

INTRODUCCIÓN

En la educación superior existe una problemática relacionada con la presencia de baja habilidades sociales, baja autoestima, escasa resiliencia y poca asertividad, aspectos fundamentales para el éxito académico-personal, la deficiencia en habilidades sociales podría dificultar la construcción de redes de apoyo indispensables para el bienestar emocional y el rendimiento académico.

De igual forma, una baja autoestima podría limitar la confianza de los estudiantes en sus capacidades, afectando su enfrentamiento a los desafíos. Además, la falta de resiliencia podría aumentar la vulnerabilidad al estrés y a los fracasos académicos, comprometiendo la permanencia en la universidad. La poca asertividad podría obstaculizar la expresión adecuada de ideas y necesidades en entornos académicos y sociales.

En el Capítulo I, **“Planteamiento del problema y justificación”**, se expone detalladamente el contexto del problema de investigación, proporcionando datos relevantes y antecedentes sobre las variables estudiadas. Además, se incluyen estudios previos que han abordado temáticas similares, así como los diferentes aportes que se espera generar con esta investigación.

El Capítulo II, **“Diseño teórico”**, contiene los objetivos generales y específicos que orientan este estudio, acompañados de las hipótesis propuestas, las cuales serán contrastadas a lo largo del desarrollo de la investigación.

El Capítulo III, **“Marco teórico”**, ofrece una revisión exhaustiva de las principales teorías, definiciones y clasificaciones relacionadas con las variables objetivo.

En el Capítulo IV, **“Diseño metodológico”**, se detalla el enfoque metodológico adoptado en la investigación, describiendo la estructura del estudio, los métodos de recolección de datos, la población y muestra seleccionadas, así como el cronograma de actividades.

El Capítulo V, **“Análisis e interpretación de los resultados”**, presenta los hallazgos obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos de investigación. Estos resultados se organizan en tablas y figuras que facilitan su interpretación.

Finalmente, el Capítulo VI, “**Conclusiones y recomendaciones**”, recoge las conclusiones derivadas del análisis de los resultados y propone recomendaciones basadas en los hallazgos del estudio.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y

JUSTIFICACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los estudiantes se observa con frecuencia un nivel limitado en cuanto a habilidades sociales, autoestima, resiliencia y asertividad, el panorama resulta alarmante, pues estas competencias son imprescindibles para alcanzar metas tanto dentro como fuera del aula, sin ellas, los estudiantes pueden presentar dificultades al interactuar con sus compañeros, establecer conexiones positivas o resolver conflictos sin generar tensión. Además, estas carencias pueden limitar su capacidad para afrontar obstáculos académicos, cumplir con sus responsabilidades o avanzar con seguridad en su formación profesional.

Dentro de la educación superior, los jóvenes pueden enfrentar múltiples desafíos personales, académicos y sociales que requieren un conjunto de habilidades psicológicas y emocionales para ser gestionados adecuadamente, las habilidades, tienen un papel crucial para su bienestar emocional y éxito académico, sin embargo, se observa que muchos estudiantes de educación superior presentan dificultades en estas áreas, lo cual puede repercutir negativamente en su rendimiento académico, en sus relaciones interpersonales. (Alviz, Salvador y Moral, 2020).

La falta de habilidades sociales puede dificultar la formación de redes de apoyo, fundamentales para un buen rendimiento académico y bienestar emocional. Así mismo, una baja autoestima fomenta una autopercepción negativa, limitando el potencial de los estudiantes y su capacidad para superar adversidades, por otro lado, la insuficiente resiliencia hace que muchos sean más vulnerables al estrés académico o los fracasos, lo que puede impactar negativamente en su permanencia universitaria y rendimiento, la falta de asertividad también representa un desafío significativo, ya que puede reducir la capacidad de los estudiantes para expresar sus ideas y necesidades de manera clara.

Estudios previos señalan que la falta de estas competencias puede derivar en aislamiento social, ansiedad, bajo rendimiento académico e incluso deserción universitaria. A pesar de la importancia de estos factores, en muchos contextos educativos no se les otorga la atención suficiente, limitando las oportunidades para el desarrollo integral de los estudiantes (Salvador, 2021).

Por ende, se planteó como objetivo principal el “Describir el nivel de desarrollo de habilidades sociales, autoestima, resiliencia y asertividad que presentan los estudiantes del Instituto CEA Nazaria Ignacia March Nocturno Adultos de la ciudad de Tarija, gestión 2025”. A continuación, se procede a definir cada una de las variables que se pretenden evaluar en los estudiantes:

En primer lugar, las **habilidades sociales** son entendidas 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” (Goldstein, 1989, p.2)

De igual manera, se pretende evaluar el nivel de **autoestima**, la misma que es definida como “la apreciación que mantiene la persona en referencia a sí mismo, expresando una postura de aprobación o desaprobación, indicando qué tanto el individuo se siente capaz, significativo, con éxito, y merecedor en todos los aspectos de su vida, es un juicio de la persona sobre el merecimiento que se expresa en su actitud, y que mantiene hacia sí mismo” (Coopersmith, 1967, p.6).

Adicionalmente, se busca evaluar el nivel de **resiliencia**, variable que se define como “la capacidad de sobreponerse ante la adversidad. El conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana viviendo en un medio insano” (Wagnild y Young, 1993, p.1).

Por último, el abordaje sobre la **asertividad** que tienen los estudiantes, se define como “la habilidad verbal para expresar deseos, opiniones, limitaciones personales, sentimientos positivos y negativos, así como la defensa de derechos e intereses, manejo de la crítica positiva y negativa, manifestación y recepción de alabanzas, declinación y aceptación de peticiones e iniciación de la interacción de manera directa, honesta y oportuna” (Flores y Díaz, 2004, p.23).

A continuación, se presentan diferentes investigaciones que consideran la problemática y algunas de las variables presentes en este estudio, considerando los diferentes niveles o ámbitos se las describe en los siguientes párrafos:

En el **ámbito internacional**, en Perú Sánchez y Ñañez (2022) realizaron la investigación: “Percepción del trabajo en equipo y de las habilidades sociales en estudiantes universitarios”. El objetivo del estudio fue establecer la relación entre el trabajo en equipo y las habilidades sociales en estudiantes universitarios. Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional, no experimental y transversal con una muestra no probabilística e intencional de 73 varones y 83 mujeres. Se elaboraron dos escalas validadas por jueces expertos y con grado de confiabilidad alfa de Cronbach de ,967 y ,977; respectivamente. Cabe mencionar que, en esta investigación de acuerdo a la variable importante, se encontraron niveles de habilidades sociales por debajo de la media, aunque no son estadísticamente significativo llaman la atención y refleja que existen estudiantes de educación superior que continúan teniendo dificultades a la hora de relacionarse con las demás personas.

Esta investigación concluyó que importante mencionar que las habilidades sociales son fundamentales para cualquier estudiante. Las habilidades sociales resultan fundamentales para los estudiantes, en esta etapa adulta que deciden continuar con sus estudios, las habilidades les pueden ayudar a relacionarse mejor y a conseguir sus objetivos.

En Ecuador, Lescano (2023) realizó la investigación: “Bienestar psicológico y su relación con las habilidades sociales en estudiantes universitarios”. El objetivo principal fue determinar la relación entre el bienestar psicológico y las habilidades sociales, los objetivos específicos; identificar y evaluar los niveles predominantes del bienestar psicológico y las habilidades sociales respectivamente y comparar las medias de puntuación del bienestar psicológico en hombres y mujeres, el estudio fue cuantitativo, no experimental, de tipo descriptivo-correlacional y transversal con una muestra de 200 estudiantes de la carrera de Psicología Clínica (77% mujeres y 23% hombres; en un rango de edad de 17 a 30 años; con una edad media de 20,2 años) que respondieron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein en sus versiones adaptadas.

Respecto a las habilidades sociales, los resultados del estudio indicaron que, en términos generales, los estudiantes evaluados presentaron un buen nivel de desarrollo en este ámbito, no obstante, también se identificaron pequeños porcentajes de estudiantes que mostraron deficiencias en ciertas dimensiones de las habilidades sociales, tales como la

asertividad, la empatía, la comunicación verbal y no verbal, o el manejo de situaciones sociales complejas, aunque estos casos representan una minoría dentro de la muestra total, su presencia resulta relevante, ya que puede ser un indicador de posibles dificultades en la adaptación al entorno académico, en la participación activa en dinámicas grupales o en el establecimiento de vínculos sociales significativos, recordemos que las habilidades sociales son importantes debido a que facilitan el relacionamiento interpersonal y le pueden servir a los estudiantes a lograr sus objetivos académicos.

Estrada y Mamani en el año (2020) realizaron la investigación “Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica”. El objetivo de la investigación fue determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la resiliencia en estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado, el enfoque de investigación fue cuantitativo, el diseño no experimental y el nivel correlacional, la muestra fue conformada por 134 estudiantes y fue determinada mediante un muestreo probabilístico estratificado, los instrumentos de recolección de datos fueron: la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez Cánovas y la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young.

Respecto a los resultados obtenidos en torno a la resiliencia, se evidenció que una proporción considerable de los estudiantes evaluados no posee un nivel adecuado de capacidad resiliente, implicando que muchos de ellos presentan dificultades para afrontar de manera positiva las adversidades, manejar el estrés académico, adaptarse a los cambios o superar situaciones de fracaso o frustración en el contexto educativo, la situación puede derivar en problemas de desmotivación, ansiedad, abandono de los estudios o baja autoestima, los hallazgos resaltan la necesidad de que las instituciones educativas implementen estrategias de apoyo.

En México, García y Hernández (2022) llevaron a cabo la investigación titulada: “Autoestima y habilidades sociales en estudiantes universitarios de primer ingreso”. El objetivo principal del estudio fue analizar la relación entre la autoestima y las habilidades sociales en una muestra de 180 estudiantes universitarios de primer año, pertenecientes a distintas carreras de una universidad pública en el estado de Puebla, el enfoque de la investigación fue cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y correlacional,

para la recolección de datos se utilizó el Cuestionario de Autoestima de Coopersmith y la Escala de Habilidades Sociales de Gismero.

Los resultados indicaron que existe una correlación significativa entre los niveles de autoestima y el desarrollo de habilidades sociales, particularmente en dimensiones como la expresión emocional, la defensa de los propios derechos y la interacción grupal. Asimismo, se observó que los estudiantes con baja autoestima presentaban mayores dificultades en la comunicación asertiva y en el establecimiento de relaciones interpersonales saludables. Ambos concluyen que es fundamental promover espacios de formación y acompañamiento emocional en el nivel universitario, a fin de fortalecer tanto la autoestima como las competencias sociales necesarias para un adecuado desarrollo académico y personal.

Por otro lado, en Perú, Ramos y Gutiérrez (2021) realizaron la investigación denominada: “Resiliencia y asertividad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima”. El estudio tuvo como propósito identificar la relación existente entre el nivel de resiliencia y la asertividad en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. Se utilizó un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional y diseño transversal, la muestra estuvo conformada por 150 estudiantes, con edades entre 18 y 26 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, los instrumentos aplicados fueron la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (versión adaptada al contexto peruano) y el Cuestionario de Conducta Asertiva de Rathus.

Los resultados mostraron que existe una relación positiva y significativa entre la resiliencia y la conducta asertiva, específicamente, aquellos estudiantes que demostraban una mayor capacidad para sobreponerse a las dificultades también tendían a expresar sus opiniones de forma clara, respetuosa y segura, sugiriendo que el desarrollo de habilidades asertivas puede estar vinculado a un mejor manejo de las emociones frente a situaciones de estrés académico o presión social, en consecuencia, se recomienda fomentar estrategias de formación en habilidades socioemocionales desde los primeros ciclos universitarios.

Dentro del **ámbito nacional**, Apaza (2022) llevó a cabo la investigación titulada: “Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes universitarios”, con el objetivo de establecer la relación entre estas dos variables en estudiantes que realizan actividades

artísticas y aquellos que no, el estudio fue de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, correlacional y transversal, y se aplicó a una muestra de estudiantes universitarios de la Universidad Mayor de San Andrés, para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos: el Inventario de Cociente Emocional de Bar-On y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.

Los resultados demostraron que existe una correlación moderada entre inteligencia emocional y resiliencia en los estudiantes que realizan actividades artísticas, mientras que en los que no realizan este tipo de actividades la correlación fue baja, los hallazgos evidencian la importancia de promover actividades extracurriculares con componente artístico, ya que podrían fortalecer competencias emocionales y la capacidad de enfrentar adversidades en el contexto académico.

Verastegui (2024) desarrolló el estudio denominado “Factores de resiliencia y la formación profesional en estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia”, la investigación tuvo como objetivo describir el nivel de resiliencia y su vinculación con la formación profesional de estudiantes de décimo semestre, se adoptó un enfoque mixto, de tipo descriptivo-transversal y se aplicó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young junto con entrevistas semiestructuradas.

Los resultados indicaron que la mayoría de los estudiantes presentaron niveles muy altos de resiliencia, lo que se atribuyó en parte a la metodología vivencial del programa de formación, aunque también se encontraron algunos porcentajes con niveles bajos, la investigación destaca que los enfoques pedagógicos centrados en la experiencia personal favorecen el desarrollo de capacidades psicoemocionales esenciales para la práctica profesional, sobre todo en carreras con alta carga emocional como la Psicomotricidad.

Por otro lado, Alegría (2022) realizó la investigación titulada “Las habilidades sociales en el incremento de niveles de autoestima en adolescentes víctimas de violencia”, cuyo objetivo fue comprobar si la aplicación de un programa de intervención basado en habilidades sociales mejoraba los niveles de autoestima, aunque la muestra estuvo conformada por adolescentes, el estudio fue desarrollado dentro del ámbito académico universitario, específicamente en la Universidad Mayor de San Andrés, se utilizó un diseño

pre-experimental y se aplicaron el Cuestionario de Autoestima de Coopersmith y un programa estructurado de habilidades sociales.

Los resultados indicaron un aumento significativo en los niveles de autoestima luego de la intervención, lo que pone en evidencia el efecto positivo de fortalecer competencias como la asertividad, la empatía y la comunicación interpersonal en poblaciones vulnerables y universitarias, la investigación subraya la relevancia de incluir programas psicoeducativos dentro de las instituciones educativas para favorecer la salud emocional y el desarrollo integral de los estudiantes.

Dentro del **ámbito local**, Paco (2023) realizó la investigación titulada: “Capacidad de resiliencia y asertividad en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho”. El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre la capacidad de resiliencia y la asertividad en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología, el estudio empleó un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional y diseño no experimental, la muestra estuvo conformada por estudiantes de diferentes cursos académicos, seleccionados mediante muestreo no probabilístico, para la recolección de datos se utilizaron instrumentos estandarizados de medición de resiliencia y asertividad.

Los resultados mostraron que existe una relación positiva entre ambas variables, es decir, que los estudiantes con mayor nivel de resiliencia también manifestaban conductas más asertivas, evidenciando la importancia de fortalecer las competencias psicoemocionales dentro de la formación profesional en psicología, pues ambas variables son fundamentales para el desempeño interpersonal y el afrontamiento del estrés académico.

Marín (2023) desarrolló la investigación titulada: “Habilidades sociales que poseen los estudiantes de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija – gestión 2023”. Se trabajó bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo y transversal, aplicando una escala de habilidades sociales adaptada al contexto estudiantil universitario. Los resultados reflejaron un desarrollo favorable en habilidades como la comunicación verbal, la empatía y el trabajo en equipo, sin embargo, también se detectaron debilidades en áreas específicas como la asertividad, el manejo de conflictos y la expresión emocional.

Por su parte, Serrano (2020) llevó a cabo la investigación: “Relación entre la inteligencia emocional y autoestima en estudiantes de 1.º a 5.º año de la Carrera de Psicología de la UAJMS de la ciudad de Tarija – gestión 2020”. El estudio tuvo como propósito principal identificar el grado de relación entre la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes de la carrera de Psicología, el enfoque fue cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y correlacional, la muestra estuvo compuesta por estudiantes desde primer hasta quinto año.

Los resultados indicaron una correlación significativa y positiva entre ambas variables, particularmente entre las dimensiones de regulación emocional y autoconcepto, sugiriendo que los estudiantes que poseen una adecuada gestión emocional tienden a mostrar una autoestima más elevada, lo que resalta la necesidad de fomentar la educación emocional en los espacios universitarios.

A nivel local, dentro del instituto CEA esta problemática existe y eso es lo que impulsó la realización del presente estudio. El propio director dentro del instituto ha indicado que los estudiantes cada vez se inscriben, pero no se terminan adaptando a sus estudios superiores y terminan abandonando, otros terminan la carrera, pero, sin embargo, no se terminan nunca de adaptar al mundo laboral. El director refiere que “veo que los estudiantes no cuentan con la fortaleza suficiente como para enfrentar, primero el estudio y luego el mundo laboral, esto quizás puede ser causado por un bajo autoestima, una baja resiliencia y en general una poca capacidad para enfrentarse a la vida misma, cada año son más los estudiantes que terminan repitiendo los cursos, otros terminan abandonando, otros solamente vienen se matriculan y nunca aparecen, otros aunque salen y terminan graduándose, no terminan insertándose realmente en el mundo laboral y veo mucho que esto es influenciado por las propias características personales que tienen ellos; muy callados, tímidos con muy pocas habilidades sociales y si todo esto se conjuga en una sola persona, hace que sea más difícil estudiar y como así también hace que sea más difícil enfrentarse al mundo laboral y a la competitividad que existen en el mismo” (entrevista realizada el 04 de mayo de 2025).

De acuerdo con la información presentada sobre la problemática y las variables de estudio, se formula la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el nivel de desarrollo de habilidades sociales, autoestima, resiliencia y asertividad que presentan los estudiantes del Instituto CEA Nazaria Ignacia March Nocturno Adultos de la ciudad de Tarija, en la gestión 2025?

1.2. JUSTIFICACIÓN

Dentro de la educación superior suelen aparecer dificultades relacionadas con bajos niveles de habilidades sociales, autoestima, resiliencia y asertividad, aspectos de muchas importancia para el éxito académico como también personal de los estudiantes de institutos o de universidad, investigar sobre las bajas habilidades sociales, autoestima, resiliencia y asertividad en estudiantes de estudios superiores es importante ya que su impacto directo en el rendimiento académico, la salud mental y el bienestar general de los estudiantes.

Las competencias no solo son fundamentales para afrontar los desafíos académicos, sino también para establecer relaciones interpersonales saludables, gestionar el estrés como así también adaptarse a situaciones adversas, la investigación en este campo puede permitir identificar áreas críticas de intervención y el desarrollo de programas que puedan mejorar las habilidades, contribuyendo a la prevención de problemas como el abandono escolar, la ansiedad o la depresión.

El presente trabajo de investigación además cuenta con algunos de los siguientes aportes que se describen a continuación:

En primer lugar, cuenta con un importante **aporte teórico**, debido a que el principal objetivo de la investigación es generar información actualizada sobre las variables principales; habilidades sociales, autoestima, resiliencia y asertividad, la información no solamente es útil para futuras intervenciones prácticas, sino que también sienta las bases para la realización de futuros trabajos de investigación.

De igual manera, presenta un **aporte práctico**, ya que el presente trabajo de investigación puede servir para que en el futuro se creen programas de intervención, se replantean las políticas o proyectos destinados a los estudiantes, la información brindada puede ser vital para que se ejecuten acciones prácticas y le puede servir a instituciones como el servicio departamental educación, al propio Instituto CEA, padres de familia, gobierno municipal, entre otros.

Además, puede tener un impacto directo en la mejora del rendimiento académico y la reducción de problemáticas relacionadas con la salud mental, como, asimismo, las instituciones educativas podrían utilizar estos hallazgos para crear políticas más inclusivas y centradas en el bienestar integral de los estudiantes.

CAPÍTULO II

DISEÑO TEÓRICO

2.1. PREGUNTA PROBLEMA

¿Cuál es el nivel de desarrollo de habilidades sociales, autoestima, resiliencia y asertividad que presentan los estudiantes del Instituto CEA Nazaria Ignacia March Nocturno Adultos de la ciudad de Tarija, en la gestión 2025?

2.2. OBJETIVOS

2.2.1. OBJETIVO GENERAL

Describir el nivel de desarrollo de habilidades sociales, autoestima, resiliencia y asertividad que presentan los estudiantes del Instituto CEA Nazaria Ignacia March Nocturno Adultos de la ciudad de Tarija, gestión 2025.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar el nivel de habilidades sociales en sus dimensiones: primeras habilidades sociales, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas a la agresión, para hacer frente al estrés y de planificación.
2. Evaluar el nivel de autoestima en sus dimensiones: sí mismo general o personal, social, familiar.
3. Determinar el grado de resiliencia en sus dimensiones: perseverancia, ecuanimidad, satisfacción personal, confianza en sí mismo, sentirse bien solo.
4. Describir el tipo de asertividad en sus dimensiones: asertividad indirecta, directa y no asertividad.

HIPÓTESIS

1. Los estudiantes del Instituto CEA Nazaria Ignacia March Nocturno Adultos de la ciudad de Tarija, presentan un nivel bajo de habilidades sociales.
2. Los estudiantes del Instituto CEA Nazaria Ignacia March Nocturno Adultos de la ciudad de Tarija, tienen un nivel medio bajo de autoestima.
3. Los estudiantes del Instituto CEA Nazaria Ignacia March Nocturno Adultos de la ciudad de Tarija, cuentan con nivel bajo de resiliencia.
4. Los estudiantes del Instituto CEA Nazaria Ignacia March Nocturno Adultos de la ciudad de Tarija, presentan una asertividad indirecta.

