



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSTGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Programa de autoestima para habilidades sociales en estudiantes
de secundaria de la Institución Educativa N° 16131, Jaén**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Jiménez Díaz, Johana Isbert (ORCID: [0000-0002-9149-2359](https://orcid.org/0000-0002-9149-2359))

ASESORA:

Dra. Briceño Hernández, Roxita Nohely (ORCID: [0000-0002-0837-5697](https://orcid.org/0000-0002-0837-5697))

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, niño y adolescente

CHICLAYO – PERÚ

2021

Dedicatoria

A mis padres Elmer y María, por ser las personas quienes me dieron su apoyo y fortaleza en el camino de llegar a realizarme profesionalmente. A nuestro padre Celestial que siempre nos guía para llegar al objetivo propuesto.

La autora.

Agradecimiento

Agradezco mediante estas cortas palabras sinceras a Dios quien me cuida en cada momento y a todas las personas que integran mi familia por brindarme soporte, fortaleza, quienes me encaminaron para lograr mis metas.

La autora.

Índice de Contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	14
3.1. Tipo y diseño de Investigación	14
3.2. Variables y Operacionalización	14
3.3. Población, muestra y muestreo	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	19
3.5. Procedimiento	20
3.6. Método de análisis de datos	20
3.7. Aspectos éticos	21
IV. RESULTADOS	22
V. DISCUSIÓN	29
VI. CONCLUSIONES	35
VII. RECOMENDACIONES	36
VIII. PROPUESTA	37
REFERENCIAS	40
ANEXOS	45

Índice de tablas

Tabla 1. Población de la I.E. 16131 Jaén	18
Tabla 2. Niveles de las habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.	22
Tabla 3. Niveles de la dimensión habilidades sociales básicas en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.	23
Tabla 4. Niveles de la dimensión habilidades sociales avanzadas en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.	24
Tabla 5. Niveles de la dimensión habilidades relacionadas con los sentimientos en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.	25
Tabla 6. Niveles de la dimensión habilidades alternativas a la agresión en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.	26
Tabla 7. Niveles de la dimensión habilidades para hacer frente al estrés en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.	27
Tabla 8. Niveles de la dimensión habilidades de planificación en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.	28

Índice de figuras

Figura 1. Niveles de las habilidades sociales sociales en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020	22
Figura 2. Niveles de la dimensión habilidades sociales básicas en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020	23
Figura 3. Niveles de la dimensión habilidades sociales avanzadas en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020	24
Figura 4. Niveles de la dimensión habilidades relacionadas con los sentimientos en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020	25
Figura 5. Niveles de la dimensión habilidades alternativas a la agresión en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020	26
Figura 6. Niveles de la dimensión habilidades para hacer frente al estrés en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020	27
Figura 7. Niveles Niveles de la dimensión habilidades de planificación en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020	28

Resumen

La presente investigación tuvo como propósito general el plantear una propuesta de programa de autoestima para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 16131 – Jaén, para este estudio se contó con una población de 49 estudiantes entre las edades de 11 a 18 años, el tipo de investigación fue cuantitativa con enfoque no experimental, empleando un diseño propositivo. Para el recojo de información se utilizó el cuestionario de habilidades sociales de Goldstein et al. (1978), con estos datos se obtuvo el diagnóstico de la primera variable para posteriormente realizar el diseño de propuesta basado en la autoestima.

Dentro de los resultados más resaltantes se encontró que el nivel dominante en las habilidades sociales es el medio con el 93.9%, hallando resultados similares en cada una de las dimensiones evaluadas. Por otro lado, el programa propuesto está conformado por diez sesiones enfocadas en las dimensiones de la autoestima, la validación de la misma se obtuvo tras pasar por juicio de expertos.

Palabras claves: habilidades sociales, autoestima, programa, estudiantes de secundaria.

Abstract

The general purpose of this research was to propose a proposal for a self-esteem program to improve social skills in high school students of the Educational Institution N ° 16131 - Jaen, for this study there was a population of 49 students between the ages of 11 At 18 years of age, the type of research was quantitative with a non-experimental approach, using a propositional design. To collect the information, the social skills questionnaire of Goldstein et al. (1978) was used, with these data the diagnosis of the first variable was obtained to later carry out the proposal design based on self-esteem.

Among the most outstanding results, it was found that the dominant level in social skills is the middle with the 93.9%, finding similar results in each of the dimensions evaluated. On the other hand, the proposed program is made up of ten sessions focused on the dimensions of self-esteem, its validation was obtained after passing through expert judgment.

Keywords: social skills, self-esteem, program, high school students.

I. INTRODUCCIÓN

El docente y la escuela poseen un desafío educativo de promover y desarrollar un conjunto de habilidades no innatas, que se aprenden y se adquieren en el proceso de crecimiento personal. Estas habilidades sociales intervienen en el aprendizaje promoviendo motivaciones y experiencias que generan, en las personas, sentimientos de bienestar por sus logros obtenidos. Asimismo, el nivel de autoestima que poseen las personas influirá en el aprendizaje de cualquier habilidad o destreza. La deficiente autopercepción afecta al aspecto psicológico de los estudiantes, puesta en evidencia a través de la timidez al momento de comunicarse con su entorno, presentando emociones que provoquen desagrado como la tristeza, miedo, culpabilidad e indiferencia. Esto afecta su actuar diario en su forma personal y social. Aún más en los adolescentes por estar en edad de vulnerabilidad, pudiendo ser afectados sus procesos psicosociales (Caballo 2007, Citado por Aguirre, 2019).

En el contexto internacional, el problema de la autoestima es visible, según las investigaciones realizadas en Europa se concluye que el 19% de adolescentes en edad escolar muestra un grado de autoestima baja, esto se debe al nivel de insatisfacción en la valoración de la personal y sobrevalorando la percepción de la imagen corporal. La presión del entorno, las actividades educativas, la ansiedad, depresión, hábitos no saludables, el rendimiento académico juegan un papel muy importante en la autoestima de los estudiantes y perjudica el desarrollo adecuado de diversas áreas en las que se desenvuelve, más aún en el contacto interpersonal con sus pares (Duno y Acosta, 2019).

En el contexto nacional, la problemática en los adolescentes no se desliga del plano global, muestra de ello son las cifras que brinda el Ministerio de Salud (2017), señalando que el 36% de menores en edad escolar presentan dificultades en las valoraciones personales, la autopercepción de imagen y sus indicadores; estas carencias se vinculan a comportamientos de agresión y violencia interpersonal, déficit

al momento de resolver problemas con sus pares y conductas inadecuadas para la sana convivencia escolar (Ministerio de Educación, 2018).

En el contexto regional, las investigaciones realizadas señalan que la baja autoestima se asocia con dificultades en el aprendizaje, ocasionando el fracaso personal y social. Asimismo, el 20% de la población estudiantil regional presenta comportamientos no casuales, motivados por sus emociones, percepciones, pensamientos negativos producto de los problemas familiares comunales e institucionales, esto origina en ellos depresión, estrés y el estancamiento de sus habilidades sociales; agravando su situación con problemas de integración social, de identidad personal y de autoestima en los estudiantes (Cruzado, 2017).

La situación de los estudiantes en el contexto local de la Institución Educativa N° 16131 del centro poblado Mangaypa es muy diversa, esta entidad pertenece a la Unidad de Gestión Educativa Local de Jaén en la región Cajamarca; la cual alberga a estudiantes que provienen de la zona rural del departamento, teniendo un acceso geográfico limitado. En lo que refiere a los menores presentan dificultades en sus relaciones interpersonales, tienden a responder de manera violenta ante los problemas diarios, disminuida capacidad de ponerse en el lugar del otro, se burlan de sus pares cuando estos participan en aula, repercutiendo esto en la convivencia escolar; además los docentes describieron a los menores como personas que se limitan al interactuar, desisten en la participación o intervención oral, procuran no entablar nuevos lazos con sus pares o personas cercanas, además que prefieren por estar solos sintiéndose cómodos al conseguirlo, no pueden reconocer sus cualidades personales, ni sus potencialidades para ser reconocidos como seres únicos, se sienten descalificados a comparación de sus compañeros, desconocen sus virtudes y tienen deficiencias para poder sentirse parte importante del grupo al cual pertenecen.

Dichos enunciados conllevaron a formular la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es la estructura de la propuesta de autoestima para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 16131 – Jaén?

El desarrollo positivo de las habilidades sociales contribuyó a que los estudiantes puedan desempeñarse adecuadamente en la sociedad. Por tal motivo la investigación presenta justificación teórica, basada en la teoría social de autoestima de Rosenberg (1965) citado por Martínez, Alfaro (2019), donde planteó que la autoestima es un sentimiento hacia uno mismo, el cual se construye mediante una evaluación de las propias características. La teoría del aprendizaje social de Albert Bandura (1982) citado por Jara; Olivera y Yerrén (2018) planteó que existe relación entre persona y el ambiente, ya que se encuentra mediada por procesos de aprendizaje que capacitan significativamente al sujeto para actuar en un aspecto socialmente competente. En el aspecto metodológico, se identificó la información relacionada a temas de autoestima y habilidades sociales; se diseñó así un instrumento que contenga una manera relevante de cómo mejorar los procesos de entrenamiento de las habilidades sociales, partiendo desde la autoestima. Además, la información se planificó en relación a los documentos pedagógicos y de gestión de la institución Educativa. En el aspecto práctico se estableció la propuesta que pretende generar modificaciones reales en los fenómenos estudiados, logrando un impacto observable en el contexto de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 16131.

Para dar respuesta a la pregunta de investigación se plantearon distintos objetivos; el principal fue, proponer un programa de autoestima para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 16131 – Jaén, 2020. Así mismo se establecieron metas específicas con la intención de llegar al objetivo principal, es así que el primero de estos fue, diagnosticar los niveles de las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°16131 – Jaén, 2020; el segundo objetivo específico fue diseñar de manera coherente el programa de autoestima para habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 16131 –Jaén, 2020, el tercer objetivo específico fue validar el programa de autoestima para habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 16131- Jaén, 2020.

II. MARCO TEÓRICO

Las contribuciones previas que vinculan las temáticas a investigar, en el plano internacional se ubica a Montesdeoca y Villamarín (2017), realizaron su investigación denominada “Autoestima y habilidades sociales en los educandos de segundo de Bachillerato de la Unidad Ejecutiva, Riobamba, 2016”, plantearon establecer la relación entre la autoestima y las habilidades sociales; utilizaron la metodología fundamentada en un estudio no experimental de tipo descriptiva, con una población de 100 estudiantes. Los resultados determinan que sí posee relación directa significativa entre las variables estudiadas; es decir, las personas de estudio con buenos resultados en autoestima, se asocian a mejores desempeños en sus habilidades sociales. La investigación concluye que el 74% de la población se ubicó en autoestima medio, luego el 15% de los participantes se formaron parte del nivel bajo de autoestima, además que el 11% alcanzó calificaciones de nivel alto de autoestima.

Por otro lado, León y Arboleda (2019), en “Autoestima y habilidades sociales de escolares de la zona rural de Quito – 2019”; plantearon que por medio del análisis de las variables se logran generar recomendaciones que fortalezcan la autoestima y mejore las relaciones sociales de los estudiantes; utilizaron la metodología fundamentada en un diseño no experimental cuantitativo, el instrumento de recolección de datos fue la técnica psicométrica; la población que se consideró fue 86 alumnos. Los resultados conseguidos son que si existe relación significativa entre los vectores estudiados, señalando además que los alumnos que alcanzan puntajes elevados en autoestima alcanzan puntuaciones buenas en las cualidades para desempeñar sus relaciones interpersonales, abriendo la posibilidad que al mejorar la parte intrapersonal dé como resultado habrá una mejora en la interacción entre pares. La investigación concluyó, con los datos siguientes; se halló que el 2.3% de los estudiantes posee la autoestima elevada, autoestima media el 80.2% y autoestima baja el 17.4%.

Así mismo, Duchi y Pérez (2019), en “Autoestima y habilidades sociales en los estudiantes de la unidad de Juan de Velasco, Riobamba, 2019”; el objetivo principal fue determinar la relación de la autoestima en las habilidades sociales; utilizaron el un

diseño no experimental, de tipo descriptiva y correlacional, en donde la población está conformada por 145 estudiantes. Los resultados indican que existe relación directa entre los fenómenos, lo cual indicaría que al mejorar la autoestima habría como resultado la mejora en las habilidades sociales de los educandos; otros datos obtenidos fueron que el 8% de los menores presentan autoestima alta; el 77% autoestima media; mientras que el 15% autoestima baja. En lo que respecta a habilidades sociales se evidenció que 10% presentan habilidades sociales alta, 70% habilidades sociales media; mientras que el 20% habilidades sociales baja.

Millán y Montesdeoca (2019), en su trabajo “Autoestima y habilidades sociales en escolares Amiguitos de Cristo – Riobamba 2018”; establecieron como objetivo principal analizar la autoestima y las habilidades sociales en los niños; utilizaron la metodología basada en un diseño de investigación transversal, de tipo no experimental, de nivel descriptivo correlacional, para tal fin contaron con una población de 45 menores de ambos sexos. Los resultados determinan la existencia de relación positiva entre las variables en estudio, demostrando así que a mayor autoestima existe la posibilidad de obtener mejores resultados en las habilidades sociales. Otros datos señalan que el 53.3% de los estudiantes presentaron un nivel de autoestima media, mientras que el 46,7% de niños presentaron un nivel de autoestima baja. En lo que respecta a las habilidades sociales el 62.2% se ubicó en el nivel medio y el 37.8% en el nivel bajo, no existiendo menores que alcanzaran el nivel alto.

En el ámbito nacional, se sustenta la investigación de Díaz (2017), quién denominó a su estudio Autoestima y habilidades sociales en estudiantes del quinto de secundaria, San Juan de Miraflores, 2017; planteó como objetivo, determinar la relación entre la autoestima y las habilidades sociales; aplicó la metodología de tipo no experimental, de diseño descriptivo correlacional, de enfoque cuantitativo; donde la muestra fue accedida por 214 estudiantes. En los resultados se comprueba que existe relación entre las variables investigadas, señalando la asociación que tienen entre sí los fenómenos estudiados. Los resultados descriptivos de la variable autoestima dan cuenta que un 61.2% logra autoestima en nivel medio, el 38.8% se ubicó en autoestima

baja y ningún estudiante alcanzó una alta autoestima; en lo que concierne a las habilidades sociales el 66.36% se estableció en el nivel medio, el 10.75% en el nivel alto y el 22.9% logró estar en el nivel bajo de habilidades sociales.

López y Flores (2019), denominaron a su Investigación, Autoestima y habilidades sociales en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 10037 Monsefú 2019; el objetivo general fue definir qué correlación existe entre las variables; aplicando la metodología de tipo no experimental, de enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional, la población corresponde a 20 estudiantes. Según los resultados de la investigación se estableció la existencia de relación positiva entre las variables estudiadas, además de encontrar asociaciones en sus dimensiones, confirmando así la asociación que puede darse al modificarse una y como posible consecuencia la variación de la segunda; dentro de los resultados cuantitativos se puede resaltar que el 5% logró ubicarse en nivel alto de las habilidades sociales, 70% logran posicionarse en el nivel medio y el 25% se estableció en el nivel bajo de las habilidades sociales, señalando así las carencias que poseen los menores.

Mavila (2019), realizó la investigación Autoestima y su relación con las habilidades sociales en los educandos del VII Ciclo de secundaria en la IEP. Colegio Bíblico Católico - Lima 2018; planteó el objetivo general, hallar la relación entre las variables, para este fin realizaron su investigación de tipo no experimental, de enfoque cuantitativo, con el diseño descriptivo correlacional, transversal en el tiempo; se utilizó como muestra a 58 estudiantes de ambos sexos teniendo en cuenta las edades de 14 a 17 años. Los resultados obtenidos confirman la hipótesis del investigador, señalando que existe relación de forma directa y altamente significativa entre las variables investigadas, además de puntualizar que el 63.7% de la muestra obtuvo puntaje de autoestima muy alta, 20.6% autoestima alta, 12% autoestima media y 3.45% autoestima baja, en lo que respecta a las habilidades sociales 56.9% logró puntuar en un nivel muy alto, el 36.2% en el nivel alto, en los niveles medio y bajo 3.45%.

En el plano local existen aportes previos significativos, entre ellos se ubica a Paredes (2017), quién presentó la tesis denominada Programa de Autoestima para el desarrollo

de habilidades sociales en los niños de 4 años, Hualgayoc – 2017; estableció como objetivo general, Aplicar un programa de autoestima con el fin de buscar mejoras en las habilidades sociales de los menores; aplicando una metodología de tipo de investigación experimental, de enfoque cuantitativo, de diseño cuasi-experimental, utilizando una muestra de 48 escolares los cuales cumplieron el rol de ser grupo control y experimental. Los estudiantes alcanzaron niveles óptimos de buena autoestima, hecho que les motivó a desarrollar habilidades sociales ya que antes de la aplicación del programa no se evidenciaba en los niños y niñas; según los resultados obtenidos a través del instrumento de evaluación se evidencia una diferencia considerable al observar como los niños y niñas involucrados en el presente trabajo lograron desarrollar niveles óptimos de habilidades sociales; con lo que quedó comprobada y verificada la hipótesis.

Saucedo (2019), en su tesis denominada Autoestima e inteligencia emocional en estudiantes del nivel secundaria de una institución Educativa de la ciudad de Cutervo, 2019; planteó el objetivo general, Determinar la relación entre autoestima e inteligencia emocional en los educandos; en la investigación aplicó la metodología de tipo básica, no experimental, de enfoque cuantitativo, siendo transaccional en el tiempo; para la muestra se utilizó a 126 adolescentes entre varones y mujeres. Los resultados de la investigación evidencian la existencia de relación directa estadísticamente significativa entre las variables evaluadas, además de la vinculación en sus dimensiones, es importante remarcar que dentro de las dimensiones de inteligencia emocional se midió el manejo interpersonal, con lo cual se demostró que existe asociación que podría concluir en que al mejorar la autoestima de los menores se puede aumentar las puntuaciones en sus habilidades sociales.

A partir de esta sección se analizó las teorías que han sido formuladas y que favorecen en la temática de autoestima; una de ellas es el enfoque social, quienes proponen características de atención a las vinculaciones que se construyen en diferentes entornos a lo largo de la vida y lo que se logra fortalecer estos contactos, es así que indican que la autoestima posee como componente primordial las aportaciones que

realiza el medio en el cual se relacionan las personas (Tajfel y Turner, 1986; citado por Borchardt, 2017). Las afirmaciones dadas por los teóricos permiten la responsabilidad directa a los progenitores y las interrelaciones que estos forjan con sus hijos para que el logro de la autoestima de estos pueda ser positiva o negativa.

A partir desde esta perspectiva teórica, prevalece mucho los modelos que los seres humanos cercanos expresan, demostrando que una persona puede aprender a quererse, basándose en los ejemplos que se evidencian, aquí en donde se recalca la necesidad de tener metas claras, las cuales sirvan como moldes a imitar; estos autores plantean asimismo que los parámetros o estándares que proponen el vínculo social son el termómetro que cada ser humano usa para así poder brindarse un valor; se propone gran importancia a las opiniones del entorno, pues afirman que la construcción de la autoestima es la mezcla entre la opinión propia y la valoración que los demás logren brindar sobre cada ser humano a evaluar (Del Bosque, 2018).

Dentro de las teorías sustentadas, se cita a Roat, Ceretini, y Simón (2014), quiénes le dan gran importancia a la autoestima dentro de las relaciones sociales, a tal punto que muestran que los seres humanos buscar entablar relaciones sociales con otras personas de su entorno que posean una autoestima similar, para que exista armonía en la vinculación real; sin descartar que pueda haber contacto con seres humanos, sin embargo recalcan que a más similar posean las personas el grado de autoestima mayor serán las condiciones que los una (Sánchez y Ruiz, 2015).

Por su parte el enfoque humanista, centra sus principios en la persona como el eje de participación, señalando así que toda mejora debe incluir al individuo como primordial miembro de crecimiento; así mismo las teorías del humanismo centran sus características filosóficas en productos racionales y la posibilidad que el individuo puede generar en el transcurso de su vida, entre los autores que fomentan este pensamiento se encuentra Rogers (1976) citado por Barbosa, Perreira y Coimba (2015) quien refiere que la autoestima se desprende de una vinculación afectiva y cognitiva, es decir que la formación del amor propio y la valía individual se genera por medio de los pensamientos y las emociones que estas causan en cada ser humano.

Así mismo el autoestima puede percibirse como un desarrollo de aprendizaje personal, basado en la experiencia individual (Tejada, Sidera, Gras y Mera, 2018); esta adquisición de conocimiento de manera intrapersonal, la cual involucra la participación del sujeto en su contexto, señalando así que una persona no podrá conocerse y potenciar la identificación y valía de sus cualidades y capacidades si es que antes no ha tenido interacción con su contexto, además si no logra esto le será imposible reconocerse como miembros importantes y únicos, en contraste con sus símiles (Anastácio, 2016).

Dentro de las dimensiones del programa de autoestima se representan de la siguiente forma, la primera es la personal, la cual hace referencia a las actitudes y cualidades que debe desarrollar el participante ante la apreciación personal que tiene de sí mismo (Oliveira, Andrade y Codonhato, 2016); aquí el sujeto consigue reconocer cuáles son sus particularidades como sujeto, de carácter físico y psicológico, estableciendo un valor que va a equilibrar a lo que considera como positivo y negativo (Tomas, Olver y Hontangas, 2015).

La segunda dimensión es la social, el ser humano logra generar una visión global de su persona, comprendiendo una apreciación ante los demás, se relacionan la co-percepciones que muestra su entorno sobre este (Souza y Hutz, 2016); a partir de este punto el ser humano logra filtrar las opiniones de su entorno cercano, al cual le asigna un valor y va seleccionando las opiniones que considere como resaltantes para él, logrando ser positivas o negativas (Monila, Raimundi y Bugallo, 2017).

En el presente enunciado se aborda los enfoques teóricos que refieren a las habilidades sociales, desde la teoría humanista señala que por naturaleza los seres humanos son entes que buscan su comodidad y bienestar, y que la interacción externa con sus pares es inevitable (Fava y Andretta, 2018); por lo contrario estos lazos son necesarios e importantes para el crecimiento, cada ser humano se proyecta fortalecer su conexiones con sus símiles para poder generar así confianza y respaldo (Von, Pinheiro, & Escheletti, 2013).

Pereira y Loureiro (2015), planteó nociones acordes a la realidad social, menciona que para que la persona logre tener un equilibrio debe saber afrontar las situaciones que se le muestran, así sean complejas; para ello debe fortalecerla en armonía consigo mismo y fomentar las relaciones interpersonales; proponen como visión que la única forma en que los seres humanos van a poder alcanzar una estabilidad sin afectar las adversidades es a través de la adquisición de estas cualidades (Barbosa, Mendonca y Vieira, 2016).

Por otro lado, la teoría del aprendizaje social ha favorecido mucho al estudio de este fenómeno por intermedio de diversos autores, planteando que todas las adquisiciones que logran las personas en su vida, es gracias a los aportes que recibe de los seres humanos de su entorno, es decir, que los individuos responden lo que observan en los demás, es así que las habilidades para poder organizar las interrelaciones sanas es asimilada teniendo en cuenta los modelos que se pueden seguir y según los, premios, recompensas o castigos que reciba al replicar las mismas (Bandura, citado por Villa y Pereira, 2013).

Este enfoque permite un gran valor a los espacios externos y a los seres humanos del entorno con las que se forman estas interacciones, pues señalan que la única forma en que los individuos van a obtener adecuadamente sus cualidades, es buscando el vínculo interpersonal (Biazzin, Sacomano y Alvarez, 2020); esta propuesta se da a través de tres pasos, primero la observación de la conducta a seguir, luego se imita lo observado para poder adoptar un refuerzo en este caso sería la relación interpersonal, el tercer paso es la evaluación de lo recepcionado, este proceso final hace permite que el ser humano decida replicar lo actuado o suprimir estas conductas y comportamientos (Turini y Loureiro, 2014).

Contribución importante a esta teoría es la que brinda Caballo (1993), refiere que la interacción con el medio es la responsable del entrenamiento de las habilidades interpersonales que cada ser humano va desarrollando a lo largo de su vida, señalando además que esta no se limita a las interacciones conductuales, sino que resalta que cada área del individuo se ve involucrada en la interacción.

Para efectos del presente estudio, se ejecutó la descripción de las dimensiones de las habilidades, comenzando por la dimensión denominada habilidades sociales básicas, las cuales forman parte de las capacidades que poseen las personas para promover comunicaciones e interlocuciones con seres humanos adecuados, aquí se mide las cualidades primarias, en la cuales se construyen las posibilidades de remitir y recepcionar mensajes claros, haciendo uso de la adecuada forma de comunicación con la finalidad de interactuar, interrelacionarse y buscar una convivencia (Almeida y Benavides, 2017).

La segunda dimensión que se promovió son las habilidades avanzadas, en esta parte se puede hallar las competencias del ser humano encaminadas en conjuntos de personas, aquí se destacan las particularidades que tienen las personas para subsistir en distintas ciudades, adquiriendo un equilibrio dentro lo que ya se sabe y lo que se debe aprender, a partir de ello se difunden las capacidades de acomodación de lo aceptable y lo inevitable (Sousa, Prette y Pereira, 2018); implica, particularidades propias, así como la posibilidad de desenvolverse cada día sin causar deterioros significativos en las interacciones en el entorno. Para ello, se constituyen indicadores a utilizar en situaciones problemáticas con las demás personas y conocer principios morales y éticos en la solución de conflictos (Bautista, Rodríguez, & Castellano, 2017).

