nivel bajo de habilidades sociales, el 37% un nivel medio y el 14% un alto grado de habilidades sociales.

Por otro lado, a **nivel local** en el departamento de Tarija, Yucra (2014) realizó una investigación en la Universidad Juan Misael Saracho con el objetivo de conocer el desarrollo de habilidades sociales en niños de diez a 12 años de los barrios urbanos y periurbanos. La muestra estuvo conformada por 160 estudiantes de diferentes unidades educativas. Se utilizaron la escala de habilidades sociales de Goldstein y la escala de conducta asertiva para niños CABS como instrumentos. Los resultados indicaron que los niños tanto del área urbana como periurbana presentan un nivel medio en desarrollo de habilidades sociales.

Armella (2018) llevó a cabo una investigación en la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho para determinar la relación entre el rendimiento académico, las habilidades sociales y la autoestima en los estudiantes de 5to y 6to de secundaria del colegio de Padcaya. La muestra del estudio estuvo compuesta por 86 estudiantes, tanto hombres como mujeres.

Las pruebas utilizadas para la investigación incluyeron la Escala de Habilidades Sociales (EHS), el Inventario de Autoestima Coopersmith y la Escala de Rendimiento Académico. Los resultados del estudio indicaron una correlación significativa: la mayoría de los estudiantes con un alto rendimiento académico también presentaban un alto nivel de habilidades sociales y autoestima.

Finalmente, es importante considerar otro estudio de habilidades sociales realizado por la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho. Este estudio, llevado a cabo por Romero (2021), tuvo como objetivo principal realizar un análisis comparativo de las habilidades sociales de los estudiantes varones y mujeres que se graduaron en los colegios del municipio Uriondo durante el año 2021. La población de estudio estuvo compuesta por 194 estudiantes, tanto hombres como mujeres. Para la recolección de datos, se utilizó el instrumento de medición Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein (1978), adaptado por Tomas (1994, 1995). Los resultados obtenidos fueron los siguientes: un 42,8% de los estudiantes demostraron un nivel bajo de habilidades sociales, el 28,4% mostraron un nivel medio y el 18,0% exhibieron un nivel alto.

Es importante destacar que, en lo que respecta a la variable del autoconcepto, no se han encontrado estudios previos realizados en la ciudad de Tarija. En base a la problemática expuesta y las investigaciones realizadas en torno a las variables de estudio, se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de autoconcepto y habilidades sociales que presentan los estudiantes de primero a sexto de secundaria de la Unidad Educativa José Naval Monzón Cardozo de la ciudad de Tarija, en la gestión 2022?

1.2 Justificación

El autoconcepto, que es la percepción que una persona tiene de sí misma, se forma a partir de las experiencias y relaciones que establecemos con nuestro entorno. Los refuerzos ambientales y las personas significativas en nuestras vidas juegan un papel crucial en su configuración, según Aranda y Sancho (2013, p.1). Este autoconcepto comienza a desarrollarse desde los primeros años de vida y continúa evolucionando a lo largo de cada etapa de nuestra existencia, influenciado por los estímulos que nos rodean.

La adolescencia es un periodo crítico para el desarrollo del autoconcepto y las habilidades sociales. Es en esta etapa cuando un individuo necesita forjar una identidad propia sólida, ya que esto determinará sus relaciones escolares, sociales y laborales.

En los últimos años, reportajes de páginas como La Voz de Tarija y Oxígeno.bo han indicado que Tarija ocupa el tercer lugar en embarazos y consumo de bebidas alcohólicas en adolescentes de entre 13 y 19 años. Esto nos lleva a reflexionar sobre qué está sucediendo con los adolescentes tarijeños. ¿Cuánto conocimiento tienen de sí mismos?, ¿cómo están desarrollando sus habilidades sociales?, las cuales son esenciales para que un individuo pueda desenvolverse eficazmente dentro de los grupos sociales. Estas son preguntas importantes que debemos considerar al abordar estos problemas.

Después del hogar, las escuelas y unidades educativas son los lugares donde los niños y adolescentes pasan la mayor parte de su tiempo. Estos espacios juegan un papel crucial en la formación de la identidad del individuo y en el desarrollo de habilidades sociales que permiten una adecuada interacción con su entorno. Sin embargo, cuando este desarrollo no es óptimo, pueden surgir problemas como el bajo rendimiento académico, entre otros ya mencionados anteriormente. Por lo tanto, el objetivo principal de esta investigación es determinar el nivel de autoconcepto y habilidades sociales en los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa José Naval Monzón Cardozo en la ciudad de Tarija.

Este trabajo de investigación ofrece una contribución teórica significativa, ya que proporciona una descripción detallada del autoconcepto y las habilidades sociales de los estudiantes adolescentes de primero a sexto de secundaria. De esta manera, se ha logrado

recopilar información valiosa en nuestro entorno sobre este tema, permitiendo comparar nuestros hallazgos principales con los descubiertos por otros investigadores. Además, es importante destacar que tanto el perfil como los resultados obtenidos podrían ser de gran utilidad para futuros investigadores interesados en expandir la teoría sobre el autoconcepto y las habilidades sociales.

CAPÍTULO II
DISEÑO TEÓRICO

2.1 Pregunta científica

¿Cuál es el nivel de autoconcepto y habilidades sociales que presentan los estudiantes de primero a sexto de secundaria de la Unidad Educativa José Naval Monzón Cardozo de la ciudad de Tarija, en la gestión 2022?

2.2 Objetivos

2.2.1 Objetivo general

Describir el nivel de autoconcepto y habilidades sociales en los estudiantes de primero a sexto de secundaria de la Unidad Educativa José Naval Monzón Cardozo de la ciudad de Tarija, en la gestión 2022.

2.2.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de autoconcepto: académico, social, emocional, familiar y físico de los estudiantes.
- Evaluar el nivel de las habilidades sociales: las primeras habilidades sociales, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas, para hacer frente a estrés y habilidades de planificación.
- Comparar el nivel de autoconcepto y habilidades sociales entre las estudiantes mujeres y los estudiantes varones.
- Comparar el nivel de autoconcepto y habilidades sociales de los adolescentes entre 12 a 15 años y adolescentes entre 16 a 18 años de edad.

2.3 Hipótesis

- Los estudiantes de primero a sexto de secundaria de la Unidad Educativa José Naval Monzón Cardozo de la ciudad de Tarija presentan un nivel de autoconcepto bajo.
- Los estudiantes de primero a sexto de secundaria de la Unidad Educativa José Naval Monzón Cardozo presentan en general un nivel bajo de habilidades sociales.

- Las estudiantes mujeres de la Unidad Educativa José Naval Monzón Cardozo presentan un nivel menor de autoconcepto y habilidades sociales en comparación a los estudiantes varones.
- Los estudiantes adolescentes entre 12 a 15 años de edad, presentan un menor nivel de autoconcepto y habilidades sociales en comparación a los estudiantes adolescentes entre 16 a 18 años de edad.

2.2.4 Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Escala
Autoconcepto	<p>“Es el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual; es la totalidad de los pensamientos y sentimientos de un individuo que hacen referencia a sí mismo como un objeto” (Rosenberg, 1979, citado en García F. & Musitu G., 2014, p. 10).</p>	Autoconcepto académico-laboral	Se refiere a la percepción que el individuo tiene de la calidad del desempeño de su rol, como estudiante y como trabajador.	<p style="text-align: center;">“AF-5 AUTOCONCEPTO FORMA 5”</p> <p style="text-align: center;">García F. & Musitu G. (2014)</p> <p style="text-align: center;">-81 o más</p> <p style="text-align: center;"><i>Muy alto</i></p> <p style="text-align: center;">-De 66 a 80 puntos</p> <p style="text-align: center;"><i>Alto</i></p> <p style="text-align: center;">-De 56 a 65 puntos</p> <p style="text-align: center;"><i>Tendencia Alto</i></p> <p style="text-align: center;">-De 46 a 55 puntos</p> <p style="text-align: center;"><i>Promedio</i></p> <p style="text-align: center;">De 36-45 puntos</p> <p style="text-align: center;"><i>Tendencia promedio</i></p> <p style="text-align: center;">-35 o menos</p> <p style="text-align: center;"><i>Bajo</i></p>
		Autoconcepto social	Se refiere a la percepción que tiene la persona de su desempeño en las relaciones sociales.	
		Autoconcepto emocional	Hace referencia a la percepción de la persona de su estado emocional y de sus respuestas a situaciones específicas, con cierto grado de compromiso e implicación en su vida cotidiana.	
		Autoconcepto familiar.	Se refiere a la percepción que tiene la persona de su implicación, participación e	
		Autoconcepto físico	integración en el medio familiar. Este factor hace referencia a la percepción que tiene la persona de su aspecto físico y de su condición física.	

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Escala
Habilidades Sociales	<p>“Las habilidades sociales son un conjunto de habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal y/o socioemocional”. (Goldstein , 1989, citado en: Duran, 2020, p. 19)</p>	<p>Primeras Habilidades Sociales</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Escuchar -Iniciar una conversación -Mantener una conversación -Formular una pregunta -Dar las «gracias -Presentarse -Presentar a otras personas -Hacer un cumplido 	<p>“LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES” Goldstein (1978)</p> <p>-Eneatipo 1</p> <p><i>Deficiente nivel de habilidades sociales</i></p>
		<p>Habilidades Sociales Avanzadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Pedir ayuda -Participar -Dar instrucciones -Seguir instrucciones -Disculparse -Convencer a los demás 	<p>-Eneatipo 2 y 3</p> <p><i>Bajo nivel de habilidades sociales</i></p> <p>-Eneatipo 4, 5 y 6</p> <p><i>Normal nivel de habilidades sociales</i></p> <p>-Eneatipo 7 y 8</p>
		<p>Habilidades relacionadas con los sentimientos</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Conocer los propios sentimientos -Expresar los sentimientos -Comprender los sentimientos de los demás -Enfrentarse con el enfado de otro 	<p><i>Alto nivel de habilidades sociales</i></p> <p>-Eneatipo 9</p> <p><i>Excelente nivel de habilidades sociales</i></p>

		<p>Habilidades alternativas</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Expresar afecto -Resolver el miedo -Autorecompensarse -Pedir permiso -Compartir algo -Ayudar a los demás: -Negociar -Emplear el autocontrol: -Defender los propios derechos -Responder a las bromas. -Evitar los problemas con los demás -No entrar en peleas 	
		<p>Habilidades para hacer frente a estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Formular una queja -Responder a una queja -Demostrar deportividad después de un juego -Resolver la vergüenza: -Arreglárselas cuando le dejan de lado -Defender a un amigo: -Responder a la persuasión: -Responder al fracaso -Enfrentarse a los mensajes contradictorios -Responder a una 	

			<p>acusación</p> <ul style="list-style-type: none"> -Prepararse para una conversación difícil -Hacer frente a las presiones del grupo 	
		Habilidades de planificación	<ul style="list-style-type: none"> -Tomar iniciativas -Discernir sobre la causa de un problema -Establecer un objetivo -Determinar las propias habilidades -Recoger información -Resolver los problemas según su importancia -Tomar una decisión -Concentrarse en una tarea. 	

CAPÍTULO III
MARCO TEÓRICO

Este capítulo contiene la conceptualización de las variables objeto de estudio y una revisión bibliográfica que respalda la investigación y contribuye al análisis e interpretación de los resultados. Comenzamos con las definiciones, características y dimensiones relacionadas con el autoconcepto. Luego, presentamos información sobre las habilidades sociales y sus dimensiones. Finalmente, se incluye una revisión bibliográfica sobre la adolescencia. Es importante destacar que este capítulo proporciona una base sólida para la comprensión de los conceptos clave de nuestra investigación.

3.1 Autoconcepto

El estudio del autoconcepto ha sido abordado desde diversas disciplinas, incluyendo la filosofía, la psicología, la sociología y la clínica. Se considera que las primeras indagaciones sobre cómo se desarrolla el autoconocimiento y cómo este influye en el comportamiento, tienen sus raíces en las reflexiones filosóficas de varios autores. Los primeros psicólogos adoptaron este campo de estudio como un legado de la filosofía.

El término "autoconcepto", acuñado en este siglo por la psicología, representa una forma de abordar la antigua pregunta filosófica: "¿Quién soy yo?" (Gonzales & Touron, 1992, p. 27). Esta elaboración del constructo "autoconcepto" ha permitido un acercamiento más profundo a esta cuestión fundamental.

3.1.1 Definición

El autoconcepto, según algunos autores, es la autopercepción que cada individuo tiene de sí mismo. Sin embargo, las definiciones pueden variar dependiendo de la línea psicológica que siguen los autores. Aranda y Sánchez (2013, p. 1) sostienen que el autoconcepto es la percepción y opinión que una persona tiene de sí misma, formada a partir de las experiencias y relaciones con el entorno. En este proceso, tanto los refuerzos ambientales como los otros significativos juegan un papel importante.

Los creadores del instrumento AF-5 de autoconcepto, García y Musitu (2014), se basan en la definición de Rosenberg (1979), quien describe el autoconcepto como "el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual; es la totalidad

de los pensamientos y sentimientos de un individuo que hacen referencia a sí mismo como un objeto" (p. 10).

Gabber (2006). Como se citó en López (2015) también aporta su visión, señalando que "el autoconcepto da a conocer al yo, como una breve descripción acerca de quién es la persona. Incluye aspectos importantes tales como sentimientos, actitud, manejo en las relaciones interpersonales y elementos de la salud mental" (p. 6). Desde un enfoque sociopsicológico, Craven (2008). Como se citó en Madrigales (2012) considera que "el yo es la autopercepción formada por medio de las experiencias con el ambiente y en particular por medio de las valoraciones reflejadas de otros individuos" (p. 10).

Después de revisar las definiciones de varios autores sobre el autoconcepto, para este estudio se ha decidido tomar como referencia la definición propuesta por García & Musito.

3.1.2 Desarrollo del autoconcepto

Bruno (2005). Como se citó en López (2015), sostiene que el autoconcepto es un componente esencial del individuo, que comienza a formarse desde los 18 meses de edad (p. 9). Molero y Cazalla (2013) añaden que las autopercepciones se desarrollan en un contexto social, lo que implica que el autoconcepto y su funcionamiento están vinculados al entorno inmediato. Sin embargo, también dependen de las características evolutivas del individuo en cada etapa de su desarrollo. Las diferentes dimensiones del autoconcepto y su relevancia en la construcción del sentido personal están fuertemente relacionadas con la edad (p. 3).

Goñi (1998), argumenta desde una perspectiva cognitiva que a medida que el individuo se desarrolla, el contenido de su autoconcepto se expande. A medida que crece y adquiere nuevas experiencias, aumenta su autoconocimiento. El autor describe el desarrollo del autoconcepto en las siguientes fases:

- **Fase inicial (hasta los 2 años):** Se desarrolla la conciencia de uno mismo.

- **Segunda fase (2 a 5 años):** Se afirma el "Yo", construyendo las bases del autoconcepto a través del desarrollo del lenguaje y la interacción social.
- **Tercera fase (5 a 12 años):** Expansión del "Yo", generalmente coincidiendo con las experiencias escolares y la adaptación a nuevas formas de evaluar competencias e intereses.
- **Cuarta fase (12 a 18 años):** Diferenciación del "Yo", predominando la imagen corporal y las diferenciaciones apreciadas durante la adolescencia. Se revisa la identidad propia, aumenta la autonomía personal y surgen nuevas percepciones del yo.
- **Quinta fase (20 a 60 años):** Madurez del "Yo", interpretada como una meseta en la evaluación personal o como una etapa propicia para cambios abundantes.
- **Última fase (60 a 100 años):** El "Yo" longevo intensifica el declive general, derivando en un autoconcepto negativo debido a la disminución de las capacidades físicas, pérdida de identidad y descenso de las conductas sociales.