OPERACIONALIZACIÓN

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala
Habilidades sociales: “Son un conjunto de habilidades y capacidades para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal y/o socioemocional” (Goldstein, 1989, p.2)	-Primeras habilidades sociales	-Escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las «gracias y presentarse	Lista de chequeo de Habilidades Sociales Dr. Arnold P. Goldstein (1978)
	-Habilidades sociales avanzadas	-Pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás.	1
	-Habilidades relacionadas con los sentimientos	-Conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás.	-Deficiente nivel de habilidades 2-3
	-Habilidades alternativas a la agresión	Pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, emplear el autocontrol.	-Bajo nivel de habilidades 4, 5 y 6
	-Habilidades para hacer frente al estrés	-Formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza.	-Normal nivel de habilidades 7 y 8
	-Habilidades de planificación	-Tomar iniciativas, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo.	-Alto nivel de habilidades 9 -Excelente nivel de habilidades

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala
Autoestima: “Es la apreciación que mantiene la persona en referencia a sí mismo, expresando una postura de aprobación o desaprobación, indicando qué tanto el individuo se siente capaz, significativo, con éxito, y merecedor en todos los aspectos de su vida” (Coopersmith, 1967, p.6).	Si mismo general o personal	Actitudes que presenta el sujeto frente a su autopercepción y propia experiencia valorativa sobre sus características físicas y psicológicas.	Escala de autoestima de (Coopersmith S.E.I) Nivel de autoestima bajo: (0-24 puntos) Nivel de autoestima medio-bajo: (25-49 puntos)
	Social	Actitudes del sujeto en el medio social frente a sus compañeros o amigos.	Nivel de autoestima medio-alto: (50-74 puntos)
	Familiar	Actitudes y/o experiencias en el medio familiar con relación a la convivencia.	Nivel de autoestima alto: (75-100 puntos)

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala
Resiliencia: “Es la capacidad de sobreponerse ante la adversidad, es el conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana viviendo en un medio insano” (Wagnild y Young, 1993, p.1).	Perseverancia	Persistencia de continuar luchando ante la adversidad y construir una vida permaneciendo involucrado y practicando la autodisciplina.	“Escala de resiliencia de Wagnild, G. Young, H” Nivel bajo 25 – 75 puntos Nivel medio 76 – 125 puntos Nivel alto 126 – 175 puntos
	Ecuanimidad	Capacidad de conservar una perspectiva equilibrada de la vida propia y sus experiencias	
	Satisfacción personal	Capacidad que tienen las personas de comprender que hay un significado en la vida y vivir por ello.	
	Confianza en sí mismo	Capacidad de creer en sí mismo y en las habilidades propias.	
	Sentirse bien solo	Comprender que la vida es única y le pertenece a cada persona, se pueden compartir algunas experiencias, pero hay otras que deben enfrentarse solo.	

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala
Asertividad: “Es la habilidad verbal para expresar deseos, opiniones, limitaciones personales, sentimientos positivos y negativos, así como la defensa de derechos e intereses” (Flores y Díaz, 2004, p.23).	Asertividad indirecta	-Inhabilidad para expresarse abiertamente -Dificultad de enfrentarse directamente a las personas -Manifiesta opiniones, deseos y sentimientos por medios indirectos.	Escala Multidimensional de Asertividad (EMA) (Flores y Díaz, 2004) -Alta (mayor a 60) -Normal (de 40 a 60) -Baja (menor a 40)
	Asertividad directa	-Capacidad de expresar abiertamente sus ideas, opiniones y sentimientos.	Una vez determinado el nivel de asertividad se puede identificar el tipo de asertividad predominante en la persona: -Asertividad indirecta -No asertividad -Asertividad
	No asertividad	Completa incapacidad de expresar deseos, opiniones y sentimientos.	

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

III.MARCO TEÓRICO

En el presente capítulo del trabajo de investigación se presentan de manera detallada los conceptos y clasificaciones referidos a las variables de estudio, que en este caso son las habilidades sociales, la autoestima, la resiliencia y la asertividad. Asimismo, se exploran las diferentes teorías proporcionando un marco teórico que respalda la investigación.

En el apartado, se plasma la información que sustenta la investigación, la recopilación de conocimientos no solo enriquece la comprensión de las temáticas tratadas, sino que también fue una pieza fundamental al momento de hacer el análisis e interpretación de los resultados.

3.1. HABILIDADES SOCIALES

Hay que empezar refiriendo que las habilidades sociales pueden jugar un papel significativo en la experiencia de los estudiantes y más aún cuando están cursando sus estudios superiores, ya que pueden facilitar la interacción efectiva con compañeros, docentes y otros miembros de la comunidad académica, las habilidades pueden influir en la capacidad de trabajar en equipo, resolver conflictos y establecer redes de apoyo, lo que podría contribuir a un entorno de aprendizaje más enriquecedor. Además, la capacidad de comunicarse de manera asertiva y empática podría ayudar a los estudiantes a expresar sus ideas y necesidades, lo que potencialmente les puede permitir aprovechar mejor las oportunidades académicas como así también sociales.

Las habilidades sociales son fundamentales para el relacionamiento que tenga el individuo, son definidas por Goldstein, (1989) 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” (p.2).

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal, que expresan sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelven los problemas inmediatos de la situación mientras minimizan la probabilidad de futuros problemas (Caballo, 2021, p. 25).

Otra definición importante es la que refiere que las habilidades sociales son capacidades que permiten a las personas interactuar de forma adecuada y eficaz con los demás, facilitando la comunicación, la resolución de conflictos, la cooperación y el establecimiento de relaciones satisfactorias (Bisquerra, 2020, p. 104).

3.1.1. Dimensiones de las habilidades sociales

Según Goldstein (1989), las habilidades sociales se organizan en varias dimensiones, cada una de las cuales contribuye al desarrollo de una interacción social efectiva y adaptativa. A continuación, se describen estas dimensiones:

3.1.1.1. Primeras habilidades sociales o habilidades básicas

También conocido como habilidades sociales básicas, abarca las destrezas fundamentales que permiten una interacción social adecuada en su nivel más elemental, son esenciales para establecer los primeros vínculos interpersonales y para desenvolverse con respeto dentro de la sociedad, reflejando los mínimos de conducta esperada en la interacción social, incluyen habilidades de comunicación inicial como escuchar, iniciar y mantener conversaciones, formular preguntas, expresar agradecimiento, y hacer presentaciones propias o de terceros, las habilidades básicas también abarcan la capacidad de hacer cumplidos sinceros y reconocer el valor de los gestos de otros, permitiendo así una base sólida para la socialización (Goldstein, 1989).

3.1.1.2. Habilidades sociales avanzadas

Las habilidades avanzadas se refieren a destrezas que implican una interacción más compleja y adaptativa, combinando diversas normas de comportamiento social, permiten a las personas integrarse a grupos, desenvolverse en contextos sociales diversos y responder adecuadamente a las expectativas de los demás, involucran la capacidad de pedir ayuda de manera respetuosa, integrarse en un grupo, disculparse cuando es necesario, persuadir a otros para lograr un acuerdo y dar o seguir instrucciones de forma efectiva, además, incluye la capacidad de participar activamente en una conversación grupal, ofrecer o seguir instrucciones con claridad y adaptarse a las expectativas del grupo, mostrando un alto grado de comprensión social (Goldstein, 1989).

3.1.1.3. Habilidades relacionadas con los sentimientos

Se centran en el manejo adecuado de las emociones y su expresión en un contexto social, de acuerdo con las normas de comportamiento aceptadas por un grupo o sociedad, son esenciales para una comunicación emocional saludable y para mantener relaciones significativas, son la capacidad de identificar, comprender y expresar los propios sentimientos, así como reconocer las emociones de los demás con empatía, las habilidades abarcan enfrentar la ira o frustración de los otros, expresar afecto y manejar sentimientos difíciles como el miedo, incluyendo la capacidad de autorrecompensarse tras realizar una acción positiva, fortaleciendo así la autoestima (Goldstein, 1989).

3.1.1.4. Habilidades alternativas a la agresión

Se enfoca en la capacidad de resolver conflictos y alcanzar objetivos sin recurrir a la agresión, promoviendo así un entorno de cooperación, refieren la búsqueda de alternativas no violentas para afrontar situaciones difíciles y la capacidad de mediar en conflictos de manera pacífica, incluyendo pedir permiso, compartir, ayudar a otros, negociar de manera justa, utilizar el autocontrol para no responder de forma impulsiva y defender los propios derechos sin ser agresivo, comprenden la capacidad de responder a las bromas con buen humor, evitar problemas innecesarios, mantenerse al margen de peleas, demostrando una gestión emocional madura (Goldstein, 1989).

3.1.1.5. Habilidades para hacer frente al estrés

Son habilidades que ayudan a las personas a enfrentar situaciones de tensión, conflicto o frustración de manera serena y equilibrada, son especialmente útiles para manejar momentos en los que la persona puede sentirse rechazada, avergonzada, criticada o enfrentada a sus propios errores, incluyen la capacidad de formular y responder a quejas de manera adecuada, mantener una actitud deportiva después de una competencia, manejar la vergüenza, aceptar el rechazo con madurez, además, incluyen habilidades para enfrentar la persuasión de otros, manejar el fracaso, y resolver mensajes contradictorios o acusaciones sin perder la calma, también abarcan la preparación para conversaciones difíciles y la resistencia a la presión grupal, fomentando así la resiliencia (Goldstein, 1989).

3.1.1.6. Habilidades de planificación

Abarca la capacidad para organizarse de manera efectiva, establecer y alcanzar metas, optimizar el tiempo y tomar decisiones, son fundamentales para el logro de objetivos personales pues permiten a las personas enfrentar los problemas con un enfoque estructurado, incluyen habilidades como tomar decisiones informadas, analizar la causa de un problema, fijar metas claras, evaluar las propias competencias, recopilar y organizar información relevante, resolver problemas según su prioridad y concentrarse en una tarea hasta completarla, estas habilidades permiten a las personas actuar de manera estratégica, maximizando sus recursos para lograr un progreso sostenido en sus proyectos (Goldstein, 1989).

3.1.2. Habilidades sociales en el contexto educativo y la educación nocturna

Las habilidades sociales permiten que las personas se relacionen de forma adecuada en distintos entornos, incluir su desarrollo en la formación académica mejora la convivencia, promueve el respeto, facilita la resolución de conflictos y fortalece la comunicación, no surgen de forma automática, se adquieren con práctica, observación, además trabajarlas de forma constante fomenta un clima armónico, tanto en contextos educativos como en otros espacios.

En el ámbito universitario, contar con habilidades sociales resulta esencial para establecer vínculos saludables con docentes, compañeros y personal administrativo. Además, posibilita el trabajo en equipo, la participación en proyectos grupales y el desarrollo de presentaciones efectivas, también favorecen el autocontrol, la empatía, el liderazgo y la adaptación a diversos entornos, ya en el mundo laboral, las empresas valoran profesionales que logran comunicarse con claridad, resolver desacuerdos sin confrontaciones y colaborar con otros de forma eficaz, por eso, el dominio de estas habilidades mejora las posibilidades de acceder a empleos, crecer en el cargo y mantener relaciones laborales sanas, su desarrollo es tan crucial como el conocimiento técnico, pues permite aplicar lo aprendido en contextos reales con efectividad (Caballo, 2021).

En la educación nocturna esas habilidades toman un papel muy importante, al convivir con personas de diferentes contextos aprenden a respetar, a dialogar, a ser pacientes

y a valorar el esfuerzo ajeno, la educación nocturna se convierte así en un espacio donde se fortalecen las relaciones humanas, se aprende a convivir y se desarrollan habilidades sociales que sirven tanto dentro como fuera del aula, en las clases nocturnas se forma un ambiente muy particular donde cada estudiante tiene su propia historia algunos trabajan todo el día, otros son padres o madres que buscan un mejor futuro, también hay jóvenes que retoman sus estudios después de haberlos dejado por un tiempo (Quiñonez y Bajaña, 2022).

En ese tipo de educación se aprende que estudiar no es solo cuestión de libros, también es aprender a convivir, a entender las diferencias, a ayudarse sin esperar algo a cambio, es un espacio donde las relaciones humanas se vuelven parte del aprendizaje y donde cada gesto de apoyo deja una enseñanza tan valiosa como cualquier materia, todo esto puede ayudar a fortalecer las habilidades sociales que puedan tener los alumnos (Quiñonez y Bajaña, 2022).

3.2. AUTOESTIMA

Cabe referir que la autoestima puede tener un impacto notable en la experiencia académica de los estudiantes en la educación superior, ya que puede influir en su motivación y disposición para enfrentar los desafíos que se presentan en este nuevo contexto, cuando los estudiantes tienen una autoimagen positiva, es posible que tengan una mejor adaptación y éxito, lo que podría fomentar su involucramiento en la institución, en este caso en el instituto.

Considerando al autor del test, Coopersmith (1967), la define como “la apreciación que mantiene la persona en referencia a sí mismo, expresando una postura de aprobación o desaprobación, indicando que tanto el individuo se siente capaz, significativo, con éxito, y merecedor en todos los aspectos de su vida, es un juicio de la persona sobre el merecimiento que se expresa en su actitud, y que mantiene hacia sí mismo”. (p.6).

La autoestima es la valoración positiva o negativa que la persona tiene de sí misma, basada en sus experiencias, en la percepción de sus capacidades y en la aceptación de su propio valor como ser humano (Martínez-Otero, 2021, p. 88).

Esta valoración no surge de manera espontánea, sino que se construye a lo largo del tiempo a partir de la interacción con el entorno, el contexto familiar, educativo y social, así

como de los fracasos personales, una autoestima positiva puede contribuir al desarrollo de una identidad sólida, al bienestar emocional, la confianza para enfrentar desafíos, mientras que una autoestima negativa puede generar inseguridad, sentimientos de inferioridad, desmotivación y dificultades en las relaciones interpersonales.

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia uno mismo, hacia la forma de ser y hacia los rasgos del cuerpo y del carácter (Branden, 2020, p. 37).

Desde esta perspectiva, la autoestima no es un juicio superficial, sino un sistema complejo e integrado que abarca tanto la dimensión cognitiva como la emocional y conductual del individuo, implica que las personas no solo piensan sobre sí mismas, sino que también sienten y actúan en consecuencia. Por ejemplo, una persona con alta autoestima tenderá a asumir riesgos moderados, establecer metas realistas y mantener relaciones sanas, mientras que una baja autoestima puede llevar a la autoexigencia excesiva, al autosabotaje o al aislamiento social.

La autoestima se refiere al aprecio o consideración que una persona tiene hacia sí misma, lo que influye en su manera de actuar, tomar decisiones y enfrentar los retos cotidianos (Bisquerra, 2020, p. 117).

El aprecio personal es fundamental para el desarrollo de la autonomía, la resiliencia y la estabilidad emocional, las personas que se valoran a sí mismas son más capaces de reconocer sus logros, aprender de sus errores y perseverar ante las dificultades, lo que les permite afrontar con mayor seguridad los desafíos de la vida académica, profesional y personal.

En cambio, quienes presentan una baja autoestima suelen experimentar dudas constantes, miedo al rechazo, una visión negativa de su propia persona, lo cual puede limitar su capacidad de crecimiento, por ello, una autoestima saludable desde la infancia y en todos los niveles educativos es una prioridad para promover el bienestar.

3.2.1. Dimensiones de la autoestima

Coopersmith (1995) menciona que cada persona percibe y responde al mundo de manera distinta, no todos se miran a sí mismos de la misma forma, ni reaccionan igual frente a las situaciones que viven. Por eso, la autoestima no es algo único o simple, sino que se compone de diferentes dimensiones, las cuales se describen a continuación:

3.2.1.1. Sí mismo general o personal

Tiene que ver con la opinión que la persona tiene de sí misma en general, incluyendo el cómo ve su cuerpo, sus capacidades, sus cualidades y la manera en que se reconoce como alguien valioso o no, es como una mirada interna que ella hace sobre quién es y cuánto cree que merece.

Cuando esta valoración es positiva, la persona se siente con fuerza para enfrentar retos, tomar decisiones y confiar en lo que puede lograr, pero cuando la valoración es negativa, suele aparecer la inseguridad, la duda constante o el sentimiento de que no se es suficiente, por eso, la dimensión personal es la base de cómo la persona se reconoce y se presenta en el mundo.

3.2.1.2. Familiar

La autoestima familiar se forma dentro del hogar y en las relaciones con los miembros de la familia, aquí la persona se valora según cómo se siente tratada, escuchada y tomada en cuenta por quienes considera más cercanos, también se relaciona con el lugar que siente que ocupa dentro de la familia: si se siente importante, útil, querida y respetada.

Cuando el ambiente familiar es cálido y de apoyo, la persona desarrolla seguridad y confianza en sí misma, pero si en la familia hay críticas constantes, falta de afecto o rechazo, la autoestima se puede ver afectada, es muy significativa, porque la familia suele ser el primer espacio donde la persona aprende a quererse y a reconocerse (Coopersmith, 1995)

3.2.1.3. Social

La autoestima social se refiere a cómo la persona se percibe en sus relaciones con otras personas fuera de la familia, como amigos, compañeros de estudio, trabajo o vecinos, la valoración personal se forma a partir de cómo se siente aceptada, respetada y tomada en cuenta en los espacios donde interactúa.

Si la persona siente que puede relacionarse sin miedo, expresar sus ideas y ser ella misma, desarrolla una autoestima social positiva, en cambio, si se siente juzgada, excluida o poco valorada, puede aparecer la inseguridad y la distancia hacia los demás, la dimensión influye en la facilidad o dificultad para crear vínculos, participar en grupos y sentirse parte de una comunidad (Coopersmith, 1995).

3.2.2. Niveles de autoestima

De acuerdo a Coopersmith (1995), los siguientes niveles; alta autoestima, promedio autoestima y baja autoestima, son susceptibles a aumentar o disminuir con el correr del tiempo dependiendo del aprecio, afecto, aceptación, atención y autoconciencia de la persona:

3.2.2.1. Alta autoestima

Es la persona que cree fuertemente en sus valores y principios y que sobre todo está dispuesto a protegerlos, es la persona que obra acertadamente y confiado en sí mismo, tiene la seguridad de resolver sus propios problemas, es considerado por el mismo como interesante, sabe cómo es que debe respetar las normas, estas personas, les gusta más como son ellos, que los demás, quieren ser mejores, por ende quieren madurar, mejorar y ser resilientes saliendo adelante frente a sus problemas, está fundada de acuerdo a dos sentimientos de la persona para con sí misma: la capacidad y el valor (Coopersmith, 1995).

Los individuos con una autoestima positiva poseen un conjunto de técnicas internas e interpersonales que los hace enfrentar de manera positiva a los que deba enfrentar, tienden a adoptar una actitud de respeto no solo con ellos mismos sino con el resto, por otro lado, en un sujeto con una autoestima alta existen menos probabilidades de autocrítica, en relación con las personas que poseen otro tipo de autoestima.

3.2.2.2. Promedio autoestima

Es el nivel que más se presenta en los adolescentes y jóvenes, ellos tienen una buena confianza en sí mismas, no obstante, a veces esto puede no ser así, los individuos con este nivel intentan permanecer fuertes ante los demás, pero dentro de ellos sienten un gran temor, la autoestima tiene una base confiable, pero no siempre es fija, teniendo en cuenta que puede desarrollarse, fortalecerse y en algunos momentos puede reducir situacionalmente por decepción, caídas o frustraciones (Coopersmith, 1995).

3.2.2.3. Baja autoestima

Implica a la persona un estado de insatisfacción, rechazo y desprecio de sí mismo, presenta características como vulnerabilidad a la crítica, considera que todos lo atacan con sus comentarios, lo hieren exageradamente, culpa de sus fracasos a los demás o a la situación, vive en resentimientos contra sus críticas, es incapaz de decir “no”, por miedo a desagradar, se exige demasiado a hacer todo perfecto, todo lo que intenta, se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores sin llegar a perdonarse por completo, siempre está a punto de derrumbarse por cosas que no tienen mucha importancia, todo lo siente mal, todo lo angustia, presenta un negativismo generalizado en su vida, su futuro y sobre todo una inapetencia generalizada del gozo de vivir (Coopersmith, 1995).

3.2.3. Autoestima en el contexto educativo y la educación nocturna

En el contexto universitario, una autoestima elevada permite que los estudiantes enfrenten los retos académicos con mayor confianza y perseverancia, incluye la capacidad de asumir riesgos intelectuales, enfrentar fracasos con resiliencia y reconocer los logros propios sin caer en la autocrítica destructiva, al tener una visión positiva sobre sí mismos, los estudiantes se sienten más motivados para participar activamente en sus estudios y aprovechar las oportunidades que se les presenten.

En el ámbito laboral, quienes poseen una buena autoestima son capaces de manejar la presión de forma efectiva, tomar decisiones informadas y mantener relaciones profesionales saludables, además, influye en la productividad, el liderazgo y la toma de

iniciativa dentro del entorno de trabajo, un profesional con autoestima equilibrada sabe sus fortalezas, trabaja en sus debilidades y enfrenta los retos de forma constructiva, lo que lo hace más competitivo (Branden, 2020).

Por otra parte, en la educación nocturna la autoestima puede jugar un papel muy importante porque muchos estudiantes llegan con dudas sobre sus propias capacidades, algunos dejaron los estudios hace tiempo y sienten que ya no podrán retomar el ritmo, otros piensan que es tarde para aprender o que no son lo bastante buenos, sin embargo, al volver al aula y ver que pueden avanzar, recuperar lo que creían perdido o incluso ayudar a otros, poco a poco pueden recuperar la confianza en sí mismos.

Además, el ambiente en las clases nocturnas suele ser más humano, con docentes que comprenden la situación de los estudiantes y compañeros que se apoyan mutuamente, esa comprensión puede crear un entorno donde las personas se sienten valoradas, escuchadas y respetadas (Salas, 2018).

