



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en  
estudiantes de una institución educativa de secundaria, de Santa  
Cruz, Cajamarca

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestra en Psicología Educativa

**AUTORA:**

Rojas Cerdan, Regina Del Carmen ([orcid.org/0000-0002-8272-5974](https://orcid.org/0000-0002-8272-5974))

**ASESORA:**

Dra. Parraguez Carrasco, Simona Maria ([orcid.org/0000-0003-0126-0130](https://orcid.org/0000-0003-0126-0130))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

**CHICLAYO – PERÚ**

**2022**

## **Dedicatoria**

A mi amada hija Marely García Rojas, que es todo para mí.

## **AGRADECIMIENTO**

A los estudiantes de secundaria participantes, por ser voluntarios del estudio; a la institución educativa por todas las facilidades.

## Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I.INTRODUCCIÓN.....	1
II.MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA.....	12
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	12
3.2. Variables y operacionalización.....	12
3.3. Población, muestra y muestreo.....	13
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	13
3.5. Procedimiento.....	15
3.6. Método de análisis de datos.....	16
3.7. Aspectos éticos.....	16
IV. RESULTADOS.....	17
V. DISCUSIÓN.....	29
VI. CONCLUSIONES.....	34
VII. RECOMENDACIONES.....	35
REFERENCIAS.....	36
ANEXOS	

## Índice de tablas

Tabla 1	Nivel de autoestima en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca	18
Tabla 2	Nivel de autoestima positiva en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca	18
Tabla 3	Nivel de autoestima negativa en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca	19
Tabla 4	Nivel de habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca	20
Tabla 5	Nivel de “Autoexpresión en situaciones sociales” en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca	21
Tabla 6	Nivel de “Defensa de los propios derechos como consumidor” en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca	22
Tabla 7	Nivel de “Expresión de enfado o disconformidad” en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca	23
Tabla 8	Nivel de “Decir no y cortar interacciones” en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca	23
Tabla 9	Nivel de “Hacer peticiones” en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca	24
Tabla 10	Nivel de “Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto” en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca	24

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar una propuesta de programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca. La investigación con diseño descriptivo-propositivo contó con una muestra de 55 estudiantes de 4to y 5to de secundaria de 14 a 18 años ( $M=15,8$ ,  $DE=0,81$ ). Se aplicó la “Escala de Habilidades Sociales (EHS)” validado por Vílchez (2020) y, la “Escala de Autoestima de Rosenberg” validado por Richard (2020). Los resultados mostraron que el 54,5% presenta un nivel bajo de autoestima general, 56,4% tienes un nivel medio de autoestima positiva y, 60% tiene un nivel bajo de autoestima negativa. En tanto, 52,7% presenta un nivel bajo de habilidades sociales, 63,6% presenta un nivel alto en el F1, 40% tiene un nivel medio en el F2, 41,8% tiene un nivel bajo en F3, 61,8% tiene un nivel bajo en F4, 43,6% tiene un nivel medio en F5 y, 36,4% tiene un nivel bajo en F6. Se plantea una propuesta de programa de habilidades sociales a la luz de los resultados. Se concluye que un programa de habilidades sociales posibilita el fortalecimiento de la autoestima.

**Palabras clave:** habilidades sociales, autoestima, cualidades.

## **Abstract**

The objective of this research was to determine a proposal for a social skills program to strengthen self-esteem in students of a secondary school in Santa Cruz, Cajamarca. The research with descriptive-propositional design had a sample of 55 students from 4th and 5th year of secondary school from 14 to 18 years old ( $M=15,8$ ,  $SD=0,81$ ). The "Social Skills Scale (EHS)" validated by Vílchez (2020) and the "Rosenberg Self-Esteem Scale" validated by Richard (2020) were applied. The results showed that 54,5% have a low level of general self-esteem, 56,4% have a medium level of positive self-esteem, and 60% have a low level of negative self-esteem. Meanwhile, 52,7% have a low level of social skills, 63,6% have a high level in F1, 40% have a medium level in F2, 41,8% have a low level in F3, 61,8% have a low level in F4, 43,6% have a medium level in F5 and 3,4% have a low level in F6. A proposal for a social skills program is proposed in light of the results. It is concluded that a social skills program enables the strengthening of self-esteem.

**Keywords:** social skills, self-esteem, qualities.

## I. INTRODUCCIÓN

En los últimos dos años, debido a la emergencia sanitaria, la sociedad ha tenido que usar tecnologías en casi todos los ámbitos de su vida. Los niños y adolescentes son los que demuestran mayores efectos por la pandemia (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2021), y su salud mental se ha visto afectada (Organización Panamericana de la Salud, 2021). Además, en Perú, el 29,6% de los adolescentes tienen un riesgo de tener problemas emocionales y mentales, lo que ha provocado un deterioro significativo de los vínculos (Ministerio de Salud, 2021). Beth Marshall, experta de Johns Hopkins, indicó que durante la adolescencia es necesario desarrollar habilidades sociales, especialmente en la situación actual de la pandemia (Volkin, 2020). También, en este contexto, la autoestima de los adolescentes se ha visto muy afectada (Azmi et al., 2022). Con base en lo anterior, se propuso realizar un programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en los adolescentes.

Las habilidades sociales (HH.SS.) son capacidades que se aprenden y que ayudan a las personas a relacionarse de manera competente en un ambiente determinado (VandenBos, 2015). Los estudios han demostrado que las HH.SS. en los adolescentes posibilitan una mayor motivación por el aprendizaje (Medeiros et al., 2021), mejoran la satisfacción personal (Nesi et al., 2019) y el rendimiento académico (Torres et al., 2020). Además, reducen la adicción a internet (Estrada et al., 2021), la depresión (Yao & Enright, 2021) y los conflictos interpersonales (Andrade et al., 2020).

En ese sentido, la evidencia de intervenciones en HH.SS. en la autoestima indica que, en adolescentes, el entrenamiento de 12 sesiones no logró aumentarla (Babakhani, 2011). Sin embargo, en pacientes clínicos, el entrenamiento de HH.SS. (habilidades de conversación y asertividad) de 16 sesiones demostró ser eficaz para incrementarla (Seo et al., 2007). Recientes estudios en adolescentes muestran que el entrenamiento en HH.SS. permite disminuir las distorsiones cognitivas (Van der Stouwe et al., 2018), reducir la fobia social (Olivares-Olivares et al., 2019), mejorar la resiliencia y la inteligencia emocional (Cerit & Şimşek, 2021) y ayudar a mejorar la respuesta social de los adolescentes con TEA (Gilmore et al., 2022).

Además, dos estudios peruanos han establecido que las intervenciones en HH.SS. permitieron mejorar la autoestima en niños (Hilario, 2018) y en estudiantes universitarios (Hernández, 2019). Asimismo, como indica Caballo et al. (2018) es necesario comprender mejor la interacción entre las habilidades sociales y la autoestima.

Por su parte, la autoestima son las cualidades y características propias que se perciben como positivas (VandenBos, 2015). La evidencia demuestra que una autoestima negativa influye en el desarrollo de trastornos y dificultades familiares (Pereira et al., 2020). La crianza negligente y autoritaria se asocia con un mayor desajuste de la autoestima en los adolescentes (Perez-Gramaje et al., 2019). Una autoestima deteriorada aumenta la desesperanza, el riesgo de suicidio (Honorato et al., 2019), la ansiedad, la depresión (Pereira et al., 2022), la adicción al internet (González-Angulo et al., 2021) y el consumo de alcohol (Noh-Moo et al., 2021). Por otro lado, una buena autoestima permite una mejor calidad de vida y condición física, así como un mayor rendimiento académico (Delgado et al., 2020).

Al analizar la prevalencia de la autoestima, se ha detectado que en adolescentes y jóvenes de Arabia Saudita el nivel de autoestima baja alcanza hasta el 41%, dicho porcentaje varía según el país (Azmi et al., 2022). Por ejemplo, en Indonesia, la autoestima baja alcanza el 12,6% en adolescentes (Stefani & Tiatri, 2021), mientras que, en Ecuador, la autoestima baja en adolescentes llega al 18,4% (Paz et al., 2022). En Perú, se ha detectado que, en Lima, hasta el 22,3% tiene autoestima baja (Cornejo, 2022) y la baja autoestima en sí mismos alcanza el 25% (Cancho, 2021). Además, en Cajamarca, se ha logrado detectar que hasta el 25% de los adolescentes tienen una autoestima (Gómez & Miranda, 2021).

En línea con lo anterior, en el entorno de una institución educativa de Santa Cruz, los estudiantes de 4to y 5to de secundaria se caracterizan por provenir de familias donde la autoestima está deteriorada. Esto se debe principalmente a que son de un entorno lejano en la serranía, sumado a rasgos poco favorables de los alumnos como baja participación e involucramiento en las actividades escolares, escasa comunicación y control emocional, y dificultades para expresar sus pensamientos y opiniones. Asimismo, los mismos adolescentes adolecen de baja autoestima, lo

cual es una parte característica de esta etapa, tal como lo explica VandenBos (2015). En la adolescencia ocurren cambios significativos en todo aspecto, y si la autoestima es deficiente en esta etapa, esto propiciará un aumento en los problemas de comportamiento, emoción y salud (Rodríguez & Caño, 2012).

Con base a todo lo descrito la formulación del problema general vendría a ser: ¿Qué programa de habilidades sociales se puede proponer para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Secundaria de Santa Cruz, Cajamarca, 2022? Mientras que las interrogantes específicas son: ¿cuál es el nivel de autoestima?, ¿cuál es el nivel de habilidades sociales?

La presente tesis se justificó en primer lugar, por conveniencia, ya que permitió conocer el estado de la autoestima de los estudiantes en el contexto de la postpandemia y el regreso a clases. En segundo lugar, por relevancia social, puesto que beneficia principalmente a los estudiantes participantes al fortalecer su autoestima, y a la institución educativa al contar con un programa que se ajusta a su realidad. En tercer lugar, por implicancia práctica, ya que se propone un programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima de los estudiantes. En cuarto lugar, por valor teórico, ya que se busca conocer si el modelo del programa, basado en evidencia teórica, tiene un efecto en la autoestima, medida según el modelo de Rosenberg. Por último, por utilidad metodológica, ya que se plantea un programa de habilidades sociales con sesiones de trabajo que se ajustan a la realidad de un colegio de Cajamarca.

Por lo tanto, el objetivo general es determinar una propuesta de programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Secundaria de Santa Cruz, Cajamarca, 2022. A su vez, los objetivos específicos son: describir el nivel de autoestima en estudiantes de una institución educativa de Secundaria de Santa Cruz, Cajamarca, 2022; describir el nivel de habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa de Secundaria de Santa Cruz, Cajamarca, 2022; diseñar un programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Secundaria de Santa Cruz, Cajamarca, 2022.

## II. MARCO TEÓRICO

Los antecedentes más importantes del contexto internacional, vienen a ser los estudios de Gilmore et al., (2022) que en su estudio de revisión sistemática tuvo como objetivo revisar la efectividad del entrenamiento grupal de HH.SS., para mejorar la funcionalidad social de adolescentes con TEA. Los resultados del estudio indican que existe evidencia de certeza moderada de que el entrenamiento grupal de HH.SS., mejora la capacidad de respuesta social, las habilidades sociales y el conocimiento de los adolescentes con TEA.

Por su parte, Cerit & Şimşek (2021) en su estudio experimental buscó saber que efecto tiene un programa de entrenamiento de HH.SS., en la resiliencia e inteligencia emocional. El estudio realizado en Turquía contó con la participación de 70 adolescentes, 36 del grupo experimental y 34 del grupo control, a quienes se les aplicó un entrenamiento de siete semanas y los cuestionarios RS y EIES. Los resultados indican que el programa de entrenamiento tiene efectos positivos en la mejora de los niveles de resiliencia psicológica e inteligencia emocional de los adolescentes, especialmente a largo plazo.

Olivares-Olivares et al. (2019) realizaron un estudio con el objetivo de evaluar la efectividad del entrenamiento en habilidades sociales en adolescentes con trastorno de ansiedad social (TAS). La investigación empleó un método de ensayo clínico aleatorizado controlado en el que se comparó el entrenamiento en habilidades sociales con un grupo control que recibió un tratamiento habitual, siendo la muestra, adolescentes de 13 a 17 años con TAS, de Murcia, España. Para la investigación se empleó la Escala de Ansiedad Social para Adolescentes (SAS-A), la Escala de Impresión Clínica Global (CGI) y el Inventario Multifásico de Personalidad de Minnesota para Adolescentes (MMPI-A). Los resultados mostraron que el entrenamiento en habilidades sociales fue efectivo en la reducción de los síntomas de TAS y en la mejora de la calidad de vida de los adolescentes. Se concluyó que El entrenamiento en habilidades sociales puede ser una estrategia efectiva para el tratamiento de adolescentes con TAS.

Storebø et al. (2019) realizaron un estudio cuyo objetivo fue evaluar la efectividad del entrenamiento en habilidades sociales (THS) para niños con trastorno por déficit

de atención con hiperactividad (TDAH). La investigación de revisión sistemática y metaanálisis de estudios aleatorios controlados que compararon el THS con el tratamiento habitual o ningún tratamiento en niños de 5 a 18 años con TDAH. Los estudios incluidos en la revisión utilizaron diferentes técnicas e instrumentos para evaluar la efectividad del THS, como la observación estructurada de habilidades sociales, las escalas de calificación de comportamiento y las entrevistas clínicas. El metaanálisis mostró que el THS puede tener un efecto positivo en la mejora de las habilidades sociales en niños con TDAH, aunque los efectos sobre los síntomas de TDAH fueron menos claros. Se concluyó que el entrenamiento en habilidades sociales puede ser beneficioso para mejorar las habilidades sociales en niños con TDAH.

Omidi et al. (2018) realizaron un estudio con el objetivo de evaluar la efectividad del entrenamiento en habilidades sociales en la autoestima de estudiantes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). La investigación con método de ensayo clínico aleatorizado controlado en el que se comparó el entrenamiento en habilidades sociales con un grupo control que no recibió tratamiento en niños de 8 a 11 años con TDAH de Teheran (Irán). Para evaluar la autoestima se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES). Además, se empleó un programa de entrenamiento en habilidades sociales basado en el modelo de Gresham y Elliott. Los resultados mostraron una mejora significativa en la autoestima de los estudiantes que recibieron el entrenamiento en habilidades sociales en comparación con el grupo control. Se concluyó que el entrenamiento en habilidades sociales puede ser beneficioso para mejorar la autoestima de estudiantes con TDAH.

Los antecedentes más importantes del contexto nacional, vienen a ser los estudios de Hernández (2019) quien realiza un estudio aplicativo en la ciudad de Lambayeque con la finalidad de probar que el entrenamiento en HH.SS., permite mejorar la autoestima en jóvenes. El estudio preexperimental trabajó con una muestra de 26 jóvenes universitarios (F=15, M=11) a quienes le aplicaron talleres de HH.SS., y una escala de autoestima. Los resultados reflejan que hay diferencias significativas en el nivel de autoestima de los jóvenes con un nivel menor antes de

aplicado los talleres en comparación con un nivel mayor después de aplicado los mismo.

También, el estudio de Hilario (2018) quien realiza un estudio aplicativo en la ciudad de Tarma con la finalidad de probar que el entrenamiento en HH.SS., permite mejorar la autoestima de niños. La investigación preexperimental trabajó con una muestra de 57 niños de 5 años a quienes se les aplicó sesiones de fortalecimiento de las HH.SS., y se evaluó su autoestima mediante un cuestionario. Los resultados indican que las sesiones permitieron aumentar la autoestima, por lo que, los niños mostraban un nivel mucho mayor de autoestima después de aplicado las sesiones que antes del mismo ( $p < .01$ ).