López (2015) sostiene que la autoaceptación y valoración de un individuo están fuertemente influenciadas por el entorno familiar en el que se cría. Si los padres crean un ambiente en el que se incentiva, cuida y valora al niño o adolescente, es probable que este desarrolle una alta autoaceptación. Sin embargo, si el ambiente es contrario a lo mencionado, es probable que el individuo desarrolle una baja autoestima y relaciones inestables (p. 9).

3.1.3 Autoconcepto en la adolescencia

Villasmil (2010). Como se citó en Siguenza (2015), señala que “durante la adolescencia ocurre una reestructuración adaptativa del autoconcepto, debido a los diversos cambios sociales, biológicos y cognitivos que se experimentan en esta etapa” (p. 19). García (2008), por otro lado, sostiene que “el autoconcepto en la adolescencia se mantiene y modifica continuamente a medida que los elementos que facilitan su formación (elementos cognitivos, experiencias sociales y personales) son recibidos, analizados, vividos e integrados por el adolescente” (p. 7). Musito (2001), cita a Erikson para afirmar que: la adolescencia, específicamente en la etapa temprana, se caracteriza por "la búsqueda de la identidad", lo cual constituye la crisis característica de esta etapa

evolutiva. Esta búsqueda implica enfrentar diversos cambios físicos y psicológicos, la exigencia de madurez racional y la adaptación a un nivel educativo diferente al que ya conocían. Como se citó en García (2008, p. 55).

El grupo de iguales representa un espacio de relevancia en el desarrollo psicológico y social del adolescente. Éste le brinda la oportunidad de practicar modos de comportarse con otros y ser reconocido por los demás (Musalem, 2012). “La percepción que el grupo tiene de cada uno de sus miembros a través de los calificativos con los que cada adolescente es categorizado, actúa como fuerza socializadora influyendo en los modos de relacionarse entre unos y otros” (Martin & María de Lourdes, 2016, p. 256). De esta manera el “adolescente empieza a desarrollar una conciencia real, también empieza a definirse a sí mismo” (García, 2008, p. 53).

Helens (2004). Como se citó en Madrigales (2012, p. 38), sostiene que “un autoconcepto positivo fortalece la seguridad en uno mismo en los adolescentes, incrementando su capacidad para experimentar y buscar soluciones. Esto, a su vez, les permite alcanzar el éxito con mayor frecuencia, contribuyendo a una autoestima elevada”.

Por otro lado, Huamán et al., (2020). Como se citó Contini y Lacunza (2021, p. 255), argumentan que los adolescentes con habilidades sociales destacadas suelen tener una autopercepción positiva de sí mismos. Afirman que estas dos variables, la autopercepción positiva y las habilidades sociales, están estrechamente relacionadas durante esta etapa vital.

3.1.4 Autoconcepto y género

Como se mencionó anteriormente, la adolescencia es una etapa de cambios físicos, psicológicos y biológicos. Durante la adolescencia temprana, los individuos son particularmente vulnerables a las opiniones de los demás y a sus propias autopercepciones, agravadas por los estereotipos de cómo deberían ser o verse tanto los niños como las niñas. Diversos estudios han concluido que existen diferencias de autoconcepto entre géneros.

Por ejemplo, García y García, J. (1991) observaron en su estudio de autoconcepto que las niñas, especialmente después de los 12 años, tienden a tener un autoconcepto más bajo que los niños. De manera similar, Orenstein (1994) señala que “hay evidencias claras de que las niñas tienen una percepción positiva de sí mismas durante la educación primaria. Sin embargo, alrededor de los doce años, experimentan una disminución significativa en la autoconfianza y la aceptación de su imagen física” (Amezcuca & Carmen, 2000, p. 2).

Gabelko (2005). Como se citó en Madrigales (2012, p. 17), sostiene que se pueden observar diferencias notables de edad y género en el autoconcepto en áreas como las académicas, sociales, emocionales y físicas. Los resultados de las encuestas muestran diferencias significativas en términos de género, autoestima y rendimiento académico. Durante la adolescencia temprana, las jóvenes experimentan una disminución significativa en la autoestima. Al comparar los géneros en la preadolescencia, Gabelko encontró que las niñas experimentaban una mayor tensión, eran dos veces más propensas a la depresión y aproximadamente cuatro veces más propensas a tener una baja autoestima.

3.1.5 Dimensiones del autoconcepto

De acuerdo con García y Musitu (2014), el autoconcepto de cualquier persona presenta las siguientes dimensiones:

3.1.5.1 Autoconcepto social

Esta dimensión se centra en cómo una persona percibe su propio desempeño en las interacciones sociales. Se define por dos ejes principales: el primero se relaciona con la red social del individuo, incluyendo su habilidad para mantener y expandir dicha red. El segundo eje se enfoca en ciertas cualidades que son valiosas en las relaciones interpersonales, como ser amigable y alegre (García & Musitu, 2014).

3.1.5.2 Autoconcepto académico/laboral

Esta dimensión se refiere a cómo un individuo percibe su propio desempeño en dos roles distintos: como estudiante y como trabajador. Aunque estos roles se desarrollan en

dos contextos diferentes, el académico y el laboral, en este caso específico, la distinción es más una cuestión de períodos cronológicos que de roles per se, ya que ambos contextos son considerados como ámbitos de trabajo. La dimensión se centra en dos ejes semánticos principales. El primero se relaciona con la percepción que el individuo tiene de su desempeño, basada en la retroalimentación de sus profesores o superiores (por ejemplo, ser considerado un buen trabajador o un buen estudiante). El segundo eje se refiere a las cualidades específicas que son altamente valoradas en cada contexto (como la inteligencia, la autoestima o ser un buen trabajador).

3.1.5.3 Autoconcepto emocional

Se refiere a cómo una persona percibe su propio estado emocional y cómo responde a situaciones específicas en su vida diaria, implicando un cierto nivel de compromiso e interacción. Se deriva de dos fuentes principales: La primera fuente es la percepción general de su estado emocional. Por ejemplo, una persona puede identificarse como nerviosa o fácilmente asustada. La segunda fuente se relaciona con situaciones más específicas, como cuando interactúan con personas de un rango superior, como un profesor o director. En estas situaciones, la respuesta emocional puede ser diferente. Este concepto fue discutido por García y Musitu (2014).

3.1.5.4 Autoconcepto familiar

Este factor se refiere a cómo una persona percibe su implicación, participación e integración en su entorno familiar. Su significado se estructura en torno a dos ejes principales: El primer eje se centra específicamente en los padres, abordando dos dominios cruciales de las relaciones familiares: la confianza y el afecto. El segundo eje se refiere a la familia y al hogar en general, y se compone de cuatro variables. Dos de estas variables están formuladas de manera positiva: "me siento feliz" y "mi familia me ayudaría", que expresan sentimientos de felicidad y apoyo. Las otras dos variables, "mi familia está decepcionada" y "soy muy criticado", están formuladas de manera negativa y reflejan sentimientos de desvinculación y rechazo por parte de los demás miembros de la familia.

3.1.5.5 Autoconcepto físico

Este factor se refiere a cómo una persona percibe su apariencia física y condición física. Se centra en dos aspectos complementarios. El primero se relaciona con la participación en actividades deportivas, destacando la importancia de la socialización, el rendimiento físico y las habilidades desarrolladas. El segundo aspecto se enfoca en la apariencia física, incluyendo la atracción personal, la autoestima y la elegancia.

Un alto autoconcepto físico implica una percepción positiva de uno mismo, cuidado personal y la capacidad para practicar deportes de manera efectiva y exitosa. Por el contrario, un bajo autoconcepto físico podría indicar lo opuesto (García & Musitu, 2014).

3.2 Habilidades sociales

3.2.1 Definición

Goldstein (1989) define las habilidades sociales como un conjunto de destrezas y capacidades específicas y variadas que se utilizan para la interacción interpersonal y la resolución de problemas de carácter interpersonal o socioemocional. Estas habilidades y capacidades se aplican en una gama de actividades que van desde las más básicas hasta las más avanzadas e instrumentales. (Citado en: Duran, 2020, p. 19)

Por otro lado, Caballo (1999, p. 24) sostiene que las habilidades sociales son destrezas que implican un desenvolvimiento social más elaborado y la combinación de normas de comportamiento social. Además, estas habilidades hacen referencia a la capacidad para pedir ayuda, integrarse a un grupo, disculparse, persuadir, seguir instrucciones y proporcionar explicaciones sobre tareas específicas.

Casares (2000). Como se citó en Contini, Coronel, et al. (2010), indica que las habilidades sociales son: “las conductas o destrezas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal, implica un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos y no un rasgo de personalidad” (p. 112).

Por su parte, Gismero (2006). Como se citó en Mozón (2014) se refiere a:

Las habilidades sociales como un conjunto de respuestas verbales y no verbales, parcialmente independientes y determinadas por situaciones específicas, por medio de las cuales, una persona expresa en un plano interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos, sin que esto le provoque ansiedad desmedida y de forma no agresiva, respetando todo ello en los demás, lo cual da como consecuencia un autoreforzamiento y optimiza la probabilidad de conseguir refuerzo externo” (p. 11).

Muñoz y Crespi (2011). Como se citó en Yacsavilca (2018), definen las habilidades sociales como "aquellas conductas o actitudes específicas y necesarias para interactuar y establecer relación con otra persona de una manera efectiva, apropiada y exitosa en el plano social" (p. 22). Por otro lado, Lineham (1984). Como se citó en García (2010), considera la habilidad social como un concepto complejo que se refiere a la capacidad para emitir conductas o patrones que optimicen la influencia interpersonal y la resistencia a la influencia interpersonal no deseada. Al mismo tiempo, esta habilidad busca optimizar las ganancias y minimizar las pérdidas en la relación con la otra persona, manteniendo la integridad y sensación de dominio (p. 228).

Rubio y Anzano (1998) describen la habilidad social como una competencia que permite realizar conductas aprendidas que satisfacen nuestras necesidades de comunicación interpersonal y responden eficazmente a las demandas de las situaciones sociales. De manera similar, Kelly (2002) ve las habilidades sociales como “un conjunto de comportamientos aprendidos que los individuos utilizan en situaciones interpersonales para obtener o mantener el refuerzo de su entorno” (Lacunza & Contini, 2011, p. 164).

Por otro lado, Roca (2014) interpreta las habilidades sociales no solo como un conjunto de comportamientos, sino también como una serie de pensamientos y emociones que nos permiten comunicarnos eficazmente con los demás, mantener relaciones interpersonales

satisfactorias, sentirnos bien con nosotros mismos, alcanzar nuestros objetivos y evitar que otros nos impidan lograrlos (p.5).

Después de considerar estas diversas perspectivas sobre las habilidades sociales, este estudio decidió adoptar la definición propuesta por Arnold Goldstein.

3.2.2 Desarrollo de las habilidades sociales

El desarrollo de habilidades sociales se refiere al nivel en que un individuo ha adquirido comportamientos sociales que facilitan su adaptación al entorno en el que vive (Angrehs, Crespi & Muños, 2011, p. 20). Como se citó en Monjas y Gonzales (2000), durante el proceso de desarrollo, especialmente en los primeros años de vida del individuo, la familia y las personas cercanas al niño desempeñan un papel crucial.

Echeburúa (1993), al respecto, sostiene que:

La estimulación social proporcionada por los padres, como las interacciones con los vecinos y los juegos en grupo, tiene una correlación directa con el nivel de habilidad social de los niños. Además, la exposición a nuevas y diversas situaciones sociales facilita la adquisición de habilidades sociales.

Por otro lado, si los padres tienden a ser introvertidos y evitan exponerse a sí mismos y a sus hijos a situaciones sociales, esto puede resultar en que los niños desarrollen habilidades sociales limitadas. A medida que el niño expande su círculo social más allá de la familia, las interacciones con nuevas personas, ya sean amigos, compañeros de clase o profesores, contribuirán al desarrollo de sus habilidades sociales (p. 26)

Goldstein (1989) propone que las habilidades sociales pueden desarrollarse de varias formas:

- A través del refuerzo directo, lo que lleva al aprendizaje de habilidades sociales.

- Como resultado de experiencias observacionales, donde se aprenden habilidades.
- Mediante retroalimentación interpersonal y aprendizaje de habilidades.
- A través del aprendizaje de habilidades y expectativas cognitivas.

a. Aprendizaje de habilidades sociales como consecuencia de reforzamiento directo

Durante la infancia, los niños aprenden rápidamente las conductas que generan consecuencias positivas en su entorno. Con el tiempo, su repertorio de conductas interpersonales se vuelve más variado, sofisticado y verbal. De hecho, los eventos que inicialmente tenían propiedades reforzantes durante el desarrollo del niño se alejan progresivamente de las funciones primarias (necesidades corporales), diversificándose y extendiéndose en el ámbito local.

Monjas y Gonzales (2000) sostienen que las conductas interpersonales dependen de las consecuencias (reforzantes o aversivas) que el entorno aplica después de cada comportamiento social. Para ilustrar mejor este concepto, proporcionan el siguiente ejemplo: si un niño sonríe a su padre y este le recompensa, es probable que la conducta se repita. Sin embargo, si el padre ignora la conducta, esta podría extinguirse. Y si el padre castiga esta acción, no solo se extinguirá la conducta del niño, sino que también podrían surgir respuestas de ansiedad condicionada que probablemente interferirán con el aprendizaje de nuevas conductas.

b. Aprendizaje por observación

Goldstein (1989) señala que Bandura (1974) destacó la importancia del aprendizaje observacional o vicario (modelado) en la conducta social, y evidenció su impacto a través de diversos estudios. La interacción con un modelo puede desencadenar tres posibles efectos en el observador:

- **Efecto de modelado.** - Este efecto se produce cuando el observador adquiere una nueva conducta que no había manifestado antes, simplemente por haber observado al modelo.

- **Efecto de desinhibición.** - Este efecto se refiere a que la exposición al modelo provoca que el observador manifieste con mayor frecuencia una conducta preexistente.
- **Efecto de inhibición.** - Este efecto ocurre cuando el observador disminuye la frecuencia de una conducta que solía ser común antes de la interacción con el modelo.

c. Aprendizaje de habilidades y feedback interpersonal

En un contexto social, el feedback es la información que recibimos de otra persona en respuesta a nuestra conducta. Este feedback puede ser positivo o negativo. En el caso del feedback positivo, este refuerza ciertos aspectos de nuestra conducta social, mientras que el feedback negativo puede debilitar aspectos específicos de nuestra conducta. Por ejemplo, si un niño golpea a otro y su madre muestra una expresión de desaprobación, es probable que el niño deje de comportarse de esa manera.

Es ideal que el feedback sea directo y proporcione información específica a la persona a la que se dirige. Para maximizar su efecto, se asocia con aspectos concretos de la conducta y se comunica verbal y directamente al individuo. De esta manera, con la información proporcionada a través del feedback, el receptor está mejor equipado para hacer cambios y aumentar su influencia sobre los demás.

d. Aprendizaje de habilidades y expectativas cognitivas

Las expectativas cognitivas, que son creencias o predicciones sobre la probabilidad percibida de manejar con éxito una situación específica, juegan un papel crucial en cómo percibimos nuestras interacciones. Por ejemplo, si una persona ha tenido experiencias previas exitosas en un tipo particular de interacción, es probable que las vea como agradables, estimulantes e incluso desafiantes. Además, es probable que considere su propia conducta como competente y efectiva.