3.3. RESILIENCIA

Hay que empezar entendiendo a la resiliencia como un elemento fundamental en el proceso de adaptación de los estudiantes a la educación superior, ya que les permite enfrentar y superar los desafíos o adversidades que pueden surgir en su trayectoria académica, es una habilidad de recuperarse de situaciones difíciles puede facilitar una mejor gestión del estrés y la presión asociada a un entorno educativo más riguroso.

Haciendo referencia a la definición cabe mencionar que la resiliencia es entendida como “La capacidad de sobreponerse ante la adversidad, el conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana viviendo en un medio insano” (Wagnild y Young, 1993, p.1).

La resiliencia es la capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas (Grotberg, 2020, p. 14). Destacando que la resiliencia no solo implica resistir o soportar situaciones difíciles, sino también aprender de ellas y salir fortalecido, la resiliencia permite a las personas recuperar su equilibrio emocional y continuar con su desarrollo personal, a pesar de las crisis, traumas o

condiciones adversas, no se trata de una cualidad innata, sino de una capacidad que puede ser aprendida, promovida y fortalecida mediante el apoyo de otros.

También, la resiliencia es un proceso dinámico que implica la interacción entre factores personales, familiares y sociales que permiten al individuo adaptarse positivamente frente a situaciones adversas o de alto riesgo (Melillo y Suárez Ojeda, 2019, p. 55).

Desde esta perspectiva, la resiliencia es entendida como un proceso en constante evolución, que varía de una persona a otra y se manifiesta en función del entorno y del momento de vida, no es simplemente una característica del individuo, sino una construcción compleja que resulta del intercambio entre el sujeto y su contexto, la resiliencia se activa especialmente en contextos de vulnerabilidad o estrés y permite a las personas reorganizar su vida, desarrollar recursos internos, mantener la funcionalidad psicológica y social.

3.3.1. Dimensiones de la resiliencia

Wagnild y Young (1993) explican que la resiliencia no es una sola habilidad, sino una combinación de actitudes internas que permiten que la persona siga adelante a pesar de las dificultades, las dimensiones son las siguientes:

3.3.1.1. Perseverancia

La perseverancia es la fuerza que impulsa a una persona a no rendirse cuando algo se vuelve complicado, una persona perseverante no se deja vencer por la primera dificultad, ni abandona sus metas por miedo o cansancio, la perseverancia se nota en la capacidad de continuar incluso cuando el progreso parece lento, cuando las cosas no salen como se esperaba o cuando aparecen obstáculos inesperados, no se trata solo de insistir mecánicamente, sino de sostener una intención clara, de recordar el propósito, de confiar en que cada paso, aunque sea pequeño, tiene valor. Por ejemplo, alguien que estudia para mejorar su futuro, aun teniendo muchas dificultades, sigue intentando, reorganiza sus horarios, busca ayuda o cambia estrategias, pero no abandona lo que desea (Wagnild y Young, 1993).

3.3.1.2. Ecuanimidad

La ecuanimidad es la habilidad de mantener un equilibrio emocional sin dejar que las situaciones difíciles desborden por completo la mente o el corazón, una persona con ecuanimidad puede sentir tristeza, enojo o frustración, pero no se deja llevar totalmente por esas emociones; se da tiempo para pensar, observar lo que ocurre y responder de una forma más consciente.

Ayuda a ver la realidad con más claridad y a no convertir los problemas en algo más grande de lo que son, por ejemplo, cuando llega una mala noticia, en lugar de caer inmediatamente en desesperación, la persona piensa, respira, se pregunta qué puede hacer y qué no está en sus manos, ese espacio permite tomar decisiones más sabias, reduce la impulsividad, la ecuanimidad ayuda a que la persona se trate a sí misma con más comprensión y calma, lo cual fortalece su fortaleza emocional (Wagnild y Young, 1993).

3.3.1.3. Satisfacción personal

La satisfacción personal tiene que ver con sentir que la vida tiene sentido, que lo que se hace responde a algo importante para uno mismo, cuando una persona encuentra un propósito, cualquier esfuerzo adquiere un valor diferente, no se lucha solo por obligación, sino porque se entiende que cada paso conduce a algo que vale la pena, permite soportar momentos duros sin perder la dirección.

La satisfacción personal no solo se expresa en grandes metas, sino también en cosas cotidianas: sentir que se crece, que se aporta, que se aprende, que la vida tiene un motivo interno, una persona que se guía por un sentido profundo encuentra fuerza incluso cuando el entorno no ayuda, porque sabe que su camino no depende completamente de lo externo, sino de lo que lleva dentro (Wagnild y Young, 1993).

3.3.1.4. Confianza en sí mismo

La confianza en sí mismo es la seguridad que la persona tiene en sus propias capacidades, es reconocer que se puede hacer, que se ha aprendido, que se puede mejorar, no

significa creerse perfecto, sino saber que uno tiene recursos internos para enfrentar lo que llega.

Cuando aparece un problema, una persona con autoconfianza no se paraliza pensando que no podrá lograrlo; más bien, busca cómo enfrentarlo, recuerda otras veces en las que ha superado dificultades y se dice a sí misma que puede intentarlo nuevamente, se nota también en la capacidad de tomar decisiones sin depender completamente de la opinión de los demás, lo que fortalece la autonomía emocional (Wagnild y Young, 1993).

3.3.1.5. Sentirse bien a solas

Sentirse bien a solas significa poder estar con uno mismo sin sentir vacío, miedo o necesidad constante de distracción, la persona que se siente bien consigo misma puede utilizar la soledad como un espacio para pensar, descansar, aclarar sus emociones y reconectar con lo que siente, no depende de la presencia de otros para sentirse completa, la dimensión es importante porque algunas experiencias son íntimas y requieren reflexión interna, quien sabe estar consigo mismo puede enfrentar estas situaciones con más claridad, sin huir de lo que siente, la capacidad fortalece profundamente la resiliencia porque hace que la persona confíe en su propio proceso de vida (Wagnild y Young, 1993)

Las personas resilientes salen adelante ante situaciones de riesgo, se sobreponen a las experiencias negativas y a menudo se fortalecen en el proceso de superarlas, en este sentido, en la actualidad la resiliencia se reconoce como indispensable, por sus posibles aplicaciones en diferentes campos de la vida, es una estrategia poderosa para disminuir conductas de riesgo en los jóvenes, no se debe olvidar que la resiliencia es la capacidad de una persona de salir adelante después de haber vivido alguna situación estresante, además la fortalece favoreciendo su autonomía e independencia, mismas que propician el desarrollo de más y mejores cualidades (Gonzales, 2016).

La falta de resiliencia puede jugar en nuestra contra en el peor de los momentos, ya que es precisamente en las situaciones límite cuando más requerimos de este recurso para no perder la compostura, si alguna vez se ha tenido un nivel de angustia superlativo por alguna situación o simplemente a perder el control de cómo reaccionas, puede ser en gran medida

porque cuentas con un nivel de resiliencia bajo o nulo y no tuviste los suficientes recursos para solventar el estrés generado, no hay que olvidar que la resiliencia es una cualidad que se puede desarrollar y siempre se puede trabajar, incrementar y mantener (Luer, 2018).

3.3.2. Resiliencia en el contexto educativo y la educación nocturna

La resiliencia desempeña un rol crucial en este contexto, pues permite afrontar situaciones difíciles, superar fracasos, continuar avanzando a pesar de los obstáculos, los estudiantes adultos con esta capacidad logran adaptarse a los cambios del entorno, reponerse ante experiencias negativas y conservar una actitud positiva frente a la vida universitaria, lo que incrementa sus posibilidades de éxito (González, 2016).

Es un recurso indispensable en la trayectoria de los estudiantes adultos dentro del ámbito universitario, esta capacidad les proporciona la fortaleza emocional necesaria para enfrentar momentos de alta exigencia, sobrellevar cargas académicas intensas y manejar situaciones de presión sin que estas afecten de manera permanente su bienestar, quienes desarrollan resiliencia suelen mostrar mayor flexibilidad ante los imprevistos y encuentran estrategias para adaptarse a las condiciones cambiantes que surgen a lo largo del proceso formativo.

Respecto a la resiliencia, los estudiantes de educación nocturna enfrentan muchas cosas al mismo tiempo, como el trabajo, la familia o el cansancio y aun así deciden continuar con sus estudios, cada noche que asisten a clases demuestran una fuerza interior enorme, una voluntad que refleja el deseo de superarse a pesar de todo lo que se les presenta. Ese tipo de educación se convierte en un ejemplo claro de resiliencia, porque los alumnos aprenden a manejar el estrés, a organizar su tiempo, a no rendirse ante los obstáculos, también encuentran apoyo en sus compañeros y docentes, que muchas veces pasan por situaciones similares, esa red de comprensión ayuda a mantenerse firmes, incluso cuando parece difícil continuar (Rincón, 2016).

De forma general, la resiliencia es una habilidad y capacidad fundamental en la vida, no solamente en el ámbito educativo, sino que en la vida en general, en muchas situaciones, el contexto, la historia personal, lo cotidiano pueden poner en prueba a cualquier persona y al ser una persona resiliente, estas situaciones o adversidades, se las puede superar, por ende,

es una variable fundamental a la hora de hablar de estudiantes de educación nocturna y de individuos en especial.

3.4. ASERTIVIDAD

La asertividad puede desempeñar un papel fundamental en la vida académica de los estudiantes de educación superior, ya que les permite comunicarse de manera clara como así también efectiva, cabe mencionar que esta habilidad es esencial para establecer relaciones saludables con compañeros y docentes, facilitando un entorno de aprendizaje colaborativo y abierto al intercambio de ideas, los estudiantes asertivos por lo general, son más propensos a manejar conflictos de forma constructiva, lo que puede reducir la tensión en las interacciones y contribuir a un clima académico más positivo.

La asertividad es definida por el autor del instrumento como “la habilidad verbal para expresar deseos, opiniones, limitaciones personales, sentimientos positivos y negativos, así como la defensa de derechos e intereses, manejo de la crítica positiva y negativa, manifestación y recepción de alabanzas, declinación y aceptación de peticiones e iniciación de la interacción de manera directa, honesta y oportuna” (Flores y Díaz, 2004, p.23).

La asertividad es la expresión honesta, directa y apropiada de pensamientos, sentimientos y creencias, de una manera que no viola los derechos de los demás (Alberti & Emmons, 2021, p. 35).

Esta definición enfatiza que la asertividad implica una comunicación abierta y equilibrada, donde el individuo es capaz de expresar lo que piensa o siente sin temor, pero también sin dañar o desvalorizar a los otros, se trata de un comportamiento interpersonal que promueve el respeto mutuo, la autoafirmación y la resolución pacífica de conflictos, permitiendo mejorar la autoestima y fortalecer las relaciones.

La conducta asertiva es aquella que permite a una persona actuar en función de sus propios intereses, defender sus derechos sin ansiedad indebida, expresar sentimientos y opiniones con libertad y ejercer sus derechos sin negar los de los demás (Caballo, 2020, p. 122).

Caballo presenta la asertividad como una competencia clave dentro de las habilidades sociales, no solo implica la expresión verbal, sino también aspectos no verbales como la postura corporal, el tono de voz, puede favorecer la autonomía personal, reduciendo la probabilidad de conflictos, malentendidos en las interacciones sociales, permitiendo evitar estilos comunicativos extremos, como la pasividad o la agresividad.

La asertividad es la capacidad de defender los propios derechos personales de forma adecuada, sin agredir ni someterse a la voluntad de los otros y expresando opiniones, sentimientos y necesidades con claridad y respeto (Bisquerra, 2020, p. 129).

Bisquerra relaciona la asertividad con la inteligencia emocional y el desarrollo del bienestar personal, se considera indispensable para establecer relaciones sanas, evitar sentimientos de culpa, frustración, promover una convivencia armoniosa, una persona asertiva no solo se comunica con claridad, sino que también sabe escuchar, negociar y aceptar críticas constructivas, lo que la convierte en un agente activo del diálogo.

3.4.1. Estilos de comunicación (dimensiones de la asertividad)

Según Flores y Díaz (2004), los estilos de comunicación muestran la manera en que una persona expresa lo que siente, lo que piensa y lo que necesita en distintas situaciones de la vida, los estilos no aparecen al azar, sino que se aprenden en la familia, en la escuela, en el entorno social y a través de las experiencias personales.

La Escala Multidimensional de Asertividad (EMA) señala tres estilos principales: la asertividad indirecta, la no asertividad y la asertividad directa en donde cada uno refleja una postura diferente frente a la expresión y defensa de las propias necesidades.

3.4.1.1. Asertividad indirecta

La asertividad indirecta aparece cuando la persona no se siente preparada o segura para expresar de forma directa lo que piensa o lo que necesita, en lugar de hablar cara a cara, opta por hacerlo a través de mensajes escritos, llamadas, notas o incluso mediante terceras personas, ocurre porque existe miedo al conflicto, temor a molestar, angustia por ser juzgado o preocupación por ser rechazado.

El estilo se nota cuando la persona quiere decir “no”, pero se complica, evita dar su opinión en grupos, o expresa sus emociones de forma vaga, insinuada o ambigua, con el tiempo, esta forma de comunicación puede generar confusión, resentimientos o interpretaciones equivocadas, ya que la otra persona no siempre entiende lo que realmente se quiere decir, la asertividad indirecta puede parecer una salida más cómoda, pero termina creando más distancia y más tensión emocional (Flores y Díaz, 2004).

3.4.1.2. No asertividad

La no asertividad implica una dificultad aún mayor para comunicar lo que se siente y se piensa, la persona que se comunica de esta manera suele guardar silencio, ceder ante los demás, evitar pedir ayuda, temer hacer preguntas o preferir adaptarse para no incomodar, generalmente aparece en personas que han aprendido a dejar sus necesidades en segundo plano, que creen que sus opiniones no tienen valor o que sienten que expresar sus emociones puede causar problemas.

La no asertividad no solo afecta la comunicación, sino también la imagen que la persona tiene de sí misma, con el tiempo, guardar lo que se siente genera cansancio emocional, frustración, porque la persona siente que no está siendo escuchada ni tomada en cuenta, las relaciones personales también se ven afectadas, ya que los demás no pueden adivinar lo que la persona necesita o desea, lo que termina provocando distancia, desacuerdos ocultos o dependencia emocional, refleja una baja seguridad personal y una dificultad para reconocerse como alguien que también tiene derecho a opinar, sentir y decidir (Flores y Díaz, 2004).

3.4.1.3. Asertividad

La asertividad es la capacidad de comunicar de forma directa y respetuosa lo que uno piensa, siente y necesita, sin imponerlo ni callarlo, la persona asertiva sabe decir “sí” cuando así lo siente, pero también puede decir “no” sin miedo ni culpa, reconoce que las propias necesidades tienen valor, pero también reconoce las necesidades de la otra persona, creando una comunicación equilibrada.

La asertividad permite hablar sin herir, poner límites sin faltar el respeto, dar opiniones sin miedo a ser rechazado y expresar emociones sin agresividad, también facilita resolver conflictos de manera más sana, pues en lugar de evitarlos o intensificarlos, la persona busca soluciones claras, una comunicación asertiva fortalece las relaciones, porque permite que cada parte se exprese con claridad y confianza, además, refleja seguridad personal, autoconocimiento y respeto tanto hacia uno mismo como hacia los demás (Flores y Díaz, 2004)

3.4.2. Características de una persona asertiva

- La persona asertiva siente una gran libertad para manifestarse, para expresar lo que es, lo que piensa, lo que siente y quiere sin lastimar a los demás. (Es empático).
- Es capaz de comunicarse con facilidad y libertad con cualquier persona, sea esta extraña o conocida y su comunicación se caracteriza por ser directa, abierta, franca y adecuada.
- En todas sus acciones y en manifestaciones se respeta a sí misma y acepta sus limitaciones, tiene siempre su propio valor y desarrolla su autoestima; es decir, se aprecia y se quiere, tal como es.
- Su vida tiene un enfoque activo, pues sabe lo que quiere y trabaja para conseguirlo, haciendo lo necesario para que las cosas sucedan, no espera pasivamente. Es más proactivo que activo.
- Acepta o rechaza, de su mundo emocional, a las personas: con delicadeza, pero con firmeza, establece quiénes serán sus amigos y quiénes no.
- Manifiesta libremente sus emociones, y sentimientos.
- Evita los dos extremos: por un lado, la represión y por el otro la expresión agresiva y destructiva (Flores y Díaz, 2004).

3.4.3. Asertividad en el contexto educativo y la educación nocturna

La asertividad contribuye a expresar opiniones, defender derechos y establecer límites de forma adecuada, sin agredir ni someterse, favorece interacciones saludables, reduce conflictos y fortalece la seguridad personal en los diversos espacios del ámbito académico, la práctica asertiva facilita la construcción de relaciones respetuosas que enriquecen la

experiencia educativa. Es importante mencionar que la asertividad en estudiantes adultos universitarios cumple un papel fundamental al momento de gestionar sus límites personales en escenarios donde las demandas externas pueden llegar a ser excesivas, suelen enfrentarse a presiones laborales, exigencias familiares y compromisos académicos simultáneos, lo que incrementa la necesidad de comunicar con claridad lo que pueden y no pueden asumir. La asertividad les proporciona una herramienta efectiva para defender sus espacios personales, establecer prioridades y rechazar situaciones que puedan afectar su bienestar físico o emocional (Barrios, et.,al, 2022).

Es importante mencionar que el desarrollo de estas cualidades no solo potencia el desempeño académico, sino que también prepara a los estudiantes adultos para enfrentar los desafíos profesionales y personales con mayor efectividad, cada una de estas competencias aporta a la formación integral de individuos capaces de gestionar sus emociones, establecer relaciones sanas y construir proyectos de vida satisfactorios.

Finalmente, la asertividad en la educación nocturna es muy importante, porque los estudiantes conviven con personas de distintas edades y realidades, a veces hay opiniones diferentes o formas distintas de aprender, entonces la asertividad ayuda a mantener el equilibrio, a comunicarse sin conflictos y a crear un ambiente donde todos se sientan escuchados, muchos estudiantes de horario nocturno desarrollan la asertividad casi sin darse cuenta, porque el diálogo constante con sus compañeros y docentes los lleva a expresarse mejor (Salas, 2018).

Los estudiantes aprenden a pedir ayuda cuando la necesitan, a plantear dudas sin miedo y a defender su punto de vista con respeto, esa práctica puede mejorar no solo la convivencia dentro del aula, también la forma en que se relacionan fuera de ella, la educación nocturna se convierte así en un espacio donde la comunicación sincera y el respeto mutuo se fortalecen (Salas, 2018).

3.5. Los Centros de Educación Alternativa (CEA)

Los Centros de Educación Alternativa (CEA) en Bolivia son una modalidad educativa regulada que brinda oportunidades de formación a jóvenes y adultos que, por diferentes

razones (económicas, sociales, laborales, geográficas, migración, etc.), no accedieron o no continuaron sus estudios en la educación regular.

Los CEA son establecimientos del Subsistema de Educación Alternativa y Especial que ofrecen educación a personas mayores de 15 años que no pudieron culminar sus estudios en el sistema regular. Ofrecen formación técnico-humanística y productiva, profesionalización, capacitación laboral, con especialidades técnicas, para inserción laboral o continuar estudios.

Los Centros de Educación Alternativa (CEA) en Bolivia están amparados por la Ley N.º 070 “Avelino Siñani – Elizardo Pérez” (2010), que los incluye dentro del Subsistema de Educación Alternativa y Especial, según el artículo 11. En los artículos 19, 20 y 21 se establece que esta modalidad garantiza el derecho a la educación de jóvenes y adultos que no pudieron iniciar o concluir sus estudios en la educación regular, promoviendo procesos educativos flexibles, permanentes y contextualizados, orientados a la formación integral, técnica y productiva, en articulación con el trabajo y la vida comunitaria.

Los CEA son las instituciones encargadas de materializar estos principios, ofreciendo oportunidades de aprendizaje y capacitación en distintos niveles y áreas, bajo la regulación del Ministerio de Educación y conforme a normas específicas como la Resolución Administrativa N.º 235/2003 y las Normas Generales para la Gestión Educativa del Subsistema de Educación Alternativa y Especial (Ministerio de Educación, 2003).

CAPÍTULO IV

DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. ÁREA A LA CUAL PERTENECE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación se enmarca dentro del área de la **Psicología Social**, ya que hizo el abordaje en variables que regulan e influyen en el desenvolvimiento social e interpersonal que tienen los individuos, en este caso los estudiantes del Instituto CEA Nazaria Ignacia March, las variables evaluadas fueron las habilidades sociales, autoestima, resiliencia y asertividad.

Para Myers, (2021) “La Psicología Social es el estudio científico de cómo las personas piensan, influyen y se relacionan entre sí, esta definición destaca la investigación de los procesos cognitivos, las influencias sociales y las interacciones personales, que son elementos clave en el análisis del comportamiento humano en contextos sociales” (p.2).

De igual manera, el presente estudio pertenece al área de la **Psicología Educativa**, ya que se abordó factores psicológicos vinculados al desarrollo integral y académico de los estudiantes.

Woolfolk (2021) sostiene que “la psicología educativa es el estudio de cómo los procesos psicológicos afectan y pueden mejorar la enseñanza y el aprendizaje en los entornos educativos, destacando la importancia de comprender los factores emocionales, motivacionales, cognitivos y sociales en el contexto del aprendizaje” (p.4).