Sobre las HH.SS., se define como el comportamiento social que denota la destreza de las personas para interactuar en las relaciones interpersonales mediante la expresión adecuada de sus sentimientos, ideas, opiniones y actitudes, respetando a los otros (Caballo, 2007), además, la APA lo define como las destrezas que permiten a toda persona a relacionarse en la sociedad, de tal forma que logra ser asertivo, desarrolla la comunicación, el adecuado uso de estrategias de afrontamiento y permite el resolver las dificultades (VandenBos, 2015), asimismo, se le considera el núcleo de los tres elementos que hace posible que una persona interactúe de forma competente: comunicación, empatía y escucha activa (Ander-Egg, 2016).

Sobre las teorías de las habilidades sociales se han logrado encontrar las siguientes: 1) Teoría de la Inteligencia Emocional: Según esta teoría, las habilidades sociales se relacionan con la capacidad de comprender y regular las emociones propias y ajenas, lo cual permite establecer relaciones interpersonales satisfactorias (Mayer & Salovey, 1997). 2) Teoría del Aprendizaje Social: Esta teoría sostiene que las habilidades sociales son aprendidas a través de la observación y la imitación de modelos sociales significativos, y reforzadas por la consecución de objetivos personales (Bandura, 1977). 3) Teoría de las Competencias Sociales: Esta teoría propone que las habilidades sociales se refieren a un conjunto de competencias interpersonales, cognitivas y afectivas que permiten a las personas interactuar efectivamente en situaciones sociales diversas (Matson & Ollendick,

1988). 4) Teoría de las Habilidades Sociales de Goldstein: Esta teoría se enfoca en el aprendizaje de habilidades específicas, como la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la toma de decisiones, y sostiene que el entrenamiento en estas habilidades puede mejorar significativamente la competencia social de las personas (Goldstein et al., 1989).

Sobre las teorías mencionadas, del Prette y del Prette (2021) explica que es la teoría del aprendizaje social la más relevante a la hora de entenderla misma, desde esta perspectiva se entiende que las necesidades están mediadas por las de otras personas, es decir, una conducta de una persona puede ser el antecedente de la conducta de otra persona, por lo que, las habilidades sociales son conductas que son el resultado de la interacción de procesos filogenéticos, ontogenéticos y culturales.

Los procesos filogenéticos responden a las características físicas y anatómicas que permiten la adquisición y mejora de conductas sociales. Los procesos ontogenéticos responden a las destrezas que se van aprendiendo en todo el ciclo vital, un aprendizaje que ocurre en los contextos más significativos como la familia, la escuela entre otros. Los procesos culturales implican que cada cultura establece que conductas son socialmente aceptadas, toleradas, valoradas o despreciadas, por lo que, cada individuo debe apegarse a estas concepciones.

Por su parte, Caballo (2007) explica que en el caso del desarrollo de las habilidades sociales en adolescentes se precisa concentrarse en tres habilidades, las cuales, responden a desarrollar destrezas específicas que permitan el involucramiento y desenvolvimiento en la sociedad:

Habilidades de descodificación. Para Caballo, es preciso que toda persona sea capaz de descodificar la información que recibe del contexto, por lo que, debe aprender a recibir, percibir y dar una interpretación adecuada a dichos conocimientos, por ello, se deben evitar ciertos esquemas que impidan por descodificar con precisión la información.

Habilidades de decisión. Es importante que las personas puedan buscar, comprobar y seleccionar las respuestas adecuadas a los estímulos que recibe, es

decir, mediar bien la respuesta antes de ejecutarla, evaluando si su acción es apropiada para dar solución a una situación.

Habilidades de codificación. Para Caballo (2007), es importante que las personas puedan dar una autoevaluación de los comportamientos que efectúa, centrándose en cómo se ejecutan dichos comportamientos, por lo tanto, es necesario que las personas tengan estructuras cognitivas adecuadas y saludables. Además; explica que en las habilidades sociales pueden ser establecidas a partir de tres componentes: conductual, cognitivo y fisiológico, los dos primeros están íntimamente relacionados, mientras que, el tercero implica medidas más ajustadas.

Componente conductual. Tiene que ver con aspectos no verbales (mirada, expresión facial, gestos, movimientos, etc.), paralingüísticos (voz, habla, fluidez de habla, etc.), verbales (peticiones, refuerzos verbales, descripciones positivas, conversación inicial, etc.) y, mixtos (Afecto, conducta positiva, escucha activa, etc.). Por lo tanto, la conducta habilidosa implica: mirada, conversación, contenido y fluidez de comunicación, duración del intercambio, calidad vocal y gestos con manos.

Componente cognitivo. Tiene que ver con los pensamientos y emociones que están influidas por el entorno y las vivencias, aquí interviene la percepción sobre el entorno comunicativo (calidez, formalidad, forma del entorno, familiaridad, restricción, distancia, edad, sexo, cultura), aspectos cognitivos personales (conducta habilidosa, forma de respuestas, costumbres sociales, empatía, resolución de problemas, atención, rasgos personales, habilidades de procesamiento de información, etc.), expectativas (autoeficacia, positivas, indefensión).

Componente fisiológico. Tiene que ver con respuestas biológicas como el ritmo cardiaco, presión sanguínea, flujo sanguíneo, respuestas electrodermales o electromiográfica y respiración.

Para Caballo (2007) las habilidades sociales pueden ser aprendidas y desarrolladas a lo largo del tiempo, a través de un entrenamiento sistemático que incluye la identificación y la corrección de los déficits sociales de la persona. Además, explica

que el entrenamiento en habilidades sociales se basa en un modelo de aprendizaje que implica la práctica activa y la retroalimentación constante, y se enfoca en el desarrollo de habilidades específicas como la comunicación asertiva, la resolución de conflictos y la empatía. Por ello, el entrenamiento en habilidades sociales es útil para una amplia variedad de poblaciones, incluyendo niños, adolescentes y adultos, y puede ser utilizado en diversos contextos, como la escuela, el trabajo y la vida cotidiana.

Con base a la teoría de Caballo, líneas anteriores mencionadas, es que Gismero (2010) toma en cuenta los indicadores del componente conductual para desarrollar su modelo de seis dimensiones que vienen a ser los elementos de respuesta en las interacciones sociales, estos son:

Autoexpresión en situaciones sociales. Corresponde a la posibilidad de la persona de poder expresarse en diferentes ambientes, manteniendo la ansiedad en su mínima expresión y siendo espontáneo, por lo que, puede opinar, hacer preguntas o mostrar sus sentimientos.

Defensa de los propios derechos como consumidor. Es la demostración de una conducta asertiva ante desconocidos, permitiendo defender sus derechos como consumidor, solicitando el respeto ante situaciones específicas que impidan que se forme situaciones de conflicto.

Expresión de enfado o disconformidad. Es la capacidad de demostrar enfado o sentimientos de disgusto ante alguien, pero que, son justificados, con ello, se busca evitar de los problemas se acrecienten o surjan una confrontación.

Decir no y cortar interacciones. Es la capacidad de negar a alguien, incluso a amigos, peticiones que le hacen, a la vez, permite que se puede desprender de los vínculos que puedan causarle alguna clase de conflicto.

Hacer peticiones. Es la capacidad de pedir algo ya sea a un amigo o desconocido, esta petición es sobre algo que se desea sea cumplido por la contraparte.

Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Es la capacidad de conversar con el sexo opuesto, manejando dicha interacción con espontaneidad, demostrando seguridad y una nula ansiedad.

Respecto a la autoestima, según Rosenberg (1965) la autoestima viene a ser aquellas actitudes positivas o negativas sobre uno mismo, considerando la evaluación que se tiene de los pensamientos y sentimientos propios; por su parte, la APA la define como las cualidades y características propias que son percibidas como positivas (VandenBos, 2015), también, como una percepción de sí mismo relativamente duradera de que se posee aspectos positivos o negativos, de ahí que se hable de autoestima baja y alta (Zeigler-Hill, 2013), e incluso, se entiende como la valoración que si mismo, considerando los sentimientos y pensamientos internalizados (Ander-Egg, 2016).

Sobre las teorías explicativas, Mruk (2013) proporciona a detalle una clasificación de las teorías: tradicionales y contemporáneas. En las teorías tradicionales están la perspectiva de James, la teoría del aprendizaje social y, la teoría humanista, mientras que, en las teorías contemporáneas están la teoría cognitiva-existencial de Epstein, la teoría de Harter, la teoría del terror de Becker y la teoría sociométrica. Además de las anteriores, existen teorías de la autoestima que han sido ampliamente estudiadas, estas se detallan a continuación:

**Teoría de la comparación social:** Según esta teoría, la autoestima se basa en la comparación que hacemos entre nosotros mismos y los demás. La autoestima se incrementa cuando nos comparamos con personas que consideramos inferiores a nosotros en algún aspecto y disminuye cuando nos comparamos con personas que consideramos superiores a nosotros (Bergagna & Tartaglia, 2018; Festinger, 1954).

**Teoría sociométrica:** Según esta teoría, la autoestima se basa en las respuestas que recibimos de nuestro entorno social. La autoestima se incrementa cuando recibimos refuerzos positivos (como la aprobación, el reconocimiento y la aceptación) y disminuye cuando recibimos refuerzos negativos (como la crítica, el rechazo y la exclusión) (Cameron & Stinson, 2017; Leary & Baumeister, 2000).

Teoría cognitiva: Según esta teoría, la autoestima se basa en las creencias y evaluaciones que tenemos sobre nosotros mismos. La autoestima se incrementa cuando nos evaluamos de manera positiva en aspectos relevantes para nosotros y disminuye cuando nos evaluamos de manera negativa (Rosenberg, 1965; Schreck & Conelea, 2018).

Teoría de la autoatribución: Según esta teoría, la autoestima se basa en las explicaciones que damos a nuestros éxitos y fracasos. La autoestima se incrementa cuando atribuimos nuestros éxitos a causas internas y estables (como nuestra capacidad y habilidad) y nuestros fracasos a causas externas y temporales (como la mala suerte o la dificultad de la tarea), mientras que la autoestima disminuye cuando hacemos lo contrario (Lupu, 2011; Seligman, 1975).

De las teorías mencionadas, en el presente estudio se acoge a la teoría del aprendizaje social, según Mruk (2013) esta está influenciada por los estudios de Sullivan sobre como intervienen las relaciones interpersonales en el desarrollo de la autoestima, a partir de estos trabajos es que surgen dos grandes exponentes de la evaluación de esta variable: Rosenberg y Coopersmith, de estos dos autores se va centrar más en el primero, por razones que se detallan líneas posteriores.

Como explica Mruk (2013), la teoría desarrollada por Rosenberg busca establecer cuáles son las causas que originan a la autoestima, la potencian o disminuyen, el trabajo de Rosenberg entiende que hay dos grandes factores intervinientes: 1) la sociedad en la que se desarrolla la persona, 2) la cultura de la sociedad del entorno de desarrollo; estos dos factores afectan las emociones y conductas que emiten ante ciertos estímulos, en ese sentido, son las característica de la socialización del entorno junto con el grado de aceptación que la persona percibe de su medio el que forma la autoestima.

En ese sentido, Rosenberg (1965) explica que su modelo contempla a la autoestima como unidimensional y, que posee a la vez, dos grandes dimensiones: la autoestima positiva y, la autoestima negativa. En el presente estudio se usa este modelo de evaluación porque ha demostrado ajustarse más a la realidad peruana (Richard, 2020; Sánchez-Villena et al., 2021) que el modelo desarrollado por Coopersmith, que presenta índices de fiabilidad muy bajas en diferentes contextos

de la realidad peruana. Rosenberg sugiere que la autoestima positiva y negativa no son independientes entre sí, y que una persona puede tener una alta autoestima positiva pero una baja autoestima negativa, o viceversa. Además, sostiene que la autoestima es influenciada por factores sociales y culturales, y que la sociedad juega un papel importante en la formación de la autoestima de un individuo.

**Autoestima positiva.** La persona se siente digna de aprecio, de que posee cualidades buenas, que tiene destrezas, una imagen positiva de sí mismo y, satisfacción por quién es. Los indicadores son: estima, se refiere a que la persona tiene un sentido de valor propio; cualidad, se refiere a que la persona se percibe que tiene rasgos o características que son buenas; capacidad, se refieren al potencial de la persona para realizar trabajos mentales o físicos; actitud positiva, se refiere a que la persona tiene una evaluación buena de sí misma y; satisfacción, se refiere a que la persona se siente bien con su forma de actuar. Además, La autoestima positiva se refiere a la valoración que una persona tiene sobre sí misma en términos de competencia y habilidad. Una alta autoestima positiva se asocia con una mayor confianza en las propias capacidades y una actitud positiva hacia sí mismo. Por otro lado, una baja autoestima positiva se relaciona con la duda en las propias habilidades y la falta de confianza en uno mismo.

**Autoestima negativa.** La persona no siente orgullo de sí mismo, tiene pensamientos de fracaso, no se respeta a sí mismo, se siente inútil y que no es una buena persona. Los indicadores son: orgullo disminuido, se refiere a que la persona no siente que ha alcanzado las metas o logros propuestos; fracaso, se refiere a que la persona se percibe como incompetente o fracasado(a); respeto disminuido, se refiere a que la persona no tiene consideración o respeto por sí mismo; inutilidad, se refiere a que la persona se percibe como que no es útil o importante; maldad, se refiere a que la persona no se considera una persona buena. Asimismo, la autoestima negativa se refiere a la evaluación que una persona hace de sí misma en términos de su valor como individuo. Una alta autoestima negativa se asocia con una actitud crítica hacia uno mismo, y una tendencia a ser autocrítico y auto despreciativo. Por otro lado, una baja autoestima negativa se relaciona con una mayor aceptación y valoración de uno mismo.

Por otro lado, la evidencia sobre el modelo de la autoestima de Rosenberg tiene un fuerte respaldo de la evidencia que indica que este es el modelo de evaluación más usado en el mundo y, que es muy precisa para evaluar la autoestima de forma bidimensional o unidimensional (Donnellan et al., 2015; García et al., 2019; Webster et al., 2017).

También, Rosenberg (1965) señala que la autoestima de un individuo no solo depende de factores internos, como las características personales y las experiencias de vida, sino que también es influenciada por factores sociales y culturales.

Entre los factores sociales que pueden influir en la autoestima se encuentran la familia, la escuela, los amigos, los medios de comunicación, la religión y las normas culturales. La manera en que estas instituciones sociales tratan y valoran al individuo puede tener un impacto en la autoestima. Por ejemplo, si una familia es muy crítica y desvaloriza constantemente a uno de sus miembros, esto puede afectar negativamente su autoestima.

Además, la cultura y la sociedad en la que se desenvuelve el individuo pueden tener un impacto significativo en su autoestima. Por ejemplo, en algunas culturas, la modestia y la humildad son valoradas por encima de la autoafirmación, mientras que en otras se valora la individualidad y el éxito personal. Las normas culturales pueden influir en la forma en que una persona se valora a sí misma y cómo percibe su lugar en la sociedad.

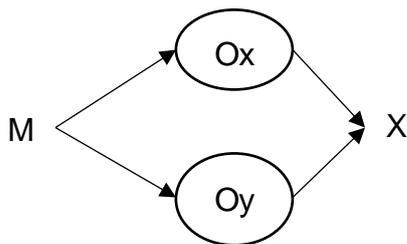
Por lo tanto, los factores sociales y culturales que pueden influir en la autoestima incluyen la familia, la escuela, los amigos, los medios de comunicación, la religión y las normas culturales. La forma en que estas instituciones tratan y valoran al individuo puede afectar su autoestima, y la cultura y la sociedad en la que se desenvuelve el individuo pueden influir en cómo se valora a sí mismo y cómo percibe su lugar en la sociedad.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación: se trata de una investigación que combina las fortalezas de los enfoques cuantitativo y cualitativo, en la que primero se hace una recopilación de datos y análisis estadístico, para luego realizar un análisis documental que pueda llevar al desarrollo de meta-inferencias o a la producción metodológica (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018)

El diseño de investigación fue descriptivo-propositivo. Se trata de un diseño que describe primero el estado de una o más variables, para luego proponer una propuesta que no se ejecuta y que sea útil para convencer a terceros de que la implementen y, de esta manera, dar solución a lo encontrado (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018; Moreno, 2015).