Por otro lado, las expectativas negativas suelen ser el resultado de dificultades pasadas para manejar situaciones incómodas. Estas expectativas se mantienen a través de

cogniciones de fracaso en relación con el desempeño en dichas situaciones. La conducta de los demás proporciona retroalimentación a la persona sobre su propia conducta, reforzando aún más estas expectativas.

3.2.3 Clases de habilidades sociales

Los autores Peñafiel y Serrano (2010) manifiestan que, según el tipo de destrezas que se desarrollen, se pueden encontrar tres clases de habilidades sociales:

- a. Cognitivas:** Estas habilidades involucran aspectos psicológicos y están relacionadas con el proceso de pensamiento. Incluyen la capacidad de identificar necesidades, preferencias, gustos y deseos tanto en uno mismo como en los demás. También implican la discriminación de conductas que son socialmente deseables. Además, estas habilidades abarcan la resolución de problemas a través del uso de pensamiento alternativo, consecuencial y racional. La autorregulación es otra característica importante, que se logra mediante el autoreforzo y el castigo. Finalmente, estas habilidades también incluyen la capacidad de identificar estados de ánimo en uno mismo y en los demás.
- b. Emocionales:** Son aquellas habilidades en las que están aplicadas la expresión y manifestación de diversas emociones, como la ira, el enfado, la alegría, la tristeza, el asco, la vergüenza, etc. Son todas las relacionadas con el “sentir”.
- c. Instrumentales:** Las habilidades a las que te refieres son aquellas que poseen una utilidad práctica y están estrechamente vinculadas con la acción. Estas incluyen a las conductas verbales, que se manifiestan en la iniciación y mantenimiento de conversaciones, formulación de preguntas y respuestas, entre otros. A las conductas alternativas a la agresión, que implican el rechazo de provocaciones y la negociación en situaciones de conflicto. Por último, se encuentra las conductas no verbales, que se refieren a aspectos como la postura, el tono e intensidad de la voz, los gestos y el contacto visual.

Cada una de estas habilidades juega un papel crucial en nuestra interacción diaria con los demás.

3.2.4 Habilidades sociales en la adolescencia

La adolescencia es un periodo crítico donde las habilidades sociales juegan un papel importante en el desempeño personal de cada individuo (Esteves & Paredes, et al., 2020, p. 1). En ese sentido, Berbena, Valdez y Vargas (2008). Como se citó en Betina y Contini (2011), indican que, por un lado, los adolescentes han dejado los comportamientos sociales propios de la niñez porque adoptan comportamientos más críticos y desafiantes, respecto a las normas sociales. Por otro lado, los adultos les exigen a los niños comportamientos sociales más elaborados (p. 11).

Rosales (2013). Como se citó en Hidalgo y Tórrez (2020), por otra parte, manifiesta que “la forma de relacionarse de los adolescentes puede convertirse en una experiencia agradable o a su vez una fuente de estrés en el contexto donde pasan gran parte de su tiempo, es decir: el colegio, el aula y el recreo” (p. 2). Al respecto, Roca (2014). Como se citó en Esteves y Paredes, et al. (2020), señala que “un adolescente con un bajo repertorio de habilidades sociales no será capaz de entender y controlar sus sentimientos y los de las personas que los rodean” (p. 2).

La convivencia con la familia, amigos, compañeros, profesores y el ambiente en general pueden ayudar o perjudicar el desarrollo normal de las habilidades sociales en cada etapa del desarrollo evolutivo. Por eso, Murcia (2007). Como se citó en Briones (2017), sostiene que una buena convivencia contribuye al aprendizaje de habilidades que son esenciales para una convivencia pacífica y para nuestra vida en sociedad. Como seres humanos, esto nos ayuda a formarnos como personas y a ser capaces de mantener relaciones personales muy enriquecedoras y competentes en la solución de nuestros conflictos interpersonales (p. 3).

Salavera, et al., 2019; Sánchez-Hernando, et al., 2020; Sosa y Salas-Blas, 2020. Como se citó en González y Molero (2022), indican que existen diferencias entre chicos y chicas adolescentes en relación con las habilidades sociales. Los adolescentes disponen de

habilidades sociales en mayor o menor medida, pero las chicas tienden a puntuar más alto que los chicos en tener relaciones positivas, comprender emociones, habilidades relacionadas con la planificación y mayores niveles de inteligencia emocional y empatía. (p. 123)

Goleman (1995). Como se citó en Cano y Zea (2012), explica que “muchas veces el éxito de una persona no depende de la inteligencia o de una carrera profesional, sino que algunas veces depende de las relaciones productivas que creamos con las personas de nuestro alrededor” (p. 61). Paredes (2012). Como se citó en Briones (2017), refiere que “los adolescentes que presentan un nivel bajo de habilidades sociales manifiestan tener conductas agresivas, violentas y la ausencia del padre y la madre induce por una parte al consumo de drogas, pandillajes y desintegración familiar” (p. 20).

Por otro lado, Guzmán, García, Martínez, Fonseca y Castillo (2000). Como se citó en Lacunza y Contini (2011), indican que se ha encontrado que “los adolescentes con alto nivel de entendimiento interpersonal y habilidades de comunicación positiva son los que mayor influencia tienen en sus iguales, lo que permite suponer que emplean un mayor número de habilidades sociales” (p. 165).

3.2.6 Dimensiones de las habilidades sociales

De acuerdo con Goldstein (1989), las dimensiones de las habilidades sociales son las siguientes:

3.2.6.1 Habilidades sociales básicas

Las habilidades sociales básicas se refieren a las destrezas que permiten un desenvolvimiento social elemental o básico. Estas habilidades aluden a los mínimos de cortesía convenidos en una sociedad e incluyen aspectos básicos de comunicación,

establecimiento de los primeros vínculos interpersonales, identificación y expresión de los propios intereses, así como formas de mostrar agradecimiento por favores recibidos. Según Goldstein, las habilidades sociales básicas son:

- Escuchar.
- Iniciar una conversación.
- Mantener una conversación.
- Formular una pregunta.
- Dar las gracias.
- Presentarse.
- Presentarse a otras personas.
- Hacer un elogio.

3.2.6.2 Habilidades sociales avanzadas

Las habilidades de desenvolvimiento social implican una interacción sofisticada y la aplicación de normas de comportamiento social. Estas habilidades se refieren a la capacidad para solicitar ayuda, integrarse a un grupo, disculparse, persuadir, seguir instrucciones y proporcionar explicaciones sobre tareas específicas. Según Goldstein, las habilidades avanzadas son:

- Pedir ayuda.
- Participar.
- Dar instrucciones.
- Seguir instrucciones.
- Disculparse.
- Convencer a los demás.

3.2.6.3 Habilidades relacionadas con los sentimientos.

Las habilidades relacionadas con el manejo adecuado de las emociones propias y su expresión socialmente aceptada, de acuerdo a las normas de comportamiento de una sociedad o grupo social determinado, son esenciales. Estas habilidades engloban la capacidad para comprender, reconocer y expresar las emociones propias y ajenas,

mostrar empatía hacia los demás y autorecompensarse por una acción bien realizada. Según Goldstein, las habilidades relacionadas con los sentimientos son:

- Conocer los propios sentimientos.
- Expresar los sentimientos.
- Comprender los sentimientos de los demás.
- Enfrentarse con el enfado de otro.
- Expresar afecto.
- Resolver el miedo.
- Autorecompensarse.

No obstante, según Caballo (1999), las habilidades relativas al manejo adecuado de las emociones propias y su expresión socialmente aceptada, en conformidad con las normas de comportamiento de una sociedad o grupo social específico, son esenciales. Estas habilidades engloban la capacidad para comprender, reconocer y expresar las emociones propias y ajenas, mostrar empatía hacia los demás y autorecompensarse por una acción bien realizada (p. 32).

3.2.6.4 Habilidades alternativas a la agresión

Son las destrezas de interacción social que implican la búsqueda de vías diversas de abordaje para lograr el efecto deseado. Hacen referencia a la capacidad para compartir, ayudar, conciliar, defender los propios derechos, auto controlarse, resolver conflictos y solicitar autorizaciones. Para Goldstein, ya citado, las habilidades alternativas a la agresión son:

- Pedir permiso.
- Compartir algo.
- Ayudar a los demás.
- Negociar.
- Empezar el autocontrol.
- Defender los propios derechos.
- Responder a las bromas.

- Evitar los problemas con los demás.
- No entrar en peleas.

3.2.6.5 Habilidades para hacer frente al estrés

Estas habilidades hacen referencia a cómo una persona puede abordar situaciones de tensión, contrariedad o discrepancia con serenidad y moderación. Esto incluye situaciones como sentirse rechazado o avergonzado, enfrentar los propios errores o injusticias, recibir críticas y reconocer el mérito de otros. De acuerdo con Goldstein, las habilidades para manejar el estrés son:

- Formular una queja.
- Responder a una queja.
- Demostrar deportividad después de un juego.
- Resolver la vergüenza.
- Arreglárselas cuando le dejan de lado.
- Defender a un amigo.
- Responder a la persuasión.
- Responder al fracaso.
- Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
- Responder a una acusación.
- Prepararse para una conversación difícil.
- Hacer frente a las presiones del grupo.

Caballo (1999) sugiere que las personas con un alto nivel de habilidades sociales para manejar el estrés, generalmente han desarrollado un conjunto completo de estas habilidades en respuesta a situaciones estresantes. Estas personas tienden a escuchar críticas de los demás y a responder de manera imparcial. Manejan la vergüenza y la timidez de manera efectiva, al igual que situaciones de rechazo o exclusión. Además, tienen la capacidad de comprender y aceptar sus propios fracasos (p. 57).

3.2.6.6 Habilidades de planificación

La planificación implica establecer objetivos organizados con el fin de optimizar el tiempo, concluir proyectos y tomar decisiones que nos acerquen a las metas propuestas. Según Goldstein, las habilidades de planificación son las siguientes:

- Tomar decisiones realistas.
- Discernir la causa de un problema.
- Establecer un objetivo.
- Determinar las propias habilidades.
- Recoger información.
- Resolver los problemas según su importancia.
- Tomar una decisión eficaz.
- Concentrarse en una tarea.

Caballo (1999) sostiene que las habilidades de planificación son aquellas que implican prever situaciones para evitar problemas y dificultades, optimizar el tiempo, resolver problemas y tomar decisiones, además de manejar el aburrimiento. Estas habilidades incluyen la identificación de las causas de un problema, la toma de decisiones realistas antes de iniciar una tarea y las destrezas de interacción social que implican la búsqueda de diversas estrategias para lograr el efecto deseado (p. 57). Según el autor, las personas con un nivel bajo de habilidades de planificación son aquellas que carecen de la capacidad para planificar, es decir, no pueden identificar la información necesaria para una nueva tarea ni identificar las causas de un problema.

3.2.7 Implicaciones de las habilidades sociales

3.2.7.1 La empatía

Para Torosa (2018) “La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, es decir, la que nos permite identificar el estado de ánimo de otra persona para poder actuar en consonancia y establecer relaciones respetuosas y acordes con las personas” (p. 161).

García (2016) sostiene que la empatía implica componentes conductuales que se manifiestan en respuestas específicas. Estas respuestas permiten al individuo entender las emociones o sentimientos de los demás. Entre estas respuestas se incluyen gestos, posturas y contacto visual, que revelan reacciones cognitivas y emocionales desencadenadas por situaciones particulares (p. 21).

3.2.7.2 Asertividad

Se define como “una habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos de manera oportuna y adecuada, sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás” (Llacuna, 2004, p. 5).

Por otro lado, Torrez O. (2022) la describe como “la capacidad de las personas para expresar malestar o incomodidad en un contexto social sin herir los sentimientos de los demás. Señala que durante la adolescencia, no todos logran ser asertivos al expresar sus sentimientos y comportarse de manera adecuada” (p. 42).

3.2.7.3 La comunicación

Schmiedl (2016) sostiene que "la comunicación es un acto que implica un proceso mediante el cual los seres vivos se relacionan para transmitir ideas, conocimientos y afectos (emociones y sentimientos), los cuales se expresan a través de signos" (p. 2).

Por otro lado, Llacuna (2004) define la comunicación como "la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás" (p. 5). Asimismo, afirma que las personas con habilidades asertivas pueden "expresar pensamientos, sentimientos y creencias de manera directa, honesta y apropiada sin violar los derechos de los demás" (p. 8).

Además, señala que las personas con una conducta pasiva a menudo vulneran sus propios derechos al no poder expresar abiertamente sus sentimientos y opiniones. Como resultado de esta ineficacia, pueden experimentar malestar en su situación y en los resultados obtenidos. Esto puede llevarlos a volverse agresivos consigo mismos y con el entorno con el que interactúan (pp. 10-11).

3.2.7.4 La autoestima

Coopersmith (1967). Como se citó en Branden (2011), define la autoestima como la valoración que un individuo realiza y, por lo general, mantiene sobre sí mismo. Esta valoración refleja una actitud de aprobación y señala hasta qué punto el individuo se considera capaz, importante, digno y exitoso. En esencia, la autoestima es un juicio personal de dignidad que se manifiesta en las actitudes del individuo hacia sí mismo. (p. 22).

3.2.7.5 La inteligencia emocional

De acuerdo con Mayer y Salovey (1990). Como se citó en Bisquera (2020), la inteligencia emocional se define como "la capacidad para gestionar los sentimientos y emociones, distinguir entre ellos y utilizar estos conocimientos para orientar nuestros pensamientos y acciones" (pp. 1). Por otro lado, Goleman (1995) sostiene que, para lograr un desarrollo óptimo de esta inteligencia, es esencial tener un conocimiento profundo de nuestras propias emociones y saber manejarlas. Además, es crucial reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones adecuadas con las personas (pp. 1-5).

3.3 Adolescencia

La OMS, como se citó en Ortiz (2016), considera a la adolescencia como "un periodo en el cual la persona manifiesta un progreso desde la aparición de las características sexuales

secundarias, hasta la madurez sexual y adquiere la capacidad reproductiva, transita los patrones psicológicos de la niñez a la adultez” (p. 19).

La adolescencia es un periodo de intensos cambios bio-psico-sociales en el que el individuo busca su propia identidad. Esta etapa se caracteriza por la susceptibilidad del adolescente a cambiar repentinamente su forma de actuar, pensar y sentir. A menudo, el adolescente busca la manera más fácil de conseguir las cosas y muestra un gran interés por lo que ocurre fuera del contexto familiar.

Esta curiosidad puede hacerle vulnerable a las adicciones si no existe una buena comunicación con su familia nuclear. La adolescencia es considerada como el periodo más crítico de las etapas de la vida. Sin embargo, si no se proporciona una educación con límites bien establecidos y figuras de autoridad apropiadas, o si no se respetan normas y acuerdos, existe el riesgo de que los padres sean reemplazados por otras personas con las que el adolescente se identifica.

Uno de los desafíos de la adolescencia es la necesidad de tomar decisiones. Sin embargo, con una orientación adecuada, este proceso puede ser manejado sin problemas. Aunque los padres pueden percibir la adolescencia como una etapa crítica, todas las etapas pueden serlo si no se fortalecen los lazos familiares, no se establecen adecuadamente normas y valores, y no se enseña a los hijos a tomar decisiones. La adolescencia es una etapa, por la cual todas las personas alguna vez pasan, los sentimientos y algunos rasgos humanos cambian, es una de las etapas de la evolución del hombre más importante para el comienzo de una persona en su vida propia (Ortiz, 2016, p. 20).