4.2. TIPIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

De acuerdo con los objetivos planteados y las características de esta investigación, el estudio se tipifica de la siguiente manera:

En primer lugar, conforme al propósito de la investigación, la presente investigación es de tipo **básica**, ya que el objetivo fue brindar información y datos actuales respecto a las habilidades sociales, la autoestima, la resiliencia y la asertividad que presentan los estudiantes. También se consideró básica porque no buscó intervenir ni aplicar programas de cambio, sino más bien comprender, describir y ampliar el conocimiento existente sobre dichas variables. Hernández et.al, (2014) explican que las investigaciones básicas “son estudios que tienen como misión profundizar en conceptos, ideas y teorías, compararlas,

relacionarlas entre sí y en muchos casos, proponer nuevas interpretaciones o modelos. Este tipo de investigación busca ampliar el conocimiento y se basa en fuentes como libros, artículos, documentos y trabajos previos” (p.12)

Además, de acuerdo con los resultados obtenidos, el estudio se categorizó como una investigación **descriptiva**. Este tipo de investigación se centró en identificar y caracterizar las habilidades sociales, la autoestima, la resiliencia y la asertividad en una muestra de estudiantes de educación superior. Según Hernández, et.al, (2014) refieren que “con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p.92).

En cuanto al enfoque empleado, el estudio adoptó un enfoque **cuantitativo**, ya que se utilizaron herramientas e instrumentos de recolección de datos de naturaleza numérica, como encuestas o cuestionarios estructurados, permitiendo realizar análisis estadísticos que facilitaron la interpretación precisa de los datos y la representación de los resultados en tablas, figuras y frecuencias.

De acuerdo a este tipo de trabajos, Hernández, et.al, (2014) refieren que este tipo de estudio “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías”

Finalmente, por el periodo de estudio, esta investigación fue de corte **transversal**, lo que significó que la recolección de información se llevó a cabo en un solo momento temporal, permitiendo obtener una visión puntual del estado actual de las habilidades sociales, resiliencia y asertividad en los estudiantes sin realizar un seguimiento a lo largo del tiempo.

Para Hernández, et.al, (2014) “su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado, es como tomar una fotografía de algo que sucede” (p.154).

4.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

4.3.1. Población

El presente trabajo de investigación tuvo una población constituida por todos los estudiantes del Instituto CEA Nazaria Ignacia March, que son en un total de 430 estudiantes entre hombres y mujeres, como así también de los distintos niveles de educación y carreras que existen dentro de la institución. Datos brindados: Lic. Edzon Anze Lopez.

4.3.2. Muestra

La muestra se determinó mediante la aplicación de procedimientos estadísticos, por ende, se trata de un muestreo probabilístico, es decir, donde todos los estudiantes tienen la misma probabilidad de ser parte de la investigación. Para la determinación de la muestra, se procedió a emplear la siguiente formula estadística:

$$n = \frac{Z^2 * P * Q * N}{(N - 1)E^2 + Z^2 * P * Q}$$
$$n = \frac{(1,96^2)(0.5)(0.5)(430)}{(430 - 1)0.05^2 + (1,96^2)(0.5)(0.5)}$$
$$n = \frac{412.972}{1.0725 + 0.9604}$$
$$n = \frac{412.972}{2.0329}$$
$$n = 203$$

Donde:

- n= Tamaño de muestra (203 estudiantes)
- Z= Valor de confianza o valor Z curva normal. (1,96)
- P= Probabilidad de éxito, o proporción esperada 50% (0,5)
- Q= Probabilidad de fracaso. 50% (0,5)
- N= Población (430)
- E= Error muestral 5% (0.05)

De esta manera, la presente investigación queda constituida por una muestra de 203 estudiantes, representando el 47,21% de la población total de los estudiantes del instituto. En cuanto a la distribución de la muestra por carreras se aplicó el muestreo por afijación simple, el cual consiste en dividir la cantidad muestral en estratos similares. Esto se muestra a continuación:

Tabla 1

Distribución de la muestra

Carrera	Cantidad
Aprendizaje complementarios	15
Aprendizaje especializados	15
Textil y confección	15
Gastronomía	15
Electricidad industrial	15
Artesanía	16
Mecánica industrial	16
Serigrafía	16
Belleza integral	16
Tecnología de información digital	16
Tecnología de la información digital	16
Diseño grafico	16
Mecánica automotriz	16
Total	203

Nota: Dirección del instituto.

4.4. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

4.4.1. Métodos

Método teórico:

Fue fundamental en esta investigación, ya que permitió construir un marco conceptual que abarcó las habilidades sociales, autoestima, resiliencia y asertividad, aspectos clave para la adaptación y el éxito académico en estudiantes de educación superior. Para Hernández, Fernández y Baptista (2014) “el método teórico consiste en la recopilación, análisis y sistematización del conocimiento existente sobre el fenómeno que se estudia. Es utilizado

principalmente en la fase conceptual de la investigación para construir el marco teórico, analizar teorías, modelos y antecedentes relevantes” (p.234).

Método hipotético deductivo:

Fue un método que partió de la formulación de hipótesis para luego someterlas a verificación o refutación, se aplicaron los instrumentos para confirmar o rechazar las hipótesis planteadas en una etapa inicial, lo importante fue que este método se basó en la lógica deductiva, es decir, partió de ideas generales para llegar a conclusiones particulares. Romero et.al, (2022) refiere que este método “es un enfoque científico que combina la construcción de hipótesis y su contraste con la realidad. Primero se realiza la observación del fenómeno, seguida de la formulación de una hipótesis y la prueba o refutación frente a la experiencia” (p.3).

Método empírico:

El método empírico, a su vez, se orientó en la observación y recopilación directa de datos en la población estudiada, aplicándose instrumentos de medición diseñados específicamente para evaluar estas competencias. A través de la recolección de datos empíricos, se obtuvo una visión precisa del estado actual de estas características en los estudiantes. Para Hernández, Fernández y Baptista (2014) “el método empírico se basa en la observación directa o la recolección de datos desde la realidad, utilizando instrumentos como encuestas, entrevistas, pruebas, observaciones, etc, permite al investigador recoger información concreta del objeto de estudio para describirlo, analizarlo o explicarlo” (p.236).

Método estadístico:

Implicó la aplicación de técnicas estadísticas, tales como el análisis de frecuencias, medidas de tendencia central y pruebas de hipótesis, permitió examinar la distribución de los datos entre las variables de habilidades sociales, autoestima, resiliencia y asertividad, el uso del método estadístico garantizó que los resultados obtenidos fueran representativos como así también fiables.

4.4.2. Técnicas

En la presente investigación se utilizó la técnica de los **test psicométricos**, ya que los instrumentos seleccionados cuentan con características que permitieron medir de forma precisa y objetiva; las habilidades sociales, la autoestima, la resiliencia y la asertividad en estudiantes de educación superior.

Dentro de estos test psicométricos, se encuentran escalas e inventarios, ambos instrumentos de utilidad para la recolección de datos. De acuerdo a Sarasola (2024) “una escala psicométrica es cualquier instrumento de medición o evaluación cuantitativa basado en una correspondencia entre fenómenos, hechos e información directamente observables y que cumple unas condiciones mínimas de fiabilidad y validez” (p.1).

Por su parte, para Morey (2011) un inventario “es un instrumento psicométrico estructurado que consta de una serie de ítems diseñados para evaluar diversas dimensiones de un constructo psicológico. A diferencia de las escalas que suelen centrarse en un solo factor, los inventarios permiten una evaluación más amplia y detallada” (p.2).

4.4.3. Instrumentos

Cada uno de los instrumentos que se utilizaron en la investigación se los presenta a continuación dentro de un cuadro resumen de acuerdo a las variables objetivo:

Tabla 2

Resumen de los instrumentos

Variables	Técnica	Instrumentos
Habilidades sociales	Escala	Lista de chequeo de Habilidades Sociales
Autoestima	Inventario	Inventario de autoestima de Coopersmith versión adultos
Resiliencia	Escala	Escala de resiliencia de Wagnild, G. Young
Asertividad	Escala	Escala multidimensional de Asertividad (EMA)

Nota: elaboración propia.

Para una mejor comprensión de los instrumentos, a continuación, se describe la ficha técnica de cada uno de ellos:

FICHA TÉCNICA N°1 “LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES”

Objetivo: medir el nivel de habilidades sociales en personas mayores de 12 años de edad.

Autor: Arnold Goldstein

Técnica: Test psicométrico (Escala)

Breve historia de creación y baremación del test

La Lista de Chequeo de Habilidades Sociales fue construida por el Dr. Arnold P. Goldstein en New York el año 1978 y fue traducida al español inicialmente por Rosa Vásquez en 1983 y posteriormente la versión final fue traducida y adaptada por Ambrosio Tomás entre 1994-95, quien además elaboró baremos eneatípicos provisionales para una muestra de universitaria de estudiantes de Psicología. Es importante mencionar que los ítems derivan de distintos estudios psicológicos que suministraron información acerca de cuáles son las conductas acertadas que hacen que los sujetos se desenvuelvan correctamente en la escuela, casa, con los compañeros, en la universidad, etc.

Validez y confiabilidad:

En el análisis de este instrumento, se identificaron correlaciones significativas que indican su validez y confiabilidad ($p < .05$, $.01$ y $.001$). Gracias a estos resultados, se decidió mantener el instrumento en su totalidad, lo que significa que no fue necesario eliminar ningún ítem, lo cual es un indicador positivo de su consistencia interna. Cada una de las escalas que componen el instrumento mostró una correlación positiva y altamente significativa con la Escala Total de Habilidades Sociales, a un nivel de $p < .001$.

Este hallazgo sugiere que todas las escalas contribuyen de manera relevante a la medición de las habilidades sociales, lo que refuerza la efectividad del instrumento en la evaluación de estas competencias. Además, la prueba de test-retest fue calculada utilizando el coeficiente de correlación Producto-momento de Pearson, resultando en un valor de “ r ” =

0.6137 y una “t” = 3.011, lo que indica que la fiabilidad del instrumento es muy significativa al nivel de $p < .01$. Estos resultados, según Goldstein (1989), son fundamentales para establecer la solidez del instrumento y su capacidad para medir de manera precisa las habilidades sociales de los individuos evaluados.

Procedimiento de aplicación y calificación

La aplicación del instrumento se podrá llevar a cabo de forma individual o en grupos, lo que ofrecerá flexibilidad en su uso según el contexto y la disponibilidad de los participantes. Es importante señalar que el tiempo estimado para completar la aplicación del instrumento oscila entre 15 y 20 minutos, lo que lo hace accesible para los estudiantes. Para la calificación, se sumarán los puntajes de cada uno de los ítems respondidos, lo que permitirá obtener un puntaje total.

Una vez que se tenga este puntaje, se procederá a ubicarlo dentro de las escalas correspondientes, donde se buscará determinar el Eneatipo, que indicará el nivel de habilidades sociales que presenta cada individuo

El instrumento está estructurado en varias dimensiones, cada una diseñada para evaluar aspectos específicos de las habilidades sociales. Esta estructura permitirá una evaluación integral y detallada de las competencias sociales de los estudiantes, brindando así una visión clara de sus fortalezas y áreas de mejora.

• Habilidades básicas o primeras habilidades: desde el ítem 1 a 8.
• Habilidades avanzadas: desde el ítem 9 a 14
• Habilidades relacionadas con los sentimientos: desde el ítem 15 a 21
• Habilidades alternativas a la agresión: desde el ítem 22 a 30
• Habilidades para hacer frente al estrés: desde el ítem 31 a 42
• Habilidades de planificación: desde el ítem 43 a 50

Escala:

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

**FICHA TECNICA N°2 “INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH
VERSIÓN ADULTOS”**

Autor: Coopersmith Stanley

Objetivo del test: medir el nivel de autoestima general en personas de 16 años en adelante

Técnica: Inventario

Confiabilidad y validez

En 1967 Coopersmith informa que la contabilidad test- retest, en un grupo de estudiantes de quinto y sexto año fue de un 0.89. El inventario de Autoestima de Coopersmith (S.E.I) es citado con mayor frecuencia. El SEI ha sido utilizado y validado en un mayor número de investigaciones transculturales, demostrando siempre buenas propiedades psicométricas.

Es importante mencionar que respecto a este instrumento se hizo una adaptación del instrumento para Chile que fue luego probada en una muestra de más de 1300 estudiantes de 1º y 2º año de Enseñanza Media, representativa para la comuna de Concepción. Sobre la base de los resultados obtenidos, se elaboraron luego normas de puntaje T, para cada una de las escalas del Inventario y se llevaron a cabo los estudios de confiabilidad y validez. En éstos se obtuvieron coeficientes con valores entre los 0.81 y 0.93 para las diferentes escalas.

Procedimiento de aplicación y calificación

El instrumento es un inventario de auto- reporte de 25 ítems, en el cual el sujeto lee una sentencia declarativa y luego decide si esa afirmación es “igual que yo” o “distinto a mí”. El inventario está referido a la percepción de la persona en tres áreas. Hay que referir que la prueba se encuentra diseñada para medir las actitudes valorativas de adolescentes y adultos a partir de los 16 años de edad en adelante. Los ítems se deben responder de acuerdo a si el sujeto se identifica o no con cada afirmación en términos de verdadero o falso.

El puntaje máximo es de 100 puntos. Cada respuesta vale un punto, así mismo un puntaje total de autoestima que resulta de la suma de los totales de las sub-escalas multiplicadas por 4 (cuatro)

La calificación es un procedimiento directo, el sujeto debe responder de acuerdo a la identificación que se tenga o no con la afirmación en términos de Verdadero (Tal como a mí) o Falso (No como a mí)

La calificación es un procedimiento directo. Los puntajes se obtienen haciendo uso de la clave de respuestas. Siendo al final el puntaje máximo 100.

- Ítems verdaderos: 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19 y 20. (Valen un punto, si el sujeto los eligió como Verdaderos).
- Ítems falsos: 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25. (Valen un punto, si el sujeto los eligió como Falsos).

Descripción de los materiales

Hay que indicar que el inventario consta de 25 ítems con respuestas de verdadero falso; además este instrumento necesita como materiales; una hoja de preguntas, una hoja de respuestas y un lápiz. Los ítems se encuentran distribuidos de la siguiente manera, de acuerdo a sus dimensiones:

- Sí mismo:(13 ítems) 1, 3, 4, 7,10, 12, 13, 15, 18, 19, 23, 24, 25.
- Familiar: (6 ítems) 6, 9, 11, 16, 20, 22
- Social: (6 ítems) 2, 5, 8,14, 17, 21.

Escala

Para obtener el nivel general de autoestima, se procede a sumar todos estos ítems, multiplicar por 4 y ubicar ese puntaje bruto en la siguiente escala:

Bajo de 0 a 24 puntos

Medio bajo de 25 a 49 puntos

Medio alto de 50 a 74 puntos

Alto de 75 a 100 puntos

FICHA TÉCNICA N°3 “ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD, G. YOUNG”

Objetivo: Evaluar el nivel de resiliencia en jóvenes mayores de 18 años.

Autor: Wagnild, G. Young, H Versión y año: 1993

Técnica: Test psicométrico

Breve historia de creación y baremación del test

Los autores Wagnild y Young desarrollaron la Escala de Resiliencia (ER) en 1993 con el objetivo de identificar el grado de resiliencia en los individuos. La resiliencia se define como una característica de personalidad positiva que facilita la adaptación del individuo ante situaciones adversas y estresantes. La construcción de esta escala se realizó en una muestra de 810 adultos, predominantemente mujeres, que residían en comunidades específicas.

A pesar de que la muestra original fue mayormente femenina, los autores señalan que la Escala de Resiliencia es aplicable también a la población masculina y puede utilizarse con un amplio rango de edades, lo que la hace versátil y relevante en diversos contextos. Desde su creación, la ER ha sido ampliamente validada y utilizada en diversas investigaciones, permitiendo evaluar no solo la resiliencia en adultos, sino también en jóvenes y adolescentes, lo que demuestra su importancia en el ámbito de la psicología y la salud mental.

Validez y confiabilidad

Para determinar la confiabilidad de los ítems y factores de evaluación de la Escala de Resiliencia, se aplicó la técnica de Alfa de Cronbach, obteniendo un resultado de $\alpha = 0.87$. Este valor indica un alto nivel de consistencia interna, lo que sugiere que los ítems del instrumento son coherentes entre sí y miden efectivamente el constructo de la resiliencia.

Además, se llevó a cabo un análisis de validez mediante un análisis factorial exploratorio, utilizando la Prueba KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) y el test de Bartlett. Los resultados de este análisis arrojaron un valor de 0.87, lo que señala un alto grado de validez en la medición de la resiliencia en personas mayores de 18 años. Estos resultados robustecen la confianza en el uso de la Escala de Resiliencia como herramienta efectiva para evaluar la capacidad de adaptación y afrontamiento ante situaciones adversas.

Materiales

La corrección de la prueba de resiliencia se basa en una escala de respuesta tipo Likert, compuesta por 7 alternativas, donde cada opción refleja un nivel diferente de acuerdo o desacuerdo con las afirmaciones presentadas en el test. Los puntos de la escala se categorizan de la siguiente manera: 1 representa “Totalmente en Desacuerdo”, 2 es “En Desacuerdo”, 3 significa “Parcialmente en Desacuerdo”, 4 indica “Indiferente”, 5 es “Parcialmente de Acuerdo”, 6 corresponde a “De Acuerdo”, y 7 se refiere a “Totalmente de Acuerdo”.

Esta versión de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young incluye un total de 25 ítems, que están distribuidos en diversas dimensiones. La estructura de la escala permite obtener un perfil detallado del nivel de resiliencia del evaluado, proporcionando información valiosa para intervenciones psicológicas y programas de desarrollo personal.

Tipo y tiempo de aplicación promedio

Este instrumento es versátil en cuanto a su aplicación, ya que puede llevarse a cabo tanto de manera individual como en grupos, lo que permite adaptarse a diferentes contextos

educativos y clínicos. La modalidad colectiva puede resultar especialmente útil en entornos de grupo donde se busca fomentar el diálogo y la reflexión sobre la resiliencia. El tiempo promedio de aplicación de la Escala de Resiliencia es de aproximadamente 20 minutos, lo que la convierte en una herramienta práctica y accesible para evaluaciones rápidas. Este tiempo relativamente corto permite que tanto profesionales de la salud como educadores la utilicen de manera eficiente, facilitando la integración de la evaluación de la resiliencia en programas de formación y desarrollo personal.

Escala de presentación de los resultados

Para obtener el nivel de resiliencia de la persona, se procedió a ubicar el puntaje bruto en la siguiente escala;

Nivel bajo de 25 – 75 puntos
Nivel medio de 76 – 125 puntos
Nivel alto de 126 – 175 puntos

FICHA TÉCNICA N°4 “ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE ASERTIVIDAD (EMA)

Objetivo: Medir el nivel de asertividad general, asertividad directa, asertividad indirecta y no asertividad, en personas a partir de los 15 años.

Autor: Mirta Flores y Rolando Díaz Loving

Versión y año: 2004

Técnica: Test psicométrico

Breve historia de creación y baremación del test

Es importante mencionar que el presente instrumento ha venido desarrollándose desde 1989; constituye el producto de diferentes técnicas y versiones exploratorias, de las cuales se han tomado las características culturales e idiosincrásicas plasmadas en las diversas versiones de la escala y que se han reflejado en los diferentes análisis psicométricos

realizados a través de los años en un total de 3231 personas, incluyendo las validaciones realizadas con las muestras de las ciudades de México y Mérida, Yucatán. El análisis realizado en ambas muestras ofreció resultados similares, pero se decidió tomar la muestra de la ciudad de México como la de estandarización para obtener los baremos correspondientes.

Validez y confiabilidad

Respecto a estos criterios es necesario mencionar que en los estudios realizados en la ciudad de México y Mérida en el año 2004 donde se utilizó una muestra de aproximadamente 1500 sujetos, se encontró una consistencia interna de los reactivos de 0.91 por lo que se verificó la validez del instrumento. Para determinar la validez de constructo se hizo por medio del análisis ítem - test, en el cual se obtuvieron puntajes mayores a 0.20 y en el análisis factorial realizado obtuvo un valor alto en la prueba KMO=0.85 lo cual indica la existencia de muchas correlaciones altamente significativas entre los factores, esto produce la composición de las tres dimensiones planteadas por los autores de la prueba.

La confiabilidad se determinó por medio del análisis de Alfa de Cronbach, obteniendo resultados, en las dimensiones de no asertividad y asertividad indirecta [0.80 - 0.85>, una buena confiabilidad y en el caso de la dimensión de Asertividad, una confiabilidad [0.75 - 0.80> una confiabilidad muy respetable.

Materiales

Es un instrumento auto aplicable que está constituido por 45 afirmaciones tipo Likert de cinco opciones de respuesta, consta de un cuestionario, una hoja de respuesta y de perfil, tres plantillas para calificación y un manual.

Tipo y tiempo de aplicación promedio

Es importante referir que el instrumento es aplicable a adolescentes y adultos a partir de los 15 años de edad, tanto hombres como mujeres, no existe un tiempo límite para completar la prueba; sin embargo, se tiene como promedio de 20 a 30 minutos. Puede ser aplicado de manera individual o de forma colectiva. Para la puntuación de la escala, se asigna

un número a cada una de las respuestas de los reactivos de cada factor con base en un rango de 1 a 5.

En cuanto a la calificación, se la realiza utilizando una plantilla de corrección para cada factor y luego obtiene la sumatoria, se ubica los puntajes en una hoja de respuesta y en un perfil y al finalizar se convierte los puntajes brutos con los baremos respectivos del instrumento.

Escala de presentación de los resultados

Para obtener el tipo de asertividad, se empleará la siguiente escala:

-Alta (mayor a 60) -Normal (de 40 a 60) -Baja (menor a 40)

Una vez determinado el nivel de asertividad se puede identificar el tipo de asertividad predominante en la persona:

-Asertividad indirecta

-No asertividad

-Asertividad

4.5. PROCEDIMIENTO

1. Revisión bibliográfica y contactos con las instituciones y personas vinculadas al estudio

La primera fase de la investigación se procedió a realizar una búsqueda exhaustiva de información relacionada con el tema y la problemática, enfocándose en autores y fuentes teóricas que abordaron las habilidades sociales, la autoestima, la resiliencia y la asertividad en estudiantes de educación superior. Se tomó en cuenta una corriente teórica ecléctica, que permitió integrar diferentes enfoques y perspectivas para comprender de manera integral las dimensiones que se estudiaron.