Dónde: M = muestra de estudio; Ox = autoestima; Oy = habilidades sociales; X = propuesta de programa

#### 3.2. Variables y operacionalización

En la presente tesis se buscó proponer un programa de HH.SS., que permita fortalecer la autoestima, en estudiantes de secundaria, a partir de un diseño descriptivo-propositivo, teniendo dos variables que se miden para poder efectuar la propuesta.

Variable habilidades sociales: se define como la conducta verbal y no verbal que permite la expresión de las necesidades, sentimientos, preferencias, derechos y opiniones en el entorno de modo que no ocasionen aversión y basado en el respeto con otros (Gismero, 1996, 2010)

Variable autoestima: Rosenberg (1965) define que la autoestima viene a ser aquellas actitudes positivas o negativas sobre uno mismo, considerando la evaluación que se tiene los pensamientos y sentimientos

### **3.3. Población, muestra y muestreo**

La población estuvo constituida por estudiantes de 4to y 5to de secundaria de un colegio de la localidad de Santa Cruz, que alcanza a 55 estudiantes (25 de 4to grado, 30 de 5to grado).

La muestra es de conveniencia no probabilística, es decir, se trabajó con la totalidad de la población presente durante la aplicación del estudio (Bernal, 2016; Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). De este modo, la muestra estuvo constituida por 55 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria, de edades entre 14 y 18 años, entre mujeres (28) y varones (27), de cuarto (25) y quinto (30).

Los criterios de inclusión fueron, estudiantes de 4to y 5to de secundaria, con permiso para participar del estudio otorgado por sus progenitores, sin dificultades para participar en el estudio. Los criterios de exclusión fueron los estudiantes de 1ro a 3ro de secundaria que no contaban con el permiso de sus progenitores o que se ausentaron de alguna de las aplicaciones de las escalas.

### **3.4. Técnicas e instrumento de recolección**

#### **3.4.1. Técnicas.**

Es una técnica de tipo de encuesta que posee validez y fiabilidad adecuados que le permite ser usado en el proceso de una investigación (Bernal, 2016; Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Juicio de expertos. Es una técnica que se emplea para que un jurado revise un instrumento o propuesta para saber el grado de acuerdo de estos sobre un tema (Escobar-Pérez & Cuervo-Martínez, 2008; Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Producción metodológica. Es una técnica que busca diseñar un nuevo método para medir o intervenir ante un fenómeno (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

### 3.4.2. Instrumento.

Escala de habilidades sociales (EHS), instrumento diseñado por Gismero (2010) en España y validado en el contexto peruano por Vílchez (2020), se trata de una escala de 33 ítems de respuesta Likert de cuatro alternativas (*no me identifico a muy de acuerdo*), presenta ítems directos e ítems inversos que se califican según una plantilla, por el cual se establecen seis dimensiones. Vílchez (2020) la validación demostrando que los ítems tienen buenos valores de discriminación por dimensión, luego, establece el AFE con valores  $KMO=.818$  y  $Bartlett=.000$  permitiendo la extracción de seis factores con el 64.45% de la varianza acumulada y con cargas factoriales  $\geq .457$ , en tanto, la confiabilidad fue demostrada por el método de dos mitades presento índices Spearman-Brown de .86 para F1, .72 para F2, .70 para F3, .83 para F4, .72 para F5, .80 para F6, .83 para la escala global.

Escala de Autoestima de Rosenberg, instrumento validado en el contexto peruano por Richard (2020), se trata de una escala de 10 ítems de respuesta Likert de cuatro alternativas (*muy en desacuerdo a muy de acuerdo*) y, permite evaluar dos dimensiones: autoestima positiva y autoestima negativa. Richard la comprobación de la validez de criterio, demostrando que los ítems se relacionan con su dimensión teórica ( $r \geq .357$ ,  $p < .01$ ) y con el valor total del test ( $r \geq .287$ ,  $p < .01$ ), el AFE indica un  $KMO=.846$  y  $Bartlett=.000$ , asimismo, el modelo de dos factores permite explicar el 54,319% de la varianza total, mientras que la extracción dio pesos factoriales  $\geq .614$ , en tanto, el AFC demostró que el modelo bifactorial es adecuado para evaluar la autoestima, con valores  $RMSEA=.067$ ,  $TLI=.915$ ,  $CFI=.947$ . En tanto, la fiabilidad por Alpha de Cronbach indica  $\alpha=.807$  para el test total,  $\alpha=.812$  para la autoestima positiva,  $\alpha=.728$  para la autoestima negativa.

### 3.5. Procedimientos

Primero, se solicitó el permiso respectivo para la evaluación de las habilidades sociales y de la autoestima en estudiantes de 4to y 5to de secundaria, esto con el respaldo revisor de la Universidad César Vallejo, quién fue garante que la investigación siguió los parámetros éticos y científicos

Segundo, se coordinó las fechas de evaluación y administración junto con la coordinación de TOE de la institución educativa, fue preciso remitir el consentimiento informado para los padres de familia. Finalmente, una vez obtenido los datos se procedió a tabular y, luego de obtenido los resultados y su respectivo análisis se planteó la propuesta.

### **3.6. Métodos de análisis de datos**

Se utilizó el software Excel para la realización de la sábana de datos, asignando la puntuación a las respuestas de los participantes tanto del EHS y del EAR, asimismo, se obtuvo la sumatoria por dimensiones y a nivel general.

Se usó el software SPSS para la realización del análisis descriptivo e inferencial, se realizó el análisis por tablas para establecer las frecuencias y porcentajes del nivel encontrado por el EHS y EAR.

Finalmente, una vez establecido la incidencia y predicción de las habilidades sociales en la autoestima, se ha propuesto un programa de intervención que respondan a los hallazgos.

### **3.7. Aspectos éticos**

En cumplimiento con los estatutos de la Universidad César Vallejo (2020) la presente investigación cumplió con los siguientes criterios que se ajustan al diseño de propuesta.

La autora avalo ser competente para la administración del estudio, con la venia de la UCV, por lo tanto, garantiza que se procuró el mayor de los beneficios para los estudiantes de 4to y 5to de secundaria, participantes del estudio, quienes, con total autonomía participan de forma voluntaria del estudio, garantizando la justicia y el respeto a su integridad como persona y su libertad.

Además, se garantizó el respeto a los derechos de autor, el manejo de datos fue con total transparencia y de la revisión del mismo, mostrando resultados que son la realidad del trabajo realizado.

#### IV. RESULTADOS

A continuación, se muestran los resultados encontrados en los estudiantes de una institución educativa de secundaria Santa Cruz, Cajamarca.

**Tabla 1**

*Nivel de autoestima en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca*

Autoestima	Femenino		Masculino		Total	
	F	%	F	%	F	%
Bajo	17	30,9%	13	23,6%	30	54,5%
Medio	8	14,5%	8	14,5%	16	29,1%
Alto	3	5,5%	6	10,9%	9	16,4%
Total	28	50,9%	27	49,1%	55	100,0%

Los hallazgos de la tabla 1, presentan que, a nivel global de la autoestima, el 54,5% presenta un nivel bajo, de este porcentaje, el 30,9% son mujeres y 23,6% son varones; además, 29,1% presenta un nivel medio de autoestima y, 16,4% presentan un nivel alto de autoestima, de acuerdo a lo descrito, podemos decir que los estudiantes en su gran mayoría, tienen pensamientos negativos de ellos mismos, se sienten inútiles, y no encuentran sentido a las acciones de su vida diaria.

**Tabla 2**

*Nivel de autoestima positiva en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca*

Autoestima positiva	Femenino		Masculino		Total	
	F	%	F	%	F	%
Bajo	13	23.6%	9	16.4%	22	40.0%
Medio	14	25.5%	17	30.9%	31	56.4%
Alto	1	1.8%	1	1.8%	2	3.6%
Total	28	50.9%	27	49.1%	55	100.0%

Los hallazgos de la tabla 2, presentan que, a nivel de la autoestima positiva, el 56,4% tienen un nivel medio de autoestima positiva, de este porcentaje, el 30,9% son varones y el 25,5% son mujeres, además, el 40% tiene una autoestima positiva baja y, el 3,6% tiene un nivel de autoestima positiva alta, en base a los porcentajes

mencionados podemos describir que un reducido número de estudiantes presenta una autoestima positiva, los cuales tienen una actitud positiva de su persona con sentimiento de satisfacción personal y estima.

**Tabla 3**

*Nivel de autoestima negativa en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca*

Autoestima positiva	Femenino		Masculino		Total	
	F	%	F	%	F	%
Bajo	13	23,6%	20	36,4%	33	60,0%
Medio	12	21,8%	6	10,9%	18	32,7%
Alto	3	5,5%	1	1,8%	4	7,3%
Total	28	50,9%	27	49,1%	55	100,0%

Los hallazgos de la tabla 3, presentan que, a nivel de la autoestima negativa, el 60% de la muestra presenta un nivel bajo, de este porcentaje, el 36,4% son varones y el 23,6% son mujeres; además, el 32,7% tienen un nivel medio, de esto, el 21,8% son mujeres y el 10,9% son varones; finalmente, el 7,3% tienen un nivel alto, 5,5% corresponde a las mujeres y 1,8% corresponde a los varones. Se describe entonces que son los varones que presentan sentimientos de fracaso, respeto disminuido, orgullo disminuido, y de inutilidad.

**Tabla 4**

*Nivel de habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca*

Habilidades sociales	Femenino		Masculino		Total	
	F	%	F	%	F	%
Bajo	16	29,1%	13	23,6%	29	52,7%
Medio	4	7,3%	7	12,7%	11	20,0%
Alto	8	14,5%	7	12,7%	15	27,3%
Total	28	50,9%	27	49,1%	55	100,0%

Los hallazgos de la tabla 4, presentan que, a nivel global de las habilidades sociales, el 52,7% presenta un nivel bajo, de esto, el 29,1% son mujeres y 23,6% son varones; además, el 20% presenta un nivel medio, de esto, el 12,7% son varones y 7,3% son mujeres; por último, el 27,3% tiene un nivel alto, de esto, el 14,5% son mujeres y 12,7% son varones. Los resultados mencionados indican que

hay una carencia de habilidad social predominante en los varones, pero seguida por un mínimo porcentaje de mujeres mostrándose dificultad en expresarse antes situaciones sociales.

**Tabla 5**

*Nivel de “Autoexpresión en situaciones sociales” en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca*

F1	Femenino		Masculino		Total	
	F	%	F	%	F	%
Bajo	5	9,1%	0	0,0%	5	9,1%
Medio	7	12,7%	8	14,5%	15	27,3%
Alto	16	29,1%	19	34,5%	35	63,6%
Total	28	50,9%	27	49,1%	55	100,0%

Los hallazgos de la tabla 5, presentan que, a nivel de la Autoexpresión en situaciones sociales, el 63,6% presentan un nivel alto, de esto, el 34,5% son varones y 29,1% son mujeres; además, el 27,3% tienen un nivel medio, de esto, el 14,5% son varones y 12,7% son mujeres; finalmente, el 9,1% tienen un nivel bajo, todos pertenecientes a mujeres, indicando que la gran mayoría de estudiantes pueden expresarse en diferentes ambientes, manteniendo la ansiedad en si misma expresión y siendo espontáneos.

**Tabla 6**

*Nivel de “Defensa de los propios derechos como consumidor” en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca*

F2	Femenino		Masculino		Total	
	F	%	F	%	F	%
Bajo	4	7,3%	8	14,5%	12	21,8%
Medio	14	25,5%	8	14,5%	22	40,0%
Alto	10	18,2%	11	20,0%	21	38,2%
Total	28	50,9%	27	49,1%	55	100,0%

Los hallazgos de la tabla 6, presentan que, a nivel de la Defensa de los propios derechos como consumidor, el 40% tiene un nivel medio, de esto, el 25,5% son mujeres y 14,5% son varones; además, el 38,2% tienen un nivel alto, de esto 20% son varones y 18,2% son mujeres; finalmente, 21,8% tienen un nivel bajo, de esto 14,5% son varones y 7,3% son mujeres. Se describe que la gran mayoría de los

estudiantes tienen la capacidad de demostrar una conducta asertiva, sintiendo miedo, pero enfrentándolos para defender sus derechos como consumidor

**Tabla 7**

*Nivel de “Expresión de enfado o disconformidad” en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca*

F3	Femenino		Masculino		Total	
	F	%	F	%	F	%
Bajo	10	18,2%	13	23,6%	23	41,8%
Medio	5	9,1%	6	10,9%	11	20,0%
Alto	13	23,6%	8	14,5%	21	38,2%
Total	28	50,9%	27	49,1%	55	100,0%

Los hallazgos de la tabla 7, presentan que, a nivel de la Expresión de enfado o disconformidad, el 41,8% presenta un nivel bajo, de esto, el 23,6% son varones y 18,2% son mujeres; además, el 38,2% tiene un nivel alto, de esto, el 23,6% son mujeres y 14,5% son varones; finalmente, el 20% tienen un nivel medio, de esto, el 10,9% son varones y 9,1% son mujeres. En base a los resultados los estudiantes no son capaces de demostrar enfado o sentimientos de disgusto ante alguien, buscando evitar problemas que puedan ocasionar una confrontación.

**Tabla 8**

*Nivel de “Decir no y cortar interacciones” en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca*

F4	Femenino		Masculino		Total	
	F	%	F	%	F	%
Bajo	19	34,5%	15	27,3%	34	61,8%
Medio	4	7,3%	10	18,2%	14	25,5%
Alto	5	9,1%	2	3,6%	7	12,7%
Total	28	50,9%	27	49,1%	55	100,0%

Los hallazgos de la tabla 8, presentan que, a nivel de Decir no y cortar interacciones, el 61,8% tienen un nivel bajo, de esto, el 34,5% son mujeres y 27,3% son varones; en tanto, 25,5% tienen un nivel medio, de esto, el 18,2% son varones y 7,3% son mujeres; por último, el 12,7% tienen un nivel alto, de esto, 9,1% son mujeres y 3,6% son varones. La gran mayoría de estudiantes no tienen la capacidad de negarse ante posibles peticiones que le hacen las personas, incluso si están situaciones le provoquen algún malestar o dificultad.

**Tabla 9**

*Nivel de “Hacer peticiones” en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca*

F5	Femenino		Masculino		Total	
	F	%	F	%	F	%
Bajo	5	9,1%	5	9,1%	10	18,2%
Medio	16	29,1%	8	14,5%	24	43,6%
Alto	7	12,7%	14	25,5%	21	38,2%
Total	28	50,9%	27	49,1%	55	100,0%

Los hallazgos de la tabla 9, presentan que, a nivel de Hacer peticiones, el 43,6% tienen un nivel medio, de esto, el 29,1% son mujeres y el 14,5% son varones; a su vez, el 38,2% tienen un nivel alto, de esto, el 25,5% son varones y 12,7% son mujeres; finalmente, el 18,2% tiene un nivel bajo, con un 9,1% de forma equitativa entre varones y mujeres. Los estudiantes frecuentan el controlar situaciones para pedir favores a un amigo o desconocido

**Tabla 10**

*Nivel de “Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto” en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca*

F6	Femenino		Masculino		Total	
	F	%	F	%	F	%
Bajo	13	23,6%	7	12,7%	20	36,4%
Medio	9	16,4%	10	18,2%	19	34,5%
Alto	6	10,9%	10	18,2%	16	29,1%
Total	28	50,9%	27	49,1%	55	100,0%

Nota: F = Hacer peticiones

Los hallazgos de la tabla 10, presentan que, a nivel de Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, el 36,4% tienen un nivel bajo, de esto, el 23,6% son mujeres y 12,7% son varones; además, 34,5% tienen un nivel medio, de esto, 18,2% son varones y 16,4% son mujeres; finalmente, 29,1% tienen un nivel alto, de esto, 18,2% son varones y 10,9% son mujeres. En base a los porcentajes mencionados se manifiesta que los estudiantes en su gran mayoría presentan dificultad para conversar con el sexo opuesto, evidenciándose inseguridad y ansiedad.