3.4 Autoconcepto y habilidades sociales

Como se mencionó anteriormente, el autoconcepto, según Rosenberg (1997). Como se citó en García y Musitu (2014) “es la percepción que un individuo tiene de sí mismo en términos físicos, sociales y espirituales. Es la suma total de los pensamientos y sentimientos que un individuo tiene sobre sí mismo como objeto” (p. 10). En otras palabras, es cómo cada uno se percibe a sí mismo basándose en su propio conocimiento. Por otro lado, las habilidades sociales se definen como un conjunto de habilidades y

capacidades variadas y específicas para la interacción interpersonal y la resolución de problemas de carácter interpersonal y/o socioemocional (Goldstein, 1989).

El autoconcepto comienza a desarrollarse desde edades tempranas. Según Molero y Cazalla (2013), estas autopercepciones también dependen de las características evolutivas del individuo en cada etapa de su desarrollo. Las diferentes dimensiones o áreas del autoconcepto y su relevancia en la construcción del sentido personal están fuertemente vinculadas con la edad de los individuos (p. 3).

Las habilidades sociales, al igual que el autoconcepto, se desarrollan desde edades tempranas. Según Echeburúa, este proceso de desarrollo, especialmente en los primeros años, está directamente correlacionado con la estimulación social que proporcionan los padres. Esta estimulación influye en el grado de desenvolvimiento social de los niños (Monjas & Gonzales, 2000, p. 26). Sin embargo, los adolescentes son la población más vulnerable. Villasmil (como se citó en Siguenza, 2015) indica que "durante la adolescencia se produce una reestructuración adaptativa del autoconcepto debido a todos los cambios sociales, biológicos, cognitivos, etc., que se experimentan durante esta etapa" (p. 19).

Esteves y Paredes, et al. (2020) señalan que "la adolescencia es un periodo crítico donde las habilidades sociales juegan un papel importante en el desempeño personal de cada individuo" (p. 1). Por un lado, "los adolescentes han dejado los comportamientos sociales propios de la niñez y adoptan comportamientos más críticos y desafiantes respecto a las normas sociales. Por otro lado, los adultos les exigen comportamientos sociales más elaborados" (Berbena, Valdez & Vargas, como se citó en Betina & Contini, 2011, p. 11).

Paredes (2012). Como se citó en Briones (2017), indica que "los adolescentes con un nivel bajo de habilidades sociales tienden a manifestar conductas agresivas y violentas. Esto está relacionado con la ausencia del padre y la madre, lo cual puede inducir al consumo de drogas, pandillaje y desintegración familiar" (p. 20). Es de suma importancia contar con profesionales del área de salud mental para abordar estos problemas.

Guzmán, García, Martínez, Fonseca y Castillo (200). Como se citó en Lacunza y Contini (2011), sostienen que "los adolescentes con alto nivel de entendimiento interpersonal y

habilidades de comunicación positiva son los que tienen mayor influencia en sus iguales" (p. 165). Esto sugiere que emplean un mayor número de habilidades.

CAPÍTULO IV

DISEÑO METODOLÓGICO

4.1 Área a la cual pertenece la investigación

Este estudio de investigación pertenece al área de la psicología social, ya que tiene como objetivo evaluar el autoconcepto y las habilidades sociales de los estudiantes, teniendo en cuenta que forman parte integral de un segmento de la sociedad. Según Baron y Byrne (2005) la psicología social es “la disciplina científica que busca entender la naturaleza y las causas del comportamiento y del pensamiento individuales en situaciones sociales” (p. 5).

4.2 Tipificación de la investigación

Asimismo, es relevante destacar que este estudio de investigación posee ciertas características distintivas. En primer lugar, de acuerdo con el objetivo propuesto, la investigación se clasifica como teórica. Esto se debe a que su principal finalidad es contribuir con información actualizada en nuestro entorno sobre el autoconcepto y las habilidades sociales de los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa José Naval Monzón Cardozo en la ciudad de Tarija. “Las investigaciones teóricas se enfocan en recopilar información sobre un tema específico para profundizar nuestra comprensión del mismo. La importancia de este tipo de investigación radica en su capacidad para expandir el conocimiento existente” (Ayala, 2017, pp. 1).

Este trabajo se tipifica como descriptivo, dado que su objetivo principal es detallar las características de un fenómeno específico. En este caso, se centra en describir las dos variables principales y sus respectivas dimensiones. Los estudios descriptivos tienen como finalidad especificar las propiedades, los rasgos y los perfiles significativos de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea objeto de análisis. Tal como señala Guzmán (2016), “estos estudios buscan proporcionar una imagen clara y precisa del fenómeno en cuestión” (p. 23).

El estudio de investigación que se realizó es de naturaleza cuantitativa, ya que se utilizaron instrumentos psicométricos con características numéricas, como el autoconcepto y las habilidades sociales. Además, todos los datos recopilados se tabularon utilizando métodos estadísticos. Según Guzmán (2016), este enfoque “implica la

recolección de datos para probar una hipótesis basada en la medición numérica y el análisis estadístico, con el objetivo de establecer patrones de comportamiento” (p. 23).

En cuanto al tiempo de estudio, la investigación es transversal. Esto significa que el proceso de recolección de datos se llevó a cabo de manera simultánea y en un período de tiempo relativamente corto y definido. Es importante destacar que “las investigaciones transversales buscan describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento específico. Se puede comparar con tomar una fotografía de un evento en particular” (Hernández, Fernández & Baptista., 2014, p. 154).

4.3 Población y muestra

4.3.1 Población

La población del presente trabajo cuenta con 327 estudiantes, tanto hombres como mujeres, de la Unidad Educativa José Naval Monzón Cardozo en la ciudad de Tarija. Los estudiantes tienen edades comprendidas entre los 12 y los 18 años.

La elección de esta institución educativa se basó en las solicitudes de varios profesores y de la directora misma. Expresaron su preocupación por la seguridad actual y la vulnerabilidad de los estudiantes adolescentes. Se cuestionan qué habilidades sociales poseen los estudiantes y cuánto conocimiento tienen de sí mismos para resistir propuestas inapropiadas, como el consumo de alcohol y drogas. Esta preocupación surge del conocimiento de que se han ofrecido estas sustancias a algunos estudiantes fuera del recinto escolar. Además, se plantea la cuestión de si los estudiantes son capaces de pedir ayuda si se encuentran en peligro.

A continuación, se presenta la distribución de la población en función a los cursos y paralelos:

Cuadro 1

Población de la investigación

Grado	Sección	Mujeres	Varones	Total
1°	“A”	28	12	40
	“B”	20	19	39
2°	“A”	14	17	31
	“B”	16	14	30
3°	“A”	14	17	31
	“B”	20	12	32
4°	“A”	13	11	24
	“B”	13	11	24
5°	“A”	9	13	22
	“B”	12	9	21
6°	“A”	7	9	16
	“B”	10	7	17
Total:		176	151	327

Fuente: Dir. Lic. Elin Milene Reynoso Vargas
Elaboración: propia

4.3.2 Muestra

Arias (2006) señala que "la muestra es un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible" (p.83). Para esta investigación, se utilizó el muestreo probabilístico estratificado.

De acuerdo con Pineda, Alvarado y Canales (1994), este tipo de muestreo se caracteriza por dividir la población en subgrupos o estratos. Esta división se realiza porque las variables principales que deben estudiarse presentan cierta variabilidad o distribución conocida que es importante tener en cuenta al extraer la muestra. El tamaño de cada estrato puede ser igual para todos, o puede variar en cada uno de ellos dependiendo del número de unidades que contiene (p.117).

En este caso, el tamaño del estrato varía debido a que el número de estudiantes en cada grado y paralelo no es constante. Para determinar el tamaño de la muestra, se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 + P + Q * N}{E^2(N - 1) + (Z^2 * P * Q)}$$

Cuadro 2

Muestra general

Donde	Valor
N= Tamaño de la población	327
Z= Nivel de confianza 95%	1.96
P= Probabilidad aceptada 50%	0.5
Q= Probabilidad de rechazo 50%	0.5
E= Margen de error 5%	0.05
n= Tamaño de la muestra	177.68

Fuente: fórmula para poblaciones finitas.

Elaboración: Propia

Reemplazando datos:

$$n = \frac{(1.96)^2 * 0.50 * 0.50 * 327}{(0.05)^2 * (327 - 1) + (1.96)^2 * 0.50 * 0.50}$$

$$n = \frac{314.05}{0,81 + 0.96}$$

$$n = \frac{314,05}{1,77}$$

$$\mathbf{\underline{n = 177,68}}$$

A continuación, se presenta el estrato para cada grado en función al resultado del cálculo de la muestra del trabajo de investigación.

$$n_e = n * \frac{n_e}{N}$$

1. Para el primer grado:

$$n_e = 177,68 * \frac{79}{327}$$

$$n_e = 43$$

2. Para el segundo grado:

$$n_e = 177,68 * \frac{61}{327}$$

$$n_e = 33$$

3. Para el tercer grado:

$$n_e = 177,68 * \frac{63}{327}$$

$$n_e = 34$$

4. Para el cuarto grado:

$$n_e = 177,68 * \frac{48}{327}$$

$$n_e = 26$$

5. Para el quinto grado:

$$n_e = 177,68 * \frac{43}{327}$$

$$n_e = 24$$

6. Para el sexto grado:

$$n_e = 177,68 * \frac{33}{327}$$

$$n_e = 18$$

Cuadro 3

Muestra estratificada

Grado	Total	N° por estrato	Sección	
			A	B
1°	79	43	21	22
2°	61	33	16	17
3°	63	34	17	17
4°	48	26	13	13
5°	43	24	12	12
6°	33	18	9	9
Total:	327	178		

Fuente: fórmula estadística para poblaciones finitas

Elaboración: propia

La selección de estudiantes por paralelos se llevó a cabo de manera aleatoria, utilizando una lista. Se consideró un equilibrio de género, seleccionando al 50% de mujeres y al 50% de hombres. Este proceso continuó hasta completar la muestra total de 178 estudiantes.

4.4 Métodos, técnicas e instrumentos

4.4.1 Métodos

Esta investigación empleó los siguientes métodos desde su inicio hasta su conclusión.

- **Método teórico:** Este método se implementó principalmente en la construcción del fundamento teórico de la presente investigación. Es importante señalar que también se

utilizó para el análisis e interpretación de los datos. Según Rodríguez M., este método permite desarrollar una teoría sobre el objeto de estudio, es decir, nos permite hacer una abstracción de las características y relaciones del objeto para explicar los fenómenos que se investigan (2010, p.7).

• **Método empírico:** Este método se utiliza en la recopilación de datos y permite la intervención, registro, medición, análisis, interpretación y transformación de la realidad en el proceso de investigación, respaldando la práctica (Guzmán, 2016, p.25). Cabe mencionar que, en este estudio, este método se aplicó en la recolección de datos, es decir, en el uso de cada uno de los instrumentos.

• **Método estadístico:** Este método se utilizó principalmente en la sistematización de los datos, ya que se hizo uso de los programas estadísticos SPSS y Excel para presentar los resultados en cuadros y gráficos.

4.4.2 Técnicas

La técnica que se empleó en la investigación fue la encuesta, de acuerdo con García (1993). Como se citó en Eslevier (2003): “Es una técnica que utiliza una serie de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo” (pp. 3).

4.4.3 Instrumentos

El autoconcepto de los estudiantes de secundaria, desde primero hasta sexto grado, se midió utilizando el cuestionario AF-5 Autoconcepto Forma 5 de García F. y Musitu G. (2014). Por otro lado, las habilidades sociales se evaluaron con la lista de verificación de habilidades sociales de Goldstein (1978).

Cuadro 4

Instrumentos

Variable	Instrumento a emplearse
Autoconcepto	AF-5 Autoconcepto Forma 5. García & Musitu (2014)
Habilidades sociales	Lista de chequeo de habilidades sociales. Goldstein (1978).

Fuente: Autoconcepto forma 5 (AF-5), lista de chequeo de habilidades sociales

Elaboración: propia.

FICHA TÉCNICA AF-5 AUTOCONCEPTO FORMA 5

Autor: F. García y G. Musitu (2014).

Objetivo: Evaluar diferentes aspectos del autoconcepto en niños, adolescentes y adultos.

Validez y confiabilidad: Numerosos estudios empíricos respaldan la validez del AF-5. Se ha encontrado una relación entre las dimensiones del AF-5 y 13 indicadores de ajuste psicosocial en la adolescencia. Además, su fiabilidad ha sido objeto de múltiples investigaciones, todas las cuales respaldan los resultados obtenidos originalmente. Las medianas de los coeficientes de consistencia interna oscilaron entre 0,71 y 0,88. Al analizar todos los elementos a la vez, el coeficiente de consistencia fue de 0,84.

Materiales, aplicación y calificación: Este instrumento es un cuestionario de fácil aplicación, corrección e interpretación. Se compone de 30 elementos que evalúan cinco aspectos del autoconcepto: académico-laboral, social, emocional, familiar y físico. Proporciona puntuaciones para cada uno de estos aspectos, lo que permite una medición completa de los elementos clave para el correcto desarrollo y bienestar de la persona. Además, este instrumento puede ser aplicado tanto a niños como a adultos, a partir de los diez años. El tiempo estimado para su aplicación y corrección es de aproximadamente 15 minutos.

Cuadro 5

Escala de presentación de los resultados

81 o más	Muy alto
De 66 - 80	Alto
De 56 a 65 puntos	Tendencia alto
De 46 a 55 puntos	Promedio
De 36 a 45 puntos	Tendencia promedio
35 o menos	Bajo

Fuente: Autoconcepto forma 5

FICHA TÉCNICA LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES

Autor: Goldstein, A.P. (1978).

Objetivo: Evaluar el nivel de habilidades sociales en adolescentes.

Validez y confiabilidad: En el análisis de los ítems de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales, se encontraron correlaciones significativas ($p < .05, .01, .001$). Esto permitió mantener el instrumento intacto, con todos sus ítems completos, ya que no fue necesario eliminar ninguno. Cada una de las escalas componentes mostró una correlación positiva y altamente significativa a un nivel de $p < .001$ con la Escala Total de Habilidades Sociales, lo que indica que todas contribuyen de manera altamente significativa a la medición de las Habilidades Sociales. La prueba test-retest se calculó mediante el Coeficiente de Correlación Producto-Momento de Pearson, obteniendo una “ r ” = 0.6137 y una “ t ” = 3.011, lo cual es muy significativo al $p < .01$. El intervalo entre el test y el retest fue de 4 meses. Para aumentar la precisión de la confiabilidad, se calculó el Coeficiente Alpha de Cronbach para la consistencia interna, obteniendo un Alpha Total “ rtt ” = 0.9244. Todos estos valores demuestran la precisión y estabilidad de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein.

Materiales, aplicación y calificación: La Lista de Chequeo de Habilidades Sociales consta de 50 ítems en total, que se agrupan en seis áreas. Estos ítems se califican en una escala graduada que va del uno al cinco de la siguiente manera:

Cuadro 6

Escala de graduación

1	Nunca usa la habilidad.
2	Rara vez usa la habilidad.
3	A veces usa la habilidad.
4	A menudo usa la habilidad.
5	Siempre usa la habilidad

Fuente: Lista de chequeo de habilidades

sociales Goldstein (1978)

También hay que referir que su tiempo de aplicación es de aproximadamente 15 minutos y se puede aplicar de manera individual o colectiva a sujetos de 12 años en adelante.