La tercera dimensión a tratar son las habilidades relacionadas con los sentimientos, aquí se relacionan los criterios íntimos de la persona, es decir cómo es que los seres humanos consiguen plantear sus emociones o cargas de vinculación interna hacia los demás; a partir de ello, se pueden describir a seres humanos con características de entendimiento, también, a las demás personas cuando estén soportando períodos complicados (Guimaraes, Lemo y Nunes, 2014). La empatía es una de los modelos apropiados en esta dimensión. Otros indicadores de esta expresan los desempeños de los seres humanos al momento de declarar de forma adecuada sus impresiones hacia las demás personas (Coperena y Mancera, 2017).

La cuarta dimensión a fundamental en esta variable, son las habilidades alternativas, a partir de este enunciado se evalúan las capacidades que tienen las personas para

poder emprender y fortalecer las cualidades adicionales a las que los seres humanos lógicamente generan (Vieira, Romera y Gonzales, 2017). Aquí se logran evidenciar características tales como la posibilidad de hacer predominar los derechos adecuados y autónomos, permitiendo que estos no afecten o dañen a las demás personas, del mismo modo, ofrecen la posibilidad de razonar características de la información, tales como el sarcasmo y la ironía. Asimismo, se logran evidenciar indicadores de una apropiada resolución de conflictos (Pereira y Loureiro, 2017).

Las habilidades para afrontar al estrés, forma parte de la quinta dimensión de este estudio, a partir de ello se instauran características óptimas con la finalidad de salir airoso ante circunstancias angustiosas para las personas, pero ello no solo sintetiza la forma en que enfrenta estas situaciones de carácter individual, sino que plasma las formas de comportamiento en el entorno real a pesar de las dificultades que se puedan vivir (Salina, Turini y Loureiro, 2017). Los estudiantes con estas destrezas tienen la capacidad de dominio para sobresalir en situaciones de rechazo en múltiples entornos, o a sucesos que los relacionen con condiciones de vergüenza, miedo a distintas actividades de interrelación con sus pares (Rodríguez y Joan, 2017).

La dimensión seis tiene en cuenta las habilidades para la planificación, aquí se construyen los indicadores que indican a los seres humanos que poseen las cualidades para poder proyectar la aproximación a nuevas y ventajosas relaciones interpersonales o tal vez reincidir en aquellas relaciones que se han obviado, aquí se observan características de los seres humanos que los apoyan a tomar decisiones sobre experiencias que incluyan a las personas según sus entornos cotidianos, recolectando datos y constituyendo criterios de consecuencias ante diferentes situaciones (Jovarini y Romera, 2017).

La temática a abordar en esta investigación es muy fructífera, se comienza con la autoestima. Para ello, se plasmarán definiciones y enunciados para enmarcar el objeto de estudio, es así que María, Teva, Bermudez y Buela (2014), la definen como la suma de las valoraciones que cada persona logra tener sobre sí, logrando descubrir de forma

clara, cuáles son sus características, rasgos, virtudes, habilidades, destrezas, capacidades, defectos, errores o particularidades que tiene la persona por mejorar.

Por su parte Naranjo y Caño (2013), revelan que la autoestima es el reconocimiento propio y consiente que cada ser humano produce; esta apreciación es variable en el tiempo según las circunstancias que esté pasando cada persona, señalan también que es la valoración que cada ser humano puede proporcionar según las percepciones que muestra, establecidos con características positivas y negativas.

Pereira, Teodoro, y Del Prette (2014), plantearon que las habilidades sociales son las cualidades que forma la persona para instituir y conservar de forma adecuada la interacción con los demás, del mismo modo, indican que estas destrezas pueden cambiar a partir de las etapas que el ser humano recorre, siendo así que los niños (as) poseen menos posibilidades de empezar nuevos hechos, por lo contrario en la adolescencia las relaciones sociales crecen ampliamente, sin que esta situación implique el comienzo de nuevas experiencias.

Por su parte Rey, Extremera, y Pena (2015), las habilidades sociales son un conjunto de rasgos que tiene cada ser humano para desarrollarse en sus medios cotidianos, a partir de este enunciado se infiere que los seres humanos poseemos en múltiples magnitudes, es por esta situación que existen personas a las cuales se les puede hacer más factible emprender nuevas relaciones y mientras que a otras les cueste un poco más; es por ello, que plantean que todo comportamiento interpersonal forja a estas cualidades, entre las cuales está unida a las emociones, sentimientos, sensaciones, etc. Trower y Bryam (2016), plasman que las habilidades sociales forman conjunto de cualidades que poseen los seres humanos para poder relacionarse en sus entornos próximos, estas son obtenidas en el trayecto de la vida y son fortalecidas a partir de las experiencias que cada persona va formando, este autor concuerda con otros autores al indicar que las habilidades sociales poseen varios niveles, enlazando así la parte básica de interacción, las habilidades avanzadas para confrontar el estrés y las habilidades de planeación.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de Investigación

El estudio fue de tipo no experimental, por motivo que no hubo manipulación de las variables para evaluar los efectos y consecuencias que estos pueden provocar; para ello se realizó la recolección de datos informativos que se encontraron en el ambiente natural donde se desarrolló el fenómeno a estudiar; del mismo modo fue cuantitativa, por lo que los insumos para la recolección de la información presentada fueron formales a partir de instrumentos estandarizados, cabe indicar que los resultados se expresaron en cifras (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

El estudio realizado tuvo diseño de investigación descriptivo, porque permite la caracterización de las variables evaluadas, detalla sus indicadores y dimensiones en el planteamiento de los resultados; asimismo fue propositiva porque la intención después de la recolección de datos se propuso diseñar una alternativa de solución a la problemática diagnosticada (Toro, 2015).

3.2. Variables y Operacionalización

Variable Independiente

Programa de Autoestima

Definición conceptual

Secuencia de actividades previamente planificadas de carácter objetivo, que tuvieron como finalidad la modificación o implementación de habilidades o cualidades interpersonales que como resultado pretendió el crecimiento personal y social de los participantes en estudio (Ramírez, 2016).

Definición Operacional

Conjunto de diez sesiones de aprendizaje estructuradas de autoestima en el área de Tutoría del nivel secundaria de acuerdo al plan de estudios del CNEB, cuya finalidad es fomentar las habilidades sociales de los participantes.

Dimensiones e indicadores

- Personal

Reconocimiento de características y psicológicos personales.

Valoración individual de sus cualidades y carencias.

- Social

Percepción de valore interpersonal.

Cualidades positivas ante los demás.

Escala de medición

Escala nominal.

Variable dependiente:

Habilidades sociales

Definición conceptual

Conjunto de destrezas que expresan las diferentes personas en un ámbito interpersonal, todas evidencian sus emociones, temores, anhelos, actitudes, opiniones y derechos de un modo adecuado; teniendo en cuenta la situación que atraviesa, usando la democracia y respeto en el trato de los demás, tienen la capacidad de resolver los problemas cotidianos, además de prevenir futuros problemas (Trower y Bryam, 2016).

Definición operacional

Habilidades que desempeñan y desarrollan los (as) estudiantes en sus diferentes interrelaciones con las personas de su entorno y en las diversas situaciones personales, escolares, sociales, entre otros.

Dimensiones e indicadores

- Capacidad de escucha

Escucha con atención a sus compañeros.

Refuerza y valora las opiniones de los demás.

Demuestra capacidad para informar a las personas con su grado de comprensión.

- Empatía

Comprende y entiende sentimientos, emociones y problemas de sus pares.

Iniciativa y predisposición para trabajar en equipo.

Sociabilidad y solidaridad en situaciones difíciles.

- Solución de conflictos

Practica de actitudes positivas y participación activa.

Sensibilización y organización del grupo para proponer alternativas de solución.

Capacidad para conciliar, es decir ponerse de acuerdo, perdonar, transar y amistarse.

- Toma de decisiones

Autonomía al elegir diversas posibilidades para conseguir metas y objetivos.

Utiliza el razonamiento, pensamiento y evalúa la toma de decisiones frente a una situación problemática.

Demuestra apertura y flexibilidad antes de tomar de decisiones.

- **Asertividad**

Demuestra seguridad y confianza al comunicarse con libertad.

Comunica sus limitaciones y potencialidades y emite sus juicios de valor positivos.

Conoce, comunica y defiende sus deberes y derechos que le asisten.

- **Escala de medición**

Escala Ordinal

La descripción completa de las variables con su respectiva operacionalización se puede observar en el Anexo de la presente.

3.3. Población, muestra y muestreo

En la investigación presente, es definida como la totalidad de los sujetos que poseen similares características o peculiaridades y que coinciden dentro de un determinado tiempo y espacio; es imprescindible remarcar que la población puede ser delimitada por el autor según sus conveniencias u objetivos de investigación (Toro, 2015).

La población está conformada por el conjunto de varones y mujeres de edades adolescentes que pertenecen al nivel secundaria, es decir de primero a quinto grado que comprenden las edades de 11 a 18 años, que pertenecen a la Institución Educativa N° 16131 de Jaén.

N° 49 estudiantes en total.

Tabla 1. *Población de la I.E. 16131 Jaén.*

Grado	Varones	Mujeres
Primero	7	5
Segundo	5	3
Tercero	6	5
Cuarto	5	5
Quinto	4	4
Total	27	22

Fuente: Actas de matrícula I.E. 16131 año 2020.

Criterios de inclusión

- Conformada por estudiantes varones y mujeres que pertenecen al nivel secundaria de los ciclos VI y VII de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén.
- Conformada por estudiantes que logren completar los instrumentos aplicados dentro del plazo correspondiente.
- Estudiantes que se matricularon de 1° a 5° de secundaria en la estrategia Aprendo en Casa.

Criterios de exclusión

- Conformada por los educandos de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén, que no pertenezcan a los grados establecidos.

- Conformada por estudiantes que no hayan cumplido con llenar los instrumentos y materiales de recolección de datos.

- Estudiantes que se hayan matriculado en los grados de VI y VII de secundaria del año lectivo 2020 que no asistan a clase Aprendo en Casa.

Unidad de análisis

La unidad de análisis será conformada por el estudiante del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 16131, Jaén.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para el logro de objetivos en el presente estudio, empleamos diferentes técnicas, dentro de entre ellas tenemos la recopilación de información documentada, la que facilito la ampliación de las temáticas a afrontar en el presente estudio, permitiendo lograr verificar ciertas informaciones sobre la población a evaluar, para dichos recursos se utilizaron datos bibliográficos de múltiples fuentes; además de la documentación formal que posee la Institución Educativa y tener una extensa gama de medios, posibilidades y versiones que beneficien al logro de este trabajo.

Asimismo, se utilizó la observación directa, teniendo en cuenta que los datos informativos a recolectar serán extraídos de forma lineal con los implicados en el estudio; es decir, se usó las herramientas psicométricas oportunas para realizar la medición de las variables a estudiar con la población adolescente.

Ficha Técnica

Nombre : Lista de chequeo y evaluación de habilidades sociales.

Autor : Goldtien, Sprafkin, Gershaw y Klein (1989).

Adaptación : Cáceres (2017).

Aplicación : Individual o grupal.

- Duración : 10 a 15 minutos.
- Materiales : Lista de chequeo, manual.
- Validez : La validez por jueces – Cáceres (2017).
- Confiabilidad: Alfa de Cronbach 841.

Para la variable independiente programa de autoestima, se diseñó un plan de estudio y aplicación del mismo, tomando como base los resultados obtenidos después de aplicar el primer instrumento a los estudiantes; previamente, el plan fue validado por su contenido con tres expertos. Detallado en Anexo N° 02.

3.5. Procedimiento

La selección y recolección de datos informativos fue de carácter directo, contando con la participación guiada de los estudiantes; se determinó como primer aspecto para nuestro estudio contar con la autorización escrita del personal directivo de la institución educativa detallando el inicio y término de investigación, consolidando la población y muestra, plan de estudio del área de tutoría, planteando y comunicando los fines, sugerencias y recomendaciones de nuestro estudio, y de acuerdo a la realidad actual cumpliendo con los protocolos de bioseguridad personal de los participantes en la investigación.

El recojo de datos informativos cuenta con la validez y confiabilidad correspondiente. Asimismo, para reforzar la participación de los estudiantes se utilizaron los medios tecnológicos adecuados y pertinentes frente a la difícil accesibilidad de los estudiantes.

3.6. Método de análisis de datos

Los datos obtenidos al aplicar los instrumentos se verificaron garantizando el llenado completo de la información de los mismos, posteriormente se recopiló y se sistematizó en una base de datos con el programa Office Excel 2016. Finalmente, se utilizó la

aplicación SPSS 22 para hacer la tabulación en la elaboración de las tablas y gráficos correspondientes, según los objetivos y resultados de estudio.

3.7. Aspectos éticos

El estudio de investigación se trabajó de acuerdo a una adecuada planificación, elaboración y aplicación del programa, garantizando cumplir con los criterios determinados por la Institución. Siendo responsables de la confiabilidad de los datos informativos planteados en el estudio. Al definir el campo de investigación se detalló que se trabajaría con estudiantes menores de edad, por lo tanto la primera tarea es tener la autorización de la Institución Educativa; luego se promovió la participación de los padres de familia mediante una reunión dirigida para exponer las situaciones de trabajo, se solicitó los permisos formales para que sus hijos sean los participantes directos de la investigación a través de un consentimiento informado; además fue imprescindible aclarar que los estudiantes poseen la facultad de renunciar en cualquier momento a participar de la investigación, respaldando así su libertad y sus derechos.

Así mismo se cumplió el principio ético de objetividad en todo el proceso de estudio, garantizando así que la investigadora no inventó, modificó, sustituyó o realizó alguna acción en la manipulación de los datos, en los procedimientos para la obtención de resultados o en la publicación de los mismo, así mismo que la publicación de los mismo cumplen con los estándares científicos correspondientes certificando fiabilidad. Durante el proceso de recolección de información documentada, esta no ha sido intersecada de ninguna fuente no oficial, tampoco ha sido copiada o plagiada de manera total o parcial, además se brindan los créditos necesarios a los autores de quienes se recogieron los aportes teóricos.

IV. RESULTADOS

Tabla 2. *Niveles de las habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.*

Niveles de Habilidades Sociales	f	%
Bajo	1	8.20%
Medio	46	63.60%
Alto	2	8.20%
Total	49	100%

Fuente: Cuestionario de habilidades sociales aplicado a estudiantes de secundaria de la I.E. N° 16131 Jaén-2020.

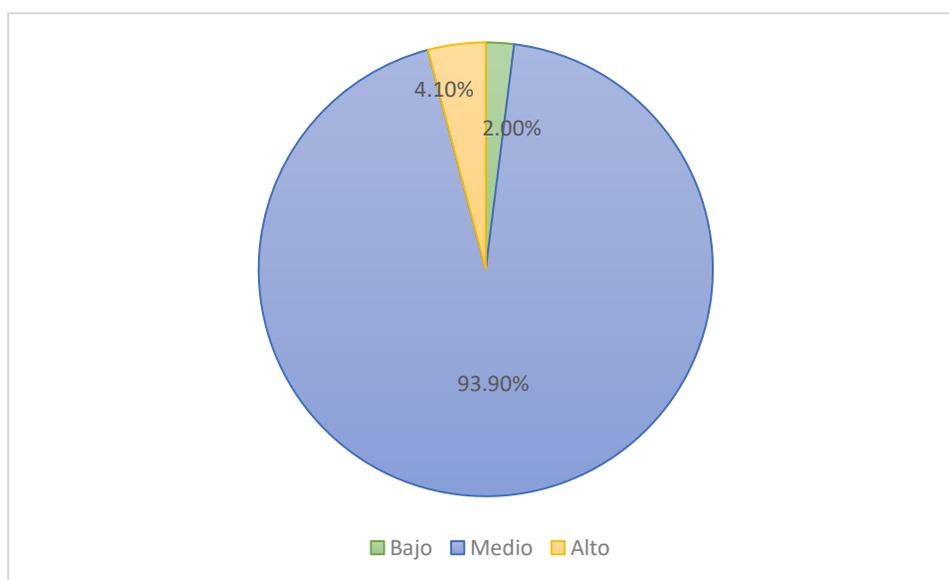


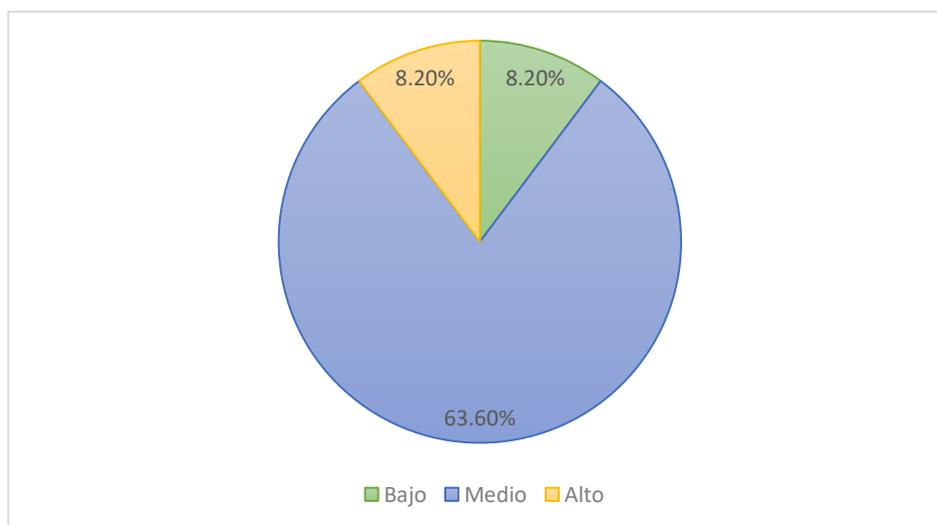
Figura 1. *Niveles de las habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.*

En la tabla 2 y figura 1, se observa la predominancia del nivel medio en las habilidades sociales generales, además de ubicar presencia en el nivel bajo, evidenciando así las dificultades en las capacidades interpersonales de los estudiantes, no obstante, un porcentaje de menores evidencia dominio en las cualidades de interrelación social.

Tabla 3. *Niveles de la dimensión habilidades sociales básicas en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.*

Niveles de Habilidades Sociales Básicas	f	%
Bajo	4	8.20%
Medio	41	63.60%
Alto	4	8.20%
Total	49	100%

Fuente: Cuestionario de habilidades sociales aplicado a estudiantes de secundaria de la I.E. N° 16131 Jaén-2020.



Fuente: Tabla 2.

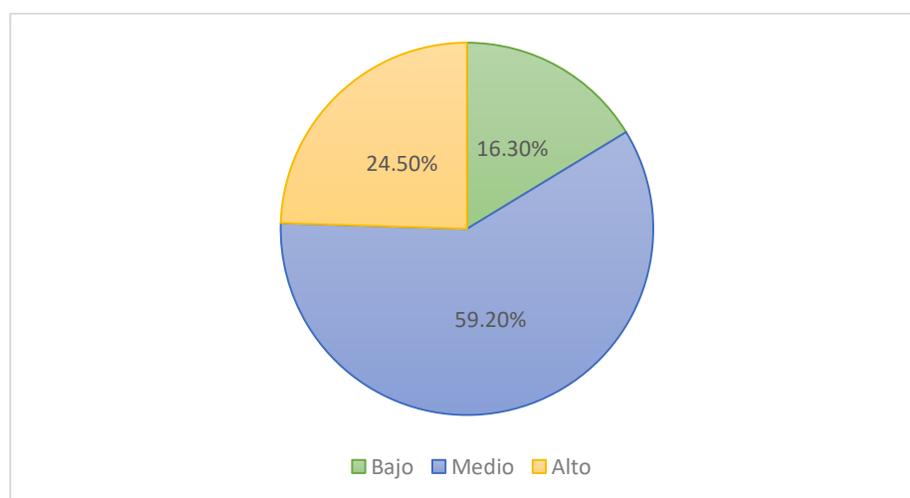
Figura 2. *Niveles de la dimensión habilidades sociales básicas en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.*

En la tabla 3 y figura 2, se ve reflejado que más de la mitad de los estudiantes evidencian un desarrollo inadecuado de las capacidades de interacción básica, como el saludo o inicio del diálogo; un porcentaje menor tiene más ceñidas estas dificultades, pudiendo llegar a la preferir por la soledad. Por otro lado, un porcentaje reducido sí refleja competencias idóneas de interacción siendo los propiciadores de socialización.

Tabla 4. Niveles de la dimensión habilidades sociales avanzadas en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.

Niveles de Habilidades Sociales Avanzadas	f	%
Bajo	8	16.30%
Medio	29	59.20%
Alto	12	24.50%
Total	49	100%

Fuente: Cuestionario de habilidades sociales aplicado a estudiantes de secundaria de la I.E. N° 16131 Jaén-2020.



Fuente: Tabla 4.

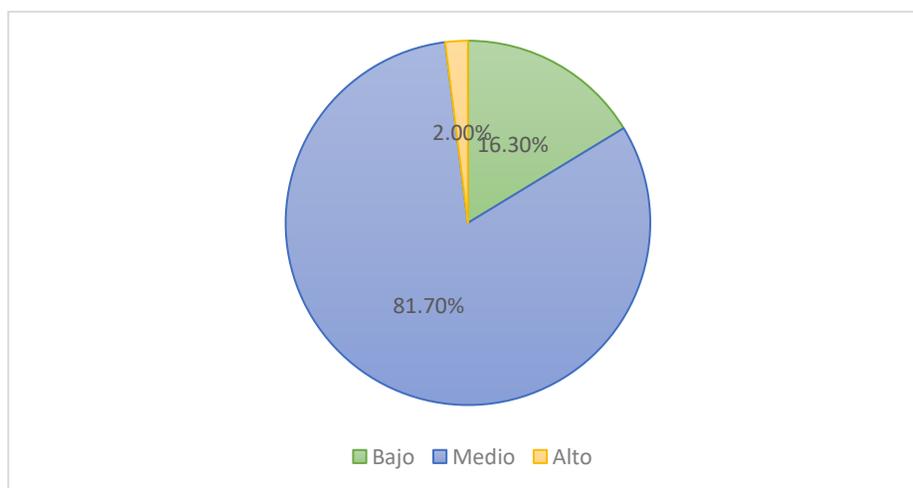
Figura 3. Niveles de la dimensión habilidades sociales avanzadas en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.

En la tabla 4 y figura 3, se observa el predominio del nivel medio en las habilidades sociales avanzadas, es decir presentan competencias por desarrollar para la conformación y vinculación en grupos. Un porcentaje menor evidencia carencias más resaltantes en esta dimensión. No obstante, se revela que casi un cuarto de la población logra consolidarse de manera armoniosa en equipo, pudiendo seguir normas y reglas colectivas además de proponer de otras para continuar la sana interacción.

Tabla 5. Niveles de la dimensión habilidades relacionadas con los sentimientos en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.

Niveles de Habilidades relacionadas con los sentimientos	f	%
Bajo	8	16.30%
Medio	40	81.70%
Alto	1	2%
Total	49	100%

Fuente: Cuestionario de habilidades sociales aplicado a estudiantes de secundaria de la I.E. N° 16131 Jaén-2020.



Fuente: Tabla 5.

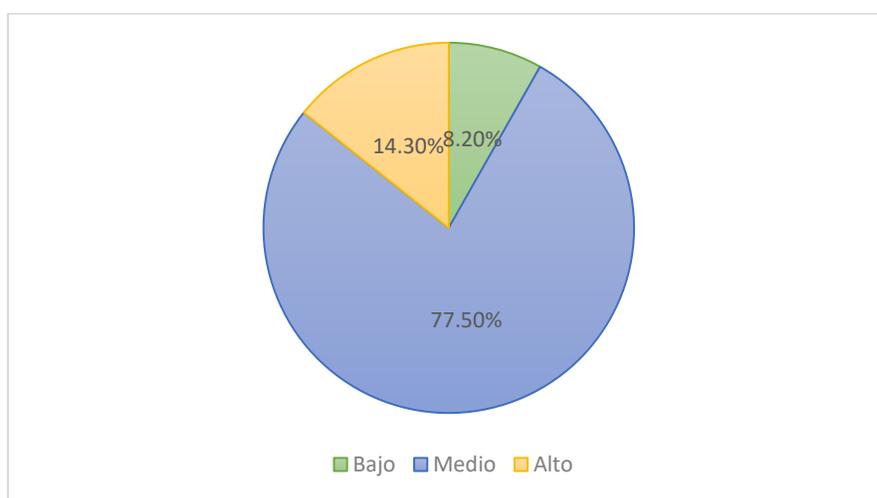
Figura 4. Niveles de la dimensión habilidades relacionadas con los sentimientos en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.

En la tabla 5 y figura 4, se muestra el dominio del nivel medio, teniendo estas menores necesidades de mejora para consolidar la gestión y expresión de emociones además de entender las de los otros; así mismo se observa la presencia de porcentaje en el nivel bajo siendo la población que no logra relacionarse de manera afectiva correctamente. Una cifra menor describe a los estudiantes que consiguen entender sus propios afectos y la de sus pares.

Tabla 6. *Niveles de la dimensión habilidades alternativas a la agresión en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.*

Niveles de Habilidades alternativas a la agresión	f	%
Bajo	4	8.20%
Medio	38	77.50%
Alto	7	14.30%
Total	49	100%

Fuente: Cuestionario de habilidades sociales aplicado a estudiantes de secundaria de la I.E. N° 16131 Jaén-2020.



Fuente: Tabla 6.