2. Selección de los instrumentos

La fase se llevó a cabo considerando las variables con las que se trabajó, incluyendo habilidades sociales, autoestima, resiliencia y asertividad, en base a estas variables, se procedió a seleccionar instrumentos psicométricos que contaron con validez y confiabilidad comprobadas.

3. Prueba piloto

La prueba piloto es una etapa importante dentro del proceso de investigación, la cual consistió en aplicar cada uno de los instrumentos a una muestra reducida de estudiantes. En este caso fueron cinco estudiantes, con el objetivo de evidenciar de manera temprana, algunas falencias o problemas de entendimiento de los ítems, así también sirvió para familiarizarse con el proceso de calificación de los mismos.

4. Selección de la muestra

Una vez seleccionada la población con la que se trabajó, se procedió a la selección de la muestra, para ello se aplicó una fórmula estadística, la cual permitió trabajar con una cantidad significativa de estudiantes, a las cuales se les aplicó los diferentes instrumentos.

5. Recojo de la información

Durante la etapa de la investigación, se aplicaron los instrumentos seleccionados para evaluar cada variable en coordinación con los estudiantes del Instituto, además, la etapa de la investigación se realizó en coordinación con docentes y autoridad máxima de la institución, quienes proporcionaron los permisos y horarios disponibles.

6. Procesamiento de la información

Una vez concluida la etapa de aplicación de los instrumentos, se procedió a la sistematización de los datos, se realizó bajo un enfoque cuantitativo, utilizando programas estadísticos como SPSS o Excel, se reflejaron todos los resultados en tablas y figuras, que facilitaron la visualización de la información recolectada, además, los datos fueron analizados e interpretados de acuerdo con la revisión bibliográfica realizada previamente.

7. Redacción del informe final

En la etapa final de la investigación, se procedió a la redacción de un informe que incluyó los resultados, conclusiones y recomendaciones derivadas del trabajo, el informe final fue presentado a las autoridades del Instituto Ignacia March y la Facultad de Humanidades.

4.6. Cronograma

El presente trabajo de investigación de acuerdo a sus fases, se lo llevó a cabo bajo el siguiente cronograma de actividades:

ACTIVIDAD	GESTIÓN 2024					GESTIÓN 2025									
	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	
Revisión Bibliográfica	X	X													
Selección de los instrumentos		X	X	X	X										
Prueba piloto						X									
Selección de la muestra						X	X								
Recojo de la información							X	X	X						
Procesamiento de la Información										X	X	X	X		
Redacción del informe final													X	X	

CAPÍTULO V

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS

RESULTADOS

El capítulo del análisis e interpretación de los resultados es uno de los acápites más importantes de toda investigación, por ende, en este apartado se muestran cada uno de los resultados que fueron arrojados en el proceso de investigación. Toda esta información fue procesada mediante procedimientos estadísticos, siguiendo lineamientos técnicos y de investigación

Además, acompañando a cada tabla y figura se pueden encontrar las interpretaciones de los resultados, las cuales fueron realizadas en función a la revisión bibliográfica hecha en una etapa previa. Cabe mencionar que primero se encuentran los datos socio demográficos y después se puede observar los resultados de las variables principales.

5.1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Tabla 3

Datos sociodemográficos

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	80	39,4
Mujeres	123	60,6
Total	203	100,0
Edad	Frecuencia	Porcentaje
De 18 a 25 años	132	65,0
26 años o mas	71	35,0
Total	203	100,0

Nota: Elaboración propia.

De acuerdo con la primera Tabla 1 se pueden evidenciar los datos sociodemográficos, es decir el sexo y la edad que tienen los estudiantes tomando en cuenta la variable sexo se puede ver que el 60,6% son mujeres y el restante 39,4% son hombres.

Ahora bien, haciendo énfasis en la variable edad, se puede evidenciar que el 65% son estudiantes que tienen de 18 a 25 años y el restante 35,0% son alumnos que tienen 26 o más, es decir, son estudiantes con más edad.

5.2. PRIMER OBJETIVO ESPECÍFICO

Primer objetivo específico: Identificar el nivel de habilidades sociales en sus dimensiones: primeras habilidades sociales, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas a la agresión, para hacer frente al estrés y de planificación.

Tabla 4

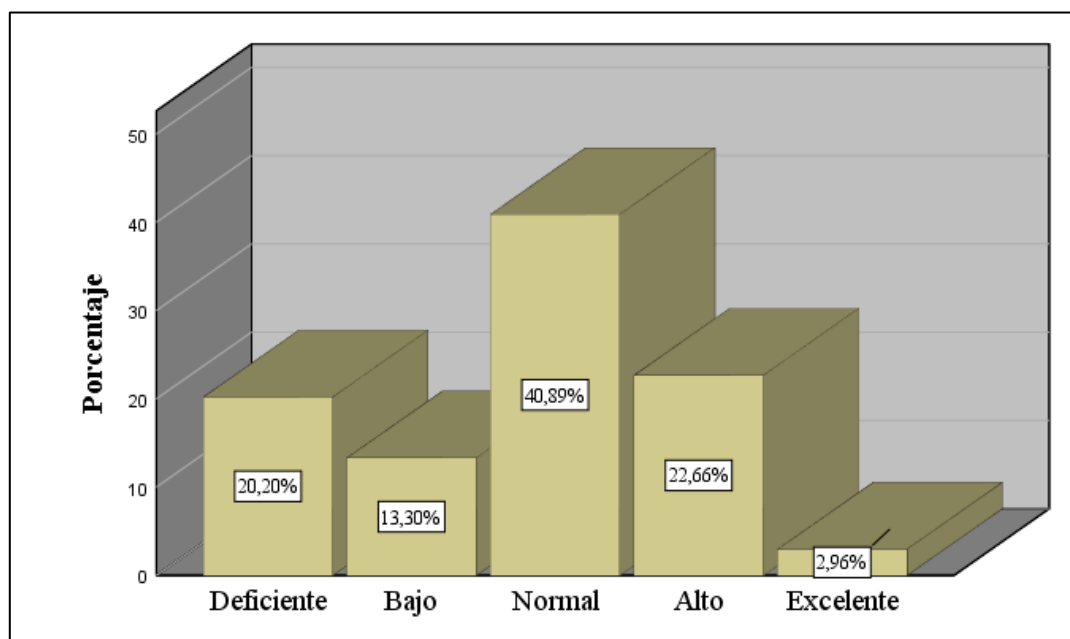
Habilidades sociales general

	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	41	20,2
Bajo	27	13,3
Normal	83	40,9
Alto	46	22,7
Excelente	6	3,0
Total	203	100,0

Nota: Elaboración propia. Lista de chequeo de Habilidades Sociales

Figura 1

Habilidades sociales general



Nota: Elaboración propia. Lista de chequeo de Habilidades Sociales

Las habilidades sociales, de acuerdo a Goldstein, (1989) “Son un conjunto de habilidades y capacidades para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal y/o socioemocional” (p.2).

Tomando en cuenta los resultados mostrados en la tabla, se puede evidenciar que el 40,9% de los estudiantes presentan un nivel normal de habilidades sociales, un nivel normal puede ser entendido como una capacidad suficiente para relacionarse con los demás sin mayores dificultades, pudiendo significar que los jóvenes logran comunicarse, expresar sus ideas, pedir ayuda o defender sus derechos de una forma adecuada en la mayoría de las situaciones cotidianas, no siempre van a destacar por ser muy extrovertidos ni tampoco presentan grandes problemas para integrarse.

El resultado puede deberse a que, al tener más de 18 años, los estudiantes ya pasaron por distintas experiencias escolares, familiares y sociales que pudieron ayudarles a moldear su manera de interactuar. También puede influir que en esta etapa de juventud suelen tener más autonomía y contacto con grupos de amigos, lo cual puede favorecer el aprendizaje de conductas sociales básicas, puede ser que, aunque no alcancen un nivel muy alto, poseen las herramientas mínimas para adaptarse a diferentes contextos.

También se puede observar que hay un 22.7% de estudiantes que tiene un nivel alto de habilidades sociales, denotando que no presentan dificultades y si tienen una buena capacidad para interactuar con las demás personas, algo que les puede resultar muy beneficioso, ya que las habilidades sociales son un aspecto muy importante en la vida de cualquier persona, no sólo en el ámbito personal, sino que académico.

De igual manera al observar la tabla se pueden encontrar porcentajes que llaman la atención, por ejemplo, el 20.2% de estudiantes que tiene un nivel deficiente y el 13,3% de estudiantes que tienen un nivel bajo de habilidades sociales, niveles que claramente resultan alarmantes, ya que denotan que muchos estudiantes también tienen problemas a la hora de relacionarse con las demás personas, es decir, se les dificulta el poder interactuar de una manera natural. Entre ambos puntajes suman un total de 33,5% algo que representa una gran cantidad de alumnos que tienen dificultades, tomando en cuenta esta información y viendo que gran parte de los estudiantes sí tienen estos problemas en cuanto a las habilidades sociales

es importante que dentro del Instituto se tomen medidas para mejorar esta situación y que el porcentaje no siga aumentando.

Las habilidades sociales en estudiantes de educación superior pueden ser muy importantes porque influyen en la manera en que se relacionan con sus compañeros, docentes y también con el entorno fuera del instituto, no se trata solo de hablar o comunicarse, sino de saber escuchar, resolver conflictos, expresar opiniones sin herir a otros y trabajar en equipo, en esta etapa, los jóvenes suelen enfrentar actividades grupales, prácticas, donde la interacción es constante.

Tener un nivel adecuado de habilidades sociales puede ayudarles a desenvolverse mejor y a sentirse más seguros en estas situaciones, también puede ser importante porque estas habilidades no solo quedan en lo académico, sino que se conectan con su futuro profesional. De acuerdo a Caballo, (2021) las habilidades sociales posibilitan el trabajo en equipo, la participación en proyectos grupales y el desarrollo de presentaciones efectivas, capacidades que también favorecen el autocontrol, la empatía, el liderazgo y la adaptación a diversos entornos futuros. Por ejemplo, el mundo laboral, las empresas valoran profesionales que logran comunicarse con claridad, resolver desacuerdos sin confrontaciones y colaborar con otros de forma eficaz.

Respecto a lo anterior, los mayores puntajes encontrados, refieren que los estudiantes tienen un nivel normal con tendencia a alto, no se debe de obviar que existen estudiantes que, si tienen problemas respecto a las habilidades sociales y se debe de abordar estas dificultades a tiempo, evitando de esta manera que los problemas se acrecienten.

Tabla 5***Dimensiones de habilidades sociales***

Nivel	Básicas		Avanzadas		Relac. Sentimientos		Alternativas		Frente al estrés		Planificación	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Deficiente	39	19,2	40	19,7	40	19,7	40	19,7	41	20,2	40	19,7
Bajo	31	15,3	28	13,8	26	12,8	28	13,8	27	13,3	27	13,3
Normal	80	39,4	83	40,9	86	42,4	82	40,4	83	40,9	84	41,4
Alto	47	23,2	46	22,7	45	22,2	47	23,2	45	22,2	46	22,7
Excelente	6	3,0	6	3,0	6	3,0	6	3,0	7	3,4	6	3,0
Total	203	100,0	203	100,0	203	100,0	203	100,0	203	100,0	203	100,0

Nota: Elaboración propia. Lista de chequeo de Habilidades Sociales

Tomando en cuenta los resultados referidos a las dimensiones de las habilidades sociales, en primer lugar, considerando a las habilidades sociales básicas, se puede evidenciar que el 39,4% presenta un nivel normal, los estudiantes poseen los recursos mínimos necesarios para interactuar de manera adecuada en su vida cotidiana.

Estas habilidades básicas suelen incluir conductas como iniciar y mantener una conversación, escuchar con atención, formular preguntas, dar las gracias o presentarse a otras personas, un nivel normal puede dar a entender que los jóvenes no muestran grandes carencias en estas conductas, pero tampoco las dominan con excelencia, en las habilidades sociales básicas se puede ver que los puntajes en cierta manera se encuentran dispersos, ya que también hay estudiantes que tienen buenos niveles como así también bajos.

De igual manera se encontró que el 40,9% de los estudiantes tiene un nivel normal de habilidades sociales avanzadas, lo cual puede significar que los estudiantes son capaces de manejarse en situaciones sociales un poco más complejas que las básicas, aunque no de manera destacada, estar en un nivel normal puede indicar que los jóvenes saben hacerlo en la mayoría de los casos, pero quizá con ciertas limitaciones, como inseguridad al hablar en público, miedo a equivocarse o dificultades para sostener sus ideas frente a otros.

Para autores como Ugarte, Aquino y Méndez (2021) las habilidades sociales avanzadas son las que permiten desenvolvernó mejor en situaciones más complejas, como

resolver conflictos, trabajar en grupo, negociar o ponernos en el lugar del otro, una persona que sabe comunicarse bien, escuchar con atención y manejar sus emociones tiene más facilidad para adaptarse y convivir con los demás.

Por otra parte, respecto a las habilidades relacionadas con los sentimientos, se evidencia que el 42.4%, también presenta un nivel normal, en este nivel los estudiantes son capaces de reconocer, expresar y manejar sus emociones de una manera adecuada en la mayoría de las situaciones, aunque sin llegar a un dominio muy alto y teniendo algunas dificultades.

Asimismo, respecto a las habilidades sociales alternativas a la agresión, se puede ver que el 40,4% presenta un nivel normal, un nivel normal en las habilidades alternativas a la agresión puede significar que los estudiantes, en la mayoría de los casos, saben manejar sus frustraciones o desacuerdos sin recurrir a conductas violentas, aunque no siempre lo logran de la mejor manera posible, estar en un nivel normal puede dar la idea de que los jóvenes cuentan con recursos básicos para evitar la agresión, pero que en situaciones de mucha presión o conflicto podrían todavía mostrar reacciones impulsivas o poco controladas.

También es importante mencionar que respecto a las habilidades para hacer frente al estrés, existe un 40,9% de los estudiantes que tiene un nivel normal, es decir, que los estudiantes cuentan con estrategias suficientes para manejar las tensiones que aparecen en su vida diaria, aunque no siempre de manera totalmente efectiva, los jóvenes logran controlar el estrés en la mayoría de los casos, pero que en momentos de mayor presión académica o personal podrían sentirse desbordados y no tener recursos suficientes para afrontarlo del todo.

Finalmente, en las habilidades de planificación se encontró la misma tendencia, es decir un 41,4% de los estudiantes presentaron un nivel normal, los estudiantes tienen cierta capacidad para organizar sus actividades, establecer metas y distribuir su tiempo, aunque no siempre lo hagan de manera constante o eficiente, estas habilidades incluyen conductas como ordenar prioridades, prever consecuencias de sus actos, organizar tareas a corto y largo plazo, o tomar decisiones considerando diferentes alternativas. De acuerdo a Ugarte, Aquino y Méndez (2021) las habilidades de planificación en los estudiantes de educación nocturna son muy importantes, porque ellos suelen tener una rutina más cargada: trabajan durante el día y

estudian por la noche, por ende saber organizar su tiempo, priorizar tareas y mantener una comunicación clara con sus compañeros o docentes les puede ayudar a no sentirse tan presionados.

En conclusión, al observar la tabla de manera general, se puede notar que, en todas las dimensiones, el mayor puntaje indica un nivel normal de habilidades, sin embargo no deja de preocupar que en cada dimensión la sumatoria de los niveles deficiente y bajo, cobran gran relevancia al mostrar en todos los casos un resultado general que oscila entre normal y bajo, lo que puede significar que aunque los estudiantes en general se desenvuelven de manera aceptable en sus relaciones con los demás, no lo hacen con la seguridad o la solidez que se esperaría, no están mal, pero tampoco tienen un nivel de habilidades sociales que destaque, ellos cumplen con lo básico, pero les puede costar manejar situaciones que requieren un poco más de seguridad y claridad.

Tabla 6***Habilidades sociales en relación al sexo y edad***

		Sexo		Edad		Total
		Hombres	Mujeres	De 18 a 25 años	26 años o mas	
Deficiente	Fr	16	25	23	18	41
	%	20,0%	20,3%	17,4%	25,4%	20,2%
Bajo	Fr	10	17	21	6	27
	%	12,5%	13,8%	15,9%	8,5%	13,3%
Normal	Fr	27	56	54	29	83
	%	33,8%	45,5%	40,9%	40,8%	40,9%
Alto	Fr	23	23	29	17	46
	%	28,7%	18,7%	22,0%	23,9%	22,7%
Excelente	Fr	4	2	5	1	6
	%	5,0%	1,6%	3,8%	1,4%	3,0%
Total	Fr	80	123	132	71	203
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Nota: Elaboración propia. Lista de chequeo de Habilidades Sociales

En la presente investigación se tomaron en cuenta datos, sociodemográficos como el sexo y la edad que tienen los estudiantes. Haciendo referencia al sexo, se puede evidenciar que el 33,8% de los hombres y el 45,5% de las mujeres presenta un nivel normal de habilidades sociales, ambos sexos presentan un nivel normal de habilidades sociales, aunque se observa un nivel de desarrollo con cierta ventaja dentro del promedio a favor de las mujeres.

El hecho de que ambos sexos tengan un nivel normal, puede deberse a que, en la juventud, hombres y mujeres atraviesan retos sociales parecidos: integrarse en grupos, trabajar en equipo, exponer frente a la clase o interactuar con docentes, escenarios que pueden haber generado un espacio común de aprendizaje social que iguala las diferencias que en otros contextos podrían ser más marcadas, también puede ser que las normas sociales actuales estén dando más apertura para que tanto hombres como mujeres expresen sus emociones, defiendan sus ideas y participen de manera activa, lo que favorece un desarrollo similar de sus habilidades sociales.

Para Salvador (2021) esta apertura permite que ambos sexos desarrollen mejor sus habilidades sociales, porque al comunicarse sin miedo aprenden a escuchar, a entender y a

respetar otras formas de pensar, asimismo el hecho de que todos puedan participar de manera activa en distintos espacios como la educación, el trabajo o la comunidad en general puede ayudar a que se relacionen con más confianza y sin tantas diferencias de género como lo era en el pasado.

Por su lado, el hecho de que las mujeres muestren una proporción ligeramente mayor dentro de este nivel, puede estar relacionado con que, culturalmente, muchas mujeres suelen desarrollar con más frecuencia la expresión emocional, empatía y capacidad de establecer vínculos, habilidades que facilitan la interacción con otros, no significa que los hombres no tengan habilidades sociales, sino que las mujeres, en este caso, mostraron mayor presencia en ese rango que se considera adecuado para mantener relaciones saludables y resolver conflictos.

Respecto a la edad se puede evidenciar que el 40,9% de los estudiantes que tienen 18 a 25 años y el 40, 8% de alumnos que tienen 26 años o más ambos, a la vez presentan un nivel normal de habilidades sociales, es decir, indistintamente de la edad, el nivel presentado es similar, puede deberse a que, aunque los más jóvenes están en una etapa de transición hacia la adultez y los de mayor edad ya tienen más experiencias de vida, ambos grupos se ven expuestos a las mismas exigencias: participar en clases, relacionarse con compañeros, cumplir trabajos grupales o comunicarse con docentes.

Puede ser que esas situaciones comunes actúen como un factor nivelador que ayuda a que sus habilidades sociales se mantengan en un rango semejante, también puede influir que el instituto brinde un ambiente donde la interacción es constante, lo que favorece un desarrollo parejo de estas habilidades, sin importar tanto la edad.

Tabla 7

Habilidades sociales básicas por ítem

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?	F	0	2	35	93	73	203
	%	0,0	1,0	17,2	45,8	36,0	100
2. ¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?	F	3	20	50	94	36	203
	%	1,5	9,9	24,6	46,3	17,7	100
3. ¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	F	1	15	64	81	42	203
	%	0,5	7,4	31,5	39,9	20,7	100
4. ¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?	F	3	21	60	66	53	203
	%	1,5	10,3	29,6	32,5	26,1	100
5. ¿Dices a los demás que tú estás agradecida (o) con ellos por algo que hicieron por ti?	F	0	16	60	60	67	203
	%	0,0	7,9	29,6	29,6	33,0	100
6. ¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	F	7	38	57	57	44	203
	%	3,4	18,7	28,1	28,1	21,7	100
7. ¿Presentas a nuevas personas con otros (as)?	F	6	46	62	61	28	203
	%	3,0	22,7	30,5	30,0	13,8	100
8. ¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?	F	6	37	60	66	34	203
	%	3,0	18,2	29,6	32,5	16,7	100

Nota: Elaboración propia. Lista de chequeo de Habilidades Sociales

De acuerdo a los resultados sobre las habilidades básicas, se puede evidenciar que el 45, 8% y el 36% de los estudiantes indican que a menudo y siempre, prestan atención a la persona que les está hablando, y hacen un esfuerzo para comprender lo que está diciendo, esto nos indica que la mayoría de los estudiantes, si tiene esta habilidad para poder prestarle atención a la otra persona, la atención y la comprensión de lo que está diciendo el otro es una de las habilidades más fundamentales dentro del conjunto de habilidades sociales básicas.

Prestar atención a las demás personas cuando están hablando es una de las habilidades sociales más básicas y, al mismo tiempo, más valiosas en la vida cotidiana. De acuerdo a que

sostiene Alegría (2022) para las personas la manera de escuchar de manera activa no solo significa oír las palabras que el otro dice, sino mostrar interés genuino en lo que comunica, algo que resulta muy fundamental para el relacionamiento interpersonal, tanto a nivel verbal como no verbal. Este autor además sostiene que esta capacidad refleja respeto, consideración y empatía hacia las otras personas, como asimismo se convierte en la base de cualquier interacción social sana, por lo tanto, es una importante habilidad básica de relacionamiento.