Cuadro 7

Escala de presentación de los resultados

Eneatipo	Nivel de habilidades sociales
1	Deficiente nivel de habilidades sociales
2 y 3	Bajo nivel de habilidades sociales
4, 5 y 6	Normal nivel de habilidades sociales
7 y 8	Alto nivel de habilidades sociales
9	Excelente nivel de habilidades sociales

Fuente: Lista de chequeo de habilidades

sociales Goldstein (1978)

4.5 Procedimiento

El presente trabajo de investigación fue elaborado en función de las siguientes fases:

Fase 1: Revisión bibliográfica

La fase inicial de la investigación es de vital importancia, ya que constituye la piedra angular de todo el proyecto. Durante esta etapa, se llevó a cabo una exhaustiva revisión bibliográfica en relación con cada una de las variables objeto de estudio. Es crucial destacar que la información recopilada durante este proceso proporcionó una sólida base para el desarrollo del trabajo, así como para el análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

Fase 2: Selección de los instrumentos

Teniendo en cuenta que cada variable puede ser evaluada mediante un instrumento psicométrico, se procedió a la búsqueda y selección de cada prueba para su posterior aplicación en la población estudiantil.

Los instrumentos seleccionados para este propósito son los siguientes:

-AF-5 Autoconcepto Forma 5 de García y Musitu (2014).

-Lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein (1978).

Estos instrumentos fueron elegidos por su relevancia y aplicabilidad en el contexto de este estudio, proporcionando una medición precisa y confiable de las variables en cuestión.

Fase 3: Prueba piloto

Considerando que la prueba piloto puede ser vista como una primera representación del proyecto, en esta etapa se procedió a la aplicación de los instrumentos seleccionados a una muestra reducida. Esta acción permitió confirmar que los test son comprensibles para los estudiantes que forman parte del estudio. Esta fase es crucial para garantizar la efectividad de los instrumentos y su adecuación al grupo objetivo.

Fase 4: Recojo de la información

Una vez que se determinaron los instrumentos y la población a la que se aplicarán, se procedió a la recolección de información mediante la aplicación de cada test. La administración de los test se realizó de manera presencial, para lo cual se coordinó previamente con la dirección y el profesorado de la unidad educativa. Este proceso garantizó una recopilación de datos efectiva y precisa, esencial para el éxito del proyecto de investigación.

Fase 5: Procesamiento de la información

Habiéndose recopilado los datos, se procedió a la sistematización de los resultados utilizando el programa estadístico SPSS. Cada resultado fue presentado en forma numérica, acompañado de su respectiva interpretación. Es relevante destacar que, tras la tabulación de los resultados, se pudo responder a cada uno de los objetivos planteados en el presente trabajo. Esta etapa es esencial para la comprensión y el análisis detallado de los hallazgos obtenidos en la investigación.

Fase 6: Redacción del informe final

En la fase final del trabajo, se procedió a la formulación de las conclusiones y recomendaciones. Posteriormente, se redactó el informe final, que fue presentado a la universidad para programar la respectiva defensa.

4.6 Cronograma

FASE	GESTIÓN 2021					GESTIÓN 2022									
	J U L	A G O	S E P	O C T	N O V	M A R	A B R	M A Y	J U N	J U L	A G O	S E P	O C T	N O V	
Revisión Bibliográfica	X	X	X												
Selección de instrumentos				X											
Prueba piloto							X								
Recojo de la información								X	X						
Procesamiento de la información										X	X	X			
Redacción del informe final													X	X	

CAPÍTULO V
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE
RESULTADOS

En este capítulo se expone la información recopilada durante el proceso de aplicación de los instrumentos a los estudiantes de la unidad educativa. Es relevante destacar que todos los datos recolectados se han organizado meticulosamente en función de los objetivos específicos establecidos.

5.1 Variables sociodemográficas

En el presente estudio de investigación, se consideran como variables sociodemográficas el sexo y la edad de los estudiantes. Con base en estos criterios, la distribución de la muestra se presenta de la siguiente manera:

Cuadro 8

Variable sexo y edad

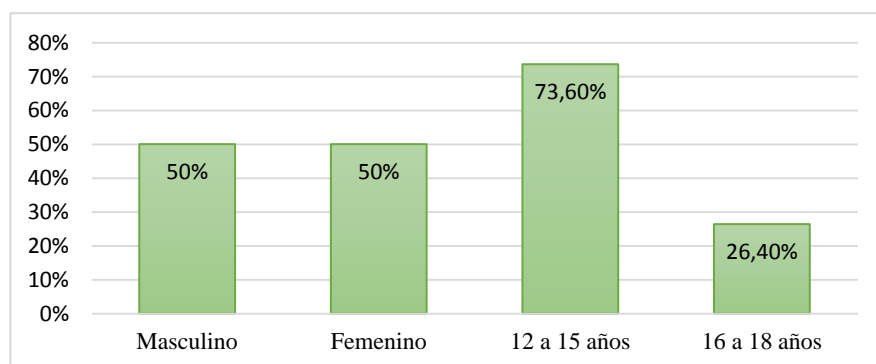
Sexo	Fr	%	Edad	Fr	%
Masculino	89	50,0	De 12 a 15 años	131	73,6
Femenino	89	50,0	De 16 a 18 años	47	26,4
Totales:	178	100	Totales:	178	100

Fuente: aplicación de los instrumentos

Elaboración: propia

Grafico 1

Variable sexo y edad



Fuente: aplicación de los instrumentos

Elaboración: propia

Según los resultados presentados en el Cuadro 7 y el gráfico 1, se puede apreciar que la distribución de género entre los estudiantes es equitativa, con un 50% de estudiantes femeninas y un 50% de estudiantes masculinos.

En cuanto a la variable de edad, se observa que la mayoría de los estudiantes, es decir, el 73,6%, se encuentran en el rango de edad de 12 a 15 años. Por otro lado, el 26,4% restante de los estudiantes se encuentran en el rango de edad de 16 a 18 años. Esta información proporciona una visión clara de la distribución demográfica de la población estudiantil en términos de género y edad.

5.2 Autoconcepto

De acuerdo al primer objetivo específico planteado, que es "identificar el nivel de autoconcepto: académico, social, emocional, familiar y físico de los estudiantes" se presentan los siguientes resultados.

Cuadro 9

Nivel de autoconcepto general

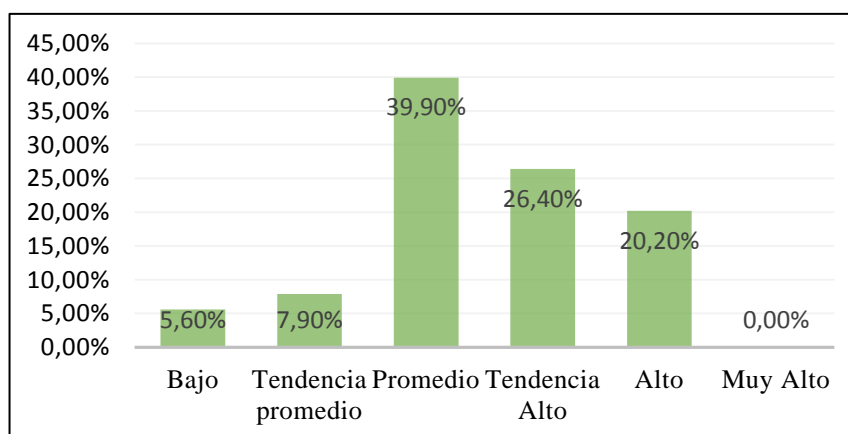
Nivel	Fr	%
Bajo	10	5,6
Tendencia promedio	14	7,9
Promedio	71	39,9
Tendencia alto	47	26,4
Alto	36	20,2
Muy alto	0	0,0
Totales:	178	100

Fuente: Autoconcepto Forma 5 (AF-5)

Elaboración: propia

Gráfico 2

Nivel de autoconcepto general



Fuente: Autoconcepto Forma 5 (AF-5)

Elaboración: propia

El cuadro 9 y el gráfico 2 muestran los resultados relacionados con el autoconcepto, un término que, según García y Musitu (2014), se basa en la definición de Rosenberg (1979). Este último sostiene que el autoconcepto es "la percepción que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual; es la totalidad de los pensamientos y sentimientos de un individuo que hacen referencia a sí mismo como un objeto" (p. 10).

De acuerdo con los datos presentados en el cuadro general del autoconcepto, no se identificaron porcentajes significativos que permitieran categorizar a los adolescentes en una clasificación específica. Sin embargo, es destacable que el 39,9% de los estudiantes de la Unidad Educativa José Naval Monzón Cardozo muestran un nivel promedio de autoconcepto. Esto indica que estos estudiantes tienden a tener pensamientos y sentimientos favorables hacia sí mismos, aunque estos pueden variar ocasionalmente y volverse menos positivos.

Como señalan Peñafiel y Serrano (2010), "los adolescentes tienen la capacidad de percibir sus propios atributos, cualidades, deficiencias, capacidades, límites y valores. Además, pueden describirlos y reconocerlos como parte integral de su identidad" (p. 20).

De igual manera, hay que mencionar que el 26,4% de los estudiantes presenta una "tendencia alto" y el 20,2% un nivel alto de autoconcepto, lo cual es favorable para este grupo ya que ello refleja que poseen un conocimiento óptimo y buenos pensamientos sobre sí mismos. De acuerdo a Helens (2004). Como se citó en Madrigales (2012):

Un buen autoconcepto ayuda al adolescente a ser seguro de sí mismo, a ser más capaz de experimentar y buscar soluciones lo que le permitirá alcanzar el éxito con mayor frecuencia, todo esto contribuirá a que el adolescente goce de una elevada autoestima. (p. 38)

Según el análisis de los datos recopilados, se observa que de manera general el 86,5% de los estudiantes presentan un nivel de autoconcepto promedio a alto. Este hallazgo es alentador, ya que indica que los estudiantes poseen una comprensión profunda de sí

mismos, reconociendo sus propias características, habilidades, atributos y deficiencias, así como cualquier limitación que puedan tener.

Este autoconocimiento es especialmente beneficioso durante la adolescencia, una etapa crucial del desarrollo en la que las relaciones interpersonales y la autopercepción adquieren gran importancia. En resumen, estos resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes tiene una percepción saludable de sí mismos, lo cual es un indicador positivo para su desarrollo personal y social.

El autoconcepto que una persona tiene de sí misma, juega un papel crucial en su bienestar y en sus interacciones sociales. Así lo sostiene Castro (2022):

El autoconcepto se elabora constantemente, dependiendo de las circunstancias y de las relaciones confrontadas por el individuo, el autoconcepto nos ayuda a relacionarnos con el mundo, permite hacer inferencias y sacar conclusiones sobre lo que influye en nuestra manera de comportarnos y también la forma en la que la gente se comporta con nosotros, por lo tanto que nuestro autoconcepto sea en general positivo, ayudará a nuestra satisfacción personal y confianza en uno mismo, y por ende, al bienestar emocional y a nuestra calidad de vida, las personas que presentan un autoconcepto positivo, tienen mayor capacidad para actuar de forma independiente, para poder tomar decisiones y para asumir responsabilidades, de esta manera les es más sencillo enfrentarse a nuevos retos y tener mayor tolerancia a la frustración. (pp. 3-25-26-27)

Cuadro 10

Nivel de autoconcepto por dimensiones

Nivel	Académico laboral		Social		Emocional		Familiar		Físico	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Bajo	32	18,0	15	8,4	49	27,5	11	6,2	40	22,5
Tendencia promedio	30	16,9	18	10,1	32	18,0	23	12,9	16	9,0
Promedio	43	24,2	39	21,9	41	23,0	23	12,9	42	23,6
Tendencia alto	20	11,2	22	12,4	17	9,6	22	12,4	26	14,6
Alto	39	21,9	47	26,4	30	16,9	40	22,5	33	18,5
Muy alto	14	7,9	37	20,8	9	5,1	59	33,1	21	11,8
Totales:	178	100	178	100	178	100	178	100	178	100

Fuente Autoconcepto Forma 5 (AF-5)

Elaboración: propia

El cuadro presenta una dispersión de resultados en relación a cada dimensión, lo que dificulta la identificación de una categoría diagnóstica significativa entre los estudiantes. Sin embargo, se intentará interpretar las tendencias que se desprenden de cada dimensión.

En primer lugar, en lo que respecta al autoconcepto académico, se puede apreciar que el 65,2% de los estudiantes presenta un nivel que oscila entre promedio y muy alto. Esto sugiere que estos individuos poseen una percepción positiva de sí mismos en términos académicos. En otras palabras, los estudiantes consideran que su rendimiento académico es satisfactorio. En relación a esta dimensión, García F. y Musitu G., (2014) refieren que este autoconcepto se refiere a “la percepción que el individuo tiene de la calidad del desempeño de su rol, como estudiante y como trabajador” (p. 17). La dimensión hace referencia a dos ámbitos o escenarios: el académico y el laboral que, en realidad, en este caso específico, es más una diferenciación de períodos cronológicos que de desempeño de roles, puesto que ambos contextos –laboral y académico– son dos contextos de trabajo.

Asimismo, respecto a la dimensión del autoconcepto social, se puede observar que el 81,5% de los estudiantes de la unidad educativa presentan un autoconcepto que va desde promedio hasta muy alto, lo cual significa que la mayoría de estos adolescentes tienen buenas ideas y percepciones de sí mismos tomando en cuenta su relacionamiento social con las demás personas, lo cual resulta positivo para ellos, ya que puede ayudar a que su vida social pueda mejorar y ser más satisfactoria, además no hay que olvidar que en esta etapa del desarrollo los adolescentes son quienes más significación le dan al relacionamiento con otros. Sobre este tipo de autoconcepto, García F. y Musitu G., (2014) indican que es “la percepción que tiene la persona de su desempeño en las relaciones sociales” (p. 17). Dos ejes definen esta dimensión: el primero hace referencia a la red social del individuo y a su facilidad o dificultad para mantenerla y ampliarla; el segundo eje se refiere a algunas cualidades importantes en las relaciones interpersonales como ser una persona amigable y alegre.

En relación al autoconcepto emocional se pudo encontrar que el 68,5% de los estudiantes presentan un nivel que va desde promedio hasta un nivel bajo. Esto indica que no poseen una buena percepción relacionada a su estado emocional actual. Esto puede deberse a diferentes circunstancias por las que los adolescentes atraviesan entre ellas: las presiones grupales y escolares. En este sentido, García F. y Musitu G., (2014) sostienen que este autoconcepto es relevante debido a que “hace referencia a la percepción de la persona de su estado emocional y de sus respuestas a situaciones específicas, con cierto grado de compromiso e implicación en su vida cotidiana” (p. 18).

Respecto al autoconcepto familiar, se destaca que el 80,9% de los estudiantes exhiben un nivel que va desde promedio a muy alto. Este dato es alentador, ya que sugiere que la mayoría de los estudiantes de secundaria de la unidad educativa tienen una percepción positiva de sí mismos en el contexto de su participación e integración en sus respectivas familias. Este aspecto es beneficioso, dado que la familia juega un papel crucial en el desarrollo psicosocial de cualquier adolescente. Según García y Musitu (2014), este autoconcepto se refiere a “la percepción que tiene la persona de su implicación, participación e integración en el medio familiar” (p. 18). El significado de este factor se

articula en torno a dos ejes. El primero se refiere específicamente a los padres en dos dominios importantes de las relaciones familiares como son la confianza y el afecto. El segundo eje hace referencia a la familia y al hogar.

Finalmente, tomando en cuenta al autoconcepto físico, se puede observar que el 68,9% de los estudiantes presentan un nivel que va desde un nivel promedio hasta un nivel muy alto, mostrando que son personas que tienen un concepto favorable de sí mismos considerando aspectos externos como el físico con el que cuentan. Hay que mencionar que, en esta etapa, la parte física es fundamental para el adolescente, ya que la manera en cómo se perciban físicamente le ayudará a tener una mejor autoestima y por ende un mejor relacionamiento interpersonal a futuro.