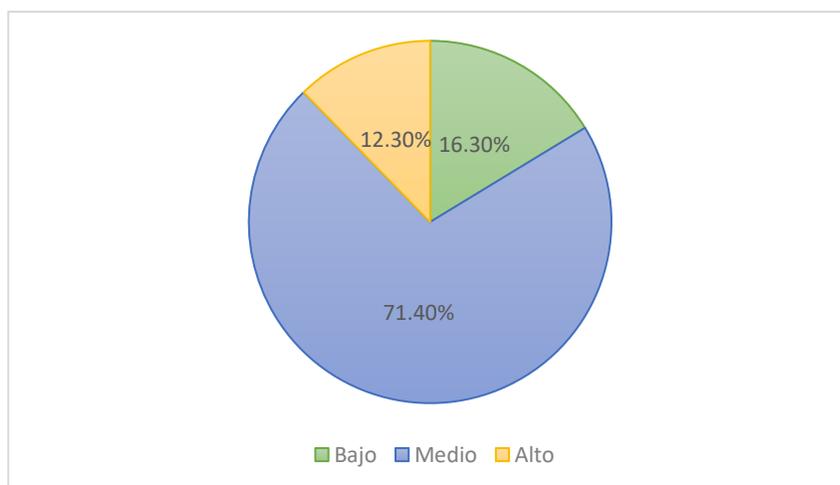
Figura 5. *Niveles de la dimensión habilidades alternativas a la agresión en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.*

En la tabla 6 y figura 5, se observa mayor frecuencia en el nivel medio esto indica que los menores tienen nociones de cómo dar fin a sus conflictos sin llegar a violentarse, sin embargo, estas requieren ser reforzadas. Así mismo otro porcentaje menor, indica que carece de herramientas y estrategias para evitar o solucionar discusiones con sus pares. Por otro lado, existen estudiantes que presentan cualidades claras al momento de atravesar problemas interpersonales, pudiendo brindar alternativas para formar acuerdos.

Tabla 7. Niveles de la dimensión habilidades para hacer frente al estrés en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.

Niveles de Habilidades para hacer frente al estrés	f	%
Bajo	8	16.30
Medio	35	71.40
Alto	6	12.30
Total	49	100%

Fuente: Cuestionario de habilidades sociales aplicado a estudiantes de secundaria de la I.E. N° 16131 Jaén-2020.



Fuente: Tabla 7.

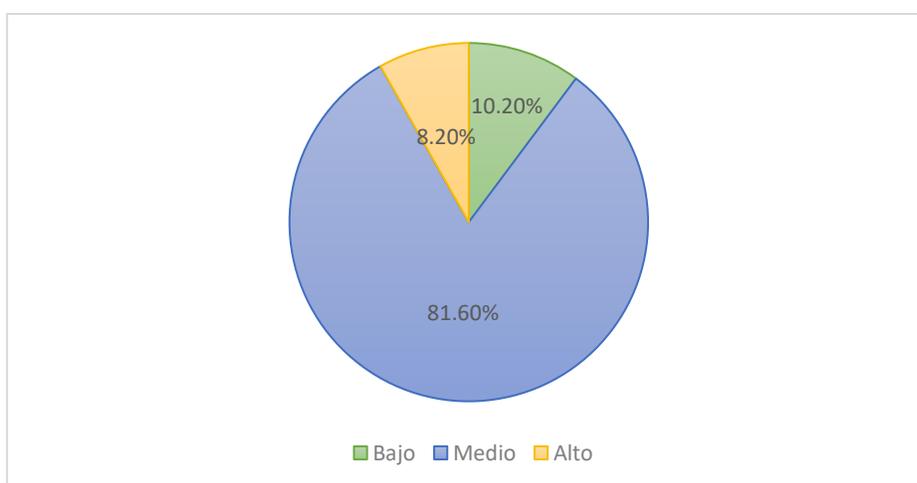
Figura 6. Niveles de la dimensión habilidades para hacer frente al estrés en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.

En la tabla 7 y figura 6, se evidencia la mayor afluencia en el nivel medio, lo que indica que los menores pueden afrontar situaciones que pueden ser incómodas para ellos, pero estas afectarían al momento de socializar; otro grupo de menor porcentaje, no posee características para poder continuar con sus vinculaciones sociales cuando tiene situaciones adversas. Sin embargo, se observan estudiantes que sí logran desenvolverse continuamente sin que los problemas afecten de manera determinante.

Tabla 8. *Niveles de la dimensión habilidades de planificación en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.*

Niveles de Habilidades de planificación	f	%
Bajo	5	10.20
Medio	40	81.60
Alto	4	8.20
Total	49	100%

Fuente: Cuestionario de habilidades sociales aplicado a estudiantes de secundaria de la I.E. N° 16131 Jaén-2020.



Fuente: Tabla 8.

Figura 7. *Niveles de la dimensión habilidades de planificación en estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 de Jaén-2020.*

En la tabla 8 y figura 7, se observa la dominación del nivel medio en la dimensión habilidades de planificación, lo cual señalaría que los menores intentan prever las actividades antes de ejecutarlas sin que esto tenga éxito al momento de llevarlo a cabo, el segundo mayor porcentaje refleja a los estudiantes que presentan carencias o ausencia de habilidades para estructurar sus interacciones. Por otra parte, un reducido grupo muestra que tiene la capacidad de tener conciencia al momento de llevar a cabo alguna acción interpersonal antes, durante y después de su ejecución.

V. DISCUSIÓN

En el presente apartado, se analizan los hallazgos encontrados durante el proceso de investigación, dando a cuenta lo determinado al posterior recojo de datos, utilizando un instrumento cuantificable para medir las habilidades sociales en una muestra de 49 estudiantes del nivel secundaria. Estos resultados siguen la secuencia estipulada previamente en los objetivos, con esto poder realizar un escrutinio, avalando o contrastando lo encontrado con trabajos previos y los enfoques planteados desde la teoría, además que posibilitan los insumos necesarios para sostener la propuesta planteada, teniendo como base las necesidades encontradas en los estudiantes, posteriormente se plasmará la manera en que se determinó la validación del plan que surge como propuesta de solución ante los fenómenos estudiados.

En el presente trabajo de investigación se planteó como objetivo principal el proponer un programa de autoestima para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 16131 – Jaén, 2020, para tal hecho se inicia con el análisis de los resultados obtenidos tras la medición de la variable dependiente, habilidades sociales. Los datos arrojan que el nivel más elevado obtenido por la población en las habilidades sociales es el medio con el 93.9%, por su parte el nivel alto lo obtuvo el 4.10% y en el nivel bajó se situó el 2% de la población. Esto indica que los estudiantes poseen habilidades limitadas para poder desenvolverse de manera adecuada, si bien cierto estas cualidades están presentes, no son sostenibles para que la vinculación se desarrolle positivamente, requiriendo de ayuda para las destrezas al momento de iniciar diálogos, o al pretender la búsqueda de nuevas amistades, a través de este hallazgo se evidencia que los menores perciben los límites con sus compañeros de una manera difusa, así mismo presentan carencias para desenvolverse en grupos. Estas limitaciones se acentúan en un grupo menor de los evaluados, presentando estos estudiantes, reducidas o nulas competencias cuando se trata de demostrar habilidades para el tacto con los demás, no consiguiendo entender los canales y mensajes de los interlocutores. Estos hallazgos coinciden con las contribuciones de Duchi y Pérez (2019), indicando que el nivel predominante en las

habilidades sociales fueron los inadecuados. Así mismo Millán y Montesdeoca (2019), demostraron la inexistencia de habilidades sociales adecuadas en estudiantes, clarificando así las limitaciones en estas destrezas; por su parte brindan Díaz (2017) y López y Flores (2019), señalando que en las edades estudiantiles las cualidades se encuentran aún en desarrollo y el entrenamiento de las mismas es primordial. Sin embargo, Mavila (2019), quien encontró resultados distintos, indicando el dominio del nivel alto en las habilidades sociales, es decir que esa población consiguió destrezas considerables para su desempeño con los pares y personas de su medio. En búsqueda de respaldo teórico se ubicó a Caballo (1993) quien revela de la necesidad los seres humanos para vincularse interpersonalmente, además de indicar que para potenciar estas habilidades es necesaria la experiencia, puesto que el contacto entre los humanos va a pulir las destrezas y permitirán estar preparados para situaciones futuras y conseguir mejores resultados. Luego de haber descrito los resultados se precisa que existen necesidades en los estudiantes, la cual requiere de una intervención apropiada, propiciando el entrenamiento y desarrollo de competencias que les permitan un mejor desempeño interpersonal, señalando así el requerimiento de plantear un diseño acorde a las solicitudes presentadas por los menores.

Como primer objetivo específico se planteó realizar el diagnóstico de las habilidades sociales en la población estudiantil para determinar de manera específica las necesidades de los menores, a continuación, se procede a describir y comparar con investigaciones previas las dimensiones de la variable dependiente. En las habilidades sociales primarias el 63.6% de los estudiantes se ubicó en el nivel medio, los niveles alto y bajo consiguieron frecuencias similares con el 8.2% por lado. Esto indica que más de la mitad de los menores presentan escasas cualidades en lo que respecta a dar inicio a una conversación, así mismo se presentan limitaciones ante nuevas experiencias interpersonales, evitando no dar la iniciativa ante estas experiencias, los que se encuentran en el nivel bajo son aquellos menores que prefieren no vincularse con sus compañeros, se inclinan por mantenerse quietos dentro de los espacios de interacción, además que esquivan el diálogo con sus pares. Estos resultados son resaltantes teniendo en cuenta lo mencionado por Almeida y Benavides (2017) quienes

indican que es necesario de cualidades esenciales para el desarrollo de una comunicación acorde, la cual va a dar a pie al inicio de una relación adecuada entre dos personas, esto parte desde el inicio en un diálogo, emitiendo mensajes claros para la posterior recepción del interlocutor. En la dimensión habilidades sociales avanzadas, el 59.2% se establece en el nivel medio, por su parte el nivel alto consigue resultados de 24.5%, y en el nivel medio abarca el 16.3% de los evaluados. Estos resultados revelan mínimas condiciones de poder desempeñarse en plataformas de interrelación masiva, sin que esto involucre un desenvolvimiento adecuado, estos menores consiguen interactuar, tienen nociones de las normas y acuerdos, incumpliendo o quebrantándolas en su mayoría de ocasiones, en estos existe aún la necesidad de entrenamiento. Estos datos remarcan los aportes de Turini y Loureiro (2014), quien indica que la interacción en grupos es totalmente necesaria para que los individuos consigan establecer cualidades de interacción, además que estos contactos le van a permitir expandir sus destrezas, fortaleciendo así el vínculo interpersonal, por su parte Bautista, Rodriguez y Castellano (2017), señalan que para los seres humanos consigan un equilibrio en su medio ambiente requieren de un entrenamiento constante, debiendo lidiar entre lo saben y lo que necesitan conocer, esto lo consiguen inevitablemente en el contacto con sus iguales, así tendrán noción de las normas que deben de seguir y los acuerdos en conjunto a las que se han llegado. En lo que respecta a las habilidades que se relacionan con los afectos y sentimientos, el nivel predominante es el medio con el 81.7%, seguido del nivel bajo alcanzado el 16.3%, además el 2% de los menores se establecen en el nivel alto. Con estos resultados se aprecia de manera clara las limitaciones que presentan los alumnos al momento de poder comprender sus estados de ánimo, teniendo deficiencias al momento de poder gestionar sus emociones y exteriorizarlas de manera ideal; por su parte la población que alcanzó el nivel bajo, tienden a ausentar sus vinculaciones afectivas, procurando el distanciamiento emocional, estas personas no consiguen tener una conciencia permanente de lo que ocurre con sus afectos, expresándolas de manera equivocada. Estos datos coinciden con los brindados por el Ministerio de Salud (2017), quienes señalan que el 36% de menores en edad escolar presentan dificultades en las valoraciones personales, la autopercepción de imagen, además que presentan

dificultades al vincular sus afectos, tanto en la manera de cómo los perciben y cómo los expresan, así mismo Cruzado (2017) brinda gran importancia a las emociones, pensamientos y sentimientos puesto que estas propician una manera perceptiva de cómo afrontar las situaciones con sus pares, por su parte Coperena y Mancera (2017), señalan que los pensamientos y conceptos que se tienen del otro dan pie a la percepción de los demás, posibilitando vínculos de afecto o rechazo que deberán ser gestionados para una adecuada convivencia. En las habilidades que se vinculan a formas de cómo evitar la agresión, el nivel dominante es el medio con el 77.5% de la población, en el nivel alto se establece el 14.3% y en el nivel bajo el 8.2%. Estos resultados reflejan que los estudiantes no consiguen tener estrategias adecuadas para resolver los conflictos por vías distintas a la violencia, los menores que forman parte de los niveles bajo y medio son aquellos que de alguna manera u otra no poseen en su repertorio de comportamientos maneras para llegar a acuerdos, además estos sujetos tienen escasas habilidades para evitar los problemas con sus pares, siendo personas que no consiguen ponerle fin a sus riñas de manera clara. Estos hallazgos se ven reforzados por los alcances brindados por el Ministerio de Educación (2018), quien indica que los adolescentes presentan características de comportamientos agresivos, la cual es expresada a través de la violencia interpersonal, causando desajustes en la convivencia escolar, por su parte Pereira y Loureiro (2015) indican que en esta dimensión se logran pulir las cualidades en las que los menores discriminan la defensa de sus derechos y el ejercicio de los demás, así mismo que fortalecen su independencia para de manera particular lidiar con problemas, además de propiciar la oportunidad para conocer sus límites y razonar formas de interacción. Otro resultado encontrado son los niveles en las habilidades para poder afrontar al estrés, en el cual se observa que el 71.4% alcanzó rango medio, por su parte el 16.3% obtuvo el nivel bajo y el 12.3% consiguieron los resultados más favorables, esto quiere decir que la mayor cantidad de estudiantes no posee cualidades acordes a lo esperado para hacerle frente a las adversidades cotidianas, estos adolescentes se caracterizan por abrumarse ante dificultades, sobre todo cuando estas involucran el compartir con pares y personas ajenas a su vínculo inmediato, aquí se hacen visibles las limitaciones para afrontar situaciones desconocidas, o incluso aquellas que son cotidianas pero

que se ven expuestas a cambios inesperados. Estos hallazgos son respaldados por los aportes de Saucedo (2019) indicando que existe una vinculación entre la forma en que los adolescentes llevan sus relaciones interpersonales y la capacidad de poder afrontar situaciones adversas, saliendo aquí las cualidades de adaptación y acomodo para hacer frente a estas situaciones, por su parte Rodríguez y Joan (2017) señala que los estudiantes que poseen cualidades elevadas para hacerle frente al estrés tienen la capacidad de dominio para sobresalir en situaciones de rechazo en múltiples entornos, o a sucesos que los relacionen con condiciones de vergüenza, miedo a distintas actividades de interrelación con sus pares. En la dimensión de las habilidades de planificación se describe que el nivel con mayor frecuencia es el medio con 81.6%, luego continúa el nivel bajo ubicándose el 10.2% de la población y el 8.2% de los menores alcanzaron puntuaciones para situarse en el nivel alto. Esto quiere decir que de forma general los estudiantes presentan cualidades escasas para poder organizar acciones ante diversas actividades, teniendo limitaciones al momento de estructurar una ruta de conductas cuando se trata de involucrar con sus pares, desconociendo o no previendo las consecuencias de sus acciones al interaccionar o ejecutar una actividad. Lo hallado guarda relación con lo señalado por Bandura (citado por Villa y Pereira, 2013), quien hace referencia que las personas estructuran sus comportamientos basados en modelos previamente vistos, es decir que si estos sujetos han observado distintas interacciones tendrán mayor posibilidad de poder organizar de manera más eficiente sus acciones, buscando las recompensas que los otros recibieron en las experiencias previamente observadas, aportes similares son los proporcionados por Jovarini y Romera (2017), quienes indican que los aprendizajes obtenidos en las relaciones y socializaciones anteriores sirven como precedente para organizar las experiencias futuras o posibilitan un repertorio de preparación ante situaciones que las personas puedan atravesar.

El segundo objetivo específico fue proporcionar el diseño del programa basado en la autoestima para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N°16131, este planteamiento acogió precisamente los resultados diagnósticos ubicados en el objetivo previo, se decidió

emplear los enfoques basados en autoestima para el fortalecimiento de las habilidades sociales al encontrar distintos trabajos que fortalecen la vinculación entre las variables estudiadas, es así que Paredes (2017) apostó por un modelo similar e implementó un programa con las mismas variables, los resultados indicaron notables cambios en la muestra evaluada, consiguiendo mejor desempeño en los menores tras la ejecución del programa mejorando las habilidades sociales y por lo tanto las relaciones interpersonales, por su parte Montesdeoca y Villamarín (2017), León y Arboleda (2019), en sus investigaciones correspondientes concluyen que al pretender mejorar la autoestima concebirán posibles mejoras en las destrezas para desempeñarse con los pares debido a las asociaciones encontradas en las variables, a su vez López y Flores (2019), y Mavila (2019) aportan que las apreciaciones personales están ligadas a la forma en que las personas se desempeñan con sus pares, indicando que las personas que alcanzan elevadas puntuaciones en la auto percepción consiguen buenos resultados en la evaluación de sus cualidades y capacidades para el trato con los demás, fundamentando así que si se consigue fortalecer la autoestima en los adolescentes en estudio se podrá por lo tanto conseguir mejoras en las habilidades sociales.

El tercer objetivo fue comprobar la validez del programa de autoestima para mejorar las habilidades sociales, para el cumplimiento de este objetivo se procedió a la valoración por expertos, los cuales desde su visión de jueces calificaron si es que el diseño elaborado cumplía los requerimientos y fines para los cuales fue creado, los resultados indicaron que la herramienta construida para la mejora de las capacidades en los adolescentes es válida y que permitirá brindar solución a la problemática encontrada, reduciendo así los resultados adversos en las habilidades sociales, además de fortalecer la autoestima.

VI. CONCLUSIONES

1. El nivel más elevado obtenido por la población en las habilidades sociales es el medio con el 93.9%, por su parte el nivel alto lo obtuvo el 4.10% y en el nivel bajo se situó el 2% de la población. Esto indica que los estudiantes poseen habilidades limitadas para poder desenvolverse con su medio inmediato, si bien cierto estas cualidades están presentes, estas no son lo suficientemente sostenibles para que la vinculación se desarrolle de manera positiva, requiriendo de ayuda en las diversas seis dimensiones evaluadas para el fortalecimiento en las destrezas.

2. Se diseñó del programa basado en la autoestima para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N°16131, este planteamiento acogió precisamente los resultados diagnósticos ubicados en la forma general y sus dimensiones, que se plasmaron en el primer objetivo, este diseño cual está compuesto por diez sesiones debidamente estructuradas, planificadas y viables, acorde a las edades de los adolescentes que formaron parte de la investigación.

3. El programa que es emitido como propuesta a la solución de la problemática cuenta de validez de contenido, la cual ha sido brindada por tres expertos en la materia, señalando así que cuenta con los criterios correspondientes para ser ejecutable y que proporcionará los efectos necesarios para la mejora en las habilidades sociales.

VII. RECOMENDACIONES

1. Se motiva a los directivos de la institución educativa a formar lineamientos y políticas que respalden el cuidado permanente de la salud mental de las y los adolescentes, fortaleciendo la parte preventiva y continuando con el trabajo iniciado desde el diagnóstico brindado en esta investigación, que esta sea la simiente para poder así aperturar espacios de involucramiento, buscando fortalecer estas cualidades que son motivo de preocupación por parte de los maestros y que influyen de manera determinante en el comportamiento de los menores.

2. Se recomienda a los padres y madres de familia de la plana estudiantil a incrementar el interés por el cuidado de sus hijos, sabiendo que la edad adolescente es una etapa crucial, que es una fuente de inicio y nuevas experiencias hacia la autonomía e independencia pero que el acompañamiento de los progenitores como guías no se desentienda, por lo contrario, aliarse con la institución educativa para fortalecer las estrategias de crecimiento de los estudiantes.

3. Fomentar a la continuidad de estos trabajos investigativos, que esto sea sólo el pido de inicio para estipular planes a corto, media y largo plazo en los cuales los involucrados sea toda la comunidad educativa, así mismo buscar alianzas por parte de la institución educativa para que reciban el apoyo profesional correspondiente y con esto una guía oportuna para seguir aumentando el conocimiento en su población estudiantil, sólo así se podrán generar las estrategias idóneas.

VIII. PROPUESTA

Nombre:

“Programa de autoestima para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa n°16131, Jaén”

Objetivos:

Objetivo General:

- fortalecer la autoestima para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de la institución educativa n° 16131 jaén.

Objetivos Específicos:

- Entrenar los indicadores de la dimensión personal de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa N° 16131, Jaén.

- Entrenar los indicadores de la dimensión social de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa N° 16131, Jaén.

Fundamentación:

Existen diversas formas de intervención para atender las dificultades presentadas en los adolescentes, una de estas es a través de programas; los cuales son diseñados en base a diagnósticos precisos, alcanzados luego del recojo de información pertinente, utilizando para ello instrumentos que cuente con las características necesarias según los estándares científicos requeridos.

El programa de autoestima nace como propuesta para mejorar de las habilidades sociales en adolescentes que pertenecen a la Institución Educativa N° 16131, del distrito de Jaén. Es decir, se plantearán en el presente las estrategias, técnicas y actividades programadas con el claro objetivo de promover cambios en beneficio de los menores que serán parte de la población atendida.

El presente ha sido construido tomando los aportes de la teoría social, cuyo eje es la interacción del medio como influyente en el comportamiento de los individuos, es decir

que cada persona va formando sus conductas y sus acciones en base a los beneficios que desea recibir o los castigos que quiere evadir.

Teóricamente se han revisado contribuciones que muestran la asociación que existen entre autoestima y las habilidades sociales, muestra de ello son los aportes de León y Arboleda (2019); Duchi y Pérez (2019); Millán y Montesdeoca (2019), quienes señalan la relación directa entre ambos fenómenos, reconociendo así la posibilidad que si se mejora una de estas variables puede, por efecto, elevar las respuestas en la otra.

Además, existen investigaciones que hacen mención a la efectividad de distintas intervenciones para el desarrollo de habilidades y competencias en los adolescentes, muestra de ello es que se ubica a Paredes (2017), quien aplicó un programa de autoestima para fortalecer y potenciar las habilidades sociales, los resultados fueron que luego de la aplicación de las sesiones, los menores alcanzaron puntuaciones elevadas en el segundo constructo evaluado.

Este programa se aplicará con la intención de fortalecer las competencias de los adolescentes con respecto a sus habilidades sociales, iniciando desde el enriquecimiento de la autoestima. Con esto se pretende suplir las dificultades encontradas en la población, las cuales han sido identificadas de manera clara por los docentes en la realidad problemática y que han sido factor de búsqueda de soluciones reales y viables.

Cronograma de actividades:

N° SESIÓN	NOMBRE	OBJETIVO
01	“Aprendemos conocernos”	a Dimensión a trabajar: Personal Objetivo de sesión: Fortalecer el reconocimiento de características personales en los adolescentes.
02	“Me veo, me quiero”	Dimensión a trabajar: Personal Objetivo de sesión: Promover el autoconocimiento en cada uno de los estudiantes a través de estrategias lúdicas.

03	“Más me conozco, más me amo”	Dimensión a trabajar: Personal Objetivo de sesión: Entrenar las capacidades de identificación las cualidades y áreas por mejorar de manera personal.
04	“Una carta para mí”	Dimensión a trabajar: Personal Objetivo de sesión: Fortalecer conductas de cuidado individual, promoviendo la promoción de las cualidades de los participantes.
05	“El mejor regalo soy yo”	Dimensión a trabajar: Personal Objetivo de sesión: Reconocer el valor individual, complementando las virtudes y actitudes por mejorar.
06	“Aprendo de los demás”	Dimensión a trabajar: Social Objetivo de sesión: Fortalecer el respeto por las cualidades de los demás y la defensa de los derechos individuales.
07	“Te regalo un elogio”	Dimensión a trabajar: Social Objetivo de sesión: Promover el bienestar común a través de la empatía como habilidades claves.
08	“Valoro los aportes de los demás”	Dimensión a trabajar: Social Objetivo de sesión: Entrenar la capacidad de comunicación asertiva al momento de brindar críticas.
09	“Respeto como deseo que me respeten”	Dimensión a trabajar: Social Objetivo de sesión: Promover la responsabilidad ante las conductas que se emiten ante los pares.
10	Valoro lo aprendido	Dimensión a trabajar: Personal y social. Objetivo: Realizar la retroalimentación de lo aprendido a lo largo del programa.

REFERENCIAS

- Aguirre, T. (2019). *Habilidades Sociales y su influencia en las relaciones interpersonales en los alumnos de 6to grado de Educación Básica de la escuela fiscal "Cuarto centenario" en el periodo lectivo 2017-2018*. Loja - Ecuador. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/21736/1/TATIANA%20AGUIRRE.pdf>
- Almeida, S., & Benevides, A. (2017). Social skills, coping, resilience and problem-solving in psychology university students. *Liberabit*, 24(1). Lima. doi:<https://doi.org/10.24265/liberabit.2018.v24n2.07>
- Anastácio, Z. (2016). Self-Esteem, Assertiveness And Resilience In Adolescents Institutionalized. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1). Doi: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.231>
- Biazzin, C; Scomano, M.; Alvarez, S. (2020). Diffusion of operational capabilities knowledge: The social skills perspective. *Associação Brasileira de Engenharia de Produção*, 31(1), 6-8. doi: 10.1590/0103-6513.20200015.
- Barbosa, L.; Mendonca, L; Vieira, J. (2016). Social Skills Program for Adolescents in Vulnerable Social Contexts. *PsicoUSF*, 21(3), 595-608. ISSN: 1413-8271.
- Barbosa, V., Perreira, Z., & Coimbra, S. (2015). Social Skills, Social Support and Well-Being in Adolescents of Different Family Configurations. *Paidéia*, 25(60), 9-17. ISSN: 0103-863X
- Bautista, S., Rodriguez, A., & Castellano, R. (2017). First record of Eastern Cloud Forest Rat *Nephelomys nimbosus* (Rodentia: Cricetidae) for Colombiat. *Therya*. doi:10.12933/therya-18-431
- Borchardt, L. (2017). Apoyo social y autoestima. Un abordaje desde el modelo y la teoría de los cinco factores. *Psocial*, 3(1), 29-38. doi:ISSN: 2422-619X
- Caballo, V. E. (1993). *Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. España: Paracuellos de Jarama. Obtenido de <https://cideps.com/wp-content/uploads/2015/04/Caballo-V.-Manual-de-evaluaci%C3%B3n-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-ebook.pdf>
- Coperena, M., & Mancera, N. (2017). Evaluation Of Tracking Processes And Post-Release Monitoring Of Wild Fauna Rehabilitated In Colombia. *Azul*. doi:10.17151/luaz.2018.46.11
- Cruzado, E. (2017). *Relación entre características familiares y la empatía en adolescentes del 3ro, 4to y 5to grado de secundaria de una Institución Educativa*

de la ciudad de Cajamarca, Perú. Lima. Obtenido de http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1015/Relacion_CruzadoMiranda_Eva.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Del Bosque, D. (Julio de 12 de 2018). *Parenteopsis*. Obtenido de Habilidades sociales y autoestima: <https://www.parenteopsis.com/habilidades-sociales-autoestima/>

Díaz, K. (2017). *Autoestima y habilidades sociales en estudiantes del quinto de secundaria, Red 2 – Ugel 1, San Juan de Miraflores, 2017*; . Lima. Obtenido de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14782/D%c3%adaz_SKR.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Duchi; Perez. (2019). *Autoestima y habilidades sociales en los estudiantes de la unidad Juan de Velasco, Riobamba, Periodo octubre – marzo 2019*. Tesis, Riobamba - Ecuador. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5321/1/UNACH-FCEHT-TG-P.EDUC-2019-000005.pdf>

Duno; Acosta. (Octubre de 2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *SCIELO*, 46(5). Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000500545&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Fava, R.; Andretta, I. (2018). Social Skills in Children and Adolescents: Differences Between Deaf and Hearing. *Developmental psychology*. doi: 10.1590/1982-4327e3030

Gimaraes, S.; Lemo, I.; Nunes, C. (2014). Social skills and academic achievement of adolescent immigrants in school setting. *International journal of developmental and educational psychology*, 1(2), 115-120. ISSN: 0214-9877

Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México DF: Mc Graw Hill Educación.