De igual manera se puede evidenciar que el 46,3% y el 17,7% de los estudiantes a menudo y siempre, pueden iniciar una conversación con otras personas, y luego pueden mantenerlas por un momento, es decir, ellos pueden dar paso a una interacción social con alguien más, poder iniciar una conversación con otra persona y mantenerla durante un tiempo es una habilidad social fundamental que influye directamente en la forma en que nos relacionamos, no se trata únicamente de hablar, sino de saber generar un clima de confianza y apertura que facilite el intercambio de ideas, emociones y experiencias, iniciar una conversación demuestra seguridad, interés y disposición para acercarse al otro, es un primer paso para establecer nuevas amistades o mejorar la convivencia en diferentes contextos.

De acuerdo a Caballo (2021), mantener la conversación, por su parte, exige habilidades como escuchar activamente, formular preguntas abiertas, mostrar empatía y compartir información personal de manera equilibrada, cuando la comunicación fluye, ambas personas se sienten reconocidas, lo que fortalece el sentido de pertenencia y la confianza mutua, saber iniciar y sostener una conversación no es solo una herramienta de comunicación, sino una forma de abrir oportunidades construyendo relaciones positivas.

Dentro de la tabla, también se puede evidenciar que el 39,9% y el 20,7% indican que a menudo y siempre, respectivamente, hablan con otras personas sobre cosas que interesan a ambos, lo cual refleja que son estudiantes que al momento de interactuar con los demás, pueden considerar temas comunes para hablar. Es importante encontrar temas en común cuando hablamos con otras personas porque eso crea una conexión más natural y cómoda. Cuando hay algo que ambos comparten, ya sea un gusto, una experiencia o una opinión, la conversación fluye sin esfuerzo, ayudando a que la otra persona se sienta comprendida y también nos permite mostrar interés real.

Además, los temas en común generan confianza, hacen que el ambiente sea más cercano y facilitan que la relación se fortalezca, ya sea una amistad, una relación familiar, un trabajo en grupo o una conversación casual, en cambio, cuando no existe ningún punto compartido, la comunicación puede sentirse forzada, distante o incómoda.

Finalmente, también se puede encontrar que el 32,5% y el 26,1% a menudo y siempre eligen la información que necesitan saber y se la piden a la persona adecuada, en la mayoría de las veces pueden escoger de manera correcta, la información que ellos necesitan y saben a quién pedirselo, esto quiere decir, además que tienen la capacidad de saber escoger a la persona correcta para cierta función o para cierta necesidad que ellos tengan.

Tabla 8

Habilidades sociales avanzadas por ítem

Ítems	Nunca		Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	Siempre	Total
9. ¿Pides ayuda cuando la necesitas?	F	9	35	72	73	14	203
	%	4,4	17,2	35,5	36,0	6,9	100
10. ¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	F	6	29	60	66	42	203
	%	3,0	14,3	29,6	32,5	20,7	100
11. ¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	F	1	36	70	72	24	203
	%	0,5	17,7	34,5	35,5	11,8	100
12. ¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?	F	1	19	65	75	43	203
	%	0,5	9,4	32,0	36,9	21,2	100
13. ¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que está mal?	F	4	26	49	77	47	203
	%	2,0	12,8	24,1	37,9	23,2	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?	F	14	34	71	62	22	203
	%	6,9	16,7	35,0	30,5	10,8	100

Nota: Elaboración propia. Lista de chequeo de Habilidades Sociales

De acuerdo a los datos encontrados sobre las habilidades sociales avanzadas, se puede evidenciar que el 36,9% y el 21,2% de los estudiantes, refieren que a menudo y siempre, prestan atención a las instrucciones, piden explicaciones y llevan adelante las instrucciones correctamente, es algo importante, ya que indica que la mayoría de los estudiantes si pueden comprender las instrucciones, llevando adelante lo que se les dice esto es algo importante dentro de cualquier relación, ya sea académica o laboral.

Comprender las instrucciones que se nos dan es una habilidad social y cognitiva muy importante, porque está directamente relacionada con la capacidad de interactuar adecuadamente en distintos contextos de la vida diaria, no se trata únicamente de escuchar las palabras de otra persona, sino de captar el sentido de lo que se pide, procesarlo y actuar de manera coherente.

Cuando una persona entiende bien las instrucciones, muestra respeto hacia quien las da, ya sea un docente, un jefe, un compañero o un familiar, además, demuestra disposición para cooperar, seguir normas y cumplir con acuerdos, lo que facilita la convivencia y evita conflictos. Por el contrario, no comprender o no prestar atención a las instrucciones puede generar errores, confusiones o incluso accidentes en situaciones que requieren cuidado.

Por otra parte, también se encontró que el 37,9% y el 23.2% de los estudiantes refiere que a menudo y siempre, piden disculpas a los demás, cuando han hecho algo que saben que está mal, saber pedir disculpas cuando hemos hecho algo que está mal es una de las habilidades sociales más valiosas, porque implica reconocer los propios errores, asumir la responsabilidad y mostrar respeto hacia la persona que pudo haber resultado afectada.

Pedir disculpas cumple varias funciones importantes, en primer lugar, ayuda a reparar las relaciones, ya que la otra persona siente que su malestar es validado y que no se minimiza lo sucedido. En segundo lugar, permite recuperar la confianza, mostrando que, a pesar de los errores, existe la intención de actuar con honestidad y consideración en el futuro, además, pedir disculpas es un signo de madurez emocional, demuestra que no nos consideramos infalibles que valoramos la relación más que el orgullo personal.

De igual manera se puede evidenciar que el 35, 5%, refiere que alguna vez, el 36% a menudo y el 6,9% refiere que siempre, piden ayuda cuando la necesitan, es importante saber pedir ayuda cuando la necesitamos porque nadie puede resolver todo por sí mismo, y reconocer nuestros límites es parte de cuidarnos, pedir ayuda es una habilidad social que nos permite apoyarnos en los demás, compartir lo que sentimos y encontrar soluciones más claras cuando algo nos supera.

Además, cuando pedimos ayuda generamos vínculos de confianza, porque mostramos sinceridad y apertura, también evitamos acumular estrés, cansancio o frustración innecesaria. Saber pedir apoyo no es una señal de debilidad, sino de madurez, ya que implica reconocer nuestras necesidades, dar a otros la oportunidad de acompañarnos.

Dentro de la tabla, también se puede ver que el 35% refiere que alguna vez el 30, 5%, refiere que a menudo y el 10, 8%, indica que siempre intentan persuadir a las demás personas

de qué sus ideas son mejores que las de los demás. Es importante intentar persuadir a otras personas cuando creemos que nuestras ideas pueden ayudar o aportar algo valioso, porque la persuasión es una forma de compartir puntos de vista, proponer soluciones y participar activamente en la toma de decisiones, ya sea en el estudio, el trabajo o la vida diaria.

Persuadir implica argumentar con claridad, escuchar al otro y mostrar por qué nuestra idea puede ser útil, cuando se hace de manera respetuosa, permite construir acuerdos, mejorar proyectos y fortalecer la comunicación sin embargo, también tiene un lado negativo si se convierte en una imposición.

Finalmente, las habilidades avanzadas son muy importantes dentro de cualquier interacción humana. Según Sánchez, et.al, (2015), las habilidades avanzadas son importantes porque permiten a las personas desenvolverse con mayor eficacia y confianza en situaciones complejas, ya sea en el trabajo, en los estudios o en la vida diaria, habilidades que no solo implican conocimientos técnicos o académicos, sino también capacidades sociales, de resolución de problemas, toma de decisiones y manejo de conflictos, tener habilidades avanzadas permite que una persona pueda adaptarse a distintos contextos, influir de manera positiva en su entorno y aprovechar oportunidades que otros podrían desaprovechar.

Tabla 9***Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos por ítem***

Ítems	Nunca		Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	Siempre	Total
15. ¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?	F	1	26	63	98	15	203
	%	0,5	12,8	31,0	48,3	7,4	100
16. ¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	F	18	41	75	53	16	203
	%	8,9	20,2	36,9	26,1	7,9	100
17. ¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	F	8	23	63	79	30	203
	%	3,9	11,3	31,0	38,9	14,8	100
18. ¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?	F	5	29	61	69	39	203
	%	2,5	14,3	30,0	34,0	19,2	100
19. ¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?	F	6	37	72	66	22	203
	%	3,0	18,2	35,5	32,5	10,8	100
20. Cuando sientes miedo, piensas ¿por qué lo sientes y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	F	11	30	69	53	40	203
	%	5,4	14,8	34,0	26,1	19,7	100
21. ¿Te das a ti misma/o una recompensa después de hacer algo bien?	F	15	42	63	55	28	203
	%	7,4	20,7	31,0	27,1	13,8	100

Nota: Elaboración propia. Lista de chequeo de Habilidades Sociales

Tomando en cuenta los resultados sobre las habilidades sociales relacionadas a los sentimientos. En primer lugar, se pudo encontrar que el 48,3% y el 7,4% de los estudiantes indica que a menudo y siempre, intentan comprender y reconocer las emociones que experimentan, comprender las emociones que una persona experimenta es un aspecto esencial para su desarrollo personal y social, las emociones funcionan como señales internas que orientan sobre lo que se está viviendo y cómo se interpretan las situaciones, cuando alguien dedica tiempo a identificarlas, logra un mayor conocimiento de sí mismo y puede responder de manera más adecuada a los desafíos de la vida cotidiana.

Una persona que comprende sus emociones suele tener más control sobre sus reacciones, lo que le permite evitar conductas impulsivas y establecer relaciones más

armoniosas. Además, este proceso fortalece su autoestima, ya que al reconocer y aceptar lo que siente, se percibe con mayor autenticidad y seguridad, también se observa que, cuando alguien logra entender sus propias emociones, desarrolla con más facilidad la empatía hacia los demás, esto ocurre porque quien conoce su mundo interno tiene más capacidad de reconocer y respetar los sentimientos ajenos.

De igual forma se pudo encontrar que el 38,9% y el 14,8%, refiere que a menudo y siempre, intentan comprender lo que sienten los demás, intentar comprender las emociones que sienten los demás es una habilidad social fundamental, porque permite establecer relaciones más humanas, empáticas y respetuosas, no se trata únicamente de observar lo que alguien expresa con palabras, sino de reconocer también sus gestos, su tono de voz.

De igual manera se evidencia que el 34% refiere que a menudo y el 19,2% indica que siempre intentan comprender el enfado de las demás personas, lo cual demuestra que en cierto punto logran entender las emociones del otro, entender y comprender el enfado de otras personas es importante porque nos ayuda a responder de manera adecuada en lugar de reaccionar impulsivamente, al reconocer las razones detrás de la molestia o frustración de alguien, podemos comunicarnos con más empatía, evitando conflictos innecesarios y fortaleciendo las relaciones.

En la parte final también se puede ver que el 32, 5% indica que a menudo y el 10, 8%, refiere que siempre permiten que los demás sepan que ellos se interesan o se preocupan por ellos, lo cual indican que no tienen problemas en mostrar sus emociones y en que los demás los vean como personas que se preocupan por los demás, en otras palabras, la mayoría de los estudiantes puede mostrarse preocupado ante los demás.

Es conclusión, es importante mencionar que cuando una persona se esfuerza por entender las emociones ajenas, demuestra sensibilidad y consideración, el gesto puede generar confianza, ya que el otro percibe que sus sentimientos son tomados en cuenta.

Tabla 10

Habilidades sociales alternativas por ítem

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?	F	1	33	62	77	30	203
	%	0,5	16,3	30,5	37,9	14,8	100
23. ¿Compartes tus cosas con los demás?	F	5	28	64	68	38	203
	%	2,5	13,8	31,5	33,5	18,7	100
24. ¿Ayudas a quien lo necesita?	F	2	22	56	78	45	203
	%	1,0	10,8	27,6	38,4	22,2	100
25. ¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	F	5	27	61	65	45	203
	%	2,5	13,3	30,0	32,0	22,2	100
26. ¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapen las cosas de la mano?	F	2	31	66	71	33	203
	%	1,0	15,3	32,5	35,0	16,3	100
27. ¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	F	5	34	52	71	41	203
	%	2,5	16,7	25,6	35,0	20,2	100
28. ¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	F	6	25	59	75	38	203
	%	3,0	12,3	29,1	36,9	18,7	100
29. ¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?	F	5	23	56	69	50	203
	%	2,5	11,3	27,6	34,0	24,6	100
30. ¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?	F	3	23	67	60	50	203
	%	1,5	11,3	33,0	29,6	24,6	100

Nota: Elaboración propia. Lista de chequeo de Habilidades Sociales

De acuerdo a los resultados sobre las habilidades sociales alternativas, se puede evidenciar que el 37,9% y el 14,8% de los estudiantes indican que a menudo y siempre saben cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y saben pedirles a las personas a las personas adecuadas, saber cuándo pedir permiso a las personas adecuadas es una habilidad social que refleja responsabilidad, pedir permiso no es solo una formalidad, sino una muestra de consideración hacia las normas, los espacios, las personas que nos rodean, hacerlo en el momento correcto, con quienes corresponde demuestra educación, evitando malentendidos o conflictos.

Además, esta práctica genera confianza, porque quien pide permiso muestra que piensa antes de actuar, que valora los límites de los demás, en cualquier entorno, pedir permiso de manera adecuada contribuye a una convivencia más respetuosa y organizada.

De igual forma, se puede evidenciar que el 38,4% y el 22,2%, refieren que a menudo y siempre ayudan a quien lo necesitan, ayudar a quien lo necesita es una habilidad social muy valiosa, porque refleja solidaridad, empatía y disposición para colaborar con los demás, no se trata solo de ofrecer apoyo material, sino también de brindar tiempo, atención o compañía a quienes atraviesan una dificultad, cuando una persona se muestra dispuesta a ayudar, está construyendo vínculos más humanos y fortaleciendo la confianza mutua.

Dentro del análisis de los ítems de las habilidades sociales alternativas a la agresión, también se puede ver que el 36,9%, refiere que a menudo y el 18,7%, indica que siempre conservan el control cuando los demás les hacen bromas, conservar el control cuando los demás nos hacen bromas es importante porque nos permite mantener la calma y no reaccionar de manera impulsiva o agresiva.

Al manejar las emociones, se puede responder con humor, respeto o simplemente ignorar la broma si no nos parece adecuada, evitando conflictos innecesarios y protegiendo nuestras relaciones, además, mantener el control también demuestra madurez emocional y seguridad en uno mismo, lo que genera respeto en los demás y ayuda a enfrentar situaciones sociales con confianza.

También se puede observar que el 35% y el 20,2%, refieren que a menudo y siempre, defienden sus propios derechos, dando a conocer a los demás, cuál es su punto de vista, defender los propios derechos y expresar nuestro punto de vista es importante porque nos permite ser escuchados y reconocidos en distintos contextos, como la familia, el trabajo o la escuela, al comunicar lo que pensamos y sentimos de manera clara y respetuosa, evitamos que otros pasen por encima de nuestras necesidades y establecemos límites saludables en nuestras relaciones. De acuerdo a Esteves et.al, (2020) esta habilidad social también contribuye a generar ambientes más positivos, ya que quien recibe ayuda se siente valorado y acompañado, mientras que quien ofrece su apoyo experimenta satisfacción y crecimiento personal.

Por otro lado, ayudar no significa resolver todos los problemas de los demás, sino estar presente de manera adecuada, mostrando sensibilidad y respeto hacia las necesidades ajenas.

Tabla 11

Habilidades sociales para hacer frente al estrés por ítem

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?	F	7	42	72	66	16	203
	%	3,4	20,7	35,5	32,5	7,9	100
32. ¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por tí?	F	4	27	74	62	36	203
	%	2,0	13,3	36,5	30,5	17,7	100
33. ¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	F	5	21	86	74	17	203
	%	2,5	10,3	42,4	36,5	8,4	100
34. ¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	F	4	39	72	72	16	203
	%	2,0	19,2	35,5	35,5	7,9	100
35. ¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación?	F	6	43	58	68	28	203
	%	3,0	21,2	28,6	33,5	13,8	100
36. ¿Manifiestas a los demás cuando sientes que una amiga no ha sido tratada de manera justa?	F	7	24	74	65	33	203
	%	3,4	11,8	36,5	32,0	16,3	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?	F	10	33	71	63	26	203
	%	4,9	16,3	35,0	31,0	12,8	100
38. ¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?	F	3	27	63	64	46	203
	%	1,5	13,3	31,0	31,5	22,7	100
39. ¿Reconoces y resuelves la confusión que te produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	F	5	33	71	63	31	203
	%	2,5	16,3	35,0	31,0	15,3	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?	F	8	32	81	58	24	203
	%	3,9	15,8	39,9	28,6	11,8	100
41. ¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?	F	6	31	62	74	30	203
	%	3,0	15,3	30,5	36,5	14,8	100
42. ¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?	F	4	23	84	60	32	203
	%	2,0	11,3	41,4	29,6	15,8	100

Nota: Elaboración propia. Lista de chequeo de Habilidades Sociales

De acuerdo a la información encontrada, se puede evidenciar que el 42,4% y el 36.5% de los estudiantes, refieren que alguna vez y a menudo, expresan un halago sincero a las demás personas, saber expresar un halago sincero a los demás es una habilidad social muy importante, porque fortalece las relaciones y genera un ambiente positivo.

Un halago, cuando nace de la sinceridad, es una forma de reconocer el esfuerzo, las cualidades o los logros de otra persona, además, el halago sincero tiene el poder de mejorar la comunicación, de acercar a las personas, ya que transmite respeto, a diferencia de la crítica negativa o de la indiferencia, el reconocimiento positivo refuerza los vínculos y crea un clima de confianza. Sin embargo, es fundamental que el halago sea auténtico, porque si se percibe como exagerado o falso, puede causar el efecto contrario, en la vida cotidiana, expresar halagos de manera adecuada también contribuye a que los grupos sean más unidos.

De igual manera se puede ver que el 41,4% el 29,6% de los estudiantes indican que alguna vez y a menudo, deciden lo que quieren hacer, cuando los demás quieren que hagan otra cosa distinta, saber decidir lo que uno realmente quiere hacer, aunque los demás deseen que se actúe de otra manera, es una habilidad social, personal muy importante, porque implica tener claridad sobre las propias metas, valores y deseos, la capacidad refleja autonomía, ya que la persona no se deja llevar únicamente por la presión externa, sino que es capaz de elegir lo que considera mejor para su vida, cuando alguien toma decisiones basadas en lo que realmente quiere, fortalece su autoestima, pues aprende a confiar en sus propias capacidades.

Dentro de la tabla, también se puede ver que el 31, 9% y el 28, 6%, refieren que alguna vez y a menudo comprenden de qué y por qué han sido acusados y buscan la forma en relacionarse de mejor manera con los demás. Es importante comprender por qué hemos sido acusados porque nos permite analizar la situación con claridad, sin reaccionar de manera impulsiva o defensiva, al entender las razones detrás de la acusación, podemos identificar si hubo un malentendido, un error o una falta de comunicación.

Luego, al buscar la forma de relacionarnos de buena manera con la persona que nos acusó, fomentamos la resolución pacífica del conflicto, evitamos resentimientos y fortalecemos la confianza y el respeto mutuo, el enfoque nos ayuda a mantener relaciones más saludables, a mejorar nuestra comunicación y a demostrar madurez emocional.

De igual manera se puede ver que el 36, 5% y el 32%, indican que alguna vez y a menudo manifiestan a las demás personas, cuando sienten que una amiga o amigo no ha sido tratado de manera justa, es importante manifestar a los demás cuando sentimos que un amigo o amiga no ha sido tratado de manera justa porque así mostramos solidaridad y apoyo,

defender a quienes nos importan también contribuye a crear un ambiente de respeto y equidad, donde las personas sienten que pueden contar con nosotros, además, al expresar nuestra opinión de manera clara, ayudamos a que se reconozca la situación injusta y en muchos casos, se busquen soluciones o se corrijan actitudes indebidas.

La importancia de esta habilidad radica en que permite vivir con mayor coherencia, libertad y satisfacción, incluso cuando las expectativas de los demás sean diferentes, el contar con un buen nivel de habilidades de este tipo le puede ayudar a tener un mejor relacionamiento con las demás personas.

Segun Alegría (2022) las habilidades sociales se relacionan directamente con el manejo del estrés porque influyen en la forma en que una persona enfrenta y resuelve las situaciones que le generan tensión, un estudiante que sabe comunicarse bien, expresar sus emociones, pedir ayuda cuando la necesita, tiene menos probabilidades de acumular estrés, además no hay que olvidar que las relaciones sanas con compañeros, docentes funcionan como una red de apoyo que brinda contención emocional, por el contrario cuando faltan estas habilidades, los problemas se enfrentan en silencio o con frustración.

Tabla 12

Habilidades sociales de planificación por ítem

Ítems	Nunca		Muy pocas veces	Algún a vez	A menudo	Siempre	Total
43. ¿Si te sientes aburrida/o, intentas encontrar algo interesante que hacer?	F	6	37	50	76	34	203
	%	3,0	18,2	24,6	37,4	16,7	100
44. ¿Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?	F	3	26	74	58	42	203
	%	1,5	12,8	36,5	28,6	20,7	100
45. ¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?	F	2	32	62	81	26	203
	%	1,0	15,8	30,5	39,9	12,8	100
46. ¿Determinas de manera realista, qué tan bien podrías realizar una tarea antes de comenzarla?	F	3	21	70	72	37	203
	%	1,5	10,3	34,5	35,5	18,2	100
47. ¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?	F	4	22	69	78	30	203
	%	2,0	10,8	34,0	38,4	14,8	100
48. ¿Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero?	F	7	26	63	72	35	203
	%	3,4	12,8	31,0	35,5	17,2	100
49. ¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?	F	5	24	67	67	40	203
	%	2,5	11,8	33,0	33,0	19,7	100
50. ¿Eres capaz de ignorar distracciones y sólo prestas atención a lo que quieres hacer?	F	4	27	64	69	39	203
	%	2,0	13,3	31,5	34,0	19,2	100

Nota: Elaboración propia. Lista de chequeo de Habilidades Sociales

De acuerdo a los datos he encontrado, se puede ver que el 39.9% y el 12,8% de los estudiantes, refieren que a menudo y siempre toman decisiones realistas sobre lo que les gustaría realizar antes de comenzar una tarea, tomar decisiones realistas antes de iniciar una tarea es una habilidad fundamental, porque permite organizarse mejor, aumentar las posibilidades de éxito, muchas veces las personas se lanzan a realizar actividades sin reflexionar sobre lo que necesitan, el tiempo disponible o los recursos con los que cuentan y eso suele traer frustración o resultados incompletos.