## V. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar una propuesta de programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca, 2022 para ello, la investigación se centró en describir la situación de la autoestima y las habilidades sociales. Gilmore et al., (2022) que en su estudio de revisión sistemática tuvo como objetivo revisar la efectividad del entrenamiento grupal de HH.SS., para mejorar la funcionalidad social de adolescentes con TEA. Los resultados del estudio indican que existe evidencia de certeza moderada de que el entrenamiento grupal de HH.SS., mejora la capacidad de respuesta social, las habilidades sociales y el conocimiento de los adolescentes con TEA,

Así mismo Cerit & Şimşek (2021) en su estudio experimental buscó saber que efecto tiene un programa de entrenamiento de HH.SS., en la resiliencia e inteligencia emocional. Los resultados indican que el programa de entrenamiento tiene efectos positivos en la mejora de los niveles de resiliencia psicológica e inteligencia emocional de los adolescentes, especialmente a largo plazo, estos mismos resultados mencionados, se espera en el programa “Habilidoso” de la presente investigación.

Además, si nos referimos a la teoría Mruk (2013), la teoría desarrollada por Rosenberg busca establecer cuáles son las causas que originan a la autoestima, la potencian o disminuyen, el trabajo de Rosenberg entiende que hay dos grandes factores intervinientes: 1) la sociedad en la que se desarrolla la persona, 2) la cultura de la sociedad del entorno de desarrollo; estos dos factores afectan las emociones y conductas que emiten ante ciertos estímulos, en ese sentido, son las características de la socialización del entorno junto con el grado de aceptación que la persona percibe de su medio el que forma la autoestima.

En ese sentido, Rosenberg (1965) explica que su modelo contempla a la autoestima como unidimensional y, que posee a la vez, dos grandes dimensiones: la autoestima positiva y, la autoestima negativa. En el presente estudio se usa este modelo de evaluación porque ha demostrado ajustarse más a la realidad peruana (Richard, 2020; Sánchez-Villena et al., 2021) que el modelo desarrollado por

Coopersmith, que presenta índices de fiabilidad muy bajas en diferentes contextos de la realidad peruana. Por lo tanto, al hablar de la autoestima se hace en función de autoestima positiva en la cual la persona se siente digna de aprecio, de que posee cualidades buenas, que tiene destrezas, una imagen positiva de sí mismo y, satisfacción por quién es. Los indicadores son: estima, se refiere a que la persona tiene un sentido de valor propio; cualidad, se refiere a que la persona se percibe que tiene rasgos o características que son buenas; capacidad, se refieren al potencial de la persona para realizar trabajos mentales o físicos; actitud positiva, se refiere a que la persona tiene una evaluación buena de sí misma y; satisfacción, se refiere a que la persona se siente bien con su forma de actuar

Por el contrario, la autoestima negativa es aquella donde la persona no siente orgullo de sí mismo, tiene pensamientos de fracaso, no se respeta a sí mismo, se siente inútil y que no es una buena persona. Los indicadores son: orgullo disminuido, se refiere a que la persona no siente que ha alcanzado las metas o logros propuestos; fracaso, se refiere a que la persona se percibe como incompetente o fracasado(a); respeto disminuido, se refiere a que la persona no tiene consideración o respeto por sí mismo; inutilidad, se refiere a que la persona se percibe como que no es útil o importante; maldad, se refiere a que la persona no se considera una persona buena.

En cuanto al nivel de autoestima, los resultados indicaron que la mayoría de la muestra tiene un nivel bajo de autoestima, (tabla 1), es decir, mayormente los estudiantes tienen una actitud negativa sobre sí mismo, por lo que, evalúan sus pensamientos y sentimientos con desaprobación (Rosenberg, 1965), desde la perspectiva del aprendizaje social de la autoestima según Rosenberg, esta está mediada por como la persona se desarrolla en su entorno y la cultura de desarrollo de dicho contexto, por lo que, ambas características afectan la conductas y emociones (Mruk, 2013), es entendible entonces que, el adolescente tenga niveles bajos de autoestima si en el entorno donde se realizó el estudio, por ser un entorno rural con una población tradicionalista y poco afectuosa, los estudiantes han interiorizado dichas expresiones como algo común, afectando el desarrollo de la estima propia.

Por otra parte, este nivel detectado es superior a los hallazgos previos del contexto local y nacional, donde el porcentaje de nivel bajo de autoestima oscilaba entre el 22,3% a 25% (Cancho, 2021; Cornejo, 2022; Gómez & Miranda, 2021) y, solo es cercano al porcentaje encontrado en el contexto internacional de Arabia Saudita (Azmi et al., 2022). Por lo tanto, se entiende que el nivel de autoestima en el contexto de estudio requiere una intervención inmediata que permita modificar dicha situación. Estos resultados son contrarios a investigaciones realizadas en Indonesia donde muestran la autoestima baja alcanza un 12.6% en adolescentes (Stefani & Tiatri, 2021), mientras que en Ecuador la autoestima baja en adolescentes llega al 18.4% (Paz et al., 2022), porcentajes por debajo a la presente investigación.

Al analizar el nivel de autoestima positiva (tabla 2), se ha encontrado que la mayoría tiene un nivel medio, estos resultados, si bien reflejan que un buen porcentaje de la muestra la poca estima que sienten por sí mismos, no logrando hacer descripciones positivas de sus características, tampoco creen tener el suficiente potencial, ni una autoevaluación positiva o estar satisfechos con su actuar (Rosenberg, 1965)

Según Ander (2016) la valoración de una mismo implica el grado de internalización de los pensamientos y sentimientos, por lo que, que la persona no pueda describirse a sí mismo de forma positiva, es porque ha internacionalizado que no es capaz de hacerlo, desde la teoría del aprendizaje social, se comprende que la autoestima se va desarrollando a partir de los vínculos interpersonales (Mruk, 2013), por lo tanto, los estudiantes con una autoestima positiva baja no presentan relaciones interzonales que posibiliten que se describan de forma positiva, como explica Delgado-Floody et al., (2020) una buena autoestima posibilita una mejor calidad de vida, mayor rendimiento académico y una mejor condición del estado físico.

Por otra parte, estos resultados son muy superiores a los encontrados por Gómez y Miranda (2021) donde solo un 25% de adolescentes tenía una autoestima baja, por lo que, se debe intervenir con urgencia en la población estudiada.

Por su parte, en el nivel de la autoestima negativa (tabla 3), se ha establecido que la gran mayoría tiene un nivel bajo no obstante, un buen porcentaje tiene un nivel

medio o alto de autoestima negativa, este supone que estos adolescentes creen que no pueden alcanzar sus metas, se perciben como incompetentes, no tiene un buen autorrespeto, sino que creen que son inútiles o persona malas (Rosenberg, 1965), desde la perspectiva de Zeigler-Hill (2013) una autoestima baja se caracteriza por mayores percepciones negativas de uno mismo, esto se entiende como que uno se perciben con mayores cualidades y características negativas (VandenBos, 2015).

Estos resultados se acercan a lo demostrado por Azmi et al., (2022) en el que hasta un 41% de adolescentes tiene un déficit de autoestima, en tanto, comprender esta situación se puede plantear desde lo que indica Perez-Gramaje et al., (2019) al evidenciar que es la crianza negligente y autoritaria lo que ocasiona un mayor desajuste de la autoestima, esto se refuerza con lo que indica Rosenberg sobre que la autoestima se ve alterada por el entorno y la cultura en la que se desarrolla el adolescente (Mruk, 2013), es decir, si un adolescente se desarrolla en hogares en la que la no supervisión de sus actividades o la rigidez y castigos son características de su hogar, será mayor las características negativas que perciban de sí mismos, lo anterior representa un grave problema para el desarrollo del adolescentes, porque, según Ruzzi-Pereira et al., (2020) mientras mayor es la autoestima negativas, mayor serán los problemas familiares y mayor posibilidad de desarrollar desórdenes psicológicos.

Respecto al nivel de habilidades sociales (tabla 4), los resultados mostraron que la mayoría de la muestra tiene un nivel bajo, pero, además, en las dimensiones de expresión de enfado-disconformidad, decir no y cortar interacciones e iniciar interacción con otros, también presentan mayormente niveles bajos, mientras que, en las otras dimensiones son mayormente en nivel medio y nivel alto. Estos resultados muestran que los estudiantes examinados tienen conductas verbales y no verbales que en su mayoría son indicativos de dificultad para defender sus derechos, expresar con respeto enojo, desacuerdo o afrontar los problemas, no se pueden negar ni cortar diálogos y, se le dificulta iniciar conversación, dar cumplidos y halagos (Gismero, 1996, 2010)

Desde la perspectiva de Caballo (2007) un desarrollo inadecuado de habilidades sociales es por una afectación en las habilidades de descodificación, decisión y codificación, en la que intervienen los procesos conductuales y cognitivos que no están del todo desarrollados, en ese sentido, del Prette y del Prette (2021) explican que es mediante el aprendizaje social que las personas aprenden como desenvolverse con los demás, a partir de conductas de otras personas que son de relevancia para esta, es decir, que los niveles bajos de habilidades sociales en la muestra, se deben a que en su entorno, las figuras significativas no son competentes para relacionarse de forma adecuada con desconocidos o conocidos, a ello, el factor cultural propio del entorno rural hace que las habilidades sociales no se desarrollen, como explica Ander-Egg (2016) para ser hábil socialmente, se requiere que la persona se comunique, sea empático y aprenda escuchar, situaciones que no se dan con mucha ocurrencia en el convivir de la zona rural de la muestra.

Al revisar el grado de la “Autoexpresión en situaciones sociales” (tabla 5), se ha logrado establecer que casi la totalidad de la muestra tiene un nivel medio o alto en el desarrollo de autoexpresión en entornos sociales, es decir, la mayoría de estudiantes hacen preguntas, dan sus opiniones, acuden a reuniones, expresan sus sentimientos y aceptan los halagos de los demás (Gismero, 2010), esto implica un buen desenvolvimiento social, desde la perspectiva de Caballo (2007) la expresión ocurre cuando el componente cognitivo está desarrollado, es decir, se ha logrado un entorno comunicativo en la que se puede conversar debido a la familiaridad del entorno, esto es algo común del contexto del estudio, que al ser una zona rural, la mayoría de la comunidad se conoce, por lo que, el compartir de las vivencias es algo habitual, según VandenBos (2015) el desarrollo de la comunicación es algo primordial en las habilidades sociales, por lo que, la expresión en reuniones representa una competencia social que las personas deben adquirir y desarrollar.

En conclusión, el estudio propone un programa de entrenamiento de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes, basado en los resultados obtenidos. Se encontró que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel bajo de autoestima y de habilidades sociales. Además, los varones presentan mayores

dificultades en autoestima y habilidades sociales en comparación con las mujeres. Se observó una falta de autoestima positiva, con la mayoría de los estudiantes presentando autoestima positiva media o baja y una falta de habilidades sociales como expresión de enfado o disconformidad y decir no y cortar interacciones.

Es importante tener en cuenta que la autoestima y las habilidades sociales son fundamentales para la salud mental y el bienestar general de una persona. La baja autoestima puede llevar a una serie de problemas, como ansiedad, depresión y una actitud negativa hacia uno mismo. Las habilidades sociales son necesarias para establecer relaciones saludables y significativas y para manejar situaciones sociales de manera efectiva.

Un programa de entrenamiento de habilidades sociales para fortalecer la autoestima podría ser una forma efectiva de abordar estas dificultades en los estudiantes. Se podrían incluir sesiones en grupo para mejorar la autoestima y las habilidades sociales, con actividades que fomenten la autoexpresión, la defensa de los propios derechos como consumidor y la expresión de enfado o disconformidad. Además, se podrían enseñar habilidades para decir no y cortar interacciones de manera efectiva.

Es importante que el programa sea adaptable y personalizable para abordar las diferentes necesidades y fortalezas de los estudiantes. También se debe fomentar un ambiente seguro y de apoyo para que los estudiantes puedan sentirse cómodos al compartir sus pensamientos y emociones.

Por lo tanto, el programa de entrenamiento de habilidades sociales para fortalecer la autoestima puede ser una herramienta efectiva para mejorar la salud mental y el bienestar general de los estudiantes universitarios. Los resultados del estudio indican una clara necesidad de abordar estas dificultades y proporcionar apoyo y entrenamiento para mejorar la autoestima y las habilidades sociales.

## **VI. CONCLUSIONES**

A la luz de los hallazgos se concluye que.

1. El programa de Habilidades Sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes, está compuesto por las 5 dimensiones evaluadas de la Escala de Habilidades Sociales de Elena Gismero Gonzales.
2. El nivel de autoestima predominante está en el nivel bajo con el 54,5% de la muestra, equivalente a 30 estudiantes esto indica que, la mayoría de estudiantes percibe que tiene más características negativas que positivas sobre sus pensamientos y sentimientos, cuando se manifiesta negativa se refiere a orgullo disminuido, respeto disminuido, se sienten inútiles, y tienen miedo al fracaso.
3. El nivel de habilidades sociales predominante está en el nivel bajo con el 52.7 % de la muestra ascendiendo a un total de 29 estudiantes, esto indica que, la mayoría de estudiantes no puede defender sus derechos, opiniones o preferencias.
4. Se propone un programa de habilidades sociales con 13 actividades de trabajo de 25 minutos cada uno, que abarquen las dimensiones de preocupación mayor y medio en estudiantes de 4to y 5to de secundaria.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Procedemos a presentar las recomendaciones pertinentes:

1. Desarrollar una sensibilización a la comunidad de la institución educativa (padres, docentes y estudiantes) sobre la importancia de la autoestima en el desarrollo adolescente y, su relevancia en la satisfacción personal y el logro académico.
2. Desarrollar una sensibilización a la comunidad de la institución educativa (padres, docentes y estudiantes) sobre lo relevante de las habilidades sociales en el desenvolvimiento del adolescente en su entorno y la sociedad civil, tanto en la etapa adolescente como en su futura etapa adulta.
3. Aplicar las 13 actividades del programa “HABILIDOSO” para fortalecer la autoestima de estudiantes de 4to y 5to de secundaria.
4. A futuros investigadores, se recomienda aplicar el “Programa Habilidoso” para evaluar la eficacia de las sesiones de habilidades sociales en mejorar la autoestima en adolescentes.

## **VIII. PROPUESTA**

### **Objetivo general**

Determinar un programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en los estudiantes de una institución educativa de Secundaria de Santa Cruz, Cajamarca.

Para cumplir con el objetivo se realizó un diagnóstico de la autoestima y de las habilidades sociales de los estudiantes, mediante la aplicación del cuestionario de autoestima de Rosenberg y la escala de habilidades sociales de Elena Gismero Gonzales

### **PROPUESTA “PROGRAMA HABILIDOSO”**

#### **1. Datos informativos**

Denominación	: Programa “HABILIDOSO”
Institución educativa	: I.E. de Santa Cruz de Cajamarca
Grado y sección	: 4to y 5to de secundaria
Temporalización	: Agosto a diciembre de 2022
Facilitador(a)	: Psicólogo(a)

#### **2. Justificación**

Se ha demostrado que las habilidades sociales ayudan a mejorar el desenvolvimiento de los adolescentes y fortalece su desarrollo en esta etapa, permitiendo entre varias cosas, la mejora de la satisfacción personal (Nesi et al., 2019), en esa línea, los entrenamientos de habilidades sociales aumentan de forma eficaz la autoestima (Seo et al., 2007), y en el contexto nacional se ha hecho evidente su utilidad para fortalecer la autoestima en niños y jóvenes (Hernández, 2019; Hilario, 2018), además, de que conocer mejor la interacción entre habilidades sociales y autoestima es algo que se debe estudiar (Caballo et al., 2018).

En ese sentido, se desarrolló un estudio con la finalidad de proponer un programa de habilidades sociales que permita el fortalecimiento de la autoestima. Para dicho fin se analizó el nivel de autoestima y de las habilidades sociales, encontrando que:

En cuanto a la autoestima, el 54,5% de estudiantes de 4to y 5to de secundaria presentaron un nivel bajo y, solo 16,4% presentaban un nivel alto, este resultado demuestra que es necesario intervenir en esta población para fortalecer la autoestima de adolescentes.