Jara; Olivera y Yerrén. (Diciembre de 2018). Teoría de la Personalidad de Albert Bandura. *Revista de Investigación de estudiantes de Psicología "JANG"*, 7(2), 14.

Jovarini, N., & Romera, V. (15 de Noviembre de 2017). Influence of Social Skills and Stressors on Academic Achievement in the Sixth-Grade. *Paideia*. doi:10.1590/1982-4327e2819

León; Arboleda. (2019). *Autoestima y habilidades sociales de escolares de la zona rural (caso naranjito), Milagro – 2019*. Milagro - Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/4754/3/2.%20AUTOESTIMA%20Y%20HABILIDADES%20SOCIALES%20DE%20ESCOLARES%20DE%20LA%20ZONA.pdf>

- López; Flores. (2019). *Autoestima y habilidades sociales en los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa N° 10037 – Cúsupe – Monsefú 2019*. Chiclayo. Obtenido de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40948/L%c3%b3pez_HM-Flores_AGE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- María, R., Teva, I., Bermudez, M., & Buela, G. (Setiembre de 2014). Social support, self-esteem and depression: Relationship with risk for sexually transmitted. *Internatinal Journal of clinical and health psychology*, 13(3), 181-188. ISSN: 1697-2600
- Martínez, Alfaro. (Marzo de 17 de 2019). Validación de la escala de autoestima de Rosenberg. *SCIELO*. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2019000100006
- Mavila, J. (2019). *Autoestima y su relación con las habilidades sociales en los estudiantes del VII Ciclo de secundaria en la IEP. Colegio Bíblico Católico – UGEL 05 – Lima 2018*. Lima. Obtenido de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34909/Mavila_JJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Millán; Montesdeoca. (2019). *Autoestima y habilidades sociales en escolares, centro de desarrollo de la niñez amiguitos de Cristo, Riobamba, 2018*. Riobamba - Ecuador. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5931/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2019-0021.pdf>
- Ministerio de Educación. (2003). *Ley General de Educación*. Obtenido de http://www.minedu.gob.pe/p/ley_general_de_educacion_28044.pdf
- Ministerio de educación. (2018). *Informe diagnóstico de la educación en las zonas rurales y urbanas: cuidando a las niñas, niños y los adolescentes*. Lima: Ministerio de Educación.
- Ministerio de Salud. (2017). *Informe anual de las condiciones de salubridad y salud en las regiones del Perú*. Lima: Ministerio de Salud.
- Molina, M., Raimundi, M., Bugallo, L. (2017). Perceived Parenting Styles and their Relation to Self-perceptions of Children from Buenos Aires: Differences by Gender. *Uniersitas Psychologica*, 16(1), 1-18. ISSN 1384-1456.
- Montesdeoca y Villamarín. (2017). *Autoestima y habilidades sociales en los estudiantes de segundo de Bachillerato de la Unidad Ejecutiva Vicente Anda Aguirre, Riobamba, 2015 – 2016*. Tesis, Riobamba - Ecuador. Obtenido de

<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/3409/1/UNACH-FCEHT-TG-P-EDUC-2017-000004.pdf>

- Naranjo, C., & Caño, A. (2013). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategia de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), 389-403. ISSN: 1389-1460
- Oliveira, D., Andrade, R., Codonhato, R. (2016). The impact of the quality of life perception on the self-esteem of physically active adults. *Acta Scientiarum*, 39(1), 2-14. doi: <http://dx.doi.org/10.4025/actascihealthsci.v39i1.31967>
- Paredes Arévalo, E. (2017). *Programa de Autoestima para el desarrollo de habilidades sociales en los niños de 4 años de la I.E.I. N° 414 – Hualgayoc – 2017*. Hualgayoc - Cajamarca. Obtenido de http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11093/Tesis_60289.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pereira, K., & Loureiro, S. (2017). Associations between social skills and burnout dimensions in medical residents. *Estudos de Psicologia*. Sao Paulo, Brasil. doi:10.1590/1982-02752017000200009
- Pereira, Z., Teodoro, M., & Del Prette, A. (2014). Social skills of adolescents: convergent validity between IHSA-Del-Prette and MESSY. *Estudios de psicología*, 31(1), 15-23. ISSN: 0103-166X
- Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2015). Perceived Emotional Intelligence, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents. *Intervención psicosocial*, 20(2), 227-234. ISSN: 1132-0559
- Roat, M., Cerentini, J., & Simon, C. (2014). Optimism, self-esteem and personality: adaptation and validation of the Brazilian Version. *PsicoUSF*, 19(3), 523-531. ISSN: 1413-8271
- Rodrigues, F., & Joan, E. (18 de Febrero de 2017). Interpersonal Conflicts Among Family Caregivers of the Elderly: The Importance of Social Skills. *Funding statement: São Paulo Research Foundation*. 2017. doi:10.1590/1982-43272664201605
- Salina, A.; Turini, A.; Loureiro, S. (2017). The Predictors of Graduation: Social Skills, Mental Health, Academic Characteristics. *Paidéia*, 27(66), 21-26. doi: 10.1590/1982-43272766201714
- Sánchez, J., Ruiz, A. (2015). Relationship between self-esteem and body image in children with obesity. *Revista Mexicana de trastornos alimenticios*, 6(1), 38-44. E-ISSN: 2007-1523.

- Saucedo, N. (2019). *Autoestima e inteligencia emocional en estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa de la Ciudad de Cutervo, 2019*. Cutervo - Cajamarca. Obtenido de <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/7225/Saucedo%20Marrufo%20Nelcy%20Adelaida.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sousa, C.; Prette, A.; Pereira, Z. (2018). Analysis of Needs and Processes: Social Skills Program for Unemployed People with Disabilities. *Psico-USF*, 24(3), 14-16. doi: 10.1590/1413-82712019240305
- Souza, L.; Hutz, C. (2016). Autocompaixão e Suas Relações com Autoestima, Autoeficácia e Aspectos Sociodemográficos. *Paidéia*, 26(64), 63-75. doi: 10.1590/1982-43272664201604
- Tejada, M.; Sidera, F., Gras, M.; Mera, D. (2018). Design of a Self-esteem Scale for Schoolchildren: EVA 2015. *Universitas Psychologica*, 18(4), 2-26. Doi: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy17-4.dsss>
- Tomás, I., Olver, A., & Hontangas, P. (2015). Method Effects and Gender Invariance of the Rosenberg Self-esteem Scale: A Study on Adolescents. *AIP*, 5(3), 7-16. doi:10.1016/S2007-4719(16)30009-6
- Toro, R. (2015). *Método y conocimiento: metodología de la investigación*. Chiclayo: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.
- Trower, C., & Bryam, G. (2016). Social skills and their training; a necessarily psychosocial approach. *Psykol*, 23-36.
- Turini, A., & Loureiro, S. (2014). The Role of Social Skills in Social Anxiety of University Students. *Paideia*, 24(58), 223-232. ISSN: 0103-863X
- Vieira, N.; Romera, V.; Gonzales, M. (2017). Influence of Social Skills and Stressors on Academic Achievement in the Sixth-Grade. *Paidéia*, 1(1), 12-17, doi: 10.1590/1982-4327e2819
- Villa, M., & Pereira, Z. (2013). Marital Satisfaction: The Role of Social Skills of Husbands and Wives. *Paideia*, 23(56), 379-387. ISSN: 0103-863X
- Von, J., Pinheiro, M., & Escheletti, L. (2013). Social skills in adolescence: psychopathology and sociodemographic variables. *Estudios de psicología*, 30(2), 151-160. ISSN: 0103-166X

ANEXOS

Anexo 01: Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Instrumentos de recolección de datos
Habilidades sociales	Conjunto de destrezas que expresan las personas en un ámbito interpersonal, evidencian sus emociones, temores, anhelos, actitudes, opiniones y derechos de un modo adecuado, teniendo en cuenta la situación que atraviesa, usando la democracia y respeto en el trato con los demás de prevenir futuros problemas. Trower & Bryam (2016)	Habilidades que desempeñan los estudiantes en las relaciones con las personas de sus medios inmediatos.	Habilidades sociales básicas	Escuchar Iniciar y mantener una conversación Presentarse Hacer cumplidos	Escala Ordinal	Cuestionario "Lista de chequeo y evaluación de habilidades sociales" Goldtein Sprafkin, Gershaw y Klein (1989). Validado por Cáceres (2017) a la realidad local.
			Habilidades sociales avanzadas	Participar Seguir instrucciones Disculparse Convencer a los demás		
			Habilidades relacionadas con los sentimientos	Comprensión y expresión de los sentimientos Manejar y controlar la ira Automotivarse		
			Habilidades alternativas a la agresión	Pedir permiso Compartir y ayudar Defenderse Negociar y responder Evitar conflictos		
			Habilidades para hacer frente al estrés	Responder y formular una queja Tolerancia a la frustración Responder a presiones y exigencias		

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	PROGRAMA
Programa de autoestima	Secuencia de actividades previamente planificadas de carácter objetivo, que tienen como finalidad a la modificación o implementación de habilidades o cualidades intrapersonales que como resultado provocara el crecimiento personal y social de los participantes. Ramírez (2016)	Conjunto de diez sesiones estructuradas de autoestima con la finalidad de potenciar las habilidades sociales de los participantes.	Personal	Reconocimiento de las características físicas y psicológicas personales. Valoración individual de sus cualidades y carencias.	Escala Nominal	Programa de autoestima denominado "Crecemos juntos"
Social	Percepción de valor intrapersonal. Cualidades positivas ante los demás.					

Anexo 02. Instrumentos de recolección de datos

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

ARNOLD GOLDSTEIN & Col.

FICHA TÉCNICA

Nombre: Escala de Habilidades Sociales.

Autor: Arnold GOLDSTEIN et al.

Año: 1978

Aplicación: Individual y colectivo.

Tiempo: 15 a 20 minutos aproximadamente.

Edad: 12 años en adelante.

Significación: Indica habilidades sociales de primer ciclo, pidiéndose ampliar a grupos de mayor edad.

Traducción: Rosa Vásquez (1983)

Traducción y adaptación: Ambrosio Tomás (1994 - 1995).

Adaptación Local: Rodríguez (2016).

Instrumento 1: Lista de chequeo y evaluación de habilidades sociales.

Indicaciones:

Estimado (a) lee atentamente cada enunciado y marca con una "X" la respuesta con la que más te identifiques.

No te distraigas. No hay respuestas malas ni buenas.

Para responder utiliza la siguiente escala:

Nunca (1)

Muy pocas veces (2)

Algunas veces (3)

A menudo (4)

Siempre (5)

Ítems	Escala y valores				
	1	2	3	4	5
Dimensión 1: Habilidades sociales básicas.					
1. ¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo?					
2. ¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?					
3. ¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?					
4. ¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?					
5. ¿Dices a los demás que tú estás agradecido(o) con ellos por algo que hicieron por ti?					
6. ¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?					
7. ¿Presentas a nuevas personas con otros (as)?					
8. ¿Sueles hacer cumplidos?					
Dimensión 2: Habilidades sociales avanzadas.					
9. ¿Pides ayuda cuando la necesitas?					
10. ¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?					
11. ¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?					
12. ¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?					
13. ¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que está mal?					
14. ¿Intentas persuadir a los demás que tus ideas son mejores y serán de mayor utilidad que las de las otras personas?					
Dimensión 3: Habilidades relacionadas con los sentimientos					
15. ¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?					
16. ¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?					
17. ¿Intentas comprender lo que sienten los demás?					
18. ¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?					
19. ¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?					
20. ¿Cuándo sientes miedo, piensas por qué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?					
21. ¿Te das a ti mismo una recompensa después de hacer algo bien?					
Dimensión 4: Habilidades alternativas.					
22. ¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la persona indicada?					
23. ¿Compartes tus cosas con los demás?					
24. ¿Ayudas a quien lo necesita?					
25. ¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?					
26. ¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapen las cosas de la mano?					

27. ¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?					
28. ¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?					
29. ¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?					
30. ¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles si tener que pelearte?					
Dimensión 5: Habilidades para hacer frente al estrés.					
31. ¿Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?					
32. ¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?					
33. ¿Expresan un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?					
34. ¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?					
35. ¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego haces algo para sentirte mejor en esa situación?					
36. ¿Manifiestas a los demás cuando sientes que un amigo (a) no ha sido tratado de manera justa?					
37. ¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?					
38. ¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?					
39. ¿Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?					
40. ¿Comprendes de qué y por qué has sido acusada (o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?					
41. ¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?					
42. ¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?					
Dimensión 6: Habilidades de planificación					
43. ¿Si te sientes aburrido(a), intentas encontrar algo interesante que hacer?					
44. ¿Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?					
45. ¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?					
46. ¿Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar antes de comenzar una tarea?					
47. ¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?					
48. ¿Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero?					
49. ¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?					
50. ¿Eres capa de ignorar distracciones y solo prestas atenciones a lo que quieres hacer?					

Anexo 03. Validez de instrumento de habilidades sociales

Cáceres (2017) Validó los instrumentos “Habilidades Sociales” a través de criterios de expertos. El instrumento será utilizado en su totalidad como fueron recuperados del autor.



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: HABILIDADES SOCIALES

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Habilidades sociales básicas								
1	¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo?	/		/		/		
2	¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?	/		/		/		
3	¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	/		/		/		
4	¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?	/		/		/		
5	¿Dices a los demás que tú estás agradecida(o) con ellos por algo que hicieron por ti?	/		/		/		
6	¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	/		/		/		
7	¿Presentas a nuevas personas con otros(as)?	/		/		/		
8	¿Sueles hacer cumplidos?	/		/		/		
Habilidades sociales avanzadas								
9	¿Pides ayuda cuando la necesitas?	/		/		/		
10	¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	/		/		/		
11	¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	/		/		/		
12	¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?	/		/		/		
13	¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que está mal?	/		/		/		
14	¿Intentas convencer a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	/		/		/		
Habilidades relacionadas con los sentimientos								
15	¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?	/		/		/		
16	¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	/		/		/		
17	¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	/		/		/		
18	¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?	/		/		/		
19	¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?	/		/		/		

20	¿Cuándo sientes miedo, piensas porqué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	/		/		/	
21	¿Te das a ti mismo una recompensa después de hacer algo bien?	/		/		/	
Habilidades alternativas		Si	No	Si	No	Si	No
22	¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la persona indicada?	/		/		/	
23	¿Compartes tus cosas con los demás?	/		/		/	
24	¿Ayudas a quien lo necesita?	/		/		/	
25	¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	/		/		/	
26	¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapan las cosas de la mano?	/		/		/	
27	¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	/		/		/	
28	¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	/		/		/	
29	¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?	/		/		/	
30	¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles si tener que pelearse?	/		/		/	
Habilidades para hacer frente al estrés		Si	No	Si	No	Si	No
31	¿Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?	/		/		/	
32	¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?	/		/		/	
33	¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	/		/		/	
34	¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	/		/		/	
35	¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego haces algo para sentirte mejor en esa situación?	/		/		/	
36	¿Manifiestas a los demás cuando sientes que un amigo(a) no ha sido tratado de manera justa?	/		/		/	
37	¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	/		/		/	
38	¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?	/		/		/	
39	¿Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	/		/		/	
40	¿Comprendes de qué y por qué has sido acusada(o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?	/		/		/	
41	¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?	/		/		/	

42	¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?	/		/		/	
Habilidades de planificación		Si	No	Si	No	Si	No
43	¿Si te sientes aburrido(a), intentas encontrar algo interesante que hacer?	/		/		/	
44	¿Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?	/		/		/	
45	¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?	/		/		/	
46	¿Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar antes de comenzar una tarea?	/		/		/	
47	¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?	/		/		/	
48	¿Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero?	/		/		/	
49	¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?	/		/		/	
50	¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?	/		/		/	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** [X] **Aplicable después de corregir** [] **No aplicable** []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/Mg: Ulises Cordova Garcia DNI: 06653910

Especialidad del validador: Metodología de la Investigación

- ¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

10 de Dic del 2016



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: HABILIDADES SOCIALES

Nº	DIMENSIONES / items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
Habilidades sociales básicas								
1	¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo?	/		/		/		
2	¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?	/		/		/		
3	¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	/		/		/		
4	¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?	/		/		/		
5	¿Dices a los demás que tú estás agradecida(o) con ellos por algo que hicieron por ti?	/		/		/		
6	¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	/		/		/		
7	¿Presentas a nuevas personas con otros(as)?	/		/		/		
8	¿Sueles hacer cumplidos?	/		/		/		
Habilidades sociales avanzadas								
9	¿Pides ayuda cuando la necesitas?	/		/		/		
10	¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	/		/		/		
11	¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	/		/		/		
12	¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?	/		/		/		
13	¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que está mal?	/		/		/		
14	¿Intentas convencer a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	/		/		/		
Habilidades relacionadas con los sentimientos								
15	¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?	/		/		/		
16	¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	/		/		/		
17	¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	/		/		/		
18	¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?	/		/		/		
19	¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?	/		/		/		

20	¿Cuándo sientes miedo, piensas por qué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	/		/		/	
21	¿Te das a ti mismo una recompensa después de hacer algo bien?	/		/		/	
Habilidades alternativas		Si	No	Si	No	Si	No
22	¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la persona indicada?	/		/		/	
23	¿Compartes tus cosas con los demás?	/		/		/	
24	¿Ayudas a quien lo necesita?	/		/		/	
25	¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	/		/		/	
26	¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapen las cosas de la mano?	/		/		/	
27	¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	/		/		/	
28	¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	/		/		/	
29	¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?	/		/		/	
30	¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles si tener que pelearte?	/		/		/	
Habilidades para hacer frente al estrés		Si	No	Si	No	Si	No
31	¿Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?	/		/		/	
32	¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?	/		/		/	
33	¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	/		/		/	
34	¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	/		/		/	
35	¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego haces algo para sentirte mejor en esa situación?	/		/		/	
36	¿Manifiestas a los demás cuando sientes que un amigo(a) no ha sido tratado de manera justa?	/		/		/	
37	¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	/		/		/	
38	¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?	/		/		/	
39	¿Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	/		/		/	
40	¿Comprendes de qué y por qué has sido acusada(o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?	/		/		/	
41	¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?	/		/		/	

42	¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?	/		/		/	
Habilidades de planificación		Si	No	Si	No	Si	No
43	¿Si te sientes aburrido(a), intentas encontrar algo interesante que hacer?	/		/		/	
44	¿Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?	/		/		/	
45	¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?	/		/		/	
46	¿Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar antes de comenzar una tarea?	/		/		/	
47	¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?	/		/		/	
48	¿Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero?	/		/		/	
49	¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?	/		/		/	
50	¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?	/		/		/	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Ps. Rosario Polovina Toranzo DNI: 06835253

Especialidad del validador: Mg. Gestión y docencia universitaria

- ¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³Ciudad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

7 de 12 del 2016


Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: HABILIDADES SOCIALES

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Habilidades sociales básicas							
1	¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo?	/		/		/		
2	¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?	/		/		/		
3	¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	/		/		/		
4	¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?	/		/		/		
5	¿Dices a los demás que tú estás agradecida(o) con ellos por algo que hicieron por ti?	/		/		/		
6	¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	/		/		/		
7	¿Presentas a nuevas personas con otros(as)?	/		/		/		
8	¿Sueles hacer cumplidos?	/		/		/		
	Habilidades sociales avanzadas	Si	No	Si	No	Si	No	
9	¿Pides ayuda cuando la necesitas?	/		/		/		
10	¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	/		/		/		
11	¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	/		/		/		
12	¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?	/		/		/		
13	¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que está mal?	/		/		/		
14	¿Intentas convencer a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	/		/		/		
	Habilidades relacionadas con los sentimientos	Si	No	Si	No	Si	No	
15	¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?	/		/		/		
16	¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	/		/		/		
17	¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	/		/		/		
18	¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?	/		/		/		
19	¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?	/		/		/		

20	¿Cuándo sientes miedo, piensas porqué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	/		/		/	
21	¿Te das a ti mismo una recompensa después de hacer algo bien?	/		/		/	
Habilidades alternativas		Si	No	Si	No	Si	No
22	¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la persona indicada?	/		/		/	
23	¿Compartes tus cosas con los demás?	/		/		/	
24	¿Ayudas a quien lo necesita?	/		/		/	
25	¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	/		/		/	
26	¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapen las cosas de la mano?	/		/		/	
27	¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	/		/		/	
28	¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	/		/		/	
29	¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?	/		/		/	
30	¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles si tener que pelearse?	/		/		/	
Habilidades para hacer frente al estrés		Si	No	Si	No	Si	No
31	¿Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?	/		/		/	
32	¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por tí?	/		/		/	
33	¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	/		/		/	
34	¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	/		/		/	
35	¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego haces algo para sentirte mejor en esa situación?	/		/		/	
36	¿Manifiestas a los demás cuando sientes que un amigo(a) no ha sido tratado de manera justa?	/		/		/	
37	¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	/		/		/	
38	¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?	/		/		/	
39	¿Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	/		/		/	
40	¿Comprendes de qué y por qué has sido acusada(o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?	/		/		/	
41	¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?	/		/		/	

42	¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?	/		/		/	
Habilidades de planificación		Si	No	Si	No	Si	No
43	¿Si te sientes aburrido(a), intentas encontrar algo interesante que hacer?	/		/		/	
44	¿Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?	/		/		/	
45	¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?	/		/		/	
46	¿Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar antes de comenzar una tarea?	/		/		/	
47	¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?	/		/		/	
48	¿Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero?	/		/		/	
49	¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?	/		/		/	
50	¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?	/		/		/	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr/ Mg: Reggionda Romero Ramirez DNI: 07976163

Especialidad del validador: Dra. Administración de la educación

- ¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

..... 7 de 12 del 2016


Firma del Experto Informante.

CONFIABILIDAD

Habilidades Sociales

Alfa de Cronbach de Escala de Habilidades Sociales.

HABILIDADES SOCIALES	
Alfa de Cronbach	N° de elementos
,841	50

Fuente: Cáceres (2017)

Anexo 04. Validez de Propuesta

Para la verificación de la propuesta de programa de autoestima para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de secundaria de la institución educativa N° 16131 del distrito de Jaén, se solicitó a tres expertos en la materia para que valoren el diseño y consolidar si cumplirá con los fines correspondientes, el resultado validez fue unánime, siendo detalle en las fichas siguientes.

Datos de los jueces

Nombre del experto	Especialidad
Eduardo Cajandilay Díaz	Doctor en administración de la educación
José Willian Coico Mestanza	Doctor en administración de la educación
Juan Carlos Sánchez Díaz	Maestro en psicología educativa,

Fuente: creación propia.

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA DE JUICIO DE EXPERTO
PARA VALIDACIÓN DE PROPUESTA
"PROGRAMA DE AUTOESTIMA PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN
LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°16131, JAÉN"

Estimado Señor.

Dr / Mag / MSc.

Dr. EDUARDO CAJANDILAY DÍAZ

Reciba saludo cordial y al mismo tiempo le informo que se requiere realizar una VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTO a la Propuesta "Programa de autoestima para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa N°16131, Jaén", cuyo autor es la Bach. JOHANA ISBERT JIMENEZ DIAZ, En tal sentido recorro a usted para solicitar dicha Validación. (En Anexo se adjunta la Propuesta).

Datos del Experto:

Nombre: EDUARDO CAJANDILAY DÍAZ

DNI: 43350547

Profesión: DOCENTE

Grado obtenido: DOCTOR EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

FICHA DE JUICIO DE EXPERTO.

Nro. ITEM	CRITERIO DE VALIDACIÓN	Inadecuada. (Se debe cambiar, requiere cambios sustanciales)	Medianamente adecuada. (Se debe mejorar)	Adecuada.
01	Estructura general de la Propuesta/Modelo/Plan.			X
02	Marco teórico y antecedentes que sustenta la propuesta general.		X	
03	Pertinencia del marco legal considerado.			X
04	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con la información del diagnóstico del fenómeno en estudio.			X
05	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con los objetivos de la investigación.			X
06	Detalle de las actividades de acción para la implementación de la propuesta.			X
07	Viabilidad de la implementación de la Propuesta/Modelo/Plan.			X

Marcar con un aspa según su apreciación

Observaciones:

El programa es pertinente y coherente con el objetivo que busca alcanzar, por lo que se puede aplicar en función de las sesiones previstas.