En relación a este autoconcepto, los autores del instrumento, García y Musitu (2014), afirman que es:

La percepción que tiene la persona de su aspecto físico y de su condición física. Además, que un autoconcepto físico alto significa que se percibe físicamente agradable, que se cuida físicamente y que puede practicar algún deporte adecuadamente y con éxito. Lo contrario se podría decir de un autoconcepto físico bajo. (p. 19)

5.3 Habilidades sociales

De acuerdo con el segundo objetivo referido a "evaluar el nivel de las habilidades sociales: las primeras habilidades sociales, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas, para hacer frente a estrés y habilidades de planificación" se presentan los siguientes resultados.

Cuadro 11

Nivel general de

habilidades

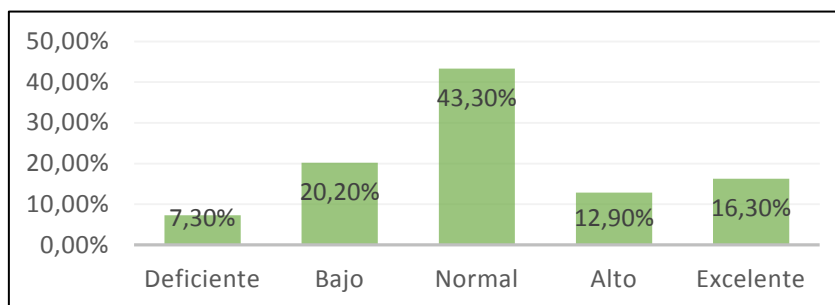
sociales

Nivel	Fr	%
Deficiente	13	7,3
Bajo	36	20,2
Normal	77	43,3
Alto	23	12,9
Excelente	29	16,3
Totales:	178	100

Fuente: Lista de chequeo de habilidades sociales Goldstein
Elaboración: propia

Gráfico 3

Nivel general de habilidades sociales



Fuente: Lista de chequeo de habilidades sociales Goldstein
Elaboración: propia

Los resultados referentes a las habilidades sociales, que se pueden apreciar en el cuadro 9 y gráfico 3, se pueden interpretar como “un conjunto de habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal y/o socioemocional. Estas habilidades y capacidades se aplican en actividades desde básicas hasta avanzadas e instrumentales” (Goldstein, 1989). Teniendo en cuenta todo esto, se puede decir que las habilidades sociales son aquellas competencias y capacidades que cada individuo va adquiriendo a lo largo de su vida. Estas habilidades son fundamentales para que el individuo pueda interactuar y adaptarse eficazmente a diversas situaciones en diferentes contextos sociales.

Basándonos en los resultados obtenidos, se destaca que el 43,3% de los alumnos de la Unidad Educativa José Naval Monzón Cardozo se encuentran en un nivel normal. Este dato es alentador para este grupo de estudiantes, ya que sus habilidades y competencias les facilitan la interacción y comunicación con otros de manera efectiva y apropiada, contribuyendo a su bienestar personal.

Asimismo, se observa que el 20,2% de los adolescentes exhibe un nivel bajo. Esto podría atribuirse a que, a pesar de su constante interacción con el entorno social, estos estudiantes enfrentan dificultades para iniciar o mantener una conversación con otros. Esto les dificulta pedir ayuda o expresar sus sentimientos, lo cual resulta perjudicial para este grupo de estudiantes, ya que puede afectar su capacidad para responder y manejar ciertas presiones sociales.

Cabe destacar que las habilidades sociales ejercen una influencia significativa en numerosos aspectos de la vida de un individuo, tal como lo señala Cunningham (2018):

Las habilidades sociales nos ayudan a relacionarnos con los demás y tener interacciones positivas, tener dificultad con estas habilidades puede causar problemas en muchos ámbitos de la vida, en la escuela, el trabajo, el hogar y la comunidad. Las personas pueden tener dificultad para entablar una conversación, parecer desfasados o comportarse de una manera que aleja a los demás. Hay que

mencionar que esto no significa que las habilidades sociales sean inmodificables.
(pp. 1-3).

Se observa que el 12,9% de los estudiantes alcanza un nivel alto, lo que implica que este grupo de adolescentes, aunque minoritario, es capaz de expresar gratitud, solicitar ayuda cuando la necesitan, y comunicar sus sentimientos en diversas situaciones, ya sean escolares, familiares o con amigos. Además, demuestran saber cómo responder adecuadamente a los problemas que se les presentan. Según Guzmán, García, Martínez, Fonseca y Castillo (2009), citados por Lacunza y Contini (2011), se ha encontrado que los adolescentes con un alto nivel de comprensión interpersonal y habilidades de comunicación positiva son los que ejercen mayor influencia sobre sus pares, lo que sugiere que emplean un mayor número de habilidades sociales (p. 165).

Para concluir, a partir del análisis exhaustivo realizado sobre las habilidades sociales generales, se puede afirmar que un considerable grupo de estudiantes se sitúa en un nivel normal. Esto significa que, este grupo de estudiantes poseen las habilidades necesarias para interactuar adecuadamente en la sociedad.

Cuadro 12

Dimensiones de las habilidades sociales (Parte I)

Nivel	Básicas		Avanzadas		Relacionadas con los sentimientos	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Deficiente	0	0,0	3	1,7	2	1,1
Bajo	48	27,0	53	29,8	61	34,3
Normal	65	36,5	81	45,5	74	41,6
Alto	42	23,6	32	18,0	26	14,6
Excelente	23	12,9	9	5,1	15	8,4
Total:	178	100	178	100	178	100

Fuente: lista de chequeo de habilidades sociales Goldstein.

Elaboración: propia

En el presente cuadro se pueden notar los resultados referidos a las dimensiones de las habilidades sociales, cabe destacar que no se pueden ver datos ampliamente significativos, sin embargo, se pueden encontrar algunas tendencias que resultan importantes.

En primer lugar, sobre las habilidades básicas se observa que el 36,5%, el 23,6% y el 12,9% de los estudiantes presenta un nivel de habilidades que van desde normal hasta excelente, lo cual denota que la mayoría de los estudiantes presentan un positivo nivel referidos a las primeras habilidades sociales, es decir, aquellas habilidades que resultan básicas para la interacción con las demás personas. Para Goldstein (1989) estas habilidades son las destrezas que permiten un desenvolvimiento social elemental o básico; aluden a los mínimos de cortesía convenidos en una sociedad. Incluyen aspectos básicos de comunicación, de establecimiento de los primeros vínculos interpersonales, identificación y expresión de los propios intereses, así como de formas de mostrar agradecimiento por favores recibidos. A su vez Domínguez D. (2020) manifiesta que estas habilidades “se adquieren mediante la observación de las conductas de otras personas y la copia de dichos comportamientos y esto es de forma involuntaria” (pp. 3).

De igual manera, considerando a las habilidades sociales avanzadas se pudo encontrar que el 45,5% y el 29,8% de los estudiantes presentan un nivel normal y bajo respectivamente, resultado que hace entender que la mayoría de los adolescentes no tiene unas buenas habilidades avanzadas. Este segundo tipo de habilidades sociales, hacen referencia a las destrezas de desenvolvimiento social que implican una interacción más elaborada y la combinación de normas de comportamiento social. Refieren la capacidad para pedir ayuda, para integrarse a un grupo, para disculparse y para persuadir, para seguir instrucciones y para brindar explicaciones sobre tareas específicas. Es importante mencionar que, “aunque estas habilidades sociales también tienen un componente adquirido de manera involuntaria, deben trabajarse de forma activa para conseguir mantener relaciones interpersonales sanas y, por consiguiente, favorecer la felicidad del individuo” (Dominguez, 2020, pp. 4).

Considerando lo expuesto es fundamental que los estudiantes fortalezcan sus habilidades sociales en esta etapa de desarrollo, ya que estas habilidades pueden ser de gran utilidad en el futuro.

En cuanto a las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos, se encontró que el 41,6% y el 34,3% de los estudiantes consultados tienen un nivel normal y bajo respectivamente en esta habilidad específica. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes no manejan adecuadamente ni son conscientes de sus propias emociones ni de las de los demás con quienes interactúan. Es importante destacar que estas habilidades sociales son esenciales, ya que, según Murillo (2020) fomentan el autocuidado y también las relaciones interpersonales saludables. Para lograr esto, se requiere del autoconocimiento y del análisis de cómo se reacciona ante el entorno. Es difícil manejar o cambiar algo que no se conoce, por lo que se necesita un proceso de reflexión personal. Esta habilidad no se refiere a un control inhibitorio y forzado de las emociones y sentimientos, sino más bien a un conocimiento de los mismos que ayude a buscar aspectos positivos para resolver problemas y enfrentarse a la vida en sociedad.

Cuadro 13

Dimensiones de las habilidades sociales (Parte II)

Nivel	Alternativas a la agresión		Para hacer frente al estrés		De planificación	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Deficiente	0	0,0	0	0,0	3	1,7
Bajo	60	33,7	42	23,6	62	34,8
Normal	70	39,3	83	46,6	76	42,7
Alto	33	18,5	37	20,8	33	18,5
Excelente	15	8,4	16	9,0	4	2,2
Totales:	178	100	178	100	178	100

Fuente: lista de chequeo de habilidades sociales Goldstein

Elaboración: propia

El cuadro presenta los resultados relacionados con las dimensiones de las habilidades sociales (Parte II). Aunque no se observan datos significativos, se identificaron algunas tendencias: En lo que respecta a las habilidades alternativas a la agresión, se observa que el 39,3% y el 33,7% de los estudiantes presentan un nivel normal y bajo, respectivamente. Esto sugiere que los estudiantes pueden tener dificultades para ayudar, conciliar en momentos de necesidad o defender sus posturas.

Según Goldstein (1989), este tipo de habilidades son las destrezas de interacción social que implican la búsqueda de vías diversas de abordaje para lograr el efecto deseado. Hacen referencia a la capacidad para compartir, ayudar, conciliar, defender los propios derechos, autocontrolarse, resolver conflictos y solicitar autorizaciones.

En cuanto a las habilidades para manejar el estrés, se observa que el 46,6% de los estudiantes exhiben un nivel normal, el 20,8% un nivel alto y el 9,0% un nivel excelente. Este es un dato alentador, ya que sugiere que la mayoría de estos adolescentes son capaces de mantener la calma y manejar situaciones que podrían generarles estrés. Esta habilidad es crucial para su interacción social y es una competencia vital en general, ya que, a lo

largo de todas las etapas de desarrollo, los individuos se enfrentan a situaciones que pueden generar tensión.

Según el autor del instrumento, las habilidades en cuestión están relacionadas con la capacidad de una persona para manejar situaciones de tensión, contrariedad o discrepancia con equilibrio y moderación. Esto incluye situaciones como sentirse rechazado o avergonzado, enfrentar los propios errores o la injusticia, recibir críticas y reconocer el mérito de otros.

En cuanto a las habilidades sociales de planificación, se observa que el 42,7% y el 34,8% de los estudiantes presentan un nivel normal y bajo respectivamente. Esta tendencia es preocupante ya que sugiere que la mayoría de los estudiantes carece de habilidades sociales adecuadas en esta dimensión. Esto podría traducirse en dificultades para establecer y cumplir sus propios objetivos.

Goldstein (1989) refiere que este tipo de habilidades sociales implica la capacidad para establecer objetivos organizados, optimizar el tiempo, concluir proyectos y tomar decisiones que permitan alcanzar las metas propuestas.

Para concluir, es crucial destacar la importancia de tener habilidades sociales sólidas, especialmente para los estudiantes en esta etapa de su desarrollo. Según Rodríguez y Fernández (2021), "las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos que los humanos adquieren desde la infancia y desarrollan hasta la adultez" (p.53). Estas habilidades pueden ser aprendidas a través de la observación o la experiencia, y su desarrollo es fundamental para las relaciones sociales. Cuanto más completo sea el conjunto de habilidades sociales que una persona posea, mayor será su éxito en diversas áreas de su vida adulta, ya sea en el ámbito laboral, familiar o personal. Estas habilidades le ayudarán a alcanzar sus objetivos y a establecer relaciones saludables con los demás.

Cuadro 14

Habilidades sociales básicas

Ítems	Nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	Siempre	Total	
1. ¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo?	Fr	5	13	48	58	54	178
	%	2,8	7,3	27,0	32,6	30,3	100
2. ¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?	Fr	11	51	50	38	28	178
	%	6,2	28,7	28,1	21,3	15,7	100
3. ¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	Fr	17	20	60	44	37	178
	%	9,6	11,2	33,7	24,7	20,8	100
4. ¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?	Fr	12	29	58	42	37	178
	%	6,7	16,3	32,6	23,6	20,8	100
5. ¿Dices a los demás que tú estás agradecida (o) con ellos por algo que hicieron por ti?	Fr	13	21	26	48	70	178
	%	7,3	11,8	14,6	27,0	39,3	100
6. ¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	Fr	24	33	36	43	42	178
	%	13,5	18,5	20,2	24,2	23,6	100
7. ¿Presentas a nuevas personas con otros (as)?	Fr	42	48	38	17	33	178
	%	23,6	27,0	21,3	9,6	18,5	100
8. ¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?	Fr	34	49	38	31	26	178
	%	19,1	27,5	21,3	17,4	14,6	100

Fuente: lista de chequeo de habilidades sociales Goldstein

Elaboración: propia

Este cuadro presenta preguntas relacionadas con las habilidades sociales básicas. Aunque no se observan datos significativos, se destacarán los porcentajes más sobresalientes.

En relación a la pregunta 1, el 32,6% y 30,3% de los adolescentes indicaron que a menudo o siempre prestan atención a las personas que les hablan y hacen un esfuerzo por comprender lo que les están diciendo. Este comportamiento es favorable para las relaciones interpersonales de los adolescentes, ya que les ayuda a entender mejor los mensajes que reciben de los demás. Es importante recordar que una persona que puede comprender el mensaje de otros es hábil en la comunicación, lo que le permite tener relaciones interpersonales más satisfactorias.

En cuanto a la pregunta 4 se encontró que el 32,6% y 16,3% de los estudiantes indicaron que alguna vez o muy pocas veces piden a la persona adecuada información que necesitan saber. Este resultado muestra que tienen cierta dificultad para seleccionar correctamente a su informante en un contexto social.

Por otro lado, en la pregunta 5, el 39% y 27% de los estudiantes indicaron que siempre y a menudo expresan su agradecimiento a los demás por haberles ayudado en alguna situación o haber hecho algo por ellos. Esto demuestra que son personas capaces de mostrar una habilidad social básica como el agradecimiento. Ser agradecido con los demás ayuda a que estos se sientan más cómodos con nosotros, lo que hace que nuestras relaciones interpersonales sean más gratas.

Según Ponce (2021), al dar las gracias, reconoces y demuestras a la persona que valoras lo que has recibido de ella. La persona que recibe este gesto entiende así que lo que ha hecho, por pequeño que parezca, ha sido importante y positivo. Rara vez pensamos en la importancia de dar las gracias, sin embargo, su poder es mucho más profundo de lo que se puede imaginar. Nos ayuda a estar más alegres y motivados y siempre se recuerda. (pp. 1-5-6).

Finalmente, con respecto a la pregunta 6, el 24,2% y 23,6% indica que a menudo y siempre toman la iniciativa de conocer nuevas personas, mostrando de esta manera una buena predisposición a querer socializar y ampliar su círculo social, lo cual llega a ser

común en esta etapa del desarrollo como lo es la adolescencia, no se debe olvidar que el círculo social además de ser un soporte para el adolescente puede ayudar a su desarrollo psicosocial.