Por su parte, en las habilidades social, el 60% tiene un nivel bajo, mientras que, solo el 7,3% tiene un nivel alto. Al analizar las dimensiones de las habilidades sociales se detecta, que las áreas de mayor preocupación son: Expresión de enfado o disconformidad con un 41,8% en nivel bajo; Decir no y cortar interacciones con un 61,8% en nivel bajo e; Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto con el 36,4% en nivel bajo. Además, las áreas de preocupación media son: Defensa de los propios derechos como consumidor con un 40% en nivel medio; Hacer peticiones con el 43,6% en nivel medio. Finalmente, el área de menor preocupación es Autoexpresión en situaciones sociales, ya que, el 63,6% tienen un nivel alto y solo el 9,1% tienen un nivel bajo.

En tanto, en el marco legal, la presente propuesta está en línea de lo establecido por las Disposiciones Para La Prestación Del Servicio Educativo Durante El Año Escolar 2022 En Instituciones y Programas Educativos de La Educación Básica, Ubicados En Los Ámbitos Urbano y Rural (2022) establecidas por el MINEDU, que indica que el retorno a clases en el 2022 debe centrarse en el bienestar del estudiante y en el soporte socioemocional, por lo tanto, los colegios deben tomar acciones que contribuyan al desarrollo de la vida a nivel personal y familiar del estudiante, posibilitando la autoconfianza y la estima a sí mismo.

Entonces, la propuesta del Programa "HABILIDOSO" se centra en las dimensiones de: Expresión de enfado o disconformidad, Decir no y cortar interacciones, Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, Defensa de los propios derechos como consumidor, Hacer peticiones. Para lo cual, se plantean sesiones de trabajo en función de los indicadores de cada una de estas dimensiones.

### **3. Objetivos**

#### **Objetivo general**

Fortalecer la autoestima por medio de las habilidades sociales en estudiantes de 4to y 5to de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca, 2022

#### **Objetivos específicos**

Mejorar la autoestima por medio de la expresión de enfado o disconformidad en estudiantes de 4to y 5to de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca.

Mejorar la autoestima por medio de decir no y cortar interacciones en estudiantes de 4to y 5to de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca.

Mejorar la autoestima por medio de Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en estudiantes de 4to y 5to de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca.

Mejorar la autoestima por medio de defensa de los propios derechos como consumidor en estudiantes de 4to y 5to de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca.

Mejorar la autoestima por medio de hacer peticiones en estudiantes de 4to y 5to de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca.

#### 4. Descripción de actividades

Dimensión	Indicador	Actividades	Objetivo	Tiempo	Materiales
Expresión de enfado o disconformidad	Expresar desacuerdo	“Expresión respetuosa de desacuerdos con compañeros y profesores”	Aprender como expresar cuando se está en desacuerdo con alguien	25 minutos	Escenario Fichas
	Expresar enojo	“Expresión saludable de enojo con alguien”	Aprender a expresar de forma saludable el enojo	25 minutos	Escenario Fichas
	Afrontar problemas	“Haciendo frente a las dificultades”	Aprender a no evitar los problemas y dificultades	25 minutos	Escenario Fichas
Decir no y cortar interacciones	Negar solicitudes	“Diciendo NO a las peticiones que no queremos”	Reconocer la necesidad de negarse a las peticiones de otros	25 minutos	Escenario Fichas
	Cortar diálogos	“Cortando la comunicación y diálogos con los demás”	Reconocer la necesidad de cortar comunicación o diálogo con otros	25 minutos	Escenario Fichas
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Iniciar diálogo	“Hola, quiero conversar contigo”	Aprender a iniciar conversaciones	25 minutos	Escenario Fichas
	Dar cumplidos	“Aprendiendo a dar cumplidos y halagos”	Aprender a dar cumplidos y halagos a los demás	25 minutos	Escenario Fichas

	Solicitar citas	“Es tiempo de salir juntos”	Aprender a solicitar una cita	25 minutos	Escenario Fichas
Defensa de los propios derechos como consumidor	Defender compras	“Esta es mi compra y la defiendo”	Aprender a defender las situaciones como consumidor	25 minutos	Escenario Fichas
	Defender orden	“Alto! Respeta el orden”	Fortalecer el respeto por el orden cuando se realiza compras	25 minutos	Escenario Fichas
	Solicitar silencio	“Te puedes callar”	Reconocer la necesidad del silencio ante la incomodidad	25 minutos	Escenario Fichas
Hacer peticiones	Pedir devoluciones	“Amigo(a), devuelve lo que es mío”	Solicitar la devolución de objetos o bienes propios	25 minutos	Escenario Fichas
	Pedir favores	“Amigo(a), necesito tu ayuda”	Reconocer cuando es necesario pedir ayuda y hacerlo	25 minutos	Escenario Fichas

## **5. Evaluación**

Para el presente programa, se realizará una evaluación mediante el método de preprueba y posprueba, esto con la aplicación de la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) validado por Richard (2020), es decir, antes de aplicar el programa se aplicará la escala EAR, luego, una semana después de aplicado el programa, se volverá aplicar la escala EAR. Se comparará las dos mediciones para establecer diferencias y efectos.

## REFERENCIAS

- Ander-Egg, E. (2016). *Diccionario de Psicología* (3rd ed.). Editorial Brujas.
- Andrade Salazar, J. A., Mendoza Vergara, M. F., Zapata Castrillón, K. T., & Sierra Monsalve, L. (2020). Relación entre conflictos de la adolescencia y habilidades sociales en adolescentes de una Institución Educativa de Risaralda. *Pensamiento Americano*, 13(25), 52–61. <https://doi.org/10.21803/pensam.13.25.385>
- Azmi, F. M., Khan, H. N., Azmi, A. M., Yaswi, A., & Jakovljevic, M. (2022). Prevalence of COVID-19 Pandemic, Self-Esteem and Its Effect on Depression Among University Students in Saudi Arabia. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.836688>
- Babakhani, N. (2011). The effects of social skills training on self-esteem and aggression male adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1565–1570. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.304>
- Bandura, A. (1977). Social learning theory. In *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Bergagna, E., & Tartaglia, S. (2018). Self-esteem, social comparison, and Facebook use. *Europe's Journal of Psychology*, 14(4), 831–845. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i4.1592>
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (4th ed.). Pearson.
- Caballo, V. E. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales* (7th ed.). Siglo XXI de España Editores.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., & Equipo de Investigación CISO-A España. (2018). La autoestima y su relación con la ansiedad social y las habilidades sociales. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 26(1), 23–53. EBSCOhost
- Cameron, J. J., & Stinson, D. A. (2017). Sociometer Theory. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*

(pp. 1–6). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_1187-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1187-1)

Cancho Flores, Y. (2021). *Autoestima y relaciones interpersonales en adolescentes del Centro de Desarrollo Integral de la Familia CEDIF Collique- Comas, 2021* [Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. <https://bit.ly/39HZ0Ot>

Cerit, E., & Şimşek, N. (2021). A social skills development training programme to improve adolescents' psychological resilience and emotional intelligence level. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 610–616. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.08.001>

Cornejo Jurado, Y. C. (2022). *Relación entre actividad física, autoestima y depresión del adolescente en una institución educativa en tiempos de Covid-19, Lima - 2021* [Doctorado, Universidad Cesar Vallejo]. <https://bit.ly/3N0U4CF>

del Prette, Z. A. P., & del Prette, A. (2021). Social Skills. In *Social Competence and Social Skills* (pp. 3–15). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-70127-7\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-70127-7_1)

Delgado-Floody, P., Caamaño-Navarrete, F., Jerez-Mayorga, D., & Cofré-Lizama, A. (2020). Calidad de vida, autoestima, condición física y estado nutricional en adolescentes y su relación con el rendimiento académico. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 69(3), 174–181. <https://doi.org/10.37527/2019.69.3.006>

Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2015). Measures of Self-Esteem. In *Measures of Personality and Social Psychological Constructs* (pp. 131–157). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-386915-9.00006-1>

Escobar-Pérez, J., & Cuervo-Martínez, Á. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. *Avances En Medición*, 6(1), 27–36. <https://bit.ly/3yXG0Wy>

Estrada Araoz, E. G., Zuloaga Araoz, M. C., Gallegos Ramos, N. A., & Mamani Uchasara, H. J. (2021). Adicción a internet y habilidades sociales en

adolescentes peruanos de educación secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 74–80.

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). *Estudio sobre los efectos en la salud mental de niñas, niños y adolescentes por COVID-19*. <https://uni.cf/3OK5EE7>

García, J. A., y Olmos, F. C., Matheu, M. L., & Carreño, T. P. (2019). Self esteem levels vs global scores on the Rosenberg self-esteem scale. *Heliyon*, 5(3), e01378. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01378>

Gilmore, R., Ziviani, J., Chatfield, M. D., Goodman, S., & Sakzewski, L. (2022). Social skills group training in adolescents with disabilities: A systematic review. *Research in Developmental Disabilities*, 125, 104218. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2022.104218>

Gismero González, E. (1996). *Habilidades sociales y anorexia nerviosa*. Universidad Pontificia Comillas.

Gismero González, E. (2010). *EHS. Escala de Habilidades Sociales* (3rd ed.). TEA Ediciones.

Goldstein, A. P., Sprafkin, R. P., Gershaw, N. J., & Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia: Un programa de enseñanza*. Ediciones Martínez Roca.

Gómez Santos, C. K., & Miranda Cortegana, C. M. (2021). *Estilos de apego y autoestima en adolescentes de una Institución educativa privada de la ciudad de Cajamarca* [Licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. <https://bit.ly/3Pce6Mo>

González-Angulo, P., Salazar Mendoza, J., Castellanos Contreras, E., Camacho Martínez, J. U., Enríquez Hernández, C. B., & Conzatti Hernández, M. E. (2021). El sentido de la vida como mediador entre la autoestima y la adicción

al internet en adolescentes. *Enfermería Global*, 20(4), 506–531.  
<https://doi.org/10.6018/eglobal.482691>

Hernández Hernández, C. N. (2019). *Taller de habilidades sociales y su influencia en el desarrollo de la autoestima de los estudiantes del tercer ciclo en la especialidad de matemática y computación de la facultad de ciencias histórico sociales y educación - Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Lambayeque, 2015*. [Maestría, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo].  
<https://bit.ly/3M3oDYC>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill Education.

Hilario Quispe, M. R. (2018). *Programa habilidades sociales para mejorar la autoestima en las estudiantes de educación inicial del IESPP “Gustavo Allende Llavería” de Tarma – 2017* [Doctorado, Universidad Cesar Vallejo].  
<https://bit.ly/3kSlpv1>

Honorato Bernal, T. M., González Arratia López Fuentes, N. I., Ruiz Martínez, A. O., & Andrade Palos, P. (2019). Desesperanza y autoestima en adolescentes con y sin riesgo suicida. *Nova Scientia*, 11(22), 413–432.  
<https://doi.org/10.21640/ns.v11i22.1825>

Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). *The nature and function of self-esteem: Sociometer theory* (pp. 1–62). [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)

Lupu, I. (2011). Self-esteem and self-attribution of success and failure. *The BlackSea Journal of Psychology*, 4(2), 32–54.  
<https://www.bspsychology.ro/index.php/BSJoP/article/view/52>

Matson, J. L., & Ollendick, T. H. (1988). Enhancing children’s social skills: Assessment and training. In *Enhancing children’s social skills: Assessment and training*. Pergamon Press.

- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. (pp. 3–34). Basic Books.
- Medeiros, H. C. P., Soares, A. B., & Monteiro, M. C. (2021). Adolescent Social Skills, Perception of Social Support and Motivation to Learn: the impact on School Performance. *Psico-USF*, 26(3), 533–543. <https://doi.org/10.1590/1413-82712021260311>
- Disposiciones para la prestación del servicio educativo durante el año escolar 2022 en instituciones y programas educativos de la Educación Básica, ubicados en los ámbitos urbano y rural, Pub. L. No. Resolución Ministerial N° 186-2022-MINEDU, <https://bit.ly/37VIN8X> (2022).
- Ministerio de Salud, P. (2021, September 30). *Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional*. <https://bit.ly/3vYdSB4>.
- Moreno Fernández, P. J. (2015). *Manual de investigación en educación: Talleres de trabajo*. Universidad de La Salle.
- Mruk, C. J. (2013). *Self-esteem and positive psychology: Research, theory, and practice* (4th ed.). Springer Publishing Co.
- Nesi de Mello, L. T., Trintin-Rodrigues, V., & Andretta, I. (2019). Relation between social skills and life satisfaction by adolescents and use of applications for communication. *Quaderns de Psicologia*, 21(1), 1463. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1463>
- Noh-Moo, P. M., Ahumada-Cortez, J. G., Gámez-Medina, M. E., López-Cisneros, M. A., & Castillo-Arcos, L. del C. (2021). Autoestima, autoeficacia y consumo de alcohol en adolescentes de preparatoria. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 21(1). <https://doi.org/10.21134/haaj.v21i1.565>
- Olivares-Olivares, P. J., Ortiz-González, P. F., & Olivares, J. (2019). Role of social skills training in adolescents with social anxiety disorder. *International Journal*

of *Clinical and Health Psychology*, 19(1), 41–48.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2018.11.002>

Omidi, H., Sajedi, F., Rostami, R., & Bakhshi, E. (2018). Effectiveness of social skills training on self-esteem of students with attention deficit/hyperactivity disorder. *Empowering Exceptional Children*, 9(2), 27–37.  
<https://doi.org/10.22034/ceciranj.2018.77191>

Organización Panamericana de la Salud. (2021, September 15). *Los niños, niñas y adolescentes están profundamente afectados por la pandemia de COVID-19, afirma la directora de la OPS*. <https://bit.ly/3Fm2Zeu>.