APRECIACION GENERAL DE LA PROPUESTA DE MODELO

Luego de realizada la revisión del documento titulado "Programa de autoestima para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa N°16131, Jaén", presentado por la Bach. JOHANA ISBERT JIMENEZ DIAZ, se otorga la siguiente calificación.

CALIFICACION DE LA PROPUESTA / MODELO / PLAN.

Inadecuada	Medianamente adecuada	Adecuada
		X

Marcar con un aspa

Nombre del Experto..... EDUARDO CASAMILLAS DIAZ

DNI: 43350547

FIRMA.....


EDUARDO CASAMILLAS DIAZ

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA DE JUICIO DE EXPERTO
PARA VALIDACIÓN DE PROPUESTA
"PROGRAMA DE AUTOESTIMA PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN
LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°16131, JAÉN"

Estimado Señor:

Dr / Mag / MSc.

Dr. JOSÉ WILLIAM COICO MESTANZA

Reciba saludo cordial y al mismo tiempo le informo que se requiere realizar una VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTO a la Propuesta "Programa de autoestima para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa N°16131, Jaén", cuyo autor es la Bach. JOHANA ISBERT JIMENEZ DIAZ, En tal sentido recorro a usted para solicitar dicha Validación. (En Anexo se adjunta la Propuesta).

Datos del Experto:

Nombre: José William Coico Mestanza

DNI: 42555832

Profesión: Docente

Grado obtenido: DOCTOR EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

FICHA DE JUICIO DE EXPERTO.

Nro. ITEM	CRITERIO DE VALIDACIÓN	Inadecuada. (Se debe cambiar, requiere cambios sustanciales)	Medianamente adecuada. (Se debe mejorar)	Adecuada.
01	Estructura general de la Propuesta/Modelo/Plan.			X
02	Marco teórico y antecedentes que sustenta la propuesta general.			X
03	Pertinencia del marco legal considerado.			X
04	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con la información del diagnóstico del fenómeno en estudio.			X
05	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con los objetivos de la investigación.			X
06	Detalle de las actividades de acción para la implementación de la propuesta.			X
07	Viabilidad de la implementación de la Propuesta/Modelo/Plan.			X

Marcar con un aspa según su apreciación

Observaciones:

El programa es pertinente y coherente con el objetivo que busca alcanzar, por lo que se puede aplicar en cualquier Institución Educativa.

APRECIACION GENERAL DE LA PROPUESTA DE MODELO

Luego de realizada la revisión del documento titulado "Programa de autoestima para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa N°16131, Jaén", presentado por la Bach. JOHANA ISBERT JIMENEZ DIAZ, se otorga la siguiente calificación.

CALIFICACION DE LA PROPUESTA / MODELO / PLAN.

Inadecuada	Medianamente adecuada	Adecuada
		X

Marcar con un aspa

Nombre del Experto..... José William Coico Mastaura

DNI: 42555812

FIRMA.....



UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA DE JUICIO DE EXPERTO
PARA VALIDACIÓN DE PROPUESTA
“PROGRAMA DE AUTOESTIMA PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN
LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°16131, JAÉN”

Estimado Señor,

Dr / Mag / MSc.

Mag. JUAN CARLOS SANTACRUZ DÍAZ

Reciba saludo cordial y al mismo tiempo le informo que se requiere realizar una VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTO a la Propuesta “Programa de autoestima para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa N°16131, Jaén”, cuyo autor es la Bach. JOHANA ISBERT JIMENEZ DIAZ, En tal sentido recorro a usted para solicitar dicha Validación. (En Anexo se adjunta la Propuesta).

Datos del Experto:

Nombre: Juan Carlos Santa Cruz Diaz

DNI: 40973714

Profesión: Docente

Grado obtenido: Magister “Psicología Educativa”

FICHA DE JUICIO DE EXPERTO.

Nro. ITEM	CRITERIO DE VALIDACIÓN	Inadecuada. (Se debe cambiar, requiere cambios sustanciales)	Medianamente adecuada. (Se debe mejorar)	Adecuada.
01	Estructura general de la Propuesta/Modelo/Plan.			X
02	Marco teórico y antecedentes que sustenta la propuesta general.			X
03	Pertinencia del marco legal considerado.			X
04	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con la información del diagnóstico del fenómeno en estudio.			X
05	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con los objetivos de la investigación.			X
06	Detalle de las actividades de acción para la implementación de la propuesta.			X
07	Viabilidad de la implementación de la Propuesta/Modelo/Plan.			X

Marcar con un aspa según su apreciación

Observaciones:

El programa es pertinente y coherente con el objetivo que busca alcanzar, por lo que se puede aplicar en función de las sesiones previstas

APRECIACION GENERAL DE LA PROPUESTA DE MODELO

Luego de realizada la revisión del documento titulado "Programa de autoestima para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa N°16131, Jaén", presentado por la Bach. JOHANA ISBERT JIMENEZ DIAZ, se otorga la siguiente calificación.

CALIFICACION DE LA PROPUESTA / MODELO / PLAN.

Inadecuada	Medianamente adecuada	Adecuada
		X

Marcar con un aspa

Nombre del Experto... Juan Carlos Santa Cruz Diaz

DNI: 40973714

FIRMA: [Firma]

Anexo 05. Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general
¿Cómo influirá un programa de autoestima en las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa N°16131- Jaén, 2020?	Proponer un programa de autoestima para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa N° 16131 – Jaén, 2020.	La propuesta de programa de autoestima mejora las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución educativa N°16131- Jaén, 2020.
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas
¿Cuáles son los niveles de las habilidades sociales en los estudiantes de la institución educativa N° 16131- Jaén, 2020?	Diagnosticar los niveles de las habilidades sociales en los estudiantes de la institución educativa N°16131- Jaén, 2020.	Los niveles de la dimensión habilidades sociales básicas son bajos en los estudiantes de la Institución Educativa N°16131- Jaén, 2020.
¿Cómo mejorar los niveles de las habilidades sociales en los estudiantes de la institución educativa N° 16131- Jaén, 2020?	Diseñar de manera coherente el programa de autoestima para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de la institución educativa N°16131- Jaén, 2020.	Los niveles de la dimensión habilidades sociales avanzadas son bajos en los estudiantes de la Institución Educativa N°16131- Jaén, 2020.
¿Es efectivo el programa de autoestima para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa N° 16131- Jaén, 2020?	Validar el programa de autoestima para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de la institución educativa N°16131-Jaén, 2020.	<p>Los niveles de la dimensión habilidades relacionadas con los sentimientos son bajos en los estudiantes de la Institución Educativa N°16131- Jaén, 2020.</p> <p>Los niveles de la dimensión habilidades alternativas son bajos en los estudiantes de la Institución Educativa N°16131- Jaén, 2020.</p> <p>Los niveles de la dimensión habilidades para hacer frente al estrés son bajos en los estudiantes de la Institución Educativa N°16131- Jaén, 2020.</p>

		Los niveles de la dimensión habilidades de planificación son bajos en los estudiantes de la Institución Educativa N°16131-Jaén, 2020.
Enfoque	Tipo	Diseño
Será cuantitativa, por lo que los insumos para la recolección de la información presentada serán formales a partir de instrumentos estandarizados, cabe indicar que los resultados se expresarán en cifras. Hernández, Fernández y Baptista (2014).	El estudio que presento es de tipo no experimental, por motivo que no habrá manipulación de las variables para evaluar los efectos y consecuencias que estos pueden provocar; para ello se realizará la recolección de datos informativos que encontremos en el ambiente natural donde se desarrolle el fenómeno a estudiar Hernández, Fernández y Baptista (2014).	El estudio realizado tiene un diseño de investigación descriptivo, porque permite la caracterización de las variables evaluadas, detalla sus indicadores y dimensiones en el planteamiento de los resultados; asimismo será propositiva porque la intención después de la recolección de datos se propone diseñar una alternativa de solución a la problemática diagnosticada. Toro (2015).

Anexo 06. Autorización para la aplicación de instrumentos



GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL JAÉN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 16131
MANGAYPA – POMAHUACA – JAÉN
CÓDIGO MODULAR PRIMARIAN° 0258327
CÓDIGO MODULAR SECUNDARIAN° 1331727



"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA Y SECUNDARIA DE MENORES N° 16131, DEL CASERÍO MANGAYPA, DISTRITO DE POMAHUACA, PROVINCIA DE JAÉN, REGIÓN CAJAMARCA, EL QUE SUSCRIBE:

AUTORIZACIÓN

A la, **Bach. Johana Isbert Jiménez Díaz**, identificada con **DNI N° 48016307**, participante del Programa de Maestría en Educación con Mención en PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la Universidad César Vallejo – Sede Chiclayo; para ejecutar el Trabajo de Investigación titulado: **PROGRAMA DE AUTOESTIMA PARA HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 16131 – JAÉN, 2020.**

Se expide la presente a solicitud de la parte interesada para los fines pertinentes.

Mangaypa, 30 de noviembre del 2020.

Atentamente.

M. José William Coto Mestanza
C.M. 1042555812
DIRECTOR

Anexo 07. Desarrollo de la Propuesta

“Programa de autoestima para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa n°16131, Jaén”

Datos generales:

Institución educativa	:	N° 16131
Ubicación	:	Jaén –Cajamarca
Participantes	:	Estudiantes de secundaria (1° - 5°)
Duración	:	2 meses
Responsable	:	Lic. Johana Isbert Jiménez Diaz
N° de sesiones	:	Diez

1.1. Presentación

Existen diversas formas de intervención para atender las dificultades presentadas en los adolescentes, una de estas es a través de programas; los cuales son diseñados en base a diagnósticos precisos, alcanzados luego del recojo de información pertinente, utilizando para ello instrumentos que cuente con las características necesarias según los estándares científicos requeridos.

El programa de autoestima nace como propuesta para mejorar de las habilidades sociales en adolescentes que pertenecen a la Institución Educativa N° 16131, del distrito de Jaén. Es decir, se plantearán en el presente las estrategias, técnicas y actividades programadas con el claro objetivo de promover cambios en beneficio de los menores que serán parte de la población atendida.

El presente ha sido construido tomando los aportes de la teoría social, cuyo eje es la interacción del medio como influyente en el comportamiento de los individuos, es decir que cada persona va formando sus conductas y sus acciones en base a los beneficios que desea recibir o los castigos que quiere evadir.

Teóricamente se han revisado contribuciones que muestran la asociación que existen entre la autoestima y las habilidades sociales, muestra de ello son los aportes de León y Arboleda (2019); Duchi y Pérez (2019); Millán y Montesdeoca (2019), quienes señalan la relación directa entre ambos fenómenos,

reconociendo así la posibilidad que si se mejora una de estas variables puede, por efecto, elevar las respuestas en la otra.

Además, existen investigaciones que hacen mención a la efectividad de distintas intervenciones para el desarrollo de habilidades y competencias en los adolescentes, muestra de ello es que se ubica a Paredes (2017), quien aplicó un programa de autoestima para fortalecer y potenciar las habilidades sociales, los resultados fueron que luego de la aplicación de las sesiones, los menores alcanzaron puntuaciones elevadas en el segundo constructo evaluado.

Este programa se aplicará con la intención de fortalecer las competencias de los adolescentes con respecto a sus habilidades sociales, iniciando desde el enriquecimiento de la autoestima. Con esto se pretende suplir las dificultades encontradas en la población, las cuales han sido identificadas de manera clara por los docentes en la realidad problemática y que han sido factor de búsqueda de soluciones reales y viables.

1.2. Objetivos:

OBJETIVO GENERAL:

- Fortalecer la autoestima para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de la institución educativa N° 16131 Jaén.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Entrenar los indicadores de la dimensión personal de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa N° 16131, Jaén.
- Entrenar los indicadores de la dimensión social de la autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa N° 16131, Jaén.

1.3. Fundamento teórico del programa

Existen diversas formas de intervención para atender las dificultades presentadas en los adolescentes, una de estas es a través de programas; los cuales son diseñados en base a diagnósticos precisos, alcanzados luego del recojo de información pertinente, utilizando para ello instrumentos que cuente con las características necesarias según los estándares científicos requeridos.

El programa de autoestima nace como propuesta para mejorar de las habilidades sociales en adolescentes que pertenecen a la Institución Educativa N° 16131, del distrito de Jaén. Es decir, se plantearán en el presente las estrategias, técnicas y actividades programadas con el claro objetivo de promover cambios en beneficio de los menores que serán parte de la población atendida.

El presente ha sido construido tomando los aportes de la teoría social, cuyo eje es la interacción del medio como influyente en el comportamiento de los individuos, es decir que cada persona va formando sus conductas y sus acciones en base a los beneficios que desea recibir o los castigos que quiere evadir.

Teóricamente se han revisado contribuciones que muestran la asociación que existen entre la autoestima y las habilidades sociales, muestra de ello son los aportes de León y Arboleda (2019); Duchi y Pérez (2019); Millán y Montesdeoca (2019), quienes señalan la relación directa entre ambos fenómenos, reconociendo así la posibilidad que si se mejora una de estas variables puede, por efecto, elevar las respuestas en la otra.

La teoría social, propone características de atención a las vinculaciones que se construyen en diferentes entornos a lo largo de la vida y lo que se logra fortalece estos contactos, es así que indican que la autoestima posee como componente primordial las aportaciones que realiza el medio en el cual se relacionan las personas. Las afirmaciones dadas por los teóricos permiten la responsabilidad directa a los progenitores y las interrelaciones que estos forjan con sus hijos para que el logro de la autoestima de estos pueda ser positiva o negativa (Borchardt, 2017).

A partir de esta perspectiva teórica, toman mucha importancia los modelos que los seres humanos siguen, demostrando que una persona puede aprender a quererse, basándose en los ejemplos que se evidencian, aquí es donde se recalca la necesidad de tener metas claras, los cuales sirvan como moldes a imitar; estos autores plantean asimismo que los parámetros o estándares que proponen el vínculo social son el termómetro que cada ser humano usa para así poder brindarse un valor; se da gran importancia a las opiniones del entorno, pues afirman que la construcción de la autoestima es la mezcla entre la opinión propia y la valoración que los demás logren brindar sobre cada ser humano a evaluar (Del Bosque, 2018).

Dentro de las teorías sustentadas, se cita a Roat, Ceretini, y Simón (2014), quiénes le dan gran importancia a la autoestima dentro de las relaciones sociales, a tal punto que muestran que los seres humanos buscar entablar relaciones sociales con otras personas de su entorno que posean una autoestima similar, para que exista un armonía en la vinculación real, sin descartar que pueda haber contacto con seres humanos, sin embargo recalcan que a más similar posean las personas el grado de autoestima mayor serán las condiciones que los una.

Además, existen investigaciones que hacen mención a la efectividad de distintas intervenciones para el desarrollo de habilidades y competencias en los adolescentes, muestra de ello es que se ubica a Paredes (2017), quien aplicó un programa de autoestima para fortalecer y potenciar las habilidades sociales, los resultados fueron que luego de la aplicación de las sesiones, los menores alcanzaron puntuaciones elevadas en el segundo constructo evaluado.

Este programa se aplicará con la intención de fortalecer las competencias de los adolescentes con respecto a sus habilidades sociales, iniciando desde el enriquecimiento de la autoestima. Con esto se pretende suplir las dificultades encontradas en la población, las cuales han sido identificadas de manera clara por los docentes en la realidad problemática y que han sido factor de búsqueda de soluciones reales y viables.

1.4. Antecedentes

Existen programas previos que posibilitan la verificación de que estos modelos son útiles para los fines planteados, es así que se encuentra a Paredes (2017), quien apostó por un esquema similar e implementó un programa con las mismas variables, el enfoque que utilizó para diseñar su propuesta fue la teoría de la comparación social, la cual señala al hombre como ente nato en las relaciones, requiriendo de estos vínculos para su sano desarrollo, y ponderando las conexiones interpersonales, es así que esta teoría señala la gran importancia que tiene en el individuo la autopercepción y los aportes externos.

La corriente utilizada por este autor aplica las contribuciones sobre autoconcepto desde el enfoque comparativo social es decir hace hincapié en las consecuencias de estos indicadores en los alumnos, indicando que muchos de los adolescentes al momento de establecer un paralelo entre ellos y sus pares, obtienen visiones negativas sobre sí, disminuyendo con esto las posibilidades de acercamiento hacia sus compañeros, puesto que se establece una riña tácita.

Otro punto resaltante y tomado en cuenta al momento del diseño del programa de Paredes (2017), es que se ve al sujeto adolescente como individuos que se encuentran en pleno proceso de desarrollo cognitivo, se le toma en cuenta su condición de persona en camino hacia la madurez, esta variable es importante debido a la necesidad de establecer pautas acordes con los estudiantes para que las acciones que ejecutó el autor sean condicionadas para que tuvieran las repercusiones esperadas.

La modalidad de programación y ejecución de las sesiones que formaron parte de esta propuesta estuvo sostenida en el diseño de clase ofrecido en las escuelas, puesto que la aplicación de las mismas fue ofrecido por los docentes a cargo de la muestra beneficiada, estas clases contienen tres fases claves, la de motivación, que contiene las propuestas para dar inicio a los talleres, continuando con el desarrollo, que es el cuerpo de la sesión en la cual se plasman las actividades planificadas, para finalmente dar pie a las conclusiones, en las cuales los participantes brindan sus puntos de vista, aportes, preguntas o sugerencias para las sesiones futuras las cuales son englobadas por el profesor.

El programa estuvo compuesto por ocho sesiones, las cuales fueron dictadas de manera semanal, teniendo una duración de 50 minutos en cada una de las jornadas. Para revisar la efectividad del programa se emplearon dos instrumentos, primero se empleó el cuestionario para medir autoestima, creación de Paredes (2017), el cual efectuaba una valoración de la variable mencionada en una escala de Likert, la segunda herramienta fue un cuestionario tipo cualitativo, el cual fue aplicado a padres y estudiantes, con este se pretendió calificar en qué grado fue útil el programa para los participantes.

Los resultados indicaron notables cambios en la muestra evaluada, consiguiendo mejor desempeño en los menores tras la ejecución del programa mejorando las habilidades sociales y por lo tanto las relaciones interpersonales.

Por su parte Montesdeoca y Villamarín (2017), León y Arboleda (2019), llevaron a cabo estudios de tipo correlacional entre autoestima y habilidades sociales en muestras estudiantiles, en sus investigaciones concluyen que existe asociación de tipo directo entre las variables estudiadas, es decir que al pretender mejorar la autoestima concebirán posibles mejoras en las destrezas para desempeñarse con los pares debido a las asociaciones encontradas en las variables, a su vez López y Flores (2019), y Mavila (2019) aportan que las apreciaciones personales están ligadas a la forma en que las personas se desempeñan con sus pares, indicando que las personas que alcanzan elevadas puntuaciones en la autopercepción consiguen buenos resultados en la evaluación de sus cualidades y capacidades para el trato con los demás, fundamentando así que si se consigue fortalecer la autoestima en los adolescentes en estudio se podrá por lo tanto conseguir mejoras en las habilidades sociales.

1.5. Marco legal del programa

- a) Ley 28044 Ley General de Educación; dentro del marco de la educación esta ley procura brindar los lineamientos generales para el sistema educativo Peruano, en esta se incluyen las responsabilidades, derechos y obligaciones de los ciudadanos y el grupo conformado por la sociedad en las funciones de educación. Aquí se puede identificar claramente en su artículo 9. Fines de la

educación peruana, hace referencia a la necesidad de buscar el crecimiento de los estudiantes incluyendo su formación afectiva, además de la consolidación en su autoestima y la integración con su entorno de la manera más adecuada posible, potenciando sus cualidades que le procurarán un mejor desempeño en el campo social.

Esta misma ley en el artículo 22° función de la sociedad, en su apartado b), hace mención a la responsabilidad que ejercen los actores sociales en la contribución con las mejoras de propuestas e inversiones de investigación para la mejora de la educación y el desempeño eficiente de los estudiantes en las diferentes áreas individuales, puesto que la programación y ejercicio de estos programas brindan los indicios de desarrollo en la educación peruana. Además, en el artículo 31° que hace referencia a los objetivos de la educación básica, señala que es responsabilidad de los actores educativos y de esta forma de funcionamiento brindar a los menores las herramientas y estrategias para el sano desempeño de cualidades, valores y actitudes para el crecimiento personal.

1.6. Propuesta de programa de autoestima

1.6.1. Conceptualización de la elaboración del programa.

El enfoque que sostiene el presente programa es la teoría social, puesto que es la más idónea conforme a los requerimientos planteados, así mismo a este aporte se adhieren los resultados diagnósticos encontrados en los evaluados. El objetivo del diseño planteado es mejorar las habilidades sociales de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 16131.

Tras la revisión de la realidad, se encuentra que los menores mantienen carencias notorias en las habilidades sociales, los estudiantes sostienen limitaciones cuando se trata de la interacción con sus pares, no pudiendo iniciar de manera coherente un diálogo de manera espontánea, así mismo se les es difícil seguir las normas en grandes grupos, otra de las carencias que se encontró fue que los adolescentes no pueden identificar y regular sus emociones haciéndoles complicada la misión de exteriorizar de manera adecuada sus

sentimientos, adicional a esto no logran tener conciencia de lo necesario para poder planificar un encuentro que les posibilite ampliar sus amistades.

Basados en estos resultados, se ve necesario sostenerse la propuesta del programa en el enfoque social de la autoestima, posibilitando así que los menores logren mejorar su autopercepción no sólo incentivando en su visión individual, sino que, además motivando el aprendizaje en las experiencias interpersonales, recepcionando de la mejor manera las contribuciones de los compañeros, entrenando así las cualidades requeridas para una autoestima adecuada y reforzando las competencias positivas.

1.6.2. Dimensiones del programa

En la propuesta del programa de autoestima para las habilidades sociales se trabajarán enfocados en dos ejes dimensionales, los cuales presupuestan el abarcar con las temáticas correspondientes y necesarias para cumplir con los objetivos planteados, las dimensiones son a) D. personal y b) D. social.

En la primera es la personal, la cual hace referencia a las actitudes y cualidades que debe desarrollar el participante ante la apreciación personal que tiene de sí mismo, aquí el sujeto consigue reconocer cuáles son sus particularidades como sujeto, de carácter físico y psicológico, estableciendo un valor que va a equilibrar a lo que considera como positivo y negativo.

La segunda dimensión es la social, aquí el ser humano logra generar una visión global de su persona, comprendiendo una apreciación ante los demás, aquí se relacionan la co-percepciones que muestra su entorno sobre dicha persona; a partir de este punto el ser humano logra filtrar las opiniones de su entorno cercano, al cual le asigna un valor y va seleccionando las opiniones que considere como resaltantes para él, logrando ser positivas o negativas.

En el Tabla 1 se plantea de manera más detallada los componentes de las dimensiones además de los objetivos por cada una de ellas, que será la base para la posterior programación de las sesiones y actividades propuestas.

Tabla 1. Dimensiones de programa de autoestima

Propuesta	Dimensión	Indicador	Sesiones
Programa de autoestima para las habilidades sociales	Personal	Reconocimiento de características psicológicas personales.	5 sesiones
		Valoración individual de sus cualidades y carencias.	
	Social	Percepción de valore interpersonal.	5 sesiones
		Cualidades positivas ante los demás.	

Fuente: elaboración propia

1.6.3. Plan de acción del programa

Primero se realizó el acercamiento a la institución educativa para organizar y planificar toda la intervención. Esta se compone en dos momentos, la primera es la acción diagnóstica, la cual inicia desde la comunicación con los directivos de la escuela, luego se estructura y consensua la manera en que se obtendrán los datos, comunicando de los instrumentos a emplear, además se envía la correspondiente autorización a los apoderados de los estudiantes para posteriormente evaluar con las herramientas correspondiente; esta información pasa al procesamiento de datos, el cual propicia, de manera objetiva, el diagnóstico que será empleado para la segunda etapa, que comienza en la elaboración del diseño, estructuración de las sesiones, validación de las mimas, coordinación para ejecución, ejecución y evaluación del programa.

En la Tabla 2 se describen las fases que componen la propuesta.

Tabla 2. Ruta de acciones.

Programa de autoestima para las habilidades sociales	Etapa 1	Etapa 2
	a) Coordinación con directivos. b) Recojo de datos. c) Procesamiento de información.	a) Elaboración del diseño del programa. b) Validación de propuesta. c) Ejecución de programa y evaluación-
	Diagnóstico	Programa

Fuente: Elaboración propia

Se empleará la intervención grupal, debido a que se pretende nutrir las cualidades y característica personales basados en la convivencia y el fortalecimiento colectivo, incitando así el bienestar común.

El programa se realizará a través de sesiones semanales, cada sesión corresponde a un conjunto de actividades las cuales están delimitadas por tiempos, cada una de ellas posee un objetivo central, de la cual dependerá el uso de las técnicas en ese determinado espacio.

Se propone usar actividades lúdicas, acondicionadas para las edades de los adolescentes desde las edades de 11 a 18 años de edad.

La evaluación se realizará a través de dos los instrumentos planteados en la investigación de origen además que se utilizará la observación esquematizada

Para el recojo del trabajo de campo.

Tabla 3. Estructura de Ejecución de sesiones

N°	NOMBRE	OBJETIVO
01	“Aprendemos conocernos”	a Dimensión a trabajar: Personal Objetivo de sesión: Fortalecer el reconocimiento de características personales en los adolescentes.
02	“Me veo, me quiero”	Dimensión a trabajar: Personal Objetivo de sesión: Promover el autoconocimiento en cada uno de los estudiantes a través de estrategias lúdicas.
03	“Más me conozco, más me amo”	Dimensión a trabajar: Personal Objetivo de sesión: Entrenar las capacidades de identificación las cualidades y áreas por mejorar de manera personal.
04	“Una carta para mí”	Dimensión a trabajar: Personal Objetivo de sesión: Fortalecer conductas de cuidado individual, promoviendo la promoción de las cualidades de los participantes.
05	“El mejor regalo soy yo”	Dimensión a trabajar: Personal Objetivo de sesión: Reconocer el valor individual, complementando las virtudes y actitudes por mejorar.