De acuerdo con Ocampo (2017), el grupo de amigos es fundamental para un desarrollo social sano y adecuado en todas las etapas del desarrollo de los niños, pero cobra especial relevancia en la adolescencia. El círculo social cobra una importancia que no tenía antes, y es un elemento fundamental en esa transición de la infancia a la vida de los adultos y en la socialización de los más jóvenes, los adolescentes buscan en sus amigos acogida, comprensión y ayuda mutua en un momento en el que todos tienen una problemática semejante y en el que no se identifican con sus padres. (pp. 3-8)

Cuadro 15

Habilidades sociales avanzadas

Ítems		Nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	Siempre	Total
9. ¿Pides ayuda cuando la necesitas?	Fr	22	33	37	38	48	178
	%	12,4	18,5	20,8	21,3	27,0	100
10. ¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	Fr	13	40	52	39	34	178
	%	7,3	22,5	29,2	21,9	19,1	100
11. ¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	Fr	12	42	58	47	19	178
	%	6,7	23,6	32,6	26,4	10,7	100
12. ¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?	Fr	13	32	71	38	24	178
	%	7,3	18,0	39,9	21,3	13,5	100
13. ¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que está mal?	Fr	7	20	25	50	76	178
	%	3,9	11,2	14,0	28,1	42,7	100
14. ¿Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	Fr	49	43	36	37	13	178
	%	27,5	24,2	20,2	20,8	7,3	100

Fuente: lista de chequeo de habilidades sociales Goldstein

Elaboración: propia

Este cuadro presenta preguntas relacionadas con habilidades sociales avanzadas. Aunque no se observan datos significativos, se destacarán los porcentajes más sobresalientes.

En el ítem 10, el 29,2% y 22,5% de los estudiantes indican que alguna vez o muy pocas veces se integran a un grupo para participar en una actividad específica. Este dato sugiere

que tienen dificultades para unirse a otros grupos, lo cual puede obstaculizar su interacción social y su rendimiento escolar.

En cuanto al ítem 11, el 32,6% y 23,6% de los adolescentes afirman que alguna vez o muy pocas veces explican claramente a los demás cómo realizar una tarea específica. La habilidad para explicar a los demás es crucial y necesaria para adaptarse en diferentes ámbitos, desde el escolar hasta el laboral. Esta es una habilidad que los estudiantes deberían mejorar y practicar con mayor frecuencia.

Respecto al ítem 12, que pregunta si prestan atención a las instrucciones, piden explicaciones y siguen las instrucciones correctamente, el 39,9% y 18% de los estudiantes indicaron que alguna vez o muy pocas veces prestan atención a las instrucciones para luego seguirlas correctamente. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes tienen problemas para prestar atención durante una actividad. Según Brainon (2019), prestar atención es fundamental en nuestra vida cotidiana y puede mejorar nuestro rendimiento, ampliar nuestros conocimientos y mejorar nuestro comportamiento.

Finalmente, en el ítem 13, el 42,7% y 28,1% de los estudiantes indican que siempre o a menudo piden disculpas cuando hacen algo que saben que está mal. Esto es positivo ya que indica que la mayoría de los estudiantes reconocen sus errores. Según Pérez (2022), cuando alguien se disculpa está admitiendo un error y aceptando las reglas sociales. Esto ayuda a los demás a sentirse más seguros y demuestra que son importantes para ti.

Cuadro 16

Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos

Ítems		Nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	Siempre	Total
15. ¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?	Fr	14	34	43	49	38	178
	%	7,9	19,1	24,2	27,5	21,3	100
16. ¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	Fr	56	33	44	26	19	178
	%	31,5	18,5	24,7	14,6	10,7	100
17. ¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	Fr	11	37	44	45	41	178
	%	6,2	20,8	24,7	25,3	23,0	100
18. ¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?	Fr	16	22	46	50	44	178
	%	9,0	12,4	25,8	28,1	24,7	100
19. ¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?	Fr	24	35	44	32	43	178
	%	13,5	19,7	24,7	18,0	24,2	100
20. Cuando sientes miedo, piensas ¿por qué lo sientes y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	Fr	21	28	44	42	43	178
	%	11,8	15,7	24,7	23,6	24,2	100
21. ¿Te das a ti misma/o una recompensa después de hacer algo bien?	Fr	46	32	34	25	41	178
	%	25,8	18,0	19,1	14,0	23,0	100

Fuente: lista de chequeo de habilidades sociales Goldstein

Elaboración: propia

Es importante hacer referencia que dentro del cuadro no se observan datos significativos, por lo tanto, se dará lectura de los porcentajes más sobresalientes, entre los cuales se encuentran los siguientes:

Aunque el cuadro no muestra datos significativos, se destacarán los porcentajes más sobresalientes. En particular, en la pregunta 15, el 27,5% y el 21,3% de los estudiantes indican que a menudo o siempre intentan comprender y reconocer las emociones que experimentan. Este es un aspecto positivo, ya que la capacidad de gestionar las emociones puede mejorar las relaciones interpersonales. Además, tener control sobre nuestras emociones puede contribuir a un mejor bienestar general.

De acuerdo con Garcés (2021), reconocer las emociones y saber gestionarlas permiten tener conciencia de lo que se está sintiendo, pero también para regular nuestra disposición a los sentimientos que pueden afectarnos las emociones, implica tomar conciencia de lo que nos está sucediendo, identificar y significar lo que se siente y desde ese conocimiento, evaluar estrategias que permitan lograr una sensación de bienestar. (pp. 1-9)

A cerca de la pregunta 16, se observa que el 24,7% y el 18,5% de los estudiantes indican que alguna vez y muy pocas veces permiten que los demás puedan conocer lo que ellos están sintiendo, esto denota que la mayoría de los adolescentes por lo general no se abren a que los otros puedan identificar sus emociones o sentimientos, lo cual es algo muy característico de la propia edad, pues en esta etapa le dan más valor a su propia individualidad y que los demás puedan saber sobre lo que sienten, en la mayoría de las veces les resulta hasta vergonzoso.

En relación con la pregunta 17, se observa que el 25,3% y el 23,0% de los estudiantes indican que a menudo y siempre intentan comprender los sentimientos de los demás. Esto sugiere una tendencia positiva hacia la empatía, ya que la mayoría de los estudiantes se esfuerzan por alcanzar un nivel de comprensión que va más allá de su propia perspectiva. Es importante destacar que entender las emociones y sentimientos de los demás puede contribuir a establecer relaciones interpersonales más positivas y duraderas. Además, este entendimiento puede fomentar el desarrollo de la empatía y la inteligencia emocional, ya que implica no solo ponerse en el lugar del otro, sino también respetar sus sentimientos.

En cuanto a la pregunta 18, un 28,1% y el 24,7% de los estudiantes indican que a menudo y siempre intentan comprender el enfado de otra persona. Esto es positivo, ya que muestra una intención de entender las emociones de los demás.

Según Aguilar (2020), el ser humano es el único ser capaz de esforzarse por comprender a otros de su misma especie. Comprender a los demás facilita los procesos de socialización y mejora las posibilidades de supervivencia en diferentes contextos a través de la ayuda mutua. Como seres sociales, entender a los demás nos permite ver situaciones desde diferentes perspectivas, lo cual favorece los procesos relacionados con la empatía y el sistema de valores humanos (pp. 1-2).

Cuadro 17

Habilidades alternativas a la agresión

Ítems		Nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	Siempre	Total
22. ¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a las personas indicadas?	Fr	10	26	42	46	54	178
	%	5,6	14,6	23,6	25,8	30,3	100
23. ¿Compartes tus cosas con los demás?	Fr	11	34	39	43	51	178
	%	6,2	19,1	21,9	24,2	28,7	100
24. ¿Ayudas a quien lo necesita?	Fr	9	19	39	54	57	178
	%	5,1	10,7	21,9	30,3	32,0	100
25. ¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	Fr	14	24	52	49	39	178
	%	7,9	13,5	29,2	27,5	21,9	100
26. ¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapan las cosas de la mano?	Fr	14	34	57	43	30	178
	%	7,9	19,1	32,0	24,2	16,9	100
27. ¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	Fr	22	30	45	51	30	178
	%	12,4	16,9	25,3	28,7	16,9	100
28. ¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	Fr	15	26	45	50	42	178
	%	8,4	14,6	25,3	28,1	23,6	100
29. ¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?	Fr	10	36	44	43	45	178
	%	5,6	20,2	24,7	24,2	25,3	100
30. ¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte?	Fr	16	26	44	51	41	178
	%	9,0	14,6	24,7	28,7	23,0	100

Fuente: lista de chequeo de habilidades sociales Goldstein

Elaboración: propia

Este cuadro presenta preguntas relacionadas con habilidades alternativas a la agresión. Aunque no se observan datos significativos, se destacarán los porcentajes más notables.

En relación con la pregunta 22, se encontró que el 25,8% y el 30,3% de los estudiantes indicaron que a menudo y siempre saben cuándo es necesario pedir permiso y se lo solicitan a las personas correspondientes. Esto sugiere que la mayoría de los adolescentes de la unidad educativa no tienen dificultades para hacer solicitudes de manera adecuada. Es importante mencionar que saber cómo y cuándo pedir permiso correctamente puede mejorar su convivencia en la escuela o en futuros entornos laborales.

En cuanto a la pregunta 23, el 24,2% y el 28,7% de los estudiantes señalaron que a menudo y siempre comparten sus cosas con los demás, lo que muestra que la mayoría colabora sin problemas. Compartir es favorable, pero se deben tener límites claros.

Asimismo, respecto a la pregunta 24, el 30,3% y el 32,0% de los estudiantes afirmaron que a menudo y siempre ayudan a quien lo necesita, demostrando solidaridad con sus pares. Ayudar es importante porque mejora las relaciones sociales y el bienestar propio.

En relación con la pregunta 26, se observa que el 32,0% y el 19,1% de los estudiantes indican que han logrado mantener su carácter bajo control en algunas o muy pocas ocasiones, respectivamente. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes experimentan dificultades para manejar sus emociones. Es importante señalar que esta falta de control emocional puede ser perjudicial para las relaciones sociales del adolescente en ciertas circunstancias. Sin embargo, también podría atribuirse a la etapa de desarrollo en la que se encuentran.

Según López (2018), el carácter es un aspecto distintivo de nuestra personalidad que nos hace únicos y nos diferencia de los demás. Algunas personas son muy temperamentales, mientras que otras son más tranquilas y se dejan llevar. Sin embargo, lo ideal es encontrar un equilibrio, conocido como asertividad. El asertividad implica expresar tu opinión sin permitir que los demás te manipulen y

sin recurrir a comportamientos negativos. El objetivo de tus palabras debe ser la conciliación y la búsqueda de soluciones a los malentendidos. (pp. 1-2)

Cuadro 18

Habilidades para hacer frente al estrés

Ítems		Nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	Siempre	Total
31. ¿Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?	Fr	16	34	54	36	38	178
	%	9,0	19,1	30,3	20,2	21,3	100
32. ¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan de ti?	Fr	17	28	63	42	28	178
	%	9,6	15,7	35,4	23,6	15,7	100
33. ¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	Fr	24	30	44	39	41	178
	%	13,5	16,9	24,7	21,9	23,0	100
34. ¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	Fr	18	34	49	49	28	178
	%	10,1	19,1	27,5	27,5	15,7	100
35. ¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación?	Fr	19	37	39	37	46	178
	%	10,7	20,8	21,9	20,8	25,8	100
36. ¿Manifiestas a los demás cuando sientes que una amiga no ha sido tratada de manera justa?	Fr	9	23	43	44	59	178
	%	5,1	12,9	24,2	24,7	33,1	100
37. ¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	Fr	12	20	61	51	34	178
	%	6,7	11,2	34,3	28,7	19,1	100
38. ¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?	Fr	13	22	45	57	41	178
	%	7,3	12,4	25,3	32,0	23,0	100
39. ¿Reconoces y resuelves la confusión que te produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	Fr	11	37	59	46	25	178
	%	6,2	20,8	33,1	25,8	14,0	100
40. ¿Comprendes de qué y por qué has sido acusada (o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?	Fr	25	30	53	47	23	178
	%	14,0	16,9	29,8	26,4	12,9	100
41. ¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?	Fr	16	24	56	39	43	178
	%	9,0	13,5	31,5	21,9	24,2	100
42. ¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?	Fr	18	34	48	42	36	178
	%	10,1	19,1	27,0	23,6	20,2	100

Fuente: lista de chequeo de habilidades sociales Goldstein

Elaboración: propia

El cuadro presenta los resultados relacionados con las preguntas sobre la capacidad de manejar el estrés. Entre estos datos, se pueden identificar ciertas tendencias: En lo que

respecta a la pregunta 32, se destaca que el 35,4% y el 15,7% de los estudiantes indican que "alguna vez" y "muy pocas veces" intentan escuchar a las demás personas y responder de manera imparcial cuando reciben quejas. Esto sugiere que pueden tener dificultades para escuchar a los demás y manejar las quejas, lo cual no es del todo positivo ya que puede obstaculizar las relaciones sociales en diversos contextos, como el escolar o el familiar.

De acuerdo a Solaz (2018), muchas personas tienen dificultades para aceptar estos comentarios o quejas que reciben porque se sienten atacadas o infravaloradas, pero las críticas (siempre que sean constructivas) pueden ayudarnos a mejorar como personas, aceptar y realizar críticas o halagos es una habilidad social que no todas las personas tienen. Si tenemos dificultad para aceptar críticas es porque sentimos algún tipo de inseguridad que nos hace daño al escuchar la crítica. (pp. 1)

De igual manera, respecto a la pregunta 36, el 24,7% y el 33,1% de los estudiantes indican que a menudo y siempre expresan su desacuerdo cuando ven que alguno de sus amigos es tratado injustamente. Este resultado muestra que no tienen problemas para comunicar sus ideas y sentimientos, y que también son capaces de empatizar con quienes sufren una injusticia.

En relación a la pregunta 38, se observa que el 32,0% y el 23,0% de los estudiantes señalan que a menudo y siempre intentan comprender por qué han fracasado. Esto demuestra que son personas que toleran bien los fracasos y que buscan aprender de ellos. Cabe destacar que entender las razones por las que no se logran algunos objetivos es algo positivo, ya que ayuda a la persona a tener una visión más clara de sus errores y a mejorar en el futuro. Finalmente, sobre la pregunta 39, se aprecia que el 33,1% y el 20,8% de los estudiantes dicen que alguna vez o muy pocas veces reconocen y resuelven una confusión que les generan los demás cuando dicen una cosa pero hacen otra. Este dato indica que la mayoría de los estudiantes tienen cierta dificultad para entender las contradicciones que pueden presentar las demás personas.

Cuadro 19

Habilidades de planificación

Ítems	Nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	Siempre	Total
43. ¿Si te sientes aburrida/o, intentas encontrar algo interesante que hacer?	Fr 18	18	35	35	72	178
	% 10,1	10,1	19,7	19,7	40,4	100
44. ¿Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?	Fr 8	25	47	58	40	178
	% 4,5	14,0	26,4	32,6	22,5	100
45. ¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?	Fr 11	33	53	42	39	178
	% 6,2	18,5	29,8	23,6	21,9	100
46. ¿Determinas de manera realista, ¿qué tan bien podrías realizar una tarea antes de comenzarla?	Fr 9	27	51	54	37	178
	% 5,1	15,2	28,7	30,3	20,8	100
47. ¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?	Fr 12	22	45	53	46	178
	% 6,7	12,4	25,3	29,8	25,8	100
48. ¿Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero?	Fr 15	33	43	55	32	178
	% 8,4	18,5	24,2	30,9	18,0	100
49. ¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?	Fr 8	22	48	43	57	178
	% 4,5	12,4	27,0	24,2	32,0	100
50. ¿Eres capaz de ignorar distracciones y sólo prestas atenciones a lo que quieres hacer?	Fr 6	33	52	36	51	178
	% 3,4	18,5	29,2	20,2	28,7	100

Fuente: lista de chequeo de habilidades sociales Goldstein,

Elaboración: propia

Este cuadro presenta preguntas relacionadas con las habilidades de planificación. Aunque no se observan datos significativos, se destacarán los porcentajes que indican una tendencia:

En primer lugar, en relación con la pregunta 43, el 19,7% y el 40,4% de los estudiantes indican que a menudo y siempre buscan alguna actividad interesante para hacer cuando se sienten aburridos. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes no tienen dificultades para entretenerse. Además, estos datos sugieren que pueden planificar otra actividad positiva en situaciones de aburrimiento.