Paz, C., Hermosa-Bosano, C., Hidalgo-Andrade, P., García-Manglano, J., Sábada Chalezquer, C., López-Madrigo, C., & Serrano, C. (2022). Self-Esteem, Happiness, and Flourishing in Times of COVID-19: A Study During the Lockdown Period in Ecuador. *International Journal of Public Health*, 67.  
<https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604418>

Pereira da Silva, B. F., Santos Vitti, L., Fiorim Enumo, S. R., & Faro, A. (2022). Do self-esteem and gender help explain depressive and/or anxiety symptoms in adolescents? *Revista de Psicología*, 40(1), 579–601.  
<https://doi.org/10.18800/psico.202201.019>

Perez-Gramaje, A. F., Garcia, O. F., Reyes, M., Serra, E., & Garcia, F. (2019). Parenting Styles and Aggressive Adolescents: Relationships with Self-esteem and Personal Maladjustment. *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 12(1), 1–10. <https://doi.org/10.5093/ejpalc2020a1>

Richard Pérez, D. W. (2020). *Propiedades psicométricas de las Escalas de Autoestima de Rosenberg y de Asertividad de Rathus en estudiantes del nivel secundario del Colegio Unión de Ñaña, Lima, 2019* [Especialidad, Universidad Peruana Unión]. <https://bit.ly/3wvhQjw>

Rodríguez Naranjo, C., & Caño González, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 12(3), 389–403. EBSCOhost

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Ruzzi-Pereira, A., Sicchieri, E. F., & Santos, J. L. F. (2020). Autoestima e risco para uso de drogas entre adolescentes escolares de um município mineiro. *Conhecimento & Diversidade*, 12(28), 141. <https://doi.org/10.18316/rcd.v12i28.6864>
- Sánchez-Villena, A. R., de La Fuente-Figuerola, V., & Ventura-León, J. (2021). Modelos factoriales de la Escala de Autoestima de Rosenberg en adolescentes peruanos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 26(1), 47. <https://doi.org/10.5944/rppc.26631>
- Schreck, M. C., & Conelea, C. A. (2018). Improving Self-Esteem for Youth With Tourette Syndrome and Tic Disorders. In *The Clinician's Guide to Treatment and Management of Youth with Tourette Syndrome and Tic Disorders* (pp. 121–138). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811980-8.00006-6>
- Seligman, M. E. P. (1975). Helplessness: On depression, development, and death. In *Helplessness: On depression, development, and death*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Seo, J.-M., Ahn, S., Byun, E.-K., & Kim, C.-K. (2007). Social Skills Training as Nursing Intervention to Improve the Social Skills and Self-Esteem of Inpatients with Chronic Schizophrenia. *Archives of Psychiatric Nursing*, 21(6), 317–326. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2006.09.005>
- Stefani, S., & Tiatri, S. (2021). *How Adolescent's Self-Esteem Affects Internet Addiction Tendency During COVID-19 Pandemic in Takengon, Central Aceh*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.150>
- Storebø, O. J., Elmoose Andersen, M., Skoog, M., Joost Hansen, S., Simonsen, E., Pedersen, N., Tendal, B., Callesen, H. E., Faltinsen, E., & Gluud, C. (2019). Social skills training for attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children aged 5 to 18 years. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 6(6). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008223.pub3>

- Torres Díaz, S. E., Hidalgo Apolo, G. A., & Suarez Pesántez, K. V. (2020). Habilidades sociales y rendimiento académico en adolescentes de secundaria. *Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 4(15), 267–276. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i15.114>
- Universidad Cesar Vallejo. (2020). *Código de Ética en Investigación*. <https://bit.ly/3DOOMG4>.
- van der Stouwe, T., Asscher, J. J., Hoeve, M., van der Laan, P. H., & Stams, G. J. J. M. (2018). Social skills training (SST) effects on social information processing skills in justice-involved adolescents: Affective empathy as predictor or moderator. *Children and Youth Services Review*, 90, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.05.006>
- VandenBos, G. R. (Ed.). (2015). *APA dictionary of psychology (2nd ed.)*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14646-000>
- Vílchez Zumaran de Alvites, A. C. (2020). *Propiedades psicométricas de la escala de habilidades sociales en adolescentes de instituciones educativas de Chiclayo, 2020*. [Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. <https://bit.ly/3uW8cGW>
- Volkin, S. (2020, May 11). *The impact of the covid-19 pandemic on adolescents*. <https://bit.ly/3snPaHY>.
- Webster, G. D., Smith, C. V., Brunell, A. B., Paddock, E. L., & Nezlek, J. B. (2017). Can Rosenberg's (1965) Stability of Self Scale capture within-person self-esteem variability? Meta-analytic validity and test–retest reliability. *Journal of Research in Personality*, 69, 156–169. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.06.005>
- Yao, Z., & Enright, R. (2021). A Longitudinal Analysis of Social Skills and Adolescent Depression: A Multivariate Latent Growth Approach. *International Journal of Psychological Research*, 14(1), 66–77. <https://doi.org/10.21500/20112084.4793>
- Zeigler-Hill, V. (Ed.). (2013). *Self-esteem*. Psychology Press.

## ANEXOS

Programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Secundaria de Santa Cruz, Cajamarca, 2022.

### Anexo I: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos de investigación	Variables	Población y muestra	Enfoque, nivel, alcance, diseño	Técnica / Instrumento
<b>Principal</b>	<b>General</b>	<b>V.I.</b>	<b>Unidad de análisis:</b>	<b>Enfoque:</b>	<b>Técnicas:</b>
¿Qué programa de habilidades sociales se puede proponer para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Secundaria de Santa Cruz, Cajamarca, 2022?	Determinar una propuesta de programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Secundaria de Santa Cruz, Cajamarca, 2022	Habilidades sociales	Estudiantes adolescentes	Cuantitativo	Cuestionario estandarizado
				<b>Tipo</b>	Producción metodológica
				No experimental	
			<b>Población:</b>		<b>Instrumentos:</b>
			55 estudiantes de 4to y 5to de secundaria de un colegio de Santa Cruz	<b>Diseño:</b>	Escala de habilidades sociales (EHS) de Elena Gismero Gonzales
<b>Específicos</b>	<b>Específicos</b>	<b>V.D.</b>		Descriptivo	
1. ¿Cuál es el nivel de autoestima de los estudiantes de una institución educativa de Secundaria de Santa Cruz, Cajamarca?	1. Describir el nivel de autoestima de los estudiantes de una institución educativa de Secundaria de Santa Cruz, Cajamarca	Autoestima		Propositiva	Escala de Autoestima de Rosenberg
2. ¿Cuál es el nivel de habilidades sociales en estudiantes de una institución	2. Describir el nivel de habilidades sociales en estudiantes de una institución		<b>Muestra:</b>		
			De conveniencia, un solo grupo de 55 estudiantes		

---

educativa de Secundaria de Santa Cruz, Cajamarca?	educativa de Secundaria de Santa Cruz, Cajamarca
3. ¿Cómo desarrollar las habilidades sociales para mejorar la autoestima de los estudiantes de una institución educativa Secundaria de Santa Cruz, Cajamarca?	3. Diseñar un programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Secundaria de Santa Cruz. Cajamarca

---

Programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Secundaria de Santa Cruz, Cajamarca,2022

Anexo 2: Cuadro de Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores (ítems)	Escala de medición
Habilidades sociales	Es la conducta verbal y no verbal que permite la expresión de las necesidades, sentimientos, preferencias, derechos y opiniones en el entorno de modo que no ocasionen aversión y basado en el respeto	Se mide a partir de la suma de 33 ítems de respuesta múltiple de cuatro alternativas que establece seis dimensiones y una puntuación general mediante la aplicación de la "Escala de Habilidades	Autoexpresión en situaciones sociales	Evitar hacer preguntas (1, 2)	Ordinal y cuantitativa
				Evitar dar opiniones (10, 29)	
				Evitar reuniones (11, 20)	
				Evitar expresar sentimientos (19)	
Habilidades sociales	Es la conducta verbal y no verbal que permite la expresión de las necesidades, sentimientos, preferencias, derechos y opiniones en el entorno de modo que no ocasionen aversión y basado en el respeto	Se mide a partir de la suma de 33 ítems de respuesta múltiple de cuatro alternativas que establece seis dimensiones y una puntuación general mediante la aplicación de la "Escala de Habilidades	Defensa de los propios derechos como consumidor	Recibir halagos (28)	Ordinal y cuantitativa
				Defender compras (3, 21)	
				Defender orden (4, 30)	
				Solicitar silencio (12)	
Habilidades sociales	Es la conducta verbal y no verbal que permite la expresión de las necesidades, sentimientos, preferencias, derechos y opiniones en el entorno de modo que no ocasionen aversión y basado en el respeto	Se mide a partir de la suma de 33 ítems de respuesta múltiple de cuatro alternativas que establece seis dimensiones y una puntuación general mediante la aplicación de la "Escala de Habilidades	Expresión de enfado o disconformidad	Expresar desacuerdo (13)	Ordinal y cuantitativa
				Expresar enojo (22, 31)	
				Evitar problemas (32)	
				Decir no y cortar interacciones	
Habilidades sociales	Es la conducta verbal y no verbal que permite la expresión de las necesidades, sentimientos, preferencias, derechos y opiniones en el entorno de modo que no ocasionen aversión y basado en el respeto	Se mide a partir de la suma de 33 ítems de respuesta múltiple de cuatro alternativas que establece seis dimensiones y una puntuación general mediante la aplicación de la "Escala de Habilidades	Defensa de los propios derechos como consumidor	Dificultad para negarse (5, 15, 24, 33)	Ordinal y cuantitativa

	con otros (Gismero, 1996, 2010)	Sociales” de Gismero (2010)		Dificultad para cortar dialogo (14, 23)	
			Hacer peticiones	Pedir devoluciones (6, 7, 16, 25) Pedir favores (26)	
			Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Iniciar dialogo (8, 18) Dar cumplidos (9, 17) Solicitar citas (27)	
Variable dependiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Autoestima	Rosenberg (1965) define que la autoestima viene a ser aquellas actitudes positivas o negativas sobre uno mismo, considerando la evaluación que se tiene los pensamientos y sentimientos	Se mide a partir de la suma de los 10 ítems de respuesta Likert que establece dos dimensiones: autoestima negativa y autoestima positiva, mediante la aplicación de la Escala de Autoestima de	Autoestima positiva  Autoestima negativa	Estima Cualidad Capacidad Actitud positiva Satisfacción Orgullo disminuido Fracaso Respeto disminuido Inutilidad Maldad	Ordinal y cuantitativa

---

Rosenberg validado por  
Richard (2020) en Perú.

---

ANEXO 3: Evidencias de validez, fiabilidad y baremos de la Escala de Autoestima de Rosenberg

Tabla 1

*Validez de criterio de la Escala de Autoestima de Rosenberg*

Ítem	Autoestima		
	Positiva	Negativa	General
1	0.687**		0.639**
2	0.540**		0.354**
3	0.479**		0.543**
4	0.674**		0.405**
5	0.795**		0.559**
6		0.618**	-0.464**
7		0.678**	-0.577**
8		0.577**	-0.517**
9		0.694**	-0.614**
10		0.732**	-0.615**
Autoestima positiva	-	-0.341**	0.787**
Autoestima negativa		-	-0.848**

\*\*p<.01

Los resultados de la tabla 1 con la muestra piloto (n=55), aplicado en la misma institución de estudio, de Santa Cruz, muestran que los ítems de la dimensión autoestima positiva se relacionan con la misma de forma significativa (p<.01), del mismo modo, los ítems de la dimensión de autoestima negativa (p<.01), en tanto, los 10 ítems presentan relación significativa con el test total (p<.01). Además, la autoestima positiva tiene una relación negativa con la autoestima negativa (r=-.341, p<.01) y relación positiva considerable con el test (r=.787, p<.01), mientras que la autoestima negativa tiene una relación negativa considerable con el test (r=-.848, p<.01).

En conclusión, la matriz de correlaciones establece que la Escala de Autoestima de Rosenberg posee validez de criterio en la población donde se desarrolló la investigación.

Tabla 2

*Confiabilidad por consistencia interna de la Escala de Autoestima de Rosenberg*

	Autoestima Positiva		Autoestima negativa		General	
	$\alpha$	$\omega$	$\alpha$	$\omega$	$\alpha$	$\omega$
1	0.553	0.584			0.675	0.677
2	0.611	0.637			0.716	0.722
3	0.677	0.683			0.693	0.698
4	0.574	0.596			0.720	0.720
5	0.474	0.507			0.694	0.697
6			0.629	0.652	0.705	0.709
7			0.624	0.637	0.692	0.693
8			0.674	0.683	0.703	0.704
9			0.603	0.616	0.682	0.685
10			0.583	0.596	0.683	0.687
Total	0.639	0.655	0.675	0.683	0.719	0.721

Nota:  $\alpha$  = Alpha de Cronbach,  $\omega$  = Omega de McDonald's

Los resultados de la tabla 2 con base a la muestra piloto (n=55), demuestran que la Escala de Autoestima de Rosenberg es confiable con un  $\alpha=.719$  y un  $\omega=.721$ .

Tabla 3

*Baremos de la Escala de Autoestima de Rosenberg para la muestra de estudio*

	Autoestima positiva	Autoestima negativa	General
N	55	55	55
M	15.6	12.6	28
DE	2.45	2.85	4.34
1th PC	9	7	18
25th PC	14	11	26
50th PC	16	13	28
75th PC	18	15	31
99th PC	20	19	36

Con base a la prueba piloto, se ha obtenido los siguientes baremos para la muestra:

Autoestima positiva. Nivel bajo desde la puntuación de 9 a 14, nivel medio desde la puntuación 15 a 17 y, nivel alto desde la puntuación 18 a 20 y más.

Autoestima negativa. Nivel bajo desde la puntuación 7 a 11, nivel medio desde la puntuación 12 a 14 y, nivel alto desde la puntuación 15 a 19 y más.

Autoestima general. Nivel bajo desde la puntuación 18 a 30, nivel medio desde la puntuación 31 a 36 y más.

## ANEXO 4

## VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS POR EXPERTOS

## FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

**TÍTULO DE LA TESIS:** Programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Secundaria de Santa Cruz, Cajamarca, 2022

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
HABILIDADES SOCIALES	Autoexpresión en situaciones sociales	Evita hacer preguntas	A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido (1)	X		X		X		X		
			Me cuesta telefonear a tiendas, oficinas, etc. para preguntar algo (2)	X		X		X		X		
		Evita dar opiniones	Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo (10)	X		X		X		X		
			Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo (29)	X		X		X		X		
			A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería. (11)	X		X		X		X		
			Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales. (20)	X		X		X		X		



D	Decir no y cortar interacciones	Dificultad para negarse	Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que "NO" (5)	X		X		X		X	
			Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no se cómo negarme. (15)	X		X		X		X	
			Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión (24)	X		X		X		X	
			Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces. (33)	X		X		X		X	
	Dificultad para cortar dialogo	Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla. (14)	X		X		X		X		
		Nunca se cómo "cortar" a un amigo que habla mucho. (23)	X		X		X		X		
	Hacer peticiones	Pedir devoluciones	A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado. (6)	X		X		X		X	
			Si en un restaurant no me traen la comida como lo pedí, llamo al mesero y pido que me hagan de nuevo. (7)	X		X		X		X	Podría escribirse: Si en un restaurant no me traen la comida como lo pedí, llamo al mesero(a) y pido que me hagan de nuevo
Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto (16)			X		X		X		X		
Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo. (25)			X		X		X		X		
Pedir favores		Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor. (26)	X		X		X		X		
Iniciar		A veces no sé que decir a personas atractivas al sexo opuesto. (8)	X		X		X		X		

		Iniciar diálogo	Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella. (18)	X		X		X		X	
		Dar cumplidos	Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé que decir. (9)	X		X		X		X	
			No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta. (17)	X		X		X		X	
		Solicitar citas	Soy incapaz de pedir a alguien una cita (27)	X		X		X		X	
A Autoestima	Autoestima positiva	Estima	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	X		X		X		X	
		Cualidad	Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.	X		X		X		X	
		Capacidad	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	X		X		X		X	
		Actitud positiva	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo (a).	X		X		X		X	
		Satisfacción	En general, estoy satisfecho/a de mí mismo/a	X		X		X		X	
	Autoestima negativa	Orgullo disminuido	Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso (a).	X		X		X		X	
		Fracaso	En general, me inclino a pensar que soy un fracasado (a).	X		X		X		X	
		Respeto disminuido	Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.	X		X		X		X	
		Inutilidad	Hay veces que realmente pienso que soy un (a) inútil.	X		X		X		X	
		Maldad	A veces creo que no soy buena persona.	X		X		X		X	

Grado y Nombre del Experto: Magister en psicología clínica-Jans Berny Chinchay Morales

Firma del experto :

EXPERTO EVALUADOR



---

Mg. Ps. Jans Berny Chinchay Morales

DNI 47274585

C.Ps.P. 23551

Cel: 985235064

[jansbchmorales08@gmail.com](mailto:jansbchmorales08@gmail.com)

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:**

Programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:**

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (EHS)

**TESISTA:**

. REGINA DEL CARMEN ROJAS CERDÁN

**DECISIÓN:**

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI  NO

Chiclayo, 16.. de ...Julio..... de 2022



Mg. Ps. Jans Berny Chinchay Morales

DNI: 47274585

EXPERTO

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:**

Programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:**

CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

**TESISTA:**

. REGINA DEL CARMEN ROJAS CERDÁN

**DECISIÓN:**

Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 16.. de ...Julio..... de 2022



---

Mg. Ps. Jans Berny Chinchay Morales

DNI: 47274585

EXPERTO

## SEGUNDA FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

**TÍTULO DE LA TESIS:** *Programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca*

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
HABILIDADES SOCIALES	Autoexpresión en situaciones sociales	Evita hacer preguntas	A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido (1)	X		X		X		X		
			Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc. para preguntar algo (2)	X		X		X		X		
		Evita dar opiniones	Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo (10)	X		X		X		X		
			Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo (29)	X		X		X		X		
		Evitar reuniones	A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o tontería. (11)	X		X		X		X		
			Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales. (20)	X		X		X		X		
		Evitar expresar	Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás (19)	X		X		X		X		

	sentimientos												
	Recibir halagos	Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico. (28)	X		X		X		X				
Defensa de los propios derechos como consumido	Defender compras	Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo. (3)	X		X		X		X				
		Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo. (21)	X		X		X		X				
	Defender orden	Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo me quedo callado. (4)	X		X		X		X				
		Cuando alguien se me "cuela" en una fila hago como si no me diera cuenta (30)	X		X		X		X				
	Solicitar silencio	Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me apresuro en pedirle que se calle. (12)	X		X		X		X				
Expresión de enfado o	Expresar desacuerdo	Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso. (13)	X		X		X		X				
	Expresar enojo	Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado. (22)	X		X		X		X				