06	“Aprendo de los demás”	<p>Dimensión a trabajar:</p> <p>Social</p> <p>Objetivo de sesión:</p> <p>Fortalecer el respeto por las cualidades de los demás y la defensa de los derechos individuales.</p>
07	“Te regalo un elogio”	<p>Dimensión a trabajar:</p> <p>Social</p> <p>Objetivo de sesión:</p> <p>Promover el bienestar común a través de la empatía como habilidades claves.</p>
08	“Valoro los aportes de los demás”	<p>Dimensión a trabajar:</p> <p>Social</p> <p>Objetivo de sesión:</p> <p>Entrenar la capacidad de comunicación asertiva al momento de brindar críticas.</p>
09	“Respeto como deseo que me respeten”	<p>Dimensión a trabajar:</p> <p>Social</p> <p>Objetivo de sesión:</p> <p>Promover la responsabilidad ante las conductas que se emiten ante los pares.</p>
10	Valoro lo aprendido	<p>Dimensión a trabajar:</p> <p>Personal y social.</p> <p>Objetivo:</p> <p>Realizar la retroalimentación de lo aprendido a lo largo del programa.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Sesión 1: “Aprendemos a conocernos”		
Objetivo:	Fortalecer el reconocimiento de características personales en los adolescentes.	
Dimensión:	Personal.	
Proceso	Metodología	Material
Inicio	<p>- La docente da la bienvenida a los estudiantes que forman parte de la población así mismo explica los beneficios del programa y los objetivos a trabajar a lo largo de las sesiones.</p> <p>- Se les presenta el vídeo “¿Quién eres?”</p> <p>Anexo 01: https://www.youtube.com/watch?v=U-gnW_UzAyk</p> <p>Luego de observar el vídeo se pide opiniones a los participantes señalando las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué sienten luego de ver el vídeo? - ¿Cómo reconocemos nuestras cualidades? - ¿Cuál fue la parte del vídeo que más te gustó? <p>Se escuchan atentamente todas las opiniones de los adolescentes, y se da una retroalimentación teniendo en cuenta todas las versiones compartidas.</p>	<p>Proyector.</p> <p>Vídeo.</p>
Desarrollo	<p>- Se pide a los adolescentes que se formen en grupos de cuatro o cinco personas en cada equipo, se les brinda la libertad para que lo hagan de manera voluntaria.</p> <p>- Una vez formados los grupos se les entrega a los participantes una ficha titulada “Me</p>	<p>Fichas de trabajo</p>

conozco” en la cual van a completar lo solicitado.

Anexo 02: “Me conozco”

Habilidades	Pasa tiempos
Actividades que me gustan	Hábitos por mejorar

Se les brinda diez minutos para que puedan completar la ficha brindara.

Posteriormente se les indica que compartan sus fichas con los compañeros de sus grupos y compartan opiniones sobre qué creen de lo expuesto, para esta labor se les da quince minutos.

La docente transita por el aula para brindar las orientaciones correspondientes para quienes lo necesiten.

Cuando el tiempo haya terminado se presentan al público las siguientes preguntas:

Anexo 03

- **¿Cuál fue lo que más costó identificar?**
- **¿Cómo se sintieron recordando aquellas características personales?**
- **¿Cómo se sintieron al escuchar a sus compañeros?**
- Se escucha con atención la participación de todos los menores para luego presentar una idea que englobe las opiniones escuchadas.

Cierre - Para despedir la sesión se hace la dinámica:

	<p>“Me regalo un abrazo”</p> <p>Se solicita que los participantes se formen en un círculo grande o en pequeños círculos por grupos, se indica que recuerden lo que pusieron en sus fichas, manteniendo esos pensamientos se regalen un abrazo, haciendo la figura de sostenimiento de manera individual.</p> <p>- Se hace un pequeño análisis del recuento trabajado en la sesión ejecutada y se brindan las recomendaciones necesarias.</p>	
--	---	--

ANEXOS

Anexo 01: Bienvenida con el video “Quién eres”



Buenos días queridos estudiantes, el día de hoy vamos a ver un video que titula: ¿QUIÉN ERES?

YouTube



Anexo 02: "Me conozco"

"ME CONOZCO"

Habilidades:

Pasa tiempos:

----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----
---	---

Actividades que me gustan:

Hábitos por mejorar:

----- ----- ----- ----- ----- -----	----- ----- ----- ----- ----- -----
--	--



Anexo 03: ¿Cómo me sentí hoy?



¿Cómo me sentí hoy?

¿Qué fue lo que más me costó identificar?

¿Cómo se sintieron recordando características personales?

¿Cómo se sintieron al escuchar a sus compañeros?



LISTA DE COTEJO

Programa de Autoestima para las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 16131, Jaén. 2020

Objetivo: Fortalecer el reconocimiento de características personales en los adolescentes.

Apellidos/nombres: _____

GRADO: _____ **SECCIÓN:** _____ **FECHA:** ____/____/____

INSTRUCCIONES:

Luego de haber observado al estudiante marca la opción que más se asemeje a lo logrado por el menor, donde los criterios de evaluación son: **No(1)**, **A veces(2)**, y **Sí(3)**.

N°	ÍTEM	VALORACIÓN		
		Sí (3)	A veces (2)	No (1)
1.	El estudiante consigue identificar sus características personales.			
2.	El estudiante interactúa con sus compañeros en las actividades.			
3.	El estudiante busca participar de manera activa.			
4.	El estudiante consigue comprender los acuerdos y actividades.			
5.	El estudiante utiliza los materiales presentados en las actividades, mostrando orden y responsabilidad.			
6.	El estudiante, consigue responder de manera asertiva a las preguntas.			
7.	El estudiante se muestra proactivo ante las sugerencias del docente.			
8.	El estudiante consigue adaptarse a los grupos asignados en las actividades.			
9.	El estudiante exterioriza verbalmente sus dudas, inquietudes, sugerencias.			
10.	El estudiante identifica las cualidades de sus pares.			
11.	El estudiante comparte sus logros durante las sesiones.			
12.	El estudiante trabaja en equipo las actividades diseñadas.			
13.	El estudiante consigue reconocer y expresar las cualidades de sus compañeros.			

14.	El estudiante consigue identificar sus cualidades a mejorar.			
15.	El estudiante adopta una actitud positiva ante las dificultades encontradas.			
16.	El estudiante resuelve conflictos de interacción de manera respetuosa.			
17.	El estudiante consigue respetar los espacios de sus compañeros.			
18.	El estudiante logra visualizarse como un ser completo con virtudes y características por mejorar.			
19.	El estudiante consigue los objetivos planteados para la sesión.			
20.	El estudiante genera los productos planteados en la sesión como evidencia de aprendizaje.			
SUB TOTAL				
TOTAL				
CALIFICATIVO				

Sesión 2: “Me veo, me quiero”		
Objetivo:	Promover el autoconocimiento en cada uno de los estudiantes a través de estrategias lúdicas.	
Dimensión:	Personal.	
Proceso	Metodología	Material
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se brinda la apertura de la sesión, brindando los objetivos del taller. - Se hace un recuento de los acuerdos planteados para el programa y el respeto para las mismas. - Se ejecuta la dinámica “el oso y el árbol” <p>Anexo 01</p> <p>Se solicita a los adolescentes que en sus lugares elijan a un compañero para realizar esta dinámica, se les brinda la siguiente orientación, cada uno de ellos debe de tomar un rol, o de árbol o de oso.</p> <div style="text-align: center;">  <p>The illustration shows two cartoon characters. The taller character is a boy with brown hair, wearing a brown bear suit with a yellow duck on the chest and yellow boots. He is standing with his arms outstretched, holding a large green tree-like shape above his head. The shorter character is a boy with brown hair, wearing a blue shirt and red pants, running towards the bear character. The background is white with a green border. There is a 'Canstock' watermark and some small text at the bottom of the image.</p> </div>	

	<p>La maestra va narrando una historia que vincula a los personajes denominados y ellos tendrán que ejecutar las acciones según se describen, la narrativa es de la siguiente manera: “Un día soleado el oso salió a caminar, mientras recorría las montañas encontró un árbol que parecía estar por caer, tenía una rama quebrada de la cual se desprendía un panal de miel, al ver esto el oso decidió comer de la miel de aquella rama; de pronto empezó a correr mucho viento y el árbol se movía con gran ritmo, a lo que el oso pensó que era un baile, y decidió abrazar al árbol para tomar el ritmo de la danza”.</p> <p>Se agradece la participación de los menores y se les pregunta de manera voluntaria:</p> <p style="text-align: center;">- ¿Cómo se sintieron?</p> <p>Luego de escuchar las opiniones se les invita a ocupar sus asientos motivando la participación.</p>	
Desarrollo	<p>- Se solicita que formen grupos de cuatro o cinco integrantes, para la formación se realiza la dinámica de entregar fichas de colores a los adolescentes y que se agrupen según el color que les tocó.</p> <p>- Juego “Ve, ve” Anexo 02</p> <p>Van ha ir rotando dentro del grupo, hasta que se puedan reconocer las características personas de cada uno de los que conforman estos subgrupos.</p>	<p>Fichas de colores.</p> <p>Fichas de trabajo.</p>

	<p>- Se piden opiniones de los adolescentes para conocer cómo se sintieron durante esta dinámica.</p> <p>- “Mi radiografía” Anexo 03</p> <p>Se les entrega a los adolescentes fichas con el dibujo de un esqueleto humano, la cual llenarán con características personales que pueden reconocer en sí, si son algunas de las que mencionaron en la dinámica anterior no hay ningún problema.</p> <p>Se le brinda a cada participante el tiempo que sea necesario para llenar estas fichas, las cuales son de carácter netamente individual.</p> <p>Se solicitan opiniones a los menores para que puedan verter su sentir tras esta actividad, luego la docente hace una breve reflexión de lo aportado por parte de los estudiantes.</p>	
Cierre	<p>Para finalizar se realizan las siguientes preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál fue la parte más divertida de la sesión? - ¿Se te fue fácil reconocer tus cualidades a través de los juegos? - ¿Cuál de las dos actividades te pareció más cómoda? <p>Tras escuchar los aportes por parte de los adolescentes se hace una recolección de lo escuchado y se brindan orientaciones complementarias, motivando a la participación en la siguiente sesión.</p>	

ANEXOS

Anexo 01 “el oso y el árbol”

Elijan a un compañero para realizar esta dinámica, se les brinda la siguiente orientación. cada uno de ellos debe de tomar un rol. o de árbol o



“Un día soleado el oso salió a caminar, mientras recorría las montañas encontró un árbol que parecía estar por caer, tenía una rama quebrada de la cual se desprendía un panal de miel, al ver esto el oso decidió comer de la miel de aquella rama; de pronto empezó a correr mucho viento y el árbol se movía con gran ritmo, a lo que el oso pensó que era un baile, y decidió abrazar al árbol para tomar el ritmo de la danza”.

Veo, Veo

Se realizará esta actividad lúdica, conocida comúnmente por los jóvenes con el agregado que lo único que se solicitará es que describan actividades o cualidades que formen parte de cada persona.

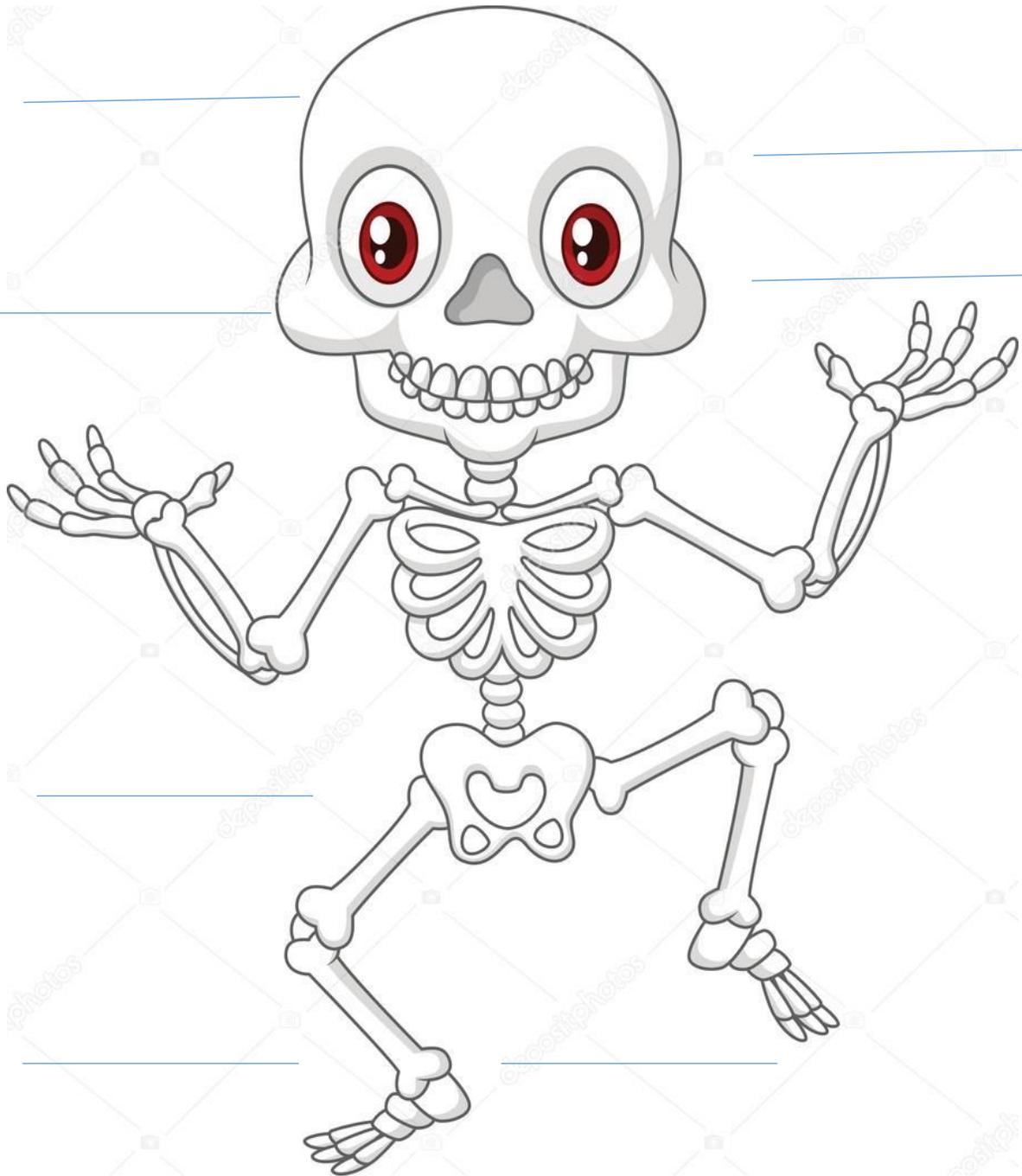
Se inicia con el estribillo

- Veo, veo
- ¿Qué ves?
- Una cosa
- ¿Qué es?
- Una cualidad de ...
- (Se mencionan las cualidades personales)



ANEXO 03

MI RADIOGRAFÍA



LISTA DE COTEJO

Programa de Autoestima para las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 16131, Jaén. 2020

Objetivo: Promover el autoconocimiento en cada uno de los estudiantes a través de estrategias lúdicas.

Apellidos/nombres: _____

GRADO: _____ **SECCIÓN:** _____ **FECHA:** ____/____/____

INSTRUCCIONES:

Luego de haber observado al estudiante marca la opción que más se asemeje a lo logrado por el menor, donde los criterios de evaluación son: **No**(1), **A veces**(2), y **Sí**(3).

N°	ÍTEM	VALORACIÓN		
		Sí (3)	A veces (2)	No (1)
1.	El estudiante consigue identificar sus características personales.			
2.	El estudiante interactúa con sus compañeros en las actividades.			
3.	El estudiante busca participar de manera activa.			
4.	El estudiante consigue comprender los acuerdos y actividades.			
5.	El estudiante utiliza los materiales presentados en las actividades, mostrando orden y responsabilidad.			
6.	El estudiante, consigue responder de manera asertiva a las preguntas.			
7.	El estudiante se muestra proactivo ante las sugerencias del docente.			
8.	El estudiante consigue adaptarse a los grupos asignados en las actividades.			
9.	El estudiante exterioriza verbalmente sus dudas, inquietudes, sugerencias.			
10.	El estudiante identifica las cualidades de sus pares.			

11.	El estudiante comparte sus logros durante las sesiones.			
12.	El estudiante trabaja en equipo las actividades diseñadas.			
13.	El estudiante consigue reconocer y expresar las cualidades de sus compañeros.			
14.	El estudiante consigue identificar sus cualidades a mejorar.			
15.	El estudiante adopta una actitud positiva ante las dificultades encontradas.			
16.	El estudiante resuelve conflictos de interacción de manera respetuosa.			
17.	El estudiante consigue respetar los espacios de sus compañeros.			
18.	El estudiante logra visualizarse como un ser completo con virtudes y características por mejorar.			
19.	El estudiante consigue los objetivos planteados para la sesión.			
20.	El estudiante genera los productos planteados en la sesión como evidencia de aprendizaje.			
SUB TOTAL				
TOTAL				
CALIFICATIVO				

Sesión 3: “Más me conozco, más me amo”		
Objetivo:	Entrenar las capacidades de identificación las cualidades y áreas por mejorar de manera personal.	
Dimensión:	Personal.	
Proceso	Metodología	Material
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se brinda la apertura de la sesión, brindando los objetivos del taller. - Se hace un recuento de los acuerdos planteados para el programa y el respeto para las mismas. - Se realiza la dinámica “Mi mejor abrazo” <p>Anexo 01</p> <p>Se solicita a los estudiantes que se pongan de pie por un momento, mientras dure la actividad, se coloca el fondo musical y se les solicita a los participantes que cierren los ojos. Que den un paso hacia delante de sus lugares.</p> <p>Estando en esa posición se les indica que no se moverán más de allí, que se mantengan seguros en la posición que lograron tener, estando así se les solicita que recuerden el momento donde se hayan sentido orgullosos de alguna acción o un trabajo que hayan realizado, que sólo la recuerden, no es necesario que la mencionen, se les brinda un par de minutos para que elijan un recuerdo, luego de esto se les pide que se brinden un auto-abrazo (que sus brazos los envuelvan en su pecho) en señal de felicitación al recordar esas acción o actividad. Se les brinda unos minutos para que los menores logren sentir la comodidad del abrazo, mientras la docente los acompaña con frases de soporte y motivación.</p>	- Reproductor musical.

	<p>Terminada la dinámica se les pregunta a los estudiantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se sintieron? - ¿Se les fue fácil identificar el recuerdo? - ¿Fue fácil quedare con sólo un recuerdo? - ¿Qué de diferente tuvo este abrazo? <p>Se escucha con atención a cada uno de los voluntarios, luego la ponente hace un resumen de las opiniones brindando una conclusión general.</p>	
<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se solicita a los estudiantes que formen grupos de 3, para esto se les brinda la oportunidad de que lo hagan por afinidad. - Una vez que los grupos se encuentren formados se les brinda las siguientes orientaciones: “Estando en grupos vamos a imaginar que cada uno de los equipos se encuentra en un isla, cada uno de ustedes está en una isla sólo acompañados de los amigos que tienen a sus costados, se han quedado allí luego de que el barco en donde viajaban ha naufragado, aun así hay una opción para poder salir de esa isla y es armar una pequeña nave” (Para que esta actividad sea más dinámica se le puede agregar música y solicitar a los participantes que realicen las caracterizaciones, según se narra la historia). Para el armado de la nueva nave es necesario recolectar la mayor cantidad de materiales posibles, estos insumos serán representados por la mayor cantidad de virtudes que puedan identificar en sí mismo. Además, que el 	<ul style="list-style-type: none"> - Reproductor musical. - Fichas individuales. - Papelotes.

	<p>combustible para que esta nuevo movilidad funciones serán representados por aquellas cualidades que les falta mejorar o los defectos que logren identificar.</p> <p>Se necesario señalar que para la identificación de estos materiales lo harán de manera individual, se les brinda la ficha: “El nuevo barco” ANEXO 2</p> <p>Se les brinda unos minutos a los estudiantes para que puedan identificar los materiales necesarios para sus respectivas naves, la docente circula por el ambiente atendiendo las dudas y apoyando los grupos.</p> <p>Luego se les brinda un papelote a cada equipo para que con las características identificadas dibujen su nave, empleando su imaginación y teniendo un modelo libre.</p> <p>Se les 20 minutos para que se organicen y puedan presentar sus productos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada equipo comparte de manera interna la experiencia, señalando sus virtudes y defectos identificados. 	
<p>Cierre</p>	<p>Para finalizar se realizan las siguientes preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál fue la parte más divertida de la sesión? - ¿Se te fue fácil reconocer tus cualidades a través de las actividades? - ¿Cuál de las dos actividades te pareció más cómoda? <p>Tras escuchar los aportes por parte de los adolescentes se hace una recolección de lo</p>	

	escuchado y se brindan orientaciones complementarias, motivando a la participación en la siguiente sesión.	
--	--	--

ANEXOS

Anexo 01: "Mi mejor abrazo"



¡Buenos días queridos estudiantes! recordar los acuerdos planteados para la sesión y el respeto para las mismas, hoy realizará la dinámica "Mi mejor abrazo"



El maestro les pregunta a los estudiantes:

- ¿Cómo se sintieron?

- ¿Se les fue fácil identificar el recuerdo?

- ¿Fue fácil quedare con sólo un recuerdo?

- ¿Qué de diferente tuvo este abrazo?



Anexo 02: "El nuevo barco"

MATERIALES POSIBLES: Recolectar la mayor cantidad de estos insumos serán representados por la mayor cantidad de virtudes que puedan identificar en sí mismo. **COMBUSTIBLE:** Representados por aquellas cualidades que les falta mejorar o los defectos que logren identificar.

MATERIALES

COMBUSTIBLE



LISTA DE COTEJO

Programa de Autoestima para las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 16131, Jaén. 2020

Objetivo: Entrenar las capacidades de identificación las cualidades y áreas por mejorar de manera personal.

Apellidos/nombres: _____

GRADO: _____ **SECCIÓN:** _____ **FECHA:** ____/____/____

INSTRUCCIONES:

Luego de haber observado al estudiante marca la opción que más se asemeje a lo logrado por el menor, donde los criterios de evaluación son: **No**(1), **A veces**(2), y **Sí**(3).

N°	ÍTEM	VALORACIÓN		
		Sí (3)	A veces (2)	No (1)
1.	El estudiante consigue identificar sus características personales.			
2.	El estudiante interactúa con sus compañeros en las actividades.			
3.	El estudiante busca participar de manera activa.			
4.	El estudiante consigue comprender los acuerdos y actividades.			
5.	El estudiante utiliza los materiales presentados en las actividades, mostrando orden y responsabilidad.			
6.	El estudiante, consigue responder de manera asertiva a las preguntas.			
7.	El estudiante se muestra proactivo ante las sugerencias del docente.			
8.	El estudiante consigue adaptarse a los grupos asignados en las actividades.			
9.	El estudiante exterioriza verbalmente sus dudas, inquietudes, sugerencias.			
10.	El estudiante identifica las cualidades de sus pares.			
11.	El estudiante comparte sus logros durante las sesiones.			
12.	El estudiante trabaja en equipo las actividades diseñadas.			
13.	El estudiante consigue reconocer y expresar las cualidades de sus compañeros.			
14.	El estudiante consigue identificar sus cualidades a mejorar.			

15.	El estudiante adopta una actitud positiva ante las dificultades encontradas.			
16.	El estudiante resuelve conflictos de interacción de manera respetuosa.			
17.	El estudiante consigue respetar los espacios de sus compañeros.			
18.	El estudiante logra visualizarse como un ser completo con virtudes y características por mejorar.			
19.	El estudiante consigue los objetivos planteados para la sesión.			
20.	El estudiante genera los productos planteados en la sesión como evidencia de aprendizaje.			
SUB TOTAL				
TOTAL				
CALIFICATIVO				

Sesión 4: “Una carta para mí”		
Objetivo:	Fortalecer conductas de cuidado individual, promoviendo la promoción de las cualidades de los participantes.	
Dimensión:	Personal.	
Proceso	Metodología	Material
Inicio	<p>- Se brinda la apertura de la sesión, brindando los objetivos del taller.</p> <p>- Se hace un recuento de los acuerdos planteados para el programa y el respeto para las mismas.</p> <p>- se realiza la dinámica: “La tortuga” Anexo 01</p> <p>Se invita a los participantes a ponerse de pie, manteniendo una distancia de un metro entre cada uno de ellos, debido a que en esta dinámica van a requerir de espacio para moverse y se pueden chocar entre sí al no tener espacio.</p> <p>Cuando los estudiantes se han ubicado se indica, vamos a seguir el ritmo de la presentadora:</p> <p>La docente narra la siguiente historia en forma cantada, mientras que los menores ejecutarán las acciones que esta va indicando.</p> <p style="text-align: center;">“Una tortuga inquieta está ♪ queriendo moverse de aquí allá ♪ un paso hacia adelante y otro para tras ♪ esta tortuga inquieta está ♪ va caminado por el bosque ♪ con paciencia y con cuidado ♪ Buscando de ciencia ♪ O de un ser amado ♪ Se brinda un abrazo de cariño ♪ Sosteniendo su rostro como un niño ♪” (repetir dos veces)</p> <p>* Creación de la autora.</p>	

	<p>La presentadora señala la importancia de brindarse caricias no sólo físicas sino también espirituales y mentales.</p>	
Desarrollo	<p>La docente brinda la exposición “Me cuido en muestra de amor” Anexo 02</p> <p>Presentando conceptos claves de autoconcepto, autoestima y autocuidado, teniendo como puntos claves la necesidad de identificar las cualidades y remarcar, puesto que estas ayudan a propiciar una sana forma de llevarse con uno mismo, conforta la manera en que se percibe y brinda la capacidad de afrontar los problemas.</p> <p>Luego de la breve explicación se planeta la siguiente actividad.</p> <p>“La mochila de autocuidado” Anexo 03</p> <p>Se forman equipos con la dinámica de las fichas de colores.</p> <p>A cada estudiante se le brinda un sticker con un color determinado, luego se solicita que se agrupen conforme al color que les tocó.</p> <p>Una vez que los estudiantes se encuentren en sus equipos, se les alcanza la ficha de la actividad, en esta ellos colocarán las cualidades que pueden identificar y las cuales les han servido en distintas experiencias que han atravesado. Una vez que logren identificar sus virtudes lo compartirán con sus compañeros de grupo, sin que los pares emitir comentario o reflexión, sólo escucharán.</p> <p>La docente brinda el tiempo para que los menores logren realizar lo encomendado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación en diapositivas. - Proyector. - Fichas de trabajo.