La capacidad puede ayudar a fijar metas alcanzables, a planificar los pasos de manera ordenada, preveniendo dificultades que podrían aparecer en el camino, también permite aprovechar mejor las fortalezas personales y reconocer las limitaciones, lo que facilita pedir apoyo o buscar soluciones antes de que surjan problemas.

Asimismo, se puede ver que el 38,4% y el 14,8% de los estudiantes indican que a menudo y siempre, determinan lo que necesitan saber, y cómo conseguir la información, determinar lo que se necesita saber y cómo conseguir esa información es una habilidad muy importante, porque permite aprender de manera más organizada, muchas veces, cuando una persona se enfrenta a una tarea o a un problema, se siente abrumada por la cantidad de datos disponibles. Sin embargo, si logra identificar con claridad qué es lo realmente necesario, puede concentrar sus esfuerzos, aprovechar mejor el tiempo y los recursos.

De igual forma, se puede ver que el 37, 4% y el 16.7%, refieren que a menudo y siempre en aquellos momentos cuando se sienten aburridos intentan encontrar algo interesante para hacer. Saber encontrar algo interesante que hacer cuando nos sentimos aburridos es importante porque nos ayuda a aprovechar el tiempo de manera productiva y a mantener la mente activa, al buscar actividades que nos llamen la atención, aprendemos a manejar nuestros momentos de ocio de forma creativa y positiva, evitando caer en la pasividad o en hábitos poco saludables, también fortalece nuestra capacidad de concentración, creatividad y motivación, y nos permite descubrir nuevos intereses o habilidades que pueden enriquecer nuestra vida personal, social o académica.

De igual manera se pudo encontrar que el 35, 5% y el 17, 2% indican que a menudo y siempre, determinan de una forma realista cuál de todos sus problemas es el más importante y por el cual se debe de empezar, esto de nuestra que la mayoría de los estudiantes pueden organizar sus problemas y darle una mayor atención y orden con el objetivo de tener un mejor planeamiento.

La habilidad ayuda a desarrollar pensamiento crítico, ya que obliga a reflexionar sobre lo que se busca, para qué servirá y dónde puede encontrarse, al mismo tiempo, fortalece la autonomía, pues la persona no depende únicamente de lo que otros le indiquen, sino que aprende a gestionar su propio proceso de aprendizaje.

De acuerdo a Ugarte, Aquino y Méndez, (2021) estas habilidades en los estudiantes son esenciales para que puedan organizar su tiempo y coordinarse con sus compañeros, les permiten distribuir tareas, establecer acuerdos y cumplir con los plazos sin conflictos, además, le pueden fortalecer su sentido de responsabilidad y compromiso, hay que recordar que cuando un estudiante sabe planificar con otros, no solo mejora su rendimiento académico, también desarrolla actitudes que le servirán en su vida en general.

La importancia de esta habilidad radica en que permite ser más eficiente, crítico y autónomo al momento de aprender o resolver problemas, lo que favorece un mejor rendimiento, una mayor seguridad personal.

5.3. SEGUNDO OBJETIVO ESPECÍFICO

Segundo objetivo específico: Evaluar el nivel de autoestima en sus dimensiones: sí mismo general o personal, social, familiar.

Tabla 13

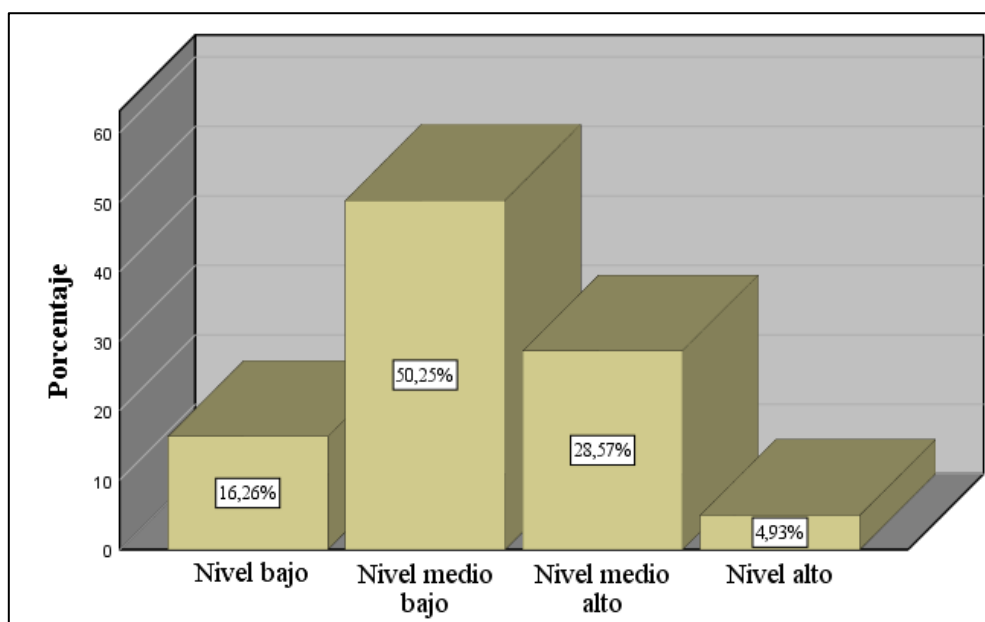
Autoestima general

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	33	16,3
Nivel medio bajo	102	50,2
Nivel medio alto	58	28,6
Nivel alto	10	4,9
Total	203	100,0

Nota: Elaboración propia. Inventario de autoestima de Coopersmith

Figura 2

Autoestima general



Nota: Elaboración propia. Inventario de autoestima de Coopersmith

La Autoestima, según Coopersmith, (1967) “Es la apreciación que mantiene la persona en referencia a sí mismo, expresando una postura de aprobación o desaprobación,

indicando qué tanto el individuo se siente capaz, significativo, con éxito, y merecedor en todos los aspectos de su vida” (p.6).

En la presente tabla y figura son mostrados los resultados sobre el autoestima que tienen los estudiantes, aquí se puede ver que el 50,2% de los estudiantes tiene un nivel medio bajo de autoestima, además, del 16,3% que presenta un nivel bajo, de esta forma existe un nivel medio bajo con tendencia a bajo, indicando que la autoestima de los estudiantes es negativa, y no es lo suficientemente sólida, puede ser que se reconozcan algunas cualidades, pero al mismo tiempo duden de sus capacidades, se comparen demasiado con otros o no se sientan completamente seguros de lo que hacen, en este nivel, los jóvenes pueden presentar ciertas inseguridades que podrían afectar su confianza en lo académico, en lo social y en su vida personal.

Es importante mencionar que entre ambos puntajes suman 66,5% que representa que más de la mitad de los estudiantes que participaron en la investigación no cuentan con una autoestima positiva o que destaque por su solidez.

Tener una autoestima baja en estudiantes de educación superior o nocturna puede afectar mucho su manera de aprender y relacionarse. De acuerdo a Sotillo (2016), cuando un estudiante no se siente capaz, empieza a dudar de todo lo que hace, le cuesta participar en clases y se guarda sus preguntas por miedo a equivocarse o a que lo juzguen, esto puede hacer que su rendimiento baje y que vea el estudio como algo pesado y agotador. Además, la autoestima baja puede hacer que la persona se aisle, que no tenga confianza para hacer amigos o pedir ayuda cuando la necesita. Poco a poco, esto puede generar cansancio emocional, frustración y una sensación constante de que no va a poder avanzar.

Todo esto puede deberse a distintos factores, puede ser que el entorno académico no siempre refuerce de manera positiva sus logros, lo que genera dudas sobre su rendimiento. También puede influir la etapa de vida en la que se encuentran, ya que en la juventud suele aparecer la presión de tomar decisiones importantes sobre el futuro, lo que puede provocar inseguridad, pueden existir factores externos, como dificultades familiares, problemas económicos o falta de apoyo social, que afecten la manera en que se perciben a sí mismos.

De igual forma, dentro de la tabla se pudo encontrar que el 28.6% de los estudiantes tienen un nivel medio alto, esto puede significar que los estudiantes se perciben a sí mismos de una manera más positiva, sienten mayor seguridad en sus capacidades y confían un poco más en lo que pueden lograr, no necesariamente llegan a una autoestima muy elevada, pero cuentan con una base sólida que les permite desenvolverse mejor, asumir retos con menos miedo y tolerar con más facilidad los errores o las críticas.

En conclusión, la autoestima es una variable fundamental para cualquier estudiante de cualquier nivel de educación, es decir, colegios o educación superior, la forma en que las personas se valoran, puede influir en cómo estas reaccionan a los diferentes desafíos que el estudiar trae consigo mismos.

Para Branden, (2020) en el contexto académico, una autoestima elevada permite que los estudiantes enfrenten los retos académicos con mayor confianza y perseverancia, al tener una visión positiva sobre sí mismos, los estudiantes se sienten más motivados para participar activamente en sus estudios y aprovechar las oportunidades que se les presenten, quienes poseen una buena autoestima son capaces de manejar la presión de forma efectiva, tomar decisiones informadas y mantener relaciones profesionales saludables.

Tabla 14***Dimensiones de la autoestima***

Nivel	Si mismo o personal		Social		Familiar	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Nivel bajo	33	16,3	31	15,3	32	15,8
Nivel medio bajo	102	50,2	104	51,2	109	53,7
Nivel medio alto	59	29,1	58	28,6	52	25,6
Nivel alto	9	4,4	10	4,9	10	4,9
Total	203	100,0	203	100,0	203	100,0

Nota: Elaboración propia. Inventario de autoestima de Coopersmith

Tomando en cuenta las dimensiones del autoestima, se puede encontrar que el 50.2% de la dimensión personal, el 51.2% de la dimensión social y el 53.7% de la dimensión familiar presentan un nivel medio bajo de autoestima con tendencia hacia un nivel bajo, el hecho de que los estudiantes presenten un nivel medio-bajo en la dimensión personal, social y familiar de la autoestima puede significar que aunque poseen cierta valoración de sí mismos, todavía persisten dudas e inseguridades que limitan su confianza y su seguridad.

En lo personal, puede ser que no logren sentirse del todo capaces o valiosos, lo que los lleva a compararse con otros, a dudar de sus propios logros; en lo social, puede que experimenten cierta dificultad para sentirse aceptados plenamente en sus grupos de amigos o en el aula, generando temor al juicio de los demás y en lo familiar, puede que perciban que el apoyo o el reconocimiento no siempre es suficiente, lo que contribuye a que su autoestima no se fortalezca como podría, puede deberse a que en la etapa de juventud todavía se encuentran construyendo su identidad y buscan validar sus capacidades tanto en el entorno académico como en el social y el familiar.

En todas las dimensiones, hay una tendencia a presentar un nivel medio bajo de autoestima, algo que también se encontró en la tabla de autoestima general, por ende son

resultados que indican que muchos estudiantes no tienen una buena valoración de sus personas de sus capacidades o cualidades individuales.

De acuerdo a Sotillo, (2016) la autoestima atraviesa todas las áreas de la vida y sostiene el bienestar emocional, cuando una persona se valora, se siente con fuerza para intentar, arriesgar, aprender y levantarse si algo no sale como esperaba; en cambio, cuando la autoestima es baja, la mirada hacia uno mismo se vuelve dura y eso frena el crecimiento personal, yendo de la mano de las dimensiones, si la persona cree en su propio valor, puede llevar esa seguridad a su trabajo, sus estudios, su familia, sus vínculos sociales, construyendo relaciones más sanas.

También es importante mencionar que aunque con un bajo porcentaje, en las dimensiones también se observa una segunda tendencia hacia los niveles medio alto, lo cual puede reflejar que los estudiantes se encuentran en un proceso de fortalecimiento de su autoestima, puede ser una señal de que, con el acompañamiento adecuado, podrían alcanzar niveles más elevados de autovaloración, por lo tanto, es importante continuar promoviendo espacios educativos y sociales que estimulen una autoestima más estable y positiva.

De acuerdo a Tipán (2017) el fortalecimiento de la autoestima en los estudiantes de educación nocturna es muy importante porque muchos de ellos enfrentan situaciones que pueden afectar su confianza, como el cansancio por trabajar todo el día o la falta de apoyo. Por ende, que ellos tengan una buena autoestima les puede permitir creer en sus capacidades, valorar su esfuerzo y no rendirse ante las dificultades, cuando un estudiante se siente seguro de sí mismo, participa más en clase, se relaciona mejor con los demás y se anima a seguir aprendiendo.

Tabla 15***Autoestima en relación al sexo y edad***

		Sexo		Edad		Total
		Hombres	Mujeres	De 18 a 25	26 años o mas	
Nivel bajo	Fr	12	21	21	12	33
	%	15,0%	17,1%	15,9%	16,9%	16,3%
Nivel medio bajo	Fr	40	62	66	36	102
	%	50,0%	50,4%	50,0%	50,7%	50,2%
Nivel medio alto	Fr	24	34	41	17	58
	%	30,0%	27,6%	31,1%	23,9%	28,6%
Nivel alto	Fr	4	6	4	6	10
	%	5,0%	4,9%	3,0%	8,5%	4,9%
Total	Fr	80	123	132	71	203
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Nota: Elaboración propia. Inventario de autoestima de Coopersmith

De acuerdo a la autoestima, en relación a las variables socio demográficas, se puede evidenciar que respecto al sexo, el 50% de los hombres y el 50.4% de las mujeres tienen un nivel medio bajo de autoestima, analizando la tabla de forma general no se encuentran diferencias entre ambos sexos observando en todos los casos que la tendencia es de medio bajo hacia bajo.

Tanto hombres como mujeres tienen un nivel medio bajo, esto puede deberse a que, dentro del contexto del instituto, ambos sexos atraviesan situaciones y presiones bastante similares que afectan la manera en que se valoran, puede ser que las exigencias académicas, la preocupación por el futuro laboral, las comparaciones con otros compañeros o incluso las expectativas familiares influyan de manera parecida en unos y en otros, generando dudas sobre sus capacidades y su valor personal.

Otros autores como Dueñas (2018) sostienen que tanto hombres como mujeres suelen tener un nivel de autoestima bastante parecido porque la sociedad ha ido cambiando su forma de ver los roles de género. Antes se esperaba que los hombres fueran más seguros y las mujeres más reservadas, pero eso ya no es tan marcado, ahora ambos tienen más libertad para expresarse, tomar decisiones y sentirse valiosos por lo que son, no solo por lo que la gente

espera de ellos. Además, a ello hay que sumarle que en el ámbito educativo se promueve más la igualdad y el respeto, lo que ayuda a que todos desarrollen una autoestima más equilibrada.

Considerando a la edad, también los resultados no indican diferencias marcadas entre ambos cortes de edad, pues el 50% de los estudiantes que tienen 18 a 25 años y el 50.7% de los que tienen 26 años, o más, ambos tienden a presentar un nivel medio bajo, que tanto los estudiantes de 18 a 25 años como los de 26 o más presenten un nivel medio-bajo de autoestima puede deberse a que, sin importar la edad, ambos grupos comparten un contexto académico y social que influye de manera parecida en cómo se valoran, puede ser que las exigencias de los estudios superiores, la presión por obtener buenos resultados, la incertidumbre frente al futuro laboral o la falta de reconocimiento afecten a todos por igual, más allá de la diferencia de edad.

También puede deberse a que en ambos grupos persisten inseguridades propias de la etapa de juventud y adultez temprana, como la comparación con otros, la búsqueda de independencia económica y la necesidad de cumplir expectativas familiares o sociales, el hecho de no encontrar diferencias puede reflejar que la autoestima de los estudiantes está más relacionada con las condiciones externas que con la edad en sí, mostrando que los retos académicos y personales del instituto tienden a nivelar esta percepción de sí mismos.

5.4. TERCER OBJETIVO ESPECÍFICO

Tercer objetivo específico: Determinar el grado de resiliencia en sus dimensiones: perseverancia, ecuanimidad, satisfacción personal, confianza en sí mismo, sentirse bien solo.

Tabla 16

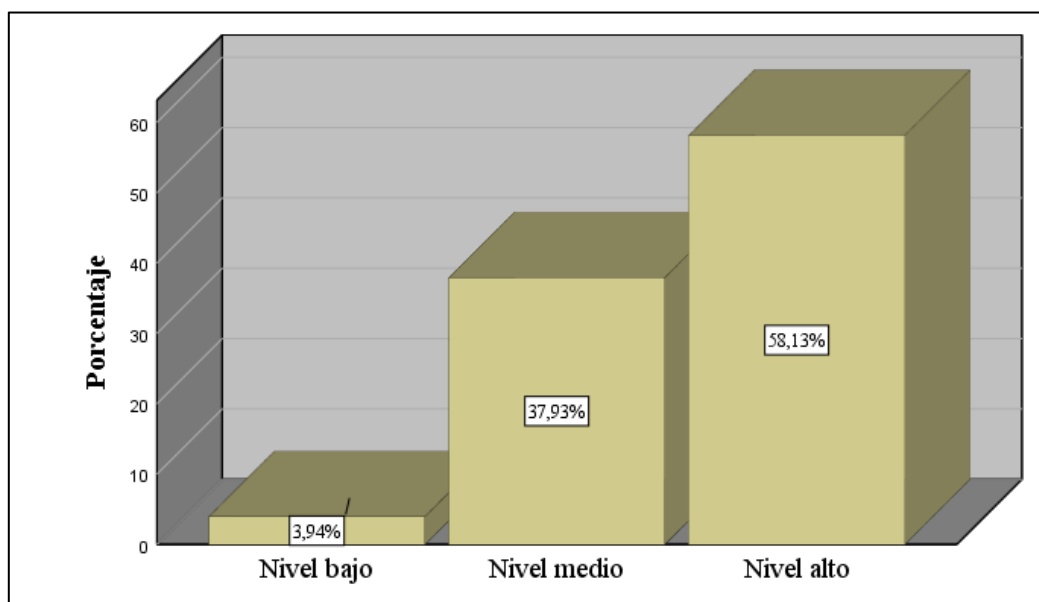
Resiliencia general

	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	8	3,9
Nivel medio	77	37,9
Nivel alto	118	58,1
Total	203	100,0

Nota: Elaboración propia. Escala de resiliencia de Wagnild, G. Young.

Figura 3

Resiliencia general



Nota: Elaboración propia. Escala de resiliencia de Wagnild, G. Young.

Hay que empezar refiriendo que la Resiliencia, para Wagnild y Young, (1993) “Es la capacidad de sobreponerse ante la adversidad, es el conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana viviendo en un medio insano” (p.1).

Tomando en cuenta los resultados sobre la resiliencia, se puede notar que el 58.1% de los estudiantes tiene un nivel alto de resiliencia, esto significa que tienen una buena capacidad para enfrentar las dificultades, adaptarse a los cambios y recuperarse después de situaciones complicadas, aunque atraviesen problemas académicos, familiares o personales, cuentan con recursos internos que les permiten no quedarse estancados en la adversidad, sino encontrar maneras de salir adelante.

Un nivel alto de resiliencia puede estar indicando también que los estudiantes confían en que pueden superar obstáculos y que tienen una actitud más positiva frente a los retos que se les presentan en la vida cotidiana. Para Gonzales, (2016) las personas resilientes salen adelante ante situaciones de riesgo, se sobreponen a las experiencias negativas y a menudo se fortalecen en el proceso de superarlas, en este sentido, en la actualidad la resiliencia se reconoce como indispensable, por sus posibles aplicaciones en diferentes campos de la vida, es una estrategia poderosa para disminuir conductas de riesgo en los jóvenes.

La resiliencia alta puede deberse a varios factores como al estar en un instituto, muchos de ellos ya hayan enfrentado experiencias difíciles en su trayectoria académica y personal, lo que les ha permitido desarrollar estrategias de afrontamiento más sólidas, también puede influir el hecho de que la juventud, a pesar de la inestabilidad que trae, suele estar acompañada de energía, flexibilidad y ganas de superarse, lo cual favorece la resiliencia. Además, puede ser que algunos estudiantes cuenten con redes de apoyo, ya sea familiares, sociales o dentro del mismo instituto, que los ayuden a sentirse capaces.

Tomando en cuenta los demás porcentajes, se puede notar que el 37,9% de los estudiantes tiene un nivel medio, los estudiantes tienden a tener una buena capacidad para sobreponerse a las adversidades, aunque no en todas las oportunidades, ya que se trata de un nivel intermedio, dentro de la tabla, también llama la atención el 3,9% de los estudiantes que tiene un nivel bajo de resiliencia, esto puede significar que estos alumnos sí presentan

problemas para poder enfrentar, sobreponerse y adaptarse a las adversidades o a las dificultades que la cotidianidad les puede poner enfrente.

Así también lo sostiene Luer, (2018) quien refiere que la falta de resiliencia puede jugar en nuestra contra en el peor de los momentos, ya que es precisamente en las situaciones límite cuando más se requiere de este recurso para no perder la compostura, no hay que olvidar que la resiliencia es una cualidad que se puede desarrollar y siempre se puede trabajar, incrementar y mantener.