Hacer peticiones	Decir no y cortar interacción		Me cuesta mucho expresar mi ira, cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados (31)	X		X		X		X		
		Evitar problemas	Muchas veces prefiero callarme o "quitarle de en medio" para evitar problemas con otras personas. (32)	X		X		X		X		
	Dificultad para negarse		Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que "NO" (5)	X		X		X		X		
			Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no se cómo negarme. (15)	X		X		X		X		
			Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión (24)	X		X		X		X		
			Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces. (33)	X		X		X		X		
	Dificultad para cortar dialogo		Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla. (14)	X		X		X		X		
			Nunca se cómo "cortar" a un amigo que habla mucho. (23)	X		X		X		X		
	Pedir		A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado. (6)	X		X		X		X		
			Si en un restaurant no me traen la comida como le había pedido, llamo	X		X		X		X		

Autoestima	devoluciones	al camarero y pido que me hagan de nuevo. (7)										
		Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado malvuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto (16)	X		X		X		X			
		Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo. (25)	X		X		X		X			
	Pedir favores	Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor. (26)	X		X		X		X			
	Iniciar interacciones positivas con el sexo	Iniciar diálogo	A veces no sé que decir a personas atractivas al sexo opuesto. (8)	X		X		X		X		
			Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella. (18)	X		X		X		X		
		Dar cumplidos	Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé que decir. (9)	X		X		X		X		
			No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta. (17)	X		X		X		X		
		Solicitar citas	Soy incapaz de pedir a alguien una cita (27)	X		X		X		X		
	Autoestima positiva	Estima	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	X		X		X		X		
		Cualidad	Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.	X		X		X		X		
		Capacidad	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	X		X		X		X		
		Actitud positiva	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo (a).	X		X		X		X		

	Satisfacción	En general, estoy satisfecho/a de mí mismo/a	X		X		X		X		
Autoestima negativa	Orgullo disminuido	Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso (a).	X		X		X		X		
	Fracaso	En general, me inclino a pensar que soy un fracasado (a).	X		X		X		X		
	Respeto disminuido	Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.	X		X		X		X		
	Inutilidad	Hay veces que realmente pienso que soy un (a) inútil.	X		X		X		X		
	Maldad	A veces creo que no soy buena persona.	X		X		X		X		

*Grado y Nombre del Experto: Mg. Lisbeth Gastulo Falen*

*Firma del experto*



*Lisbeth C. D. Gastulo Falen*



*Mg en Psicología Clínica*

*C.Ps.P 26478*

*DNI: 71736011*

**EXPERTO EVALUADOR**



## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### 1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

*Programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca*

### 2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

*ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (EHS)*

### 3. TESISISTA:

*Regina del Carmen Rojas Cerdán*

### 4. DECISIÓN:

*Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.*

*OBSERVACIONES: Apto para su aplicación*

APROBADO

SI NO

Chiclayo, 16 de Julio de 2022

*Lisbeth C. D. Gastulo Falen*



*Mg en Psicología Clínica*

*C.Ps.P 26478*



**5. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:**

*Programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca*

**6. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:**

*CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG*

**7. TESISISTA:**

*Regina del Carmen Rojas Cerdán*

**8. DECISIÓN:**

*Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.*

*OBSERVACIONES: Apto para su aplicación*

APROBADO:

SI

NO

Chiclayo, 16 de Julio de 2022

.....  
*Lisbeth C. D. Gastulo Falen*



*Mg en Psicología Clínica*

*C.P.s.P 26478*



TERCERA FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

**TÍTULO DE LA TESIS:** Programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA (Ver instrumento detallado adjunto)		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
HABILIDADES SOCIALES	Autoexpresión en situaciones sociales	Evita hacer preguntas	A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido (1)	X		X		X		X		
			Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc. para preguntar algo (2)	X		X		X		X		
		Evita dar opiniones	Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo (10)	X		X		X		X		
			Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo (29)	X		X		X		X		
		Evitar reuniones	A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir tonterías. (11)	X		X		X		X		
			Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales. (20)	X		X		X		X		
		Evitar expresar sentimientos	Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás (19)	X		X		X		X		
		Recibir halagos	Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me	X		X		X		X		



		dice que le gusta algo de mi físico (28)								
Defensa de los propios derechos como consumido	Defender compras	Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo. (3)	X		X		X		X	
		Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo. (21)	X		X		X		X	
	Defender orden	Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo me quedo callado. (4)	X		X		X		X	
		Cuando alguien se me "cuela" en una fila hago como si no me diera cuenta (30)	X		X		X		X	
Solicitar silencio	Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me apresuro en pedirle que se calle. (12)	X		X		X		X		
Expresión de enfado o	Expresar desacuerdo	Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso. (13)	X		X		X		X	
	Expresar enojo	Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado. (22)	X		X		X		X	



Decir no y cortar interacción		Me cuesta mucho expresar mi ira, cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados (31)	X		X		X		X		
	Evitar problemas	Muchas veces prefiero callarme o "quitarle de en medio" para evitar problemas con otras personas. (32)	X		X		X		X		
	Dificultad para negarse	Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que "NO" (5)	X		X		X		X		
		Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no se cómo negarme. (15)	X		X		X		X		
		Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión (24)	X		X		X		X		
		Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces. (33)	X		X		X		X		
	Dificultad para cortar dialogo	Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla. (14)	X		X		X		X		
		Nunca se cómo "cortar" a un amigo que habla mucho. (23)	X		X		X		X		
	Hacer peticiones	A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado. (6)	X		X		X		X		
		Si en un restaurant no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo. (7)	X		X		X		X		
Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto (16)		X		X		X		X			



Autoestima	Iniciar interacciones positivas con el sexo		Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo. (25)	X		X		X		X			
		Pedir favores	Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor. (26)	X		X		X		X			
		Iniciar diálogo		A veces no sé que decir a personas atractivas al sexo opuesto. (8)	X		X		X		X		
				Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella. (18)	X		X		X		X		
		Dar cumplidos		Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé que decir. (9)	X		X		X		X		
				No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta. (17)	X		X		X		X		
	Solicitar citas	Soy incapaz de pedir a alguien una cita (27)	X		X		X		X				
	Autoestima positiva	Estima	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	X		X		X		X			
		Cualidad	Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.	X		X		X		X			
		Capacidad	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	X		X		X		X			
		Actitud positiva	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo (a).	X		X		X		X			
Satisfacción		En general, estoy satisfecho/ a de mí mismo/ a	X		X		X		X				
Autoestima negativa		Orgullo disminuido	Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso (a).	X		X		X		X			
	Fracaso	En general, me inclino a pensar que soy un fracasado (a).	X		X		X		X				



	Respeto disminuido	Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.	X		X		X		X		
--	--------------------	--	---	--	---	--	---	--	---	--	--

Grado y Nombre del Experto: Mg. KELLY IBAÑEZ JULCA

  
Ana Kelly Ibañez Julca  
PSICOLOGA  
C.Ps.P. N° 29884



Dr. ANA KELLY IBAÑEZ JULCA  
DNI.45211478  
**EXPERTO EVALUADOR**



## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### 1 TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

*Programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca*

### 2 NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

*ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (EHS)*

### 3 TESISTA:

*Regina del Carmen Rojas Cerdán*

### 4 DECISIÓN:

*Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.*

*OBSERVACIONES: Apto para su aplicación*

APROBADO

SI

NO

Chiclayo, 25 de Julio de 2022

  
Ana Kelly Ibañez Julca  
PSICOLOGA  
C.P.S.P. N° 29884



-----  
Dr. ANA KELLY IBAÑEZ JULCA  
DNI.45211478  
**EXPERTO**



## 5 TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

*Programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca*

## 6 NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

*CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG*

## 7 TESISTA:

*Regina del Carmen Rojas Cerdán*

## 8 DECISIÓN:

*Después de haber revisado el instrumento de recolección de datos, procedió a validarlo teniendo en cuenta su forma, estructura y profundidad; por tanto, permitirá recoger información concreta y real de la variable en estudio, coligiendo su pertinencia y utilidad.*

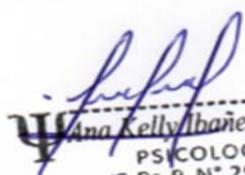
*OBSERVACIONES: Apto para su aplicación*

APROBADO:

SI

NO

Chiclayo, 25 de Julio de 2022

  
Ana Kelly Ibañez Julca  
PSICOLOGA  
C.Ps.P. N° 29884



---

Dr. ANA KELLY IBAÑEZ JULCA  
DNI.45211478  
**EXPERTO**



## ANEXO 5

## VALIDACIÓN DE PROPUESTA

## JUICIO DE EXPERTO

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES PARA FORTALCER LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE SECUNDARIA DE SANTA CRUZ, CAJAMARCA

Yo, **ANA KELLY IBAÑEZ JULCA**, identificado con DNI N°**45211478** con Grado Académico de **MAESTRIA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA** en la Universidad **CÉSAR VALLEJOS**, con código de inscripción en SUNEDU N° 052-046629

Hago constar que he leído y revisado la propuesta Programa “HABILIDOSO” correspondientes a la Tesis Programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, de la Maestría en Psicología Educativa de la Universidad Cesar Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura

Dimensión	Indicador	Actividades	Objetivo	Tiempo	Materiales
Expresión de enfado o disconformidad	Expresar desacuerdo	“Expresión respetuosa de desacuerdos con compañeros y profesores”	Aprender como expresar cuando se está en desacuerdo con alguien	25 minutos	Escenario Fichas
	Expresar enojo	“Expresión saludable de enojo con alguien”	Aprender a expresar de forma saludable el enojo	25 minutos	Escenario Fichas



	Afrontar problemas	"Haciendo frente a las dificultades"	Aprender a no evitar los problemas y dificultades	25 minutos	Escenario Fichas
Decir no y cortar interacciones	Negar solicitudes	"Diciendo NO a las peticiones que no queremos"	Reconocer la necesidad de negarse a las peticiones de otros	25 minutos	Escenario Fichas
	Cortar diálogos	"Cortando la comunicación y diálogos con los demás"	Reconocer la necesidad de cortar comunicación o diálogo con otros	25 minutos	Escenario Fichas
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Iniciar diálogo	"Hola, quiero conversar contigo"	Aprender a iniciar conversaciones	25 minutos	Escenario Fichas
	Dar cumplidos	"Aprendiendo a dar cumplidos y halagos"	Aprender a dar cumplidos y halagos a los demás	25 minutos	Escenario Fichas
	Solicitar citas	"Es tiempo de salir juntos"	Aprender a solicitar una cita	25 minutos	Escenario Fichas
Defensa de los propios derechos como consumidor	Defender compras	"Esta es mi compra y la defiendo"	Aprender a defender las situaciones como consumidor	25 minutos	Escenario Fichas
	Defender orden	"Alto! Respeta el orden"	Fortalecer el respeto por el orden cuando se realiza compras	25 minutos	Escenario Fichas



	Solicitar silencio	"Te puedes callar"	Reconocer la necesidad del silencio ante la incomodidad	25 minutos	Escenario Fichas
Hacer peticiones	Pedir devoluciones	"Amigo(a), devuelve lo que es mío"	Solicitar la devolución de objetos o bienes propios	25 minutos	Escenario Fichas
	Pedir favores	"Amigo(a), necesito tu ayuda"	Reconocer cuando es necesario pedir ayuda y hacerlo	25 minutos	Escenario Fichas

La propuesta corresponde a la tesis: PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SECUNDARIA DE SANTA CRUZ, CAJAMARCA

a. Pertinencia con la investigación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	x		
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	x		
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	x		
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	x		
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos	x		
6	Pertinencia con la estructura de la investigación	x		
7	Pertinencia de la propuesta con el diagnóstico del problema	x		

b. Pertinencia con la aplicación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Es aplicable al contexto de la investigación	x		
2	Soluciona el problema de la investigación	x		
3	Su aplicación es sostenible en el tiempo	x		



4	Es viable en sus aplicación	x		
5	Es aplicable a otras instituciones con características similares	x		

Luego de la evaluación minuciosa de la propuesta y realizadas las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes

DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO

Después de haber revisado la propuesta de investigación, los contenidos teóricos y haber realizado a detalle los diferentes escenarios en donde pueda tener gran impacto este tipo de investigación sobre en esta crisis sanitaria en donde la Covid-19 a traído consigo problemas emocionales, problemas de autoestima, poco uso de las habilidades blandas. Se considera necesario aplicar este tipo de programas toda vez que pueda ayudar y traer consigo responsabilidad social también en quienes sean parte de estas investigaciones.

OBSERVACIONES:.....NINGUNA.....

.....

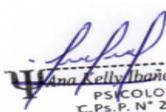
Chiclayo, 27 de Julio del 2022.

Mg./ Ana Kelly Ibañez Julca Código de registro de SUNEDU: 052-046629

Centro de labores: Gerencia Regional de  
942160046



Educación. N° de celular

  
 Ana Kelly Ibañez Julca  
 PSICOLOGA  
 C.Ps.P. N° 29884

-----  
Dr. ANA KELLY IBAÑEZ JULCA  
DNI.45211478

**VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA POR JUICIO DE EXPERTO**

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SECUNDARIA DE SANTA CRUZ, CAJAMARCA

Yo, **Jans Berny Chinchay Morales**, identificado con DNI N°47274585 con Grado Académico de **Maestría en psicología Clínica** en la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, con código de inscripción en SUNEDU N° **34-2020-CU**

Hago constar que he leído y revisado la propuesta “Programa Habilidoso”, correspondientes a la Tesis “Programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca”, de la Maestría en Psicología Educativa de la Universidad Cesar Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura:

Dimensión	Indicador	Actividades	Objetivo	Tiempo	Materiales
Expresión de enfado o disconformidad	Expresar desacuerdo	“Expresión respetuosa de desacuerdos con compañeros y profesores”	Aprender como expresar cuando se está en desacuerdo con alguien	25 minutos	Escenario Fichas
	Expresar enojo	“Expresión saludable de enojo con alguien”	Aprender a expresar de forma saludable el enojo	25 minutos	Escenario Fichas



	Afrontar problemas	"Haciendo frente a las dificultades"	Aprender a no evitar los problemas y dificultades	25 minutos	Escenario Fichas
Decir no y cortar interacciones	Negar solicitudes	"Diciendo NO a las peticiones que no queremos"	Reconocer la necesidad de negarse a las peticiones de otros	25 minutos	Escenario Fichas
	Cortar diálogos	"Cortando la comunicación y diálogos con los demás"	Reconocer la necesidad de cortar comunicación o diálogo con otros	25 minutos	Escenario Fichas
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Iniciar diálogo	"Hola, quiero conversar contigo"	Aprender a iniciar conversaciones	25 minutos	Escenario Fichas
	Dar cumplidos	"Aprendiendo a dar cumplidos y halagos"	Aprender a dar cumplidos y halagos a los demás	25 minutos	Escenario Fichas
	Solicitar citas	"Es tiempo de salir juntos"	Aprender a solicitar una cita	25 minutos	Escenario Fichas
Defensa de los propios derechos como consumidor	Defender compras	"Esta es mi compra y la defiendo"	Aprender a defender las situaciones como consumidor	25 minutos	Escenario Fichas
	Defender orden	"Alto! Respeto el orden"	Fortalecer el respeto por el orden cuando se realiza compras	25 minutos	Escenario Fichas



	Solicitar silencio	“Te puedes callar”	Reconocer la necesidad del silencio ante la incomodidad	25 minutos	Escenario Fichas
Hacer peticiones	Pedir devoluciones	“Amigo(a), devuelvo lo que es mío”	Solicitar la devolución de objetos o bienes propios	25 minutos	Escenario Fichas
	Pedir favores	“Amigo(a), necesito tu ayuda”	Reconocer cuando es necesario pedir ayuda y hacerlo	25 minutos	Escenario Fichas

La propuesta corresponde a la tesis: “Programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca”

a. Pertinencia con la investigación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	X		
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	X		
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	X		
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	X		
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos	X		
6	Pertinencia con la estructura de la investigación	X		
7	Pertinencia de la propuesta con el diagnóstico del problema	X		

b. Pertinencia con la aplicación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Es aplicable al contexto de la investigación	X		

2	Soluciona el problema de la investigación	X		
3	Su aplicación es sostenible en el tiempo	X		
4	Es viable en sus aplicación	X		
5	Es aplicable a otras instituciones con características similares	X		

Luego de la evaluación minuciosa de la propuesta y realizadas las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

**DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:**

La propuesta presenta una estructura con base a un marco teórico sustentado, que aborda diferentes elementos necesarios en el desarrollo de competencias sociales: LA PROPUESTA ES APTA PARA SU POSTERIOR DESARROLLADO Y APLICACIÓN.