	Al finalizar recibe las percepciones por parte de los participantes, posteriormente genera las conclusiones en base a los aportes brindados.	
Cierre	<p>Para finalizar se realizan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál fue la parte más divertida de la sesión? - ¿Se te fue fácil reconocer tus cualidades a través de los juegos? - ¿Cuál de las dos actividades te pareció más cómoda? <p>Tras escuchar los aportes por parte de los adolescentes se hace una recolección de lo escuchado y se brindan orientaciones complementarias, motivando a la participación en la siguiente sesión.</p>	

ANEXOS

ANEXO 01: “La tortuga”



“LA TORTUGA”

“Una tortuga inquieta está ♪
queriendo moverse de aquí allá ♪
un paso hacia adelante y otro para tras ♪
esta tortuga inquieta está ♪
va caminado por el bosque ♪
con paciencia y con cuidado ♪

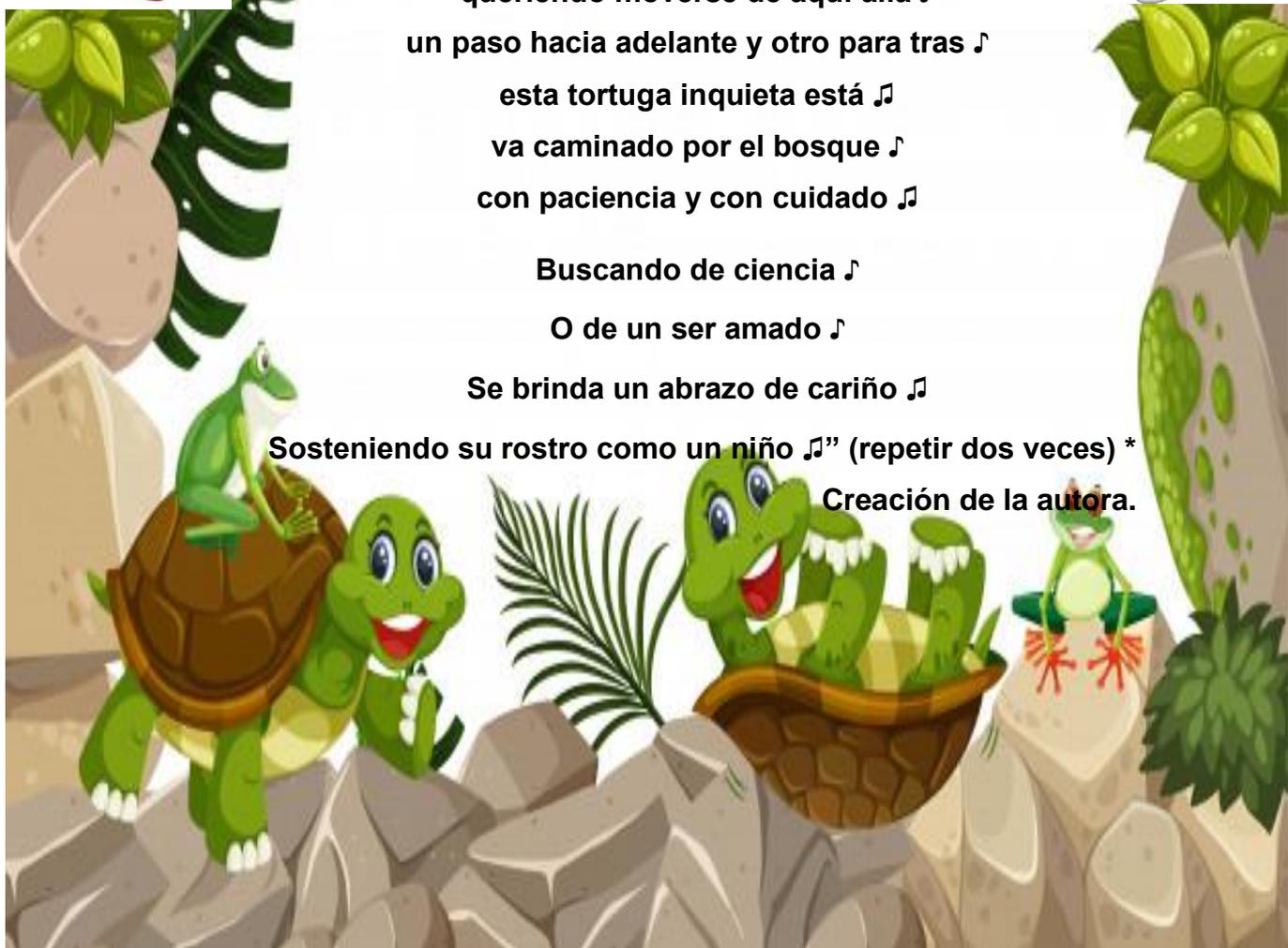
Buscando de ciencia ♪

O de un ser amado ♪

Se brinda un abrazo de cariño ♪

Sosteniendo su rostro como un niño ♪” (repetir dos veces) *

Creación de la autora.



ANEXO 02: “Me cuido en muestra de amor”

AUTOESTIMA

Autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

La autoestima está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.

La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra el individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo.

En este sentido, la autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales o laborales, incluso, por nuestra autocrítica positiva o negativa.



AUTOCUIDADO

Se entiende por autocuidado la inclinación por facilitarnos atenciones a nosotros mismos. Como norma general, el autocuidado está dirigido a nuestra propia salud.

Ciertos hábitos saludables deberíamos realizarlos por propia iniciativa, como un conjunto de pautas orientadas al bienestar físico y psicológico. La lista de medidas que son recomendables es de todos conocida: buena alimentación, ejercicio moderado, evitar el alcohol y el tabaco, controlar el estrés y fomentar el pensamiento positivo.

Cada una de estas pautas es una manifestación del autocuidado. Hay un motivo evidente que explica por qué actuamos así: el instinto de supervivencia. Así, de una manera más o menos consciente sabemos que es necesario protegernos y cuidarnos para preservar nuestra vida.



ANEXO 03: “La mochila de autocuidado”

CUALIDADES COMPAÑERO 01



CUALIDADES COMPAÑERO 02



CUALIDADES COMPAÑERO 03



CUALIDADES COMPAÑERO 04



LISTA DE COTEJO

Programa de Autoestima para las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 16131, Jaén. 2020

Objetivo: Fortalecer conductas de cuidado individual, promoviendo la promoción de las cualidades de los participantes.

Apellidos/nombres: _____

GRADO: _____ **SECCIÓN:** _____ **FECHA:** ____/____/____

INSTRUCCIONES:

Luego de haber observado al estudiante marca la opción que más se asemeje a lo logrado por el menor, donde los criterios de evaluación son: **No**(1), **A veces**(2), y **Sí**(3).

N°	ÍTEM	VALORACIÓN		
		Sí (3)	A veces (2)	No (1)
1.	El estudiante consigue identificar sus características personales.			
2.	El estudiante interactúa con sus compañeros en las actividades.			
3.	El estudiante busca participar de manera activa.			
4.	El estudiante consigue comprender los acuerdos y actividades.			
5.	El estudiante utiliza los materiales presentados en las actividades, mostrando orden y responsabilidad.			
6.	El estudiante, consigue responder de manera asertiva a las preguntas.			
7.	El estudiante se muestra proactivo ante las sugerencias del docente.			
8.	El estudiante consigue adaptarse a los grupos asignados en las actividades.			
9.	El estudiante exterioriza verbalmente sus dudas, inquietudes, sugerencias.			
10.	El estudiante identifica las cualidades de sus pares.			
11.	El estudiante comparte sus logros durante las sesiones.			
12.	El estudiante trabaja en equipo las actividades diseñadas.			
13.	El estudiante consigue reconocer y expresar las cualidades de sus compañeros.			
14.	El estudiante consigue identificar sus cualidades a mejorar.			

15.	El estudiante adopta una actitud positiva ante las dificultades encontradas.			
16.	El estudiante resuelve conflictos de interacción de manera respetuosa.			
17.	El estudiante consigue respetar los espacios de sus compañeros.			
18.	El estudiante logra visualizarse como un ser completo con virtudes y características por mejorar.			
19.	El estudiante consigue los objetivos planteados para la sesión.			
20.	El estudiante genera los productos planteados en la sesión como evidencia de aprendizaje.			
SUB TOTAL				
TOTAL				
CALIFICATIVO				

Sesión 5: “El mejor regalo soy yo”								
Objetivo:	Reconocer el valor individual, complementando las virtudes y actitudes por mejorar.							
Dimensión:	Personal.							
Proceso	Metodología	Material						
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se brinda la apertura de la sesión, brindando los objetivos del taller. - Se hace un recuento de los acuerdos planteados para el programa y el respeto para las mismas. - Se realiza la dinámica “Tierra, cielo, infierno” <p>Anexo 01</p> <p>En el piso la docente marca con cinta adhesiva tres líneas paralelas en el cual se generan tres espacios, los cuales representarán un determinado lugar:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Cielo</th> <th style="width: 33%;">Tierra</th> <th style="width: 33%;">Infierno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 40px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Todos los estudiantes se forman en una columna y se posicionan en el área que corresponde al espacio de tierra, cada vez que la presentadora señale el nombre de un espacio toda la columna en conjunto deberá brincar hacia el área mencionada, indicando: Cielo ♪, Tierra ♪, infierno, tierra ♪, infierno ♪, ...</p> <p>La finalidad de la dinámica es apertura al grupo para la presente sesión y motivar a los estudiantes en sus participaciones, además de señalar que pueden existir distintos espacios en nuestra vida y que cada uno de ellos es importante y debemos aprender a adaptarnos.</p>	Cielo	Tierra	Infierno				<ul style="list-style-type: none"> - Cinta adhesiva. - Tiza
Cielo	Tierra	Infierno						

<p>Desarrollo</p>	<p>Se indica a los estudiantes que formen los grupos que fueron estructurados en la sesión anterior, se les da el tiempo requerido para que puedan ubicarse, manteniendo el espacio correspondiente para un adecuado trabajo.</p> <p>Se ejecuta la actividad “Día y noche” Anexo 02</p> <p>Se le brinda la ficha de trabajo para esta labor en la cual se les da espacios para colocar cuáles son las ventajas del día y cuáles son las cualidades que se pueden identificar en la noche, además de poder indicar las desventajas de cada una de los horarios mencionados.</p> <table border="1" data-bbox="486 943 1185 1335"> <thead> <tr> <th data-bbox="486 943 836 1001">Día</th> <th data-bbox="836 943 1185 1001">Noche</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="486 1001 836 1167">Ventajas</td> <td data-bbox="836 1001 1185 1167">Ventajas</td> </tr> <tr> <td data-bbox="486 1167 836 1335">Desventajas</td> <td data-bbox="836 1167 1185 1335">Desventajas</td> </tr> </tbody> </table> <p>Luego de haber identificado estas condiciones del día y de la noche, se hace las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Pódrá hacerse un cuadro parecido con cada uno de nosotros? - ¿Sólo debemos identificar las cosas buenas de nosotros? - ¿Por qué es necesario reconocer qué cualidades nos faltan mejorar? <p>Se escuchan las percepciones de los estudiantes, luego de haber recibido cada una de</p>	Día	Noche	Ventajas	Ventajas	Desventajas	Desventajas	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas de trabajo. - Plumones.
Día	Noche							
Ventajas	Ventajas							
Desventajas	Desventajas							

	<p>las opiniones de los menores se hace una conclusión, haciendo referencia y remarcando el hecho de la necesidad de resaltar y tener siempre presente las cualidades personales además que es importante identificar y ser consciente de las debilidades que tienen para poder mejorarlas.</p> <p>Se les brinda la siguiente ficha de trabajo: “Soy un ser completo y así me valoro” Anexo 03</p> <p>Se les indica que en el presente cuadro deberán completarlo con las indicaciones solicitadas, fortaleciendo y haciéndose reconocedores de sus virtudes y deben sentirse especiales por poseerlas, además de lo necesario que es conocer qué cualidades faltan ser fortalecidas.</p> <table border="1" data-bbox="486 1124 1185 1460"> <thead> <tr> <th data-bbox="486 1124 836 1238">Virtudes</th> <th data-bbox="836 1124 1185 1238">Cualidades por fortalecer</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="486 1238 836 1460"></td> <td data-bbox="836 1238 1185 1460"></td> </tr> </tbody> </table> <p>Se solicita que de manera voluntaria puedan compartir la experiencia con sus compañeros. Se hacen las exposiciones con respeto y motivando a aquellos que ejecutaron la actividad y la compartieron con sus compañeros.</p>	Virtudes	Cualidades por fortalecer			
Virtudes	Cualidades por fortalecer					
<p>Cierre</p>	<p>Para finalizar se realizan las siguientes preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál fue la parte más divertida de la sesión? 					

	<ul style="list-style-type: none">- ¿Se te fue fácil reconocer tus cualidades a través de los juegos?- ¿Cuál de las dos actividades te pareció más cómoda? <p>Tras escuchar los aportes por parte de los adolescentes se hace una recolección de lo escuchado y se brindan orientaciones complementarias, motivando a la participación en la siguiente sesión.</p>	
--	---	--

ANEXOS

Anexo 01: “Tierra, cielo, infierno”



Buenos días estimados estudiantes, recordar que debemos practicar nuestras normas de convivencia. El día de hoy Se realiza la dinámica “Tierra, cielo, infierno”.

CIELO	TIERRA	INFIERNO
 An illustration of a bright blue sky with several white, fluffy clouds and a yellow sun partially visible on the right side.	 A cartoon character of the Earth with a smiling face, large eyes, and a wide grin. It has blue arms and legs, wearing green sneakers, and is waving with its right hand.	 An illustration of a dark, fiery landscape representing hell. It features jagged, dark red rock formations, a bright yellow and orange fire in the center, and a small, horned devil figure in the background.

Anexo 02: "Día y noche"

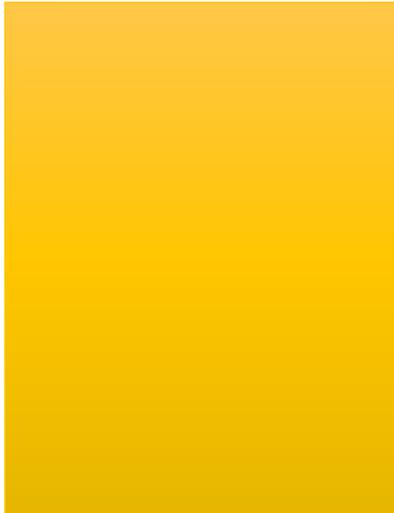


DÍA	NOCHE
VENTAJAS	VENTAJAS
DESVENTAJAS	DESVENTAJAS

A colorful illustration of a campsite during the day. A yellow tent is pitched on a green field. In the foreground, there is a red camp stove, a blue lantern hanging from a stand, and a small table with two chairs. The background features stylized green trees and blue mountains under a light blue sky with a few white clouds.

Anexo 03: "Soy un ser completo y así me valoro"

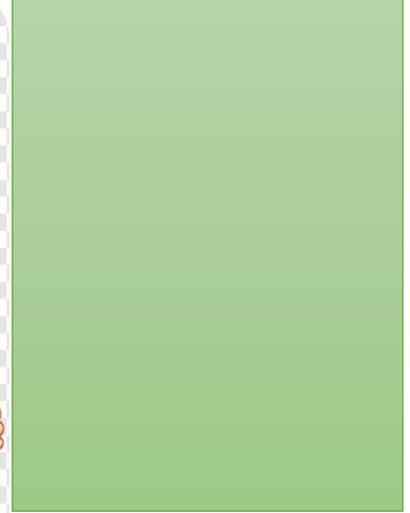
VIRTUDES



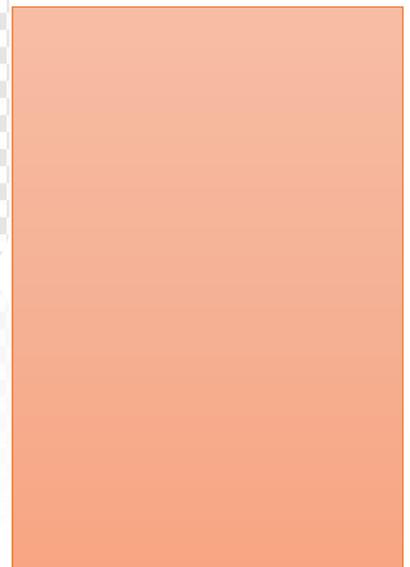
CUALIDADES POR FORTALECER



VIRTUDES



CUALIDADES POR FORTALECER



LISTA DE COTEJO

Programa de Autoestima para las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 16131, Jaén. 2020

Objetivo: Reconocer el valor individual, complementando las virtudes y actitudes por mejorar.

Apellidos/nombres: _____

GRADO: _____ **SECCIÓN:** _____ **FECHA:** ____/____/____

INSTRUCCIONES:

Luego de haber observado al estudiante marca la opción que más se asemeje a lo logrado por el menor, donde los criterios de evaluación son: **No**(1), **A veces**(2), y **Sí**(3).

N°	ÍTEM	VALORACIÓN		
		Sí (3)	A veces (2)	No (1)
1.	El estudiante consigue identificar sus características personales.			
2.	El estudiante interactúa con sus compañeros en las actividades.			
3.	El estudiante busca participar de manera activa.			
4.	El estudiante consigue comprender los acuerdos y actividades.			
5.	El estudiante utiliza los materiales presentados en las actividades, mostrando orden y responsabilidad.			
6.	El estudiante, consigue responder de manera asertiva a las preguntas.			
7.	El estudiante se muestra proactivo ante las sugerencias del docente.			
8.	El estudiante consigue adaptarse a los grupos asignados en las actividades.			
9.	El estudiante exterioriza verbalmente sus dudas, inquietudes, sugerencias.			
10.	El estudiante identifica las cualidades de sus pares.			
11.	El estudiante comparte sus logros durante las sesiones.			
12.	El estudiante trabaja en equipo las actividades diseñadas.			
13.	El estudiante consigue reconocer y expresar las cualidades de sus compañeros.			
14.	El estudiante consigue identificar sus cualidades a mejorar.			

15.	El estudiante adopta una actitud positiva ante las dificultades encontradas.			
16.	El estudiante resuelve conflictos de interacción de manera respetuosa.			
17.	El estudiante consigue respetar los espacios de sus compañeros.			
18.	El estudiante logra visualizarse como un ser completo con virtudes y características por mejorar.			
19.	El estudiante consigue los objetivos planteados para la sesión.			
20.	El estudiante genera los productos planteados en la sesión como evidencia de aprendizaje.			
SUB TOTAL				
TOTAL				
CALIFICATIVO				

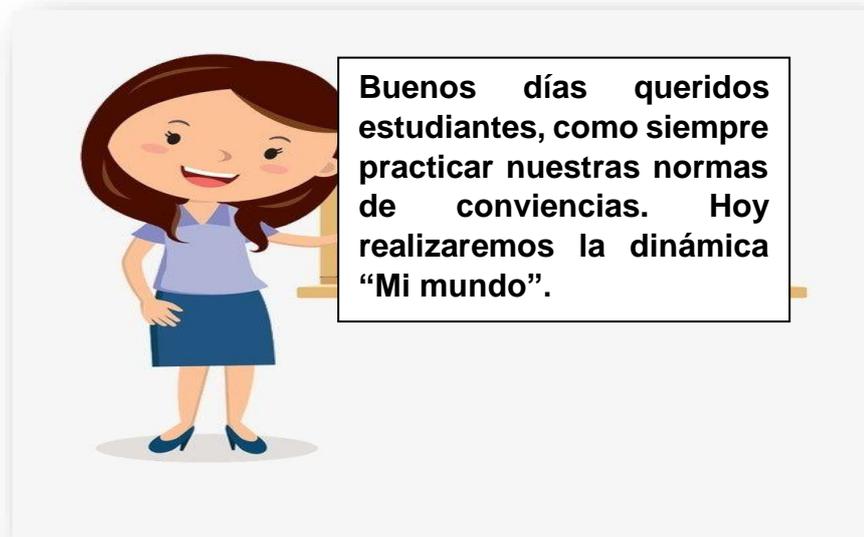
Sesión 6: “Aprendo de los demás”		
Objetivo:	Fortalecer el respeto por las cualidades de los demás y la defensa de los derechos individuales.	
Dimensión:	Social.	
Proceso	Metodología	Material
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se brinda la apertura de la sesión, brindando los objetivos del taller. - Se hace un recuento de los acuerdos planteados para el programa y el respeto para las mismas. - Se realiza la dinámica “Mi mundo” Anexo 01 <p>La docente realiza en el piso dibujos de pequeños círculos, con tiza o cinta adhesiva para que no puedan ser borradas con el movimiento, el número de círculos debe ser menor que el número de participantes.</p> <p>Se coloca música y los estudiantes empezarán a caminar por toda la sala sin pisar las líneas marcadas por las figuras y sin ingresar en ellos. Cuando la música se detenga los estudiantes deberán procurar ingresar a un círculo, pudiendo entrar sólo un participante en cada figura.</p> <p>Esta actividad requiere del mayor respeto posible para no provocar caídas, golpes o empujones entre los participantes.</p> <p>Los estudiantes que queden fuera del círculo hasta por tres ocasiones deberán contar un chiste, adivinanza, cantar o bailar, según lo decida la maestra.</p> <p>Después se solicita que los adolescentes regresen a sus lugares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cinta adhesiva. - Tiza.
Desarrollo	- “Formación de grupos” Anexo 02	- Fichas de trabajo.

	<p>La docente entrega a los estudiantes fichas con figuras geométricas de distintos colores, los menores se agruparán con los menores que posean la misma figura y el mismo color de ficha. Se les brinda el tiempo necesario para la integración de los grupos, debiendo guardar los límites de espacio correspondiente para un trabajo idóneo.</p> <p>Una vez conformado los grupos se les solicita a los menores que saquen la ficha que trabajaron la sesión anterior.</p> <p>Esta ficha la compartirán con sus compañeros señalando por qué decidieron indicar cada virtud o defecto identificado.</p> <p>Cada estudiante tendrá un tiempo para compartir dentro de su grupo, cuando cada integrante acabe de hacer su exposición, los compañeros podrán indicar su apreciación de la autopercepción que tienen los menores.</p> <p>La maestra circulará en el aula para poder responder las preguntas que tengan los adolescentes, además de brindar orientaciones según corresponda.</p> <p>Cuando cada grupo haya culminado con la exposición de cada integrante, se solicitará de manera voluntaria participantes para que indiquen su opinión sobre la actividad ejecutada.</p>	
Cierre	<p>Para finalizar se realizan las siguientes preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál fue la parte más divertida de la sesión? - ¿Se te fue fácil reconocer tus cualidades a través de los juegos? 	

	<p>- ¿Cuál de las dos actividades te pareció más cómoda?</p> <p>Tras escuchar los aportes por parte de los adolescentes se hace una recolección de lo escuchado y se brindan orientaciones complementarias, motivando a la participación en la siguiente sesión.</p>	
--	---	--

ANEXOS

Anexo 01: "Mi mundo"



Los estudiantes que queden fuera del círculo hasta por tres ocasiones deberán contar un chiste, adivinanza, cantar o bailar, según lo decida la



Anexo 02: "Formación de grupos"

APELLIDOS/NOMRES: _____

GRADO: _____ SECCIÓN: _____ FECHA: ____/____/____

FIGURAS GEOMETRICAS

En esta ficha escribirán las virtudes o defectos con sus compañeros señalando por qué decidieron indicar cada virtud o defecto identificado.

The image contains several geometric shapes and illustrations arranged in a grid-like fashion. At the top left, there is a cartoon illustration of a girl with orange hair, wearing a pink shirt and green pants, sitting at a wooden desk and pointing upwards. To her right is a large orange rectangle with five horizontal lines for writing. Further right is a large blue circle with five horizontal lines for writing. Below the girl is a large yellow triangle with three horizontal lines for writing. To the right of the triangle is a large red rectangle with five horizontal lines for writing. At the bottom left is a large purple cylinder with five horizontal lines for writing. In the center bottom is a cartoon illustration of a boy with orange hair and glasses, wearing a green shirt and yellow shoes, sitting at a wooden desk and waving. To his right is a large green cube with five horizontal lines for writing. The entire page is framed by a decorative green dashed border.

ISTA DE COTEJO

Programa de Autoestima para las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 16131, Jaén. 2020

Objetivo: Fortalecer el respeto por las cualidades de los demás y la defensa de los derechos individuales.

Apellidos/nombres: _____

GRADO: _____ **SECCIÓN:** _____ **FECHA:** ____/____/____

INSTRUCCIONES:

Luego de haber observado al estudiante marca la opción que más se asemeje a lo logrado por el menor, donde los criterios de evaluación son: **No**(1), **A veces**(2), y **Sí**(3).