En cuanto a la pregunta 44, el 32,6% y el 22,5% de los estudiantes indican que a menudo y siempre intentan determinar las causas de los problemas que puedan tener. Esto sugiere que suelen centrarse en los aspectos causales de las situaciones. Este dato es favorable ya que buscar las causas de los problemas puede ayudar a prevenirlos en el futuro.

Finalmente, en la pregunta 46, el 30,3% y el 20,8% de los estudiantes indican que a menudo y siempre determinan de manera realista qué tan bien podrían realizar una tarea antes de comenzarla. Esto sugiere que son personas que planifican y proyectan las cosas antes de llevarlas a cabo. Una persona que puede proyectar cada una de sus acciones puede tener más éxito en alcanzar sus objetivos.

Soria (2019) refiere que por eso, en ocasiones necesitamos proyectar para poder imprimir acción a nuestra existencia, la proyección es un mecanismo de planificación y provisión emocional que nos permite situarnos en un boceto de cómo será nuestra vida si tomamos una serie de decisiones, y de esta forma podemos comparar el antes y el después. (pp. 3)

Finalmente, en relación a la pregunta 49, se observa que el 24,2% y el 32,0% de los estudiantes indican que a menudo y siempre analizan entre varias posibilidades antes de escoger la opción que les proporciona una mayor satisfacción personal. Esto sugiere que son individuos que suelen tomarse un tiempo para considerar cuidadosamente las opciones que más les benefician personalmente. Es relevante destacar que este comportamiento es positivo, ya que ser analítico al tomar decisiones puede facilitar la consecución de los objetivos establecidos, lo cual puede contribuir al bienestar general del individuo.

Además, es importante mencionar que durante la adolescencia es crucial que los jóvenes sean capaces de tomar decisiones acertadas respecto a su futuro, optando por aquellas que les generen una mayor satisfacción personal.

5.4 Autoconcepto y habilidades sociales relacionados a la variable sexo

Para dar cumplimiento al tercer objetivo específico “Comparar el nivel de autoconcepto y habilidades sociales entre las estudiantes mujeres y los estudiantes varones” se presenta los siguientes resultados.

Cuadro 20

Autoconcepto y habilidades sociales en relación al sexo

Autoconcepto	Sexo		Total	Habilidades sociales	Sexo		Total		
	Varones	Mujeres			Varones	Mujeres			
Bajo	Fr	3	7	10	Deficiente	Fr	4	9	13
	%	3,4	7,9	5,6		%	4,5	10,1	7,3
Tendencia promedio	Fr	7	7	14	Bajo	Fr	20	16	36
	%	7,9	7,9	7,9		%	22,5	18,0	20,2
Promedio	Fr	33	38	71	Normal	Fr	46	31	77
	%	37,1	42,7	39,9		%	51,7	34,8	43,3
Tendencia alto	Fr	27	20	47	Alto	Fr	6	17	23
	%	30,3	22,5	26,4		%	6,7	19,1	12,9
Alto	Fr	19	17	36	Excelente	Fr	13	16	29
	%	21,3	19,1	20,2		%	14,6	18,0	16,3
Totales:	Fr	89	89	178	Totales:	Fr	89	89	178
	%	100%	100%	100,0%		%	100%	100%	100,0%

Fuente: Autoconcepto forma5 (AF-5) y lista de chequeo de evaluación de habilidades sociales

Elaboración: propia

De acuerdo a los resultados del autoconcepto y las habilidades sociales en relación al sexo, se obtuvieron algunos datos significativos, los cuales se mencionarán a

continuación. Tomando en cuenta los datos sobre el autoconcepto en relación al sexo, se puede ver que el 42,7% de las estudiantes mujeres presentan un nivel promedio al igual que el 37,1% de los estudiantes varones, lo cual indica una tendencia hacia ese nivel, sin embargo, si analizamos los demás puntajes se puede notar una ligera diferencia, pues un 30,3% y el 21,3% de los estudiantes varones tienden a presentar en mayor porcentaje, niveles de autoconcepto con tendencia alto y alto respectivamente. De esta manera, podemos ver que los varones tienden a presentar mejores niveles de autoconcepto que las estudiantes mujeres. Esto puede deberse a características individuales de crianza o a los efectos particulares que ejerce la sociedad tanto en hombres como en mujeres.

De acuerdo a estas diferencias, Orenstein, (1994). como se citó en Padilla, García y Suárez (2010) afirma que:

En general, el estudio de las diferencias de género en el autoconcepto en la adolescencia ha suscitado un notable interés en las últimas décadas. Aunque los resultados de los estudios realizados son diversos, la mayoría de ellos llegan a la conclusión de que existen claras diferencias de género en autoconcepto, de forma que las mujeres, particularmente después de los doce años, tienden a mostrar menor autoconcepto que los hombres. El papel que juega la mujer en la sociedad puede estar entre los factores que explican esta disminución, así, la observación de lo que sucede a su alrededor, lleva a que las chicas deduzcan que su papel social es secundario frente al que desempeñan los hombres. También hay que entender que la adolescencia es un período en el que se toma conciencia más intensamente de los roles tradicionales asignados a uno y otro sexo, siendo posible que las chicas sientan las limitaciones que acompañan al hecho de ser mujer en nuestra sociedad. Asimismo, los cambios físicos y corporales propios de la pubertad podrían incrementar la insatisfacción con el propio cuerpo en las chicas de forma más

marcada que en los chicos, entre otras razones, por la fuerte presión ejercida desde los medios de comunicación en torno a modelos estéticos femeninos imposibles de alcanzar. (p. 497)

En el ámbito de las habilidades sociales, se observa que los puntajes más destacados sugieren que ambos géneros tienden a exhibir un nivel normal; específicamente, un 51,7% de los hombres y el 34,8% de las mujeres. Sin embargo, al examinar los puntajes restantes, se percibe una leve discrepancia. Se constata que el 22,5% de los hombres muestra predominantemente un nivel bajo, mientras que el 19,1% de las mujeres exhibe en mayor medida un nivel alto de habilidades sociales. Esta observación subraya la importancia de considerar las diferencias individuales al evaluar las habilidades sociales.

Hay que mencionar que bajo dichos resultados se observa que existe una ligera diferencia de las habilidades sociales relacionadas al sexo, es decir que, aunque varones y mujeres se encuentren en un nivel normal, los varones presentan una tendencia de un nivel normal a bajo, en cambio, las mujeres presentan una tendencia que va desde normal a alto. Estas diferencias pueden entenderse desde un punto más específico de las habilidades sociales.

De acuerdo a lo anterior, González y Molero (2022) refieren que como la mayoría de la evidencia científica indica que existen diferencias entre chicos y chicas adolescentes en relación con las habilidades sociales. Se manifiesta que todos los adolescentes disponen de habilidades sociales en mayor o menor medida, pero que las chicas tienden a puntuar más alto que los chicos en tener relaciones positivas, comprender emociones, habilidades relacionadas con la planificación y mayores niveles de inteligencia emocional y empatía. (p. 123)

5.5 Autoconcepto y habilidades sociales en relación a la variable edad

Para dar cumplimiento al cuarto objetivo “Comparar el nivel de autoconcepto y habilidades sociales de los adolescentes entre 12 a 15 años y adolescentes entre 16 a 18 años de edad”, se presenta el siguiente cuadro con los datos correspondientes.

Cuadro 21

Autoconcepto y las habilidades sociales relacionadas a la edad

Autoconcepto	Edad		Total	Habilidades sociales	Edad		Total	
	12-15	16-18			12-15	16-18		
Bajo	Fr	8	2	Deficiente	Fr	12	1	13
	%	6,1	4,3		5,6	%	9,2	2,1
Tendencia promedio	Fr	10	4	Bajo	Fr	25	11	36
	%	7,6	8,5		7,9	%	19,1	23,4
Promedio	Fr	55	16	Normal	Fr	54	23	77
	%	42,0	34,0		39,9	%	41,2	48,9
Tendencia alto	Fr	37	10	Alto	Fr	16	7	23
	%	28,2	21,3		26,4	%	12,2	14,9
Alto	Fr	21	15	Excelente	Fr	24	5	29
	%	16,0	31,9		20,2	%	18,3	10,6
Totales:	Fr	131	47	Totales:	Fr	131	47	178
	%	100%	100%		100%	%	100%	100%

Fuente: Autoconcepto forma5 (AF-5) y lista de chequeo de evaluación de habilidades sociales

Elaboración: propia

Primero, en relación al autoconcepto vinculado con la edad, se observa que el 42% de los adolescentes de 12 a 15 años poseen un nivel promedio de autoconcepto. Por otro lado, el 34% de los estudiantes de 16 a 18 años también exhiben un nivel promedio de autopercepción. Al analizar las puntuaciones que indican una tendencia, se destaca que los alumnos de 16 a 18 años presentan en un porcentaje mayor (53,2%) una tendencia alta de autoconcepto, superior al porcentaje de los estudiantes más jóvenes.

Por lo tanto, se puede inferir que los estudiantes de 16 a 18 años muestran ligeramente mejores niveles de autoconcepto que los estudiantes más jóvenes. Esto sugiere que, aunque tienen un buen autoconcepto en las edades mencionadas, este se va reestructurando a medida que adquieren nuevos conocimientos, habilidades y capacidades. Esto se debe a que están en una etapa donde construyen su propia identidad, proceso que ocurre con el paso del tiempo.

Para comprender mejor estas diferencias, García (2008) señala que "durante la adolescencia, el autoconcepto se mantiene y modifica continuamente a medida que los elementos que facilitan su formación (elementos cognitivos, experiencias sociales y personales) son recibidos, analizados, vividos e integrados por el adolescente" (p.7). Esta afirmación explicaría por qué los adolescentes mayores tienden a tener un mejor autoconcepto.

El cuadro revela que el 41,2% de los estudiantes de 12 a 15 años exhiben un nivel normal de habilidades sociales, lo que sugiere que, gracias al desarrollo adecuado de sus habilidades y capacidades, pueden interactuar eficazmente con otros. En cuanto a los estudiantes de 16 a 18 años, el 48,9% también muestra un nivel normal de habilidades sociales.

Al observar los resultados en general, no se aprecian diferencias significativas entre las habilidades sociales y la edad. En todas las edades, los estudiantes tienden a mostrar un nivel normal de habilidades sociales, lo cual es un resultado positivo. Esto indica que los estudiantes, independientemente de su edad, poseen las habilidades necesarias para interactuar con los demás.

Es interesante notar que los estudiantes mayores suelen mostrar más habilidades sociales debido a la madurez y la experiencia. Sin embargo, los estudiantes en las primeras etapas de la adolescencia también muestran un nivel normal. Esto podría atribuirse a factores personales, educativos y de crianza.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Tras analizar e interpretar los resultados de cada uno de los cuadros, se presentan las siguientes conclusiones en función a los objetivos planteados:

- De acuerdo al **autoconcepto** que puede ser entendido como los pensamientos y sentimientos de un individuo que hacen referencia a sí mismo como un objeto, se pudo encontrar que el 86,5% de los estudiantes de la Unidad Educativa José Naval Monzón Cardozo, presentan un nivel promedio a alto, esto quiere decir que estos estudiantes por lo general tienen pensamientos y sentimientos favorables referentes a sí mismos, aunque estos en algunas oportunidades puedan cambiar y ser menos positivos. Considerando este resultado, la hipótesis que fue planteada; *“Los estudiantes de primero a sexto de secundaria de la Unidad Educativa José Naval Monzón Cardozo de la ciudad de Tarija, presentan un nivel de autoconcepto bajo”*, se rechaza.
- Tomando en cuenta las **habilidades sociales**, las cuales pueden ser entendidas como un conjunto de habilidades y capacidades para el contacto interpersonal, se encontró que el 43,3% de los estudiantes de la Unidad Educativa José Naval Monzón Cardozo presentan un nivel normal, lo cual es favorable para este grupo de estudiantes ya que esas capacidades y destrezas les permiten relacionarse y comunicarse con otros de manera efectiva y apropiada haciendo que se sientan bien consigo mismos. De esta manera, la hipótesis planteada; *“Los estudiantes de primero a sexto de secundaria de la Unidad Educativa José Naval Monzón Cardozo presentan en general un nivel bajo de habilidades sociales”*, se rechaza.
- Tomando en cuenta el tercer objetivo específico, los datos sobre el **autoconcepto en relación al sexo**, se pudo encontrar que los varones tienden a presentar mejores niveles de autoconcepto que las estudiantes mujeres. Por su lado, considerando a las **habilidades sociales**, aunque varones y mujeres se encuentren en un nivel normal, los varones presentan una tendencia de un nivel normal a bajo, en cambio, las mujeres presentan una tendencia que va desde normal a alto. Considerando estos resultados, la hipótesis formulada; *“Las estudiantes mujeres de la Unidad Educativa José Naval Monzón Cardozo presentan un nivel menor de autoconcepto y habilidades sociales en comparación a los estudiantes varones”*, se rechaza.

- Tomando en cuenta el cuarto objetivo específico, respecto al **autoconcepto relacionado con la edad**, se pudo encontrar que los estudiantes de 16 a 18 años de edad ligeramente presentan mejores niveles de autoconcepto que los estudiantes con menos edad. En cuanto a las **habilidades sociales relacionadas con la edad**, no se encontraron diferencias claras, ya que en todas las edades los estudiantes tienden a presentar un nivel normal de habilidades sociales, lo cual es un resultado positivo y que refiere que los estudiantes indistintamente de la edad cuentan con habilidades necesarias para poder relacionarse con los demás. Tomando en cuenta estos resultados, la hipótesis que fue formulada con anterioridad; *“Los estudiantes adolescentes entre 12 a 15 años de edad, presentan un menor nivel de autoconcepto y habilidades sociales en comparación a los estudiantes adolescentes entre 16 a 18 años de edad”*, se rechaza.

6.2 Recomendaciones

Para finalizar se sugiere algunas recomendaciones de acuerdo a los resultados y conclusiones que se llegó dentro del presente trabajo.

- A los profesores y padres que estimulen y motiven a los estudiantes a un mayor autoconocimiento y desarrollo de las habilidades sociales para un adecuado relacionamiento con las demás personas.
- A la Unidad Educativa se sugiere que implemente talleres para desarrollar y fortalecer un óptimo autoconcepto y habilidades relacionadas con los sentimientos de planificación y habilidades que hacen frente al estrés.
- A las autoridades departamentales de educación se les recomienda la gestión de proyectos enfocados en la salud mental dentro de las unidades educativas, en los que puedan participar estudiantes, profesores y los propios padres de familia.
- A las autoridades departamentales, se recomienda la creación de un gabinete psicológico dentro de cada unidad educativa del departamento, con el objetivo de que estos profesionales puedan intervenir y trabajar con los estudiantes de diferentes niveles de educación.
- A los futuros investigadores que deseen adentrarse en el tema de autoconcepto o habilidades sociales en adolescentes, se sugiere profundizar el estudio de las dimensiones y diferencias en sexo y edad para obtener una información minuciosa. De igual manera, se recomienda implementar una metodología cualitativa en futuros trabajos con el objetivo de que se puedan profundizar los resultados obtenidos.