La resiliencia es una capacidad muy importante para los estudiantes de educación superior, porque les puede permitir afrontar de mejor manera las dificultades que se puedan presentar, por ende, debe de ser tomada en cuenta y abordada en los centros educativos, no solo de educación superior.

Tabla 17***Dimensiones de resiliencia***

Nivel	Perseverancia		Ecuanimidad		Satisfacción personal		Confianza en sí mismo		Sentirse bien solo	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Nivel bajo	7	3,4	9	4,4	8	3,9	8	3,9	9	4,4
Nivel medio	76	37,4	79	38,9	85	41,9	78	38,4	75	36,9
Nivel alto	120	59,1	115	56,7	110	54,2	117	57,6	119	58,6
Total	203	100,0	203	100,0	203	100,0	203	100,0	203	100,0

Nota: Elaboración propia. Escala de resiliencia de Wagnild, G. Young.

Tomando en cuenta a las dimensiones de la resiliencia, se encontró que el 59.1% de los estudiantes en cuanto a la “perseverancia” tiene un nivel alto, situación que se repite en “ecuanimidad”, ya que el 56.7%, también tiene un nivel alto, lo mismo ocurre con el 54.2% de “satisfacción personal”, el 57.6% de la dimensión “confianza en sí mismo” y el 58.6% de la dimensión “sentirse bien”.

Como se puede observar en todas las dimensiones de la resiliencia, los niveles encontrados indican un nivel alto, que los estudiantes presenten un nivel alto en todas las dimensiones de la resiliencia, significa que poseen una capacidad bastante sólida para enfrentar dificultades, mantener el equilibrio emocional y confiar en sus propias capacidades.

En conjunto, estos resultados pueden reflejar que los estudiantes cuentan con recursos internos que les permiten mantener una actitud positiva, tomar decisiones con calma y sostenerse emocionalmente en diferentes contextos, tanto académicos como personales, algo que es muy importante en la educación nocturna. Según Ramírez y Hidalgo (2018) cada estudiante que asiste a clases después de trabajar o de atender responsabilidades familiares demuestra una capacidad admirable para no rendirse, esa actitud resiliente les permite adaptarse a los cambios, enfrentar los fracasos sin perder la motivación y continuar aprendiendo incluso cuando el entorno no es favorable, en muchos casos, la educación

nocturna se convierte en un espacio donde los alumnos descubren que pueden superar límites que antes creían imposibles.

Puede deberse a que, a pesar de las presiones del instituto y de la vida cotidiana, muchos han aprendido a enfrentar retos de manera constructiva, apoyarse en sus fortalezas y encontrar motivación interna para superar dificultades, también puede ser que el entorno educativo, las experiencias de vida y las redes de apoyo, aunque sean variables, hayan favorecido el desarrollo de estas capacidades, permitiéndoles mantener un nivel alto de resiliencia que funcione como un recurso protector frente a los retos que enfrentan día a día.

Tabla 18

Resiliencia en relación al sexo y edad

		Sexo		Edad		Total
		Hombres	Mujeres	De 18 a 25 años	26 años o mas	
Nivel bajo	Fr	3	5	6	2	8
	%	3,8%	4,1%	4,5%	2,8%	3,9%
Nivel medio	Fr	28	49	52	25	77
	%	35,0%	39,8%	39,4%	35,2%	37,9%
Nivel alto	Fr	49	69	74	44	118
	%	61,3%	56,1%	56,1%	62,0%	58,1%
Total	Fr	80	123	132	71	203
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Nota: Elaboración propia. Escala de resiliencia de Wagnild, G. Young.

Tomando en cuenta a la variable sexo, se puede ver que el 61.3% de los estudiantes hombres presentan un nivel alto de resiliencia, al igual que el 56, 1% de las estudiantes, mujeres. Dentro de la tabla no se pueden encontrar diferencias marcadas entre ambos sexos, por lo tanto hombres y mujeres presentan un nivel alto de resiliencia, nivel alto de resiliencia puede deberse a que, dentro del contexto del instituto, ambos grupos enfrentan retos y presiones muy similares, lo que los lleva a desarrollar de manera parecida estrategias para adaptarse y superar dificultades.

Puede ser que las exigencias académicas, la planificación de trabajos, los exámenes y la convivencia con compañeros les hayan permitido ir fortaleciendo sus recursos internos sin que el género marque una diferencia notable.

De acuerdo a Rincón, (2016) ese tipo de educación se convierte en un ejemplo claro de resiliencia, porque los alumnos aprenden a manejar el estrés, a organizar su tiempo y a no rendirse ante los obstáculos, también encuentran apoyo en sus compañeros y docentes, que muchas veces pasan por situaciones similares, esa red de comprensión y de esfuerzo compartido ayuda a mantenerse firmes, incluso cuando parece difícil continuar, todo esto tanto en hombres como en mujeres.

Por otro lado, tomando en cuenta a la variable edad, se puede observar que el 56,1% de los estudiantes que tienen de 18 a 25 años y el 62% de los estudiantes que tienen 26 años o más, tienden a presentar un nivel alto de resiliencia, esto puede deberse a que la capacidad de adaptarse y superar dificultades no depende únicamente de la edad, sino de las experiencias y desafíos que enfrentan en su vida académica y personal, puede ser que ambos grupos hayan desarrollado estrategias similares para manejar la presión de los estudios, la planificación de tareas, los exámenes y las responsabilidades cotidianas, lo que les puede permitir mantenerse firmes frente a los obstáculos.

También puede deberse a que la resiliencia se construye a partir de la práctica y la experiencia: aunque los estudiantes mayores podrían tener más tiempo de vida y vivencias, los más jóvenes pueden estar aprendiendo a adaptarse a nuevas situaciones con la misma intensidad.

5.5. CUARTO OBJETIVO ESPECÍFICO

Cuarto objetivo específico: Describir el tipo de asertividad en sus dimensiones: asertividad indirecta, directa y no asertividad.

Tabla 19

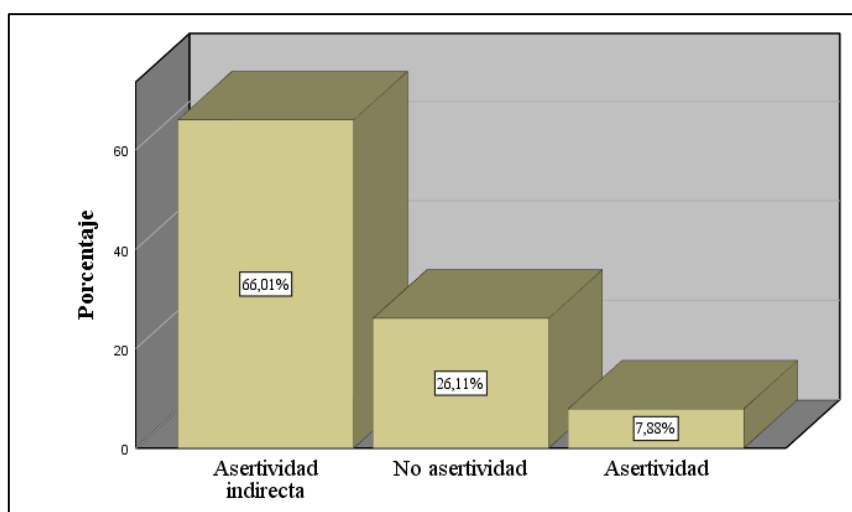
Asertividad

	Frecuencia	Porcentaje
Asertividad indirecta	134	66,0
No asertividad	53	26,1
Asertividad	16	7,9
Total	203	100,0

Nota: Elaboración propia. Escala multidimensional de Asertividad (EMA)

Figura 4

Asertividad



Nota: Elaboración propia. Escala multidimensional de Asertividad (EMA)

La Asertividad, de acuerdo a lo que sostienen Flores y Díaz, (2004) “Es la habilidad verbal para expresar deseos, opiniones, limitaciones personales, sentimientos positivos y negativos, así como la defensa de derechos e intereses” (p.23).

De acuerdo a la tabla presentada, se puede ver que el 66% de los estudiantes del Instituto presentan una asertividad indirecta, esto significa que la mayoría de los estudiantes saben expresar sus deseos, opiniones, sentimientos o necesidades, pero prefieren hacerlo mediante algún medio, no siempre frente a frente. Es decir, pueden comunicarse de manera efectiva usando mensajes escritos, redes sociales, correos o incluso intermediarios, evitando confrontaciones directas o situaciones que puedan generar tensión, tienen habilidades para defenderse y hacerse escuchar, pero que todavía sienten cierta inseguridad, timidez o incomodidad al expresarse directamente ante otra persona.

De acuerdo a Flores y Díaz, (2004) la asertividad indirecta sucede cuando el individuo tiene problemas para enfrentar directamente situaciones o conflictos interpersonales en su vida cotidiana, no lo hace de manera directa, sino que prefiere hacerlo mediante algún medio como una carta o el celular, es decir, no lo hace de forma directa y personal. Asimismo, cabe mencionar que la asertividad indirecta puede llevar a malentendidos o interpretaciones erróneas, ya que evita el contacto personal e interacción directa.

Puede verse como resultado de varias circunstancias, puede deberse a que los jóvenes, al estar en un instituto, a menudo interactúan en grupos grandes o jerárquicos donde enfrentar directamente a compañeros o docentes podría generar ansiedad, también puede influir la socialización actual, en la que las plataformas digitales facilitan la comunicación indirecta y les permite expresar sus ideas con más confianza, en algunos casos, puede reflejar una forma de cuidar las relaciones y evitar conflictos, usando la indirecta como estrategia para mantener buenas relaciones mientras siguen siendo firmes en sus posiciones.

Tomando en cuenta el segundo porcentaje significativo, se evidencia que el 26.1% de los estudiantes presenta no asertividad, esto significa que tienen dificultades para poder expresarse en la inconformidad y hacer valer sus derechos frente a las demás personas, que varios estudiantes presenten baja asertividad puede significar que tienen dificultades para expresar sus ideas, necesidades u opiniones de manera clara y adecuada.

Es posible que tiendan a callarse, aceptar lo que otros deciden, incluso sentirse incómodos al defender sus puntos de vista, lo que puede generar inseguridad, frustración interna, puede reflejar que aún no han desarrollado plenamente las habilidades para

comunicarse de manera firme pero respetuosa, lo que limita su capacidad de relacionarse de forma efectiva con los demás, puede afectarles en distintos ámbitos, como el académico, puede dificultar su participación en clases, la realización de trabajos en equipo o la exposición de ideas, lo que a su vez puede repercutir en su rendimiento y en la percepción que los demás tienen de ellos.

La asertividad es una habilidad muy importante dentro del ámbito académico, ya que le puede permitir al estudiante, poder expresarse de mejor manera frente a sus compañeros, como así también frente a las autoridades del Instituto, como docentes o directores.

Tampoco hay que olvidar que la manera en la que una persona se expresa puede ayudar a mejorar las relaciones interpersonales como así también puede ayudarlo a conseguir más éxito académico. Según Flores y Díaz, (2004) la comunicación asertiva fomenta interacciones respetuosas y efectivas en distintos contextos, como el ámbito social, familiar, laboral y académico, y es particularmente útil para la resolución de conflictos y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, la habilidad permite que las personas se comuniquen de manera efectiva, logrando un equilibrio entre sus necesidades y las de los otros.

Tabla 20***Asertividad en relacion al sexo y edad***

Asertividad		Sexo		Edad		Total
		Hombres	Mujeres	De 18 a 25 años	26 años o mas	
Asertividad indirecta	Fr	47	87	82	52	134
	%	58,8%	70,7%	62,1%	73,2%	66,0%
No asertividad	Fr	28	25	38	15	53
	%	35,0%	20,3%	28,8%	21,1%	26,1%
Asertividad	Fr	5	11	12	4	16
	%	6,3%	8,9%	9,1%	5,6%	7,9%
Total	Fr	80	123	132	71	203
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Nota: Elaboración propia. Escala multidimensional de Asertividad (EMA).

La variable asertividad se la relacionó con dos variables socio demográficas, las cuales fueron el sexo y la edad que tienen los estudiantes.

De acuerdo a ello se puede evidenciar que respecto al sexo, tanto hombres como mujeres presentan una asertividad indirecta, aunque en mayor proporción las mujeres, esto puede deberse a que ambos grupos enfrentan situaciones similares dentro del instituto que influyen en la forma en que se comunican, puede ser que las dinámicas de clase, el trabajo en grupo o la interacción con docentes y compañeros fomenten más la comunicación mediada o indirecta evitando confrontaciones directas, independientemente del género.

En relación a que ambos sexos tengan una asertividad indirecta, Barrios, et.,al, (2022) refieren que hoy en día muchas personas prefieren expresar sus ideas o emociones de forma indirecta, usando mensajes de texto o redes sociales, porque les resulta más cómodo y seguro, es más fácil pensar lo que se va a decir, corregirlo si hace falta, o incluso evitar un rechazo inmediato que podría ocurrir en una conversación cara a cara, también influye que estas plataformas permiten mantener cierta distancia emocional, lo que ayuda a no sentirse tan expuesto al conflicto o a la crítica.

En el caso de las mujeres, se observó la tendencia en una proporción un poco mayor, lo cual puede estar relacionado con patrones culturales que aún influyen en la forma en que

muchas mujeres han aprendido a comunicarse, tratando de evitar discusiones o de mantener la armonía en sus relaciones.

Respecto a la edad, los resultados también son similares, no se encontraron marcadas diferencias, el 62,1% de los estudiantes que tienen 18 a 25 años y el 73,2% de los estudiantes que tienen 26 o más años, ambos grupos presentan una asertividad indirecta, aunque con una proporsion mayor en los estudiantes de mas edad.

Tanto los estudiantes de 18 a 25 años como los de 26 o más presenten una asertividad indirecta que puede deberse a que la juventud y la adultez temprana implican todavía un proceso de consolidación de la confianza y de la seguridad al comunicarse frente a otros.

Por eso, independientemente de la edad, los estudiantes podrían optar por formas indirectas de asertividad como un mecanismo para mantener buenas relaciones, evitar conflictos o sentirse más cómodos al expresar lo que piensan y necesitan, todo sugiere que la edad no es un factor determinante en este tipo de conducta, sino que el entorno y las experiencias compartidas en el instituto tienen un mayor peso en cómo se desarrolla la asertividad.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1.CONCLUSIONES

Los resultados que fueron presentados en el capítulo anterior revelan una información importante, por ello se presentan las siguientes conclusiones:

Primer objetivo específico: Identificar el nivel de habilidades sociales en sus dimensiones: primeras habilidades sociales, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas a la agresión, para hacer frente al estrés y de planificación.

La mayoría de los estudiantes tiene un nivel normal de habilidades sociales, es decir, manifiestan una capacidad suficiente para relacionarse con los demás sin mayores dificultades, puede significar que los jóvenes logran comunicarse, expresar sus ideas, pedir ayuda o defender sus derechos de una forma adecuada en la mayoría de las situaciones cotidianas.

También es importante mencionar que, entre el nivel deficiente y bajo, los puntajes suman un total de 33,5% que representa una gran cantidad de estudiantes que tienen dificultades en cuanto a las habilidades sociales y su relacionamiento interpersonal.

De igual forma, es importante referir que no se encontraron diferencias significativas según el sexo, tanto los hombres como las mujeres presentan un nivel normal de habilidades sociales, indistintamente de sexo, ambos se ubican dentro del mismo rango. Respecto a la edad, los estudiantes que tienen 18 a 25 años y los que tienen 26 años o más, ambos, a la vez presentan un nivel normal de habilidades sociales, es decir, indistintamente de la edad, el nivel presentado también es similar.

- **Primera hipótesis:** Los estudiantes del Instituto CEA Nazaria Ignacia March Nocturno Adultos de la ciudad de Tarija, presentan un nivel bajo de habilidades sociales. La hipótesis se rechaza.

Segundo objetivo específico: Evaluar el nivel de autoestima en sus dimensiones: sí mismo general o personal, social, familiar.

Los estudiantes tienen un nivel de autoestima que oscila mayormente entre medio bajo y bajo; es decir, cuentan con una valoración de sí mismos que no es favorable y no es lo

suficientemente sólida, puede ser que se reconozcan algunas cualidades, pero al mismo tiempo dudan de sus capacidades, se comparen demasiado con otros o no se sientan completamente seguros de lo que hacen, en este nivel, los jóvenes pueden desenvolverse con cierta normalidad, aunque con marcadas inseguridades, los resultados también se repiten en las dimensiones, ya que se evidencian las mismas tendencias, mostrando que los niveles de autoestima de los estudiantes no son los más positivos.

De acuerdo a las variables sexo y edad de los estudiantes, los hombres y las mujeres tienden a presentar un nivel medio bajo de autoestima, situación que se repite con la edad, pues en todos los casos, la tendencia es de medio bajo hacia bajo.

- **Segunda hipótesis:** Los estudiantes del Instituto CEA Nazaria Ignacia March Nocturno Adultos de la ciudad de Tarija, tienen un nivel medio bajo de autoestima. La hipótesis se confirma.

Tercer objetivo específico: Determinar el grado de resiliencia en sus dimensiones: perseverancia, ecuanimidad, satisfacción personal, confianza en sí mismo, sentirse bien solo.

Respecto al grado de resiliencia, se concluye que los estudiantes tienen un nivel alto de resiliencia, esto refleja una buena capacidad para enfrentar las dificultades, adaptarse a los cambios y recuperarse después de situaciones complicadas, aunque atraviesen problemas académicos, familiares o personales, porque cuentan con recursos internos que les permiten no quedarse estancados en la adversidad.

Tomando en cuenta a la variable sexo y edad, no se pudieron encontrar diferencias marcadas, por lo tanto hombres y mujeres de las diferentes edades presentan un nivel alto de resiliencia.

- **Tercera hipótesis:** Los estudiantes del Instituto CEA Nazaria Ignacia March Nocturno Adultos de la ciudad de Tarija, cuentan con nivel bajo de resiliencia. La hipótesis se rechaza.

Cuarto objetivo específico: Describir el tipo de asertividad en sus dimensiones: asertividad indirecta, directa y no asertividad.

Los estudiantes del instituto presentan una asertividad principalmente indirecta, esto significa que la mayoría expresan fácilmente sus ideas, opiniones o necesidades, pero prefieren hacerlo de manera mediada, no siempre frente a frente. Es decir, pueden comunicarse efectivamente, evitando confrontaciones directas o situaciones que puedan generar tensión, los estudiantes que fueron parte de la muestra tienen habilidades para defenderse y hacerse escuchar, pero en algunos casos todavía sienten cierta inseguridad, timidez o incomodidad al expresarse directamente.

Respecto al sexo, tanto hombres como mujeres presentan una asertividad indirecta, aunque con una mayor proporción en las mujeres. Tomando en cuenta la edad, los resultados también son similares; no se encontraron marcadas diferencias, los estudiantes que tienen 18 a 25 años y los estudiantes que tienen 26 o más años presentan una asertividad indirecta, aunque con una proporción mayor en los estudiantes de más edad.

- **Cuarta hipótesis:** Los estudiantes del Instituto CEA Nazaria Ignacia March Nocturno Adultos de la ciudad de Tarija, presentan una asertividad indirecta. La hipótesis se confirma.

6.2. RECOMENDACIONES

Con el objetivo de aminorar los impactos de la problemática, se procede a formular las siguientes recomendaciones:

Al director del instituto:

Se recomienda al director promover programas integrales que fortalezcan las habilidades sociales, la autoestima, la resiliencia y la asertividad de los estudiantes, esto puede lograrse mediante talleres, actividades grupales y espacios de reflexión que permitan a los jóvenes desarrollar confianza en sus capacidades y aprender a manejar adecuadamente los desafíos académicos. Además, resulta esencial incentivar la creación de un clima institucional positivo, donde los estudiantes se sientan escuchados, ya que un entorno favorable puede facilitar la motivación, la participación activa y la formación integral de la comunidad educativa.

A los docentes del instituto:

Se sugiere que los docentes adopten estrategias pedagógicas que fomenten la comunicación efectiva, la cooperación entre pares y el reconocimiento de los logros individuales. Es importante que los profesores sean modelos de conducta positiva, mostrando empatía, respeto, paciencia, de manera que los estudiantes se sientan motivados a mejorar sus habilidades personales.

A las autoridades educativas en general:

Se recomienda a las autoridades impulsar políticas educativas que reconozcan la importancia de la salud mental junto con el ámbito académico. La inclusión de programas orientados a fortalecer la autoestima, la resiliencia y la asertividad en la planificación curricular permitirá a los jóvenes enfrentar mejor los retos académicos, sociales, laborales del futuro, es fundamental garantizar los recursos suficientes, capacitación para docentes y la creación de espacios seguros donde los estudiantes puedan expresarse, aprender a manejar conflictos adquiriendo habilidades que les permitan desenvolverse con seguridad en distintos contextos.

A los propios estudiantes:

Se aconseja a los estudiantes asumir un papel activo en su desarrollo personal, aprovechando las oportunidades que ofrece el instituto para fortalecer su autoestima, resiliencia y habilidades sociales.

Participar en talleres, grupos de estudio o actividades extracurriculares les permitirá enfrentar desafíos, aprender a comunicarse de manera efectiva y establecer relaciones saludables con compañeros, docentes, es importante que cada joven practique la autoconfianza, la reflexión sobre sus emociones y la toma de decisiones asertivas.

A futuros trabajos de investigación:

Se sugiere a los futuros investigadores profundizar en el estudio de las habilidades sociales, la autoestima, resiliencia y asertividad en contextos educativos de distintos niveles, no solo el universitario o superior.

También es recomendable diseñar investigaciones que evalúen la efectividad de programas de intervención, la generación de evidencia sólida permitirá orientar políticas educativas, prácticas pedagógicas y estrategias institucionales, contribuyendo a la formación de jóvenes más capaces, seguros y preparados para enfrentar los desafíos profesionales.