N°	ÍTEM	VALORACIÓN		
		Sí (3)	A veces (2)	No (1)
1.	El estudiante consigue identificar sus características personales.			
2.	El estudiante interactúa con sus compañeros en las actividades.			
3.	El estudiante busca participar de manera activa.			
4.	El estudiante consigue comprender los acuerdos y actividades.			
5.	El estudiante utiliza los materiales presentados en las actividades, mostrando orden y responsabilidad.			
6.	El estudiante, consigue responder de manera asertiva a las preguntas.			
7.	El estudiante se muestra proactivo ante las sugerencias del docente.			
8.	El estudiante consigue adaptarse a los grupos asignados en las actividades.			
9.	El estudiante exterioriza verbalmente sus dudas, inquietudes, sugerencias.			
10.	El estudiante identifica las cualidades de sus pares.			
11.	El estudiante comparte sus logros durante las sesiones.			
12.	El estudiante trabaja en equipo las actividades diseñadas.			
13.	El estudiante consigue reconocer y expresar las cualidades de sus compañeros.			
14.	El estudiante consigue identificar sus cualidades a mejorar.			

15.	El estudiante adopta una actitud positiva ante las dificultades encontradas.			
16.	El estudiante resuelve conflictos de interacción de manera respetuosa.			
17.	El estudiante consigue respetar los espacios de sus compañeros.			
18.	El estudiante logra visualizarse como un ser completo con virtudes y características por mejorar.			
19.	El estudiante consigue los objetivos planteados para la sesión.			
20.	El estudiante genera los productos planteados en la sesión como evidencia de aprendizaje.			
SUB TOTAL				
TOTAL				
CALIFICATIVO				

Sesión 7: “Te regalo un elogio”		
Objetivo:	Promover el bienestar común a través de la empatía como habilidades claves.	
Dimensión:	Social.	
Proceso	Metodología	Material
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se brinda la apertura de la sesión, brindando los objetivos del taller. - Se hace un recuento de los acuerdos planteados para el programa y el respeto para las mismas. - Se realiza la dinámica “El espejo” Anexo 01 <p>Se indica a los estudiantes que formen parejas con el compañero más cercano, posteriormente se les pedirá que se coloque uno frente al otro, ellos se pondrán de acuerdo para adoptar los roles, primero uno será el espejo y la otra será la persona que emita los movimientos, luego intercambiarán los papeles.</p> <p>La docente irá indicando actividades a realizar a toda el aula, el espejo deberá ejecutar las acciones que la otra persona realice.</p> <p>La maestra indicará: “hemos despertado de dormir, nos dirigimos hacia el baño para tomar ducha, pero antes de eso decidimos lavarnos los dientes frente al espejo, mientras que estoy lavando de pronto me pica la barriga y me rasco, entonces siento cosquillas y me da mucha risa....”</p> <p>Para e intercambio de roles puede ser la misma historia o una similar.</p>	

	<p>Se pregunta a los estudiantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué les fue más cómodo? - ¿Cómo se sintieron al imitar las acciones del otro? - ¿Cómo se sintieron al sentirse imitados? <p>Luego de escuchar las opiniones, la docente realiza una conclusión incluyendo los aportes de los estudiantes.</p>	
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Formación de grupos. <p>Para conformar los equipos se realiza la dinámica “Uno, dos, tres bum” Anexo 02</p> <p>Los estudiantes empezarán a contar de manera secuencias, cada vez que llegue un número múltiple de cuatro no se dirá el número sino que se dirá “bum”</p> <p>Ejemplo: “Uno, dos, tres bum, cinco, seis. Siete,bum,...”</p> <p>Luego se indicará que se reunirán los grupos 1 para conformar un grupo, el número 2 el segundo y así sucesivamente.</p> <p>Se brinda el tiempo para que los equipos se ubiquen de manera correcta en los espacios indicados.</p> <p>Por grupos se les brinda las siguientes situaciones:</p> <p>1° Un estudiante que es nuevo en el aula se encuentra solo a la hora de receso sin nadie con quien compartir ese espacio.</p> <p>2° Un grupo de compañeros tienen dificultades al momento de hablar, no</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas de trabajo. - Papelotes. - Plumones.

pudiendo decir de manera correcta palabras con la letra “rr”.

3° Un estudiante ha salido desaprobado en el área de matemática y no sabe cómo recuperar la nota.

4° A un estudiante, un grupo de compañeros de un grado superior lo están molestan.

Junto a estos enunciados se les indica las siguientes preguntas:

- **¿Cómo perciben estas acciones, son buenas o malas?**
- **¿Cómo te sentirías si eres tú quien pasaría estas situaciones?**
- **¿Qué harías tú en esta situación?**
- **¿Qué podrías hacer para ayudar a un compañero que pase una situación parecida?**

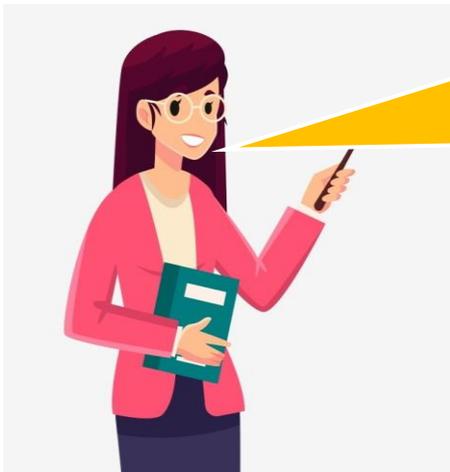
Luego de compartir las opiniones dentro del grupo, llegarán a conclusiones generales como equipo y las plasmarán en un papelote, para posteriormente compartirlo con el aula.

Se brinda el tiempo para que puedan desarrollar las labores primero en sus grupos, la maestra recorrerá el aula respondiendo las dudas que tengan los menores y proponiendo un orden para las exposiciones correspondientes.

	Al culminar con las exposiciones la docente realizará las conclusiones, incluyendo los aportes de cada uno de los equipos.	
Cierre	<p>Para finalizar se realizan las siguientes preguntas</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Cuál fue la parte más divertida de la sesión?- ¿Se te fue fácil reconocer tus cualidades a través de los juegos?- ¿Cuál de las dos actividades te pareció más cómoda? <p>Tras escuchar los aportes por parte de los adolescentes se hace una recolección de lo escuchado y se brindan orientaciones complementarias, motivando a la participación en la siguiente sesión.</p>	

ANEXOS

Anexo 01: “El espejo”



Buenos días estimados estudiantes, se hace un recuento de las normas planteados, el día de hoy se trabajará la dinámica “El espejo”.

La docente irá indicando actividades a realizar a toda el aula, el espejo deberá ejecutar las acciones que la otra persona realice.



Los estudiantes responden las preguntas:

- ¿Qué les fue más cómodo?

- ¿Cómo se sintieron al imitar las acciones del otro?

- ¿Cómo se sintieron al sentirse imitados?

Anexo 02: "Uno, dos, tres bum"



2° Un grupo de compañeros tienen dificultades al momento de hablar, no pudiendo decir de manera correcta palabras con la letra "rr".

1° Un estudiante que es nuevo en el aula se encuentra solo a la hora de receso sin nadie con quien compartir ese espacio.

**VAMOS
ANALIZAR
EN
GRUPOS
NUESTROS
4 CASOS**

3° Un estudiante ha salido desaprobado en el área de matemática y no sabe cómo recuperar la nota.

4° A un estudiante, un grupo de compañeros de un grado superior lo están molestando.

LISTA DE COTEJO

Programa de Autoestima para las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 16131, Jaén. 2020

Objetivo: Promover el bienestar común a través de la empatía como habilidades claves.

Apellidos/nombres: _____

GRADO: _____ **SECCIÓN:** _____ **FECHA:** ____/____/____

INSTRUCCIONES:

Luego de haber observado al estudiante marca la opción que más se asemeje a lo logrado por el menor, donde los criterios de evaluación son: **No**(1), **A veces**(2), y **Sí**(3).

N°	ÍTEM	VALORACIÓN		
		Sí (3)	A veces (2)	No (1)
1.	El estudiante consigue identificar sus características personales.			
2.	El estudiante interactúa con sus compañeros en las actividades.			
3.	El estudiante busca participar de manera activa.			
4.	El estudiante consigue comprender los acuerdos y actividades.			
5.	El estudiante utiliza los materiales presentados en las actividades, mostrando orden y responsabilidad.			
6.	El estudiante, consigue responder de manera asertiva a las preguntas.			
7.	El estudiante se muestra proactivo ante las sugerencias del docente.			
8.	El estudiante consigue adaptarse a los grupos asignados en las actividades.			
9.	El estudiante exterioriza verbalmente sus dudas, inquietudes, sugerencias.			
10.	El estudiante identifica las cualidades de sus pares.			
11.	El estudiante comparte sus logros durante las sesiones.			
12.	El estudiante trabaja en equipo las actividades diseñadas.			
13.	El estudiante consigue reconocer y expresar las cualidades de sus compañeros.			
14.	El estudiante consigue identificar sus cualidades a mejorar.			

15.	El estudiante adopta una actitud positiva ante las dificultades encontradas.			
16.	El estudiante resuelve conflictos de interacción de manera respetuosa.			
17.	El estudiante consigue respetar los espacios de sus compañeros.			
18.	El estudiante logra visualizarse como un ser completo con virtudes y características por mejorar.			
19.	El estudiante consigue los objetivos planteados para la sesión.			
20.	El estudiante genera los productos planteados en la sesión como evidencia de aprendizaje.			
SUB TOTAL				
TOTAL				
CALIFICATIVO				

Sesión 8: “Valoro los aportes de los demás”		
Objetivo:	Entrenar la capacidad de comunicación asertiva al momento de brindar críticas.	
Dimensión:	Social.	
Proceso	Metodología	Material
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se brinda la apertura de la sesión, brindando los objetivos del taller. - Se hace un recuento de los acuerdos planteados para el programa y el respeto para las mismas. - Se realiza la dinámica “Te lo digo sin roche” Anexo 01 <p>Se solicita a los estudiantes que se formen en grupos, por afinidad.</p> <p>A cada pareja se le brinda un conjunto de fichas, pueden ser dibujos o actividades, dentro del grupo uno de los participantes será quien ejecute las acciones que se encuentren en la ficha (figura), este participante inclusive puede describir las características de la palabra a adivinar, los demás integrantes tendrán que adivinar qué acción, objeto, elemento es la que se encuentra en la ficha.</p> <p>Luego se realizan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué tan fácil fue acertar con las palabras ubicadas en las fichas? - ¿Cuál fue la palabra más complicada? - ¿Creen que ustedes pudieron describir o escenificar mejor la palabra? <p>Con las opiniones brindadas se realiza una conclusión general por parte de la docente.</p>	

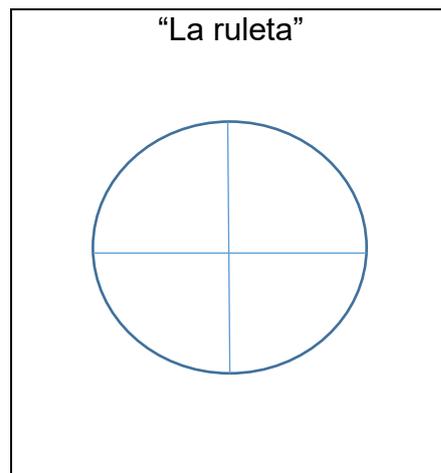
Desarrollo

- Formación de grupos.

Se solicita a los estudiantes que conformen los grupos según se agruparon en la sesión anterior.

Se les brinda el tiempo para que puedan ubicarse de la manera correcta para la siguiente actividad.

A cada grupo se les brinda las fichas “**La ruleta**” **Anexo 02**



Cada espacio de la ruleta representa un color, **rojo, azul, anaranjado, verde.**

En cada uno de estos habrá situaciones en las que los estudiantes tendrán que responder a la misma de manera más asertiva posible.

ROJO: Un compañero ha señalado una debilidad tuya **¿Cómo responderías?**

AZUL: Luego de una exposición un compañero cometió errores **¿Cómo se lo dirías?**

ANARANJADO: En un juego en equipo, algunos de los compañeros no lo hicieron de mejor manera **¿Cómo se lo dirías?**

	<p>VERDE: Un compañero te empujó de casualidad ¿Cómo le pedirías que tenga más cuidado?</p> <p>Los estudiantes girarán la ruleta indicando a cada integrante del grupo una situación a responder, se escuchará a cada compañero responder las preguntas y luego de ello el resto del equipo aportará según su perspectiva.</p> <p>Un representante por equipo compartirá la experiencia con los demás compañeros del aula.</p> <p>La docente realiza la conclusión general, canalizando las opiniones recepcionadas.</p>	
Cierre	<p>Para finalizar se realizan las siguientes preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál fue la parte más divertida de la sesión? - ¿Se te fue fácil reconocer tus cualidades a través de los juegos? - ¿Cuál de las dos actividades te pareció más cómoda? <p>Tras escuchar los aportes por parte de los adolescentes se hace una recolección de lo escuchado y se brindan orientaciones</p>	

	complementarias, motivando a la participación en la siguiente sesión.	
--	---	--

ANEXOS

Anexo 01 “Te lo digo sin roche” El estudiante inclusive puede describir las características de la palabra a adivinar, los demás integrantes tendrán que adivinar qué acción, objeto, elemento es la que se encuentra en la ficha.



Anexo 02: “La ruleta”

Un compañero ha señalado una debilidad tuya ¿**Cómo responderías?**

Un compañero te empujó de casualidad ¿**Cómo le pedirías que tenga más cuidado?**



En un juego en equipo, algunos de los compañeros no lo hicieron de mejor manera ¿**Cómo se lo dirías?**

Luego de una exposición un compañero cometió errores ¿**Cómo se lo dirías?**

LISTA DE COTEJO

Programa de Autoestima para las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 16131, Jaén. 2020

Objetivo: Entrenar la capacidad de comunicación asertiva al momento de brindar críticas.

Apellidos/nombres: _____

GRADO: _____ **SECCIÓN:** _____ **FECHA:** ____/____/____

INSTRUCCIONES:

Luego de haber observado al estudiante marca la opción que más se asemeje a lo logrado por el menor, donde los criterios de evaluación son: **No(1)**, **A veces(2)**, y **Sí(3)**.

N°	ÍTEM	VALORACIÓN		
		Sí (3)	A veces (2)	No (1)
1.	El estudiante consigue identificar sus características personales.			
2.	El estudiante interactúa con sus compañeros en las actividades.			
3.	El estudiante busca participar de manera activa.			
4.	El estudiante consigue comprender los acuerdos y actividades.			
5.	El estudiante utiliza los materiales presentados en las actividades, mostrando orden y responsabilidad.			
6.	El estudiante, consigue responder de manera asertiva a las preguntas.			
7.	El estudiante se muestra proactivo ante las sugerencias del docente.			
8.	El estudiante consigue adaptarse a los grupos asignados en las actividades.			
9.	El estudiante exterioriza verbalmente sus dudas, inquietudes, sugerencias.			
10.	El estudiante identifica las cualidades de sus pares.			
11.	El estudiante comparte sus logros durante las sesiones.			
12.	El estudiante trabaja en equipo las actividades diseñadas.			
13.	El estudiante consigue reconocer y expresar las cualidades de sus compañeros.			
14.	El estudiante consigue identificar sus cualidades a mejorar.			

15.	El estudiante adopta una actitud positiva ante las dificultades encontradas.			
16.	El estudiante resuelve conflictos de interacción de manera respetuosa.			
17.	El estudiante consigue respetar los espacios de sus compañeros.			
18.	El estudiante logra visualizarse como un ser completo con virtudes y características por mejorar.			
19.	El estudiante consigue los objetivos planteados para la sesión.			
20.	El estudiante genera los productos planteados en la sesión como evidencia de aprendizaje.			
SUB TOTAL				
TOTAL				
CALIFICATIVO				

Sesión 9: “Respeto como deseo que me respeten”		
Objetivo:	Promover la responsabilidad ante las conductas que se emiten ante los pares.	
Dimensión:	Social.	
Proceso	Metodología	Material
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se brinda la apertura de la sesión, brindando los objetivos del taller. - Se hace un recuento de los acuerdos planteados para el programa y el respeto para las mismas. - Se realiza la dinámica “El árbol quemado” Anexo 01 <p>Se presenta ante los estudiantes una lámina de un árbol frondoso, y se les pide a los estudiantes indicar de qué maneras se le puede destruir.</p> <p>Se brinda el espacio para que los estudiantes participen, y se anotan todas las opciones en la pizarra, enumerándolas y eligiendo las más efectivas.</p> <p>Posteriormente se plantea:</p> <p>“Ahora brinden ideas de cómo regresar a la vida este árbol que hemos destruido de tantas maneras”</p> <p>Se enumeran las ideas que puedan brindar los estudiantes.</p> <p>La misión de la dinámica es evidenciar que para destruir algo existen múltiples formas de cómo hacer, sin embargo, para regresarlo a la vida las opciones son limitadas y posiblemente no sea posible. Esta misma responsabilidad debemos tener cuando ejecutemos acciones con nuestros</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Poster “El árbol”

	compañeros, algunas de ellas no podrán ser reparadas.	
Desarrollo	<p>- Formación de grupos</p> <p>Los estudiantes se agruparán según los grupos formados de la sesión anterior.</p> <p>Se les brinda el tiempo requerido para que se agrupen con sus compañeros, manteniendo el espacio requerido para ejecutar las labores de la mejor manera.</p> <p>A cada grupo se les da la consigna:</p> <p>Registren en su ficha personal Anexo 02, una experiencia en la cual ustedes hayan dañado a la otra persona, quizá sin intención o de manera voluntaria. Es necesario indicar que no se juzgará el evento sólo se requiere recordar para los fines planteados en la actividad.</p> <p>Luego de que los estudiantes hayan identificado la acción se les plantea:</p> <p>1° ¿Qué consecuencias trajo tu comportamiento?</p> <p>2° ¿Cómo pudiste evitarlo?</p> <p>3° ¿Cómo debió ser la manera correcta de actuar?</p> <p>Se les brinda el tiempo para que puedan desarrollar las actividades encomendadas, la docente circula en el aula para poder resolver las dudas de los estudiantes.</p> <p>Al terminar las fichas podrán compartirla con sus compañeros en el grupo y un representante de equipo podrá expresar al aula las percepciones de los compañeros.</p>	- Fichas de trabajo

	La docente realiza la conclusión tomando en cuenta los aportes de los estudiantes.	
Cierre	<p>Para finalizar se realizan las siguientes preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál fue la parte más divertida de la sesión? - ¿Se te fue fácil reconocer tus cualidades a través de los juegos? - ¿Cuál de las dos actividades te pareció más cómoda? <p>Tras escuchar los aportes por parte de los adolescentes se hace una recolección de lo escuchado y se brindan orientaciones complementarias, motivando a la participación en la siguiente sesión.</p>	

Anexo 02: ficha personal



REGISTREN UNA EXPERIENCIA EN LA CUAL USTEDES HAYAN DAÑADO A LA OTRA PERSONA.

Blank lined area for writing an experience.

Luego de que los estudiantes hayan identificado la acción se les plantea:

1° ¿Qué consecuencias trajo tu comportamiento?

Blank line for answer.

2° ¿Cómo pudiste evitarlo?

Blank line for answer.

3° ¿Cómo debió ser la manera correcta de actuar?

Blank line for answer.



LISTA DE COTEJO

Programa de Autoestima para las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 16131, Jaén. 2020

Objetivo: Promover la responsabilidad ante las conductas que se emiten ante los pares.

Apellidos/nombres: _____

GRADO: _____ **SECCIÓN:** _____ **FECHA:** ____/____/____

INSTRUCCIONES:

Luego de haber observado al estudiante marca la opción que más se asemeje a lo logrado por el menor, donde los criterios de evaluación son: **No**(1), **A veces**(2), y **Sí**(3).

N°	ÍTEM	VALORACIÓN		
		Sí (3)	A veces (2)	No (1)
1.	El estudiante consigue identificar sus características personales.			
2.	El estudiante interactúa con sus compañeros en las actividades.			
3.	El estudiante busca participar de manera activa.			
4.	El estudiante consigue comprender los acuerdos y actividades.			
5.	El estudiante utiliza los materiales presentados en las actividades, mostrando orden y responsabilidad.			
6.	El estudiante, consigue responder de manera asertiva a las preguntas.			
7.	El estudiante se muestra proactivo ante las sugerencias del docente.			
8.	El estudiante consigue adaptarse a los grupos asignados en las actividades.			
9.	El estudiante exterioriza verbalmente sus dudas, inquietudes, sugerencias.			
10.	El estudiante identifica las cualidades de sus pares.			
11.	El estudiante comparte sus logros durante las sesiones.			
12.	El estudiante trabaja en equipo las actividades diseñadas.			
13.	El estudiante consigue reconocer y expresar las cualidades de sus compañeros.			
14.	El estudiante consigue identificar sus cualidades a mejorar.			

15.	El estudiante adopta una actitud positiva ante las dificultades encontradas.			
16.	El estudiante resuelve conflictos de interacción de manera respetuosa.			
17.	El estudiante consigue respetar los espacios de sus compañeros.			
18.	El estudiante logra visualizarse como un ser completo con virtudes y características por mejorar.			
19.	El estudiante consigue los objetivos planteados para la sesión.			
20.	El estudiante genera los productos planteados en la sesión como evidencia de aprendizaje.			
SUB TOTAL				
TOTAL				
CALIFICATIVO				

Sesión 10: “Valoro lo aprendido”		
Objetivo:	Realizar la retroalimentación de lo aprendido a lo largo del programa.	
Dimensión:	Social.	
Proceso	Metodología	Material
Inicio	<p>- Se brinda la apertura de la sesión, brindando los objetivos del taller.</p> <p>- Se hace un recuento de los acuerdos planteados para el programa y el respeto para las mismas.</p> <p>Se realiza la dinámica “Mil palabras” Anexo 01</p> <p>Se solicita a los estudiantes que se formen de manera que realicen un círculo grande en el cual se incluyan todos los participantes.</p> <p>En el centro del círculo se coloca la docente la cual irá señalando de manera aleatoria a los estudiantes y cada uno de ellos brindará una palabra motivadora para el inicio de la sesión.</p>	
Desarrollo	<p>Se solicita a los estudiantes que se agrupen según el equipo que conformaron la sesión anterior.</p> <p>Se les brinda el tiempo y espacio para que puedan ubicarse de la mejor manera.</p> <p>La consigna para cada grupo es un papelote describir de manera clara cuáles son los aprendizajes más resaltantes que pudieron obtener en el proceso del desarrollo del programa. “Trabajo grupal” Anexo 02</p> <p>Se les brinda el tiempo para que los menores logren organizar su producto, la maestra visitará cada equipo para poder reforzar y brindar indicaciones según lo requieran.</p>	

	<p>Cuando se tenga este consolidado en el papelote elegirán a un representante que irá de grupo en grupo compartiendo lo aprendido, será de manera paralela, tendrán 10 minutos en cada grupo para expresar lo que compactado con sus miembros de grupo.</p> <p>Posteriormente se pedirá a los estudiantes que puedan brindar sus opiniones sobre las actividades ejecutadas, la maestra realizará una conclusión involucrando las opiniones de los adolescentes.</p>	
Cierre	<p>Se realiza la aplicación del instrumento de habilidades sociales para verificar los efectos del programa, contando con el tiempo correspondiente, la evaluación será de manera colectiva.</p>	

ANEXOS

Anexo 01: “Mil palabras”



Buenos días estimados estudiantes, les recuerdo nuestras normas de convivencia de aula. El día de hoy se realiza la dinámica “Mil palabras”.

Cada estudiante brindará una palabra motivadora para el inicio de la sesión.

Amor

Paz

Armonía



Anexo 02 “Trabajo grupal”



La consigna para cada grupo es un papelote describir de manera clara cuáles son los aprendizajes más resaltantes que pudieron obtener en el proceso del desarrollo del programa.





LISTA DE COTEJO

Programa de Autoestima para las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 16131, Jaén. 2020

Objetivo: Realizar la retroalimentación de lo aprendido a lo largo del programa.

Apellidos/nombres: _____

GRADO: _____ **SECCIÓN:** _____ **FECHA:** ____/____/____

INSTRUCCIONES:

Luego de haber observado al estudiante marca la opción que más se asemeje a lo logrado por el menor, donde los criterios de evaluación son: **No(1)**, **A veces(2)**, y **Sí(3)**.

N°	ÍTEM	VALORACIÓN		
		Sí (3)	A veces (2)	No (1)
21.	El estudiante consigue identificar sus características personales.			
22.	El estudiante interactúa con sus compañeros en las actividades.			
23.	El estudiante busca participar de manera activa.			
24.	El estudiante consigue comprender los acuerdos y actividades.			
25.	El estudiante utiliza los materiales presentados en las actividades, mostrando orden y responsabilidad.			
26.	El estudiante, consigue responder de manera asertiva a las preguntas.			
27.	El estudiante se muestra proactivo ante las sugerencias del docente.			
28.	El estudiante consigue adaptarse a los grupos asignados en las actividades.			
29.	El estudiante exterioriza verbalmente sus dudas, inquietudes, sugerencias.			
30.	El estudiante identifica las cualidades de sus pares.			
31.	El estudiante comparte sus logros durante las sesiones.			
32.	El estudiante trabaja en equipo las actividades diseñadas.			
33.	El estudiante consigue reconocer y expresar las cualidades de sus compañeros.			
34.	El estudiante consigue identificar sus cualidades a mejorar.			
35.	El estudiante adopta una actitud positiva ante las dificultades encontradas.			

36.	El estudiante resuelve conflictos de interacción de manera respetuosa.			
37.	El estudiante consigue respetar los espacios de sus compañeros.			
38.	El estudiante logra visualizarse como un ser completo con virtudes y características por mejorar.			
39.	El estudiante consigue los objetivos planteados para la sesión.			
40.	El estudiante genera los productos planteados en la sesión como evidencia de aprendizaje.			
SUB TOTAL				
TOTAL				
CALIFICATIVO				

1.1. Validación del programa de autoestima

Se procedió a la valoración por expertos, los cuales desde su visión de jueces calificaron si es que el diseño elaborado cumplía los requerimientos y fines para los cuales fue creado, los resultados indicaron que la herramienta construida para la mejora de las capacidades en los adolescentes es válida y que permitirá brindar solución a la problemática encontrada, reduciendo así los resultados adversos en las habilidades sociales, además de fortalecer la autoestima.