OBSERVACIONES:...NINGUNA.....

Chiclayo, 30 de Julio del 2022.

Mg Jans Berny Chinchay Morales; Código de registro de SUNEDU: **34-2020-CU**

Centro de labores: I.E. Horacio Zeballos Gámez - Túcume; N° de celular: 985235064



Mg. Ps. Jans Berny Chinchay Morales  
**DNI: 47274585**  
**EXP**

## ANEXO 6

### AUTORIZACION DE LA I.E PARA LA REALIZACION DEL PROYECTO

**POSGRADO**

“AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANIA NACIONAL”

Chiclayo, 25 de mayo del 2022

Señor Mg. Doris Fernández Requejo  
Director(a) de la Institución Educativa San Juan de Udimá

Santa Cruz.

ASUNTO : Solicita autorización para realizar investigación  
REFERENCIA : Solicitud del (a) interesado(a) de fecha: 25 de mayo de 2022

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo augurarle éxitos en la gestión de la institución a la cual usted representa.

Luego para comunicarle que la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo Filial Chiclayo, tiene los Programas de Maestría y Doctorado, en diversas menciones, donde los estudiantes se forman para obtener el Grado Académico de Maestro o Doctor según el caso.

Para obtener el Grado Académico correspondiente, los estudiantes deben elaborar, presentar, sustentar y aprobar un Trabajo de Investigación Científica (Tesis).

Por tal motivo alcanzo la siguiente información:

- 1) Apellidos y nombres de estudiante: Regina del Carmen Rojas Cerdán
- 2) Programa de estudios : Posgrado
- 3) Mención : Maestría en Psicología Educativa
- 4) Ciclo de estudios : III
- 5) Título de la investigación : Programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de secundaria de Santa Cruz, Cajamarca.
- 6) Asesora : Dra. Simona María Parraguez Carrasco

Debo señalar que los resultados de la investigación a realizar benefician al estudiante investigador como también a la institución donde se realiza la investigación.

Por tal motivo, solicito a usted se sirva autorizar la realización de la investigación en la institución que usted dirige.

Atentamente,

Mg. Yosip Ibrahin Mejia Diaz  
JEFE EPG-UCV-CH

arp (CI).





Anexo 7: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

**CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG**

Autor: Morris Rosenberg

AUTOESTIMA: Este cuestionario tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de si misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere mas apropiada

Nombres y apellidos.....

Edad ..... Grado .....

INSTRUCCIONES: MARQUE CON UN ASPA (X) LA ALTERNATIVA QUE MEJOR VALORA CADA ITEM:

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORACIÓN			
			Muy en desacuerdo (1)	En desacuerdo (2)	De acuerdo (3)	Muy de Acuerdo (4)
	Estima	1) Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
	Cualidad	2) Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
	Capacidad	3) Soy capaz de hacer las cosas tan bien				



Autoestima positiva		como la mayoría de la gente.				
	Actitud positiva	4) Tengo una actitud positiva hacia mí mismo (a).				
	Satisfacción	5) En general, estoy satisfecho/ a de mí mismo/ a				
Autoestima negativa	Orgullo disminuido	6) Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso (a).				
	Fracaso	7) En general, me inclino a pensar que soy un fracasado (a).				
	Respeto disminuido	8) Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
	Inutilidad	9) Hay veces que realmente pienso que soy un (a) inútil.				
	Maldad	10) A veces creo que no soy buena persona.				



## Anexo 8

### ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES DE ELENA GISMERO GONZALES

Ficha técnica de Habilidades sociales

1) Nombre : EHS Escala de Habilidades Sociales.

Autora : Elena Gimero Gonzales – Universidad Pontificia Comillas (Madrid)

Adaptación : Ps. CESAR RUIZ ALVA

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO DE TRUJILLO - 2006

Administración : Individual o colectiva

Duración : Variable aproximadamente 10 a 16 minutos

Aplicación : Adolescencia y Adultos

Significación : Evaluación de la aserción y las habilidades sociales.

Tipificación : Baremos Nacionales de población general (varones – mujeres / jóvenes y adultos)

#### 2) Características básicas:

La EHS en su versión definitiva está compuesta por 33 ítems, 28 de los cuales están redactados en el sentido de falta de aserción o déficit en habilidades sociales y 5 de ellos en el sentido positivo. Consta de 4 alternativas de respuesta, desde No me identifico en absoluto y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos. A mayor puntaje global el sujeto expresa más habilidades sociales y capacidades de aserción en distintos contextos.

El análisis factorial final ha revelado 6 factores: auto expresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

Sus ámbitos de aplicación preferentes son el clínico, educativo y el de investigación con adolescentes y adultos. El tiempo que se requiere para su contestación es de aproximadamente de 15 minutos

### 3) Normas de aplicación y corrección:

#### A) Normas específicas:

- Puede aplicarse de forma individual o colectivo
- Explicar claramente sobre el objetivo, buscando que los sujetos la comprendan
- Se debe lograr en los sujetos responder lo más sinceramente posible.
- No existe respuestas correctas o incorrectas.
- Debe lograr una comprensión de las situaciones.
- Debe insistirse en que respondan todas las situaciones propuestas.

#### B) Aplicación:

- Asegurarse que todos los sujetos entiendan perfectamente la forma de responder al cuestionario.
- Deben encerrar con un círculo la letra, que más ase adecue a su forma de ser.
- NO tiene tiempo límite, pero por su brevedad no suelen los sujetos demorar más de 15 minutos.

#### C) Administración

Se leen y explican las instrucciones tal como aparecen en la hoja de respuestas, hasta que sean claramente comprendidas por todos, indicando que no existen respuestas correctas o incorrectas en la prueba, sino que lo importante es que respondan con toda tranquilidad y sinceridad. Se aplica toda la escala. El tiempo que se requiere para su contestación es de aproximadamente 15 minutos, y su administración puede ser individual o colectiva.

#### D) Calificación

Las respuestas a los elementos, reactivos o ítems que pertenecen a una misma subescala o factor están en una misma columna; se suman los puntos obtenidos en cada factor y se anota esa puntuación directa (PD) en la primera de las casillas



que se encuentran en la base de cada columna. Finalmente, la PD global es el resultado de sumar las PD de las 6 subescalas, y su resultado se anotará también en la casilla que está debajo de las anteriores. Estas puntuaciones son transformadas mediante los baremos correspondientes, establecidos en el instrumento, para obtener los índices globales y los perfiles individuales, según las normas de interpretación de la escala.

#### E) Validez

Tiene validez de constructo, es decir que el significado atribuido al constructo medido (habilidades sociales o asertividad) es correcto. Tiene validez de contenido, pues su formulación se ajusta a lo que comúnmente se entiende por conducta asertiva.

Existe, asimismo, validez del instrumento, es decir que se valida toda la escala, el constructo que expresan todos los ítems en su conjunto, a través de la confirmación experimental del significado del constructo tal como lo mide el instrumento, y de los análisis correlacionales que verifican tanto la validez convergente (por ejemplo, entre asertividad y autonomía) como la divergente (por ejemplo, entre asertividad y agresividad). La muestra empleada para el análisis correlacional fue una llevada a cabo con 770 adultos y 1015 jóvenes, respectivamente. Todos los índices de correlación superan los factores encontrados en el análisis factorial de los elementos en la población general, según Gismero (por ejemplo, 0,74 entre los adultos y 0,70 entre los jóvenes en el Factor IV).

#### F) Confiabilidad

La EHS de Gismero muestra una consistencia interna alta, como se expresa en su coeficiente de confiabilidad  $\alpha = 0,88$ , el cual se considera elevado, pues supone que el 88% de la varianza de los totales se debe a lo que los ítems tienen en común, o a lo que tienen de relacionado, de discriminación conjunta (habilidades sociales o asertividad).

#### G) Corrección y puntuación:



Las contestaciones anotadas por el sujeto, se corrigen utilizando la plantilla de corrección, basta colocar encima de la hoja de respuesta del sujeto y otorgar el puntaje asignado según la respuesta que haya dado el sujeto.

Las respuestas a los elementos que pertenecen a una misma subescala están en una misma columna y por tanto solo es necesario sumar los puntos conseguidos en cada escala y anotar esa puntuación directa (PD) en las seis subescalas y su resultado se anotaran también en la casilla que está debajo de las anteriores. Con el puntaje total, Estas puntuaciones se transforman con los baremos correspondientes que se presentan en hoja anexa

#### H) Interpretación de las Puntuaciones

##### Puntuación general

Con la ayuda del Percentil alcanzado se tiene un primer índice global del nivel de las habilidades sociales o aserción del alumno. Si el Pc está en 25 o por debajo el nivel del sujeto será de BAJAS habilidades sociales. Si cae el percentil en 75 o más hablamos de un ALTO nivel en sus habilidades sociales. Si esta el Percentil entre 26 y 74 es nivel en MEDIO

Puntaje Pc	Nivel de HS
25 o por debajo	nivel de BAJAS HS.
entre 26 y 74	nivel MEDIO
75 o más	ALTO nivel en sus HS.

##### Resultados por Áreas

###### I. Autoexpresion de situaciones sociales

Este factor refleja la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales, entrevistas laborales, tiendas, lugares oficiales, en grupos y reuniones sociales, etc. Obtener una alta puntuación indica facilidad para las interacciones en tales contextos. Para expresar las propias opiniones y sentimientos, hacer preguntas.



## II. Defensa de los propios derechos como consumidor

Una alta puntuación refleja la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo (no dejar colarse a alguien en una fila o en una tienda, pedir a alguien que habla en el cine que se calle, pedir descuentos, devolver un objeto defectuoso, etc.

## III. Expresión de enfado o disconformidad

Una Alta puntuación en esta Sub escala indica la capacidad de expresar enfado o sentimientos negativos justificados y / desacuerdos con otras personas. Una puntuación baja indicia la dificultad para expresar discrepancias y el preferir callarse lo que a uno le molesta con tal de evitar posibles conflictos con los demás (aunque se trate de amigos o familiares)

## IV. Decir no y corta interacciones

Refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener (tanto con un vendedor como con amigos que quieren seguir charlando en un momento en que queremos interrumpir la conversación, o con personas con las que no se desea seguir saliendo o manteniendo la relación) así como el negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo. Se trata de un aspecto de la aserción en lo que lo crucial es poder decir no a otras personas y cortar las interacciones - a corto o largo plazo - que no se desean mantener por más tiempo

## V. Hacer peticiones

Esta dimensión refleja la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos, sea a un amigo (que nos devuelva algo que le prestamos que nos haga un favor) o en situaciones de consumo (en un restaurante no nos traen algo tal como lo pedimos y queremos cambiarlo, o en una tienda nos dieron mal el cambio) Una puntuación alta indicaría que la persona que la obtiene es capaz de hacer peticiones semejantes a estas sin excesiva dificultad mientras que una baja puntuación indicaría la dificultad para expresar peticiones de lo que queremos a otras personas.

## VI. Iniciar Interacciones positivas con el sexo opuesto

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



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de  
Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e  
Información Universitaria y  
Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través de la Jefa de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **IBAÑEZ JULCA**  
Nombres **ANA KELLY**  
Tipo de Documento de Identidad **DNI**  
Número de Documento de Identidad **45211478**

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO**  
Rector **LLEMPEN CORONEL HUMBERTO CONCEPCION**  
Secretario General **SANTISTEBAN CHAVEZ VICTOR RAFAEL**  
Director **PACHECO ZEBALLOS JUAN MANUEL**

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **MAESTRO**  
Denominación **MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**  
Fecha de Expedición **12/11/18**  
Resolución/Acta **0378-2018-UCV**  
Diploma **052-046829**  
Fecha Matrícula **28/02/2017**  
Fecha Egreso **12/08/2018**

Fecha de emisión de la constancia:  
29 de Enero de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001102135

**JESSICA MARTHA ROJAS BARRUETA**  
JEFA

Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria  
Motivo: Servidor de  
Agente automatizado.  
Fecha: 29/01/2023 12:14:09-0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(\*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

**PERÚ**

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de  
Educación Superior UniversitariaDirección de Documentación e  
Información Universitaria y  
Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través de la Jefa de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **CHINCHAY MORALES**  
Nombres **JANS BERNY**  
Tipo de Documento de Identidad **DNI**  
Número de Documento de Identidad **47274585**

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**  
Rector **JORGE AURELIO OLIVA NUÑEZ**  
Secretario General **WILMER CARBAJAL VILLALTA**  
Directora **OLINDA LUZMILA VIGO VARGAS**

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **MAESTRO**  
Denominación **MAESTRO EN PSICOLOGIA CON MENCIÓN EN PSICOLOGIA CLINICA**  
Fecha de Expedición **17/02/20**  
Resolución/Acta **34-2020-CU**  
Diploma **UNPRG-EPG-2020-0024**  
Fecha Matrícula **23/02/2015**  
Fecha Egreso **13/03/2016**

Fecha de emisión de la constancia:  
22 de Febrero de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001171499

JESSICA MARTHA ROJAS BARRUETA  
JEFA

Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria  
Motivo: Servidor de  
Agente automatizado.  
Fecha: 22/02/2023 13:29:05-0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 - Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través de la Jefa de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **GASTULO FALEN**  
Nombres **LISBETH CARMEN DELIA**  
Tipo de Documento de Identidad **DNI**  
Número de Documento de Identidad **71736011**

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN S.A.C.**  
Rector **RODRIGUEZ NOMURA HUBER EZEQUIEL**  
Secretario General **LIZA SANCHEZ JOSE LAZARO**  
Director **JIMENEZ GARCIA JESUS ALBERTO**

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **MAESTRO**  
Denominación **MAESTRA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**  
Fecha de Expedición **28/04/21**  
Resolución/Acta **R.R. N°032-2021/USS**  
Diploma **USS04556**  
Fecha Matrícula **20/04/2018**  
Fecha Egreso **31/12/2019**

Fecha de emisión de la constancia:  
22 de Febrero de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 6081171522

**JESSICA MARTHA ROJAS BARRUETA**  
JEFA

Unidad de Registro de Grados y Títulos  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria - Sunedu



Firmado digitalmente por:  
Superintendencia Nacional de Educación  
Superior Universitaria  
Motivo: Servidor de  
Agente automatizado.  
Fecha: 22/02/2023 13:38:36-0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 - Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(\*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, PARRAGUEZ CARRASCO SIMONA MARIA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis titulada: "Programa de habilidades sociales para fortalecer la autoestima en estudiantes de una institución educativa de Secundaria, de Santa Cruz, Cajamarca", cuyo autor es ROJAS CERDAN REGINA DEL CARMEN, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

CHICLAYO, 15 de Agosto del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
PARRAGUEZ CARRASCO SIMONA MARIA <b>DNI:</b> 17412636 <b>ORCID</b> 0000-0003-0126-0130	Firmado digitalmente por: SPARRAGUEZC el 15- 08-2022 08:04:41

Código documento Trilce: TRI - 0414875