

## **Programa de habilidades sociales para mejorar la autoestima en estudiantes de Educación Básica Media**

AUTORES: María José Quiñonez Barahona<sup>1</sup>

Inés de La luz Bajaña Mendieta<sup>2</sup>

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: [mariajbar.quinonez@uteq.edu.ec](mailto:mariajbar.quinonez@uteq.edu.ec)

Fecha de recepción: 03-10-2021

Fecha de aceptación: 07-12-2021

### **RESUMEN**

Las habilidades sociales son comportamientos que los seres humanos utilizan para afrontar diferentes situaciones de su vida, consisten en expresar emociones sentimientos, ideas y percepciones que influyen en el comportamiento de los niños para aumentar su autoestima y autoconfianza. La escuela se considera el segundo agente de socialización donde se aprenden y desarrollan conductas de relación interpersonal adecuadas. El presente estudio se configura como un área de interés de investigación por su papel en el desarrollo del individuo, en su adaptación personal y social. El objetivo principal del presente estudio es mejorar la autoestima en los estudiantes de Educación Básica media de la Unidad educativa Flavio Alfaro del cantón Mocache, a partir de aplicación de los talleres de habilidades sociales. Se empleo una metodología mixta, utilizando dos instrumentos en la recepción de información: cuali-cuantitativo, mediante la investigación descriptiva, con técnicas de observación y como instrumento la encuesta. Los resultados de la aplicación del programa permitieron involucrar docentes y estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, logrando estimular el desarrollo integral, dotándolos de competencias para afrontar con éxito situaciones en el ámbito social, escolar.

**PALABRAS CLAVE:** habilidades sociales; autoestima; estudiante.

### **Social skills program to improve self-esteem in Middle Basic Education students**

#### **ABSTRACT**

Social skills are behaviors that human beings use to face different situations in their life, it consists of expressing emotions, ideas and perceptions that influence children's behavior to increase their self-esteem and self-confidence. The school is considered the second agent of socialization where appropriate interpersonal relationship behaviors are learned and developed. The present study is configured as an area of research interest due to its role in the development of the individual, in their personal and social adaptation. The main objective of the present study is to improve self-esteem in the students of Middle Basic Education of the Flavio Alfaro Educational Unit of the Mocache canton, from the application of the social skills workshops. A

---

<sup>1</sup> Universidad Técnica Estatal de Quevedo, Unidad de Posgrado. Maestría en Educación, Mención Orientación Educativa., Quevedo, Los Ríos, Ecuador. ORCID <https://orcid.org/0000-0001-7437-5268>

<sup>2</sup> Licenciado en Comunicación Social, Ingeniero Comercial. Master oficial en Ingeniería de Sistemas de Decisión. Magister en Investigación para el Desarrollo Educativo. Profesor y director de la Unidad de Admisión y Registro de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo. Ecuador. E-mail: [ibajana@uteq.edu.ec](mailto:ibajana@uteq.edu.ec) ORCID <https://orcid.org/0000-0002-8330-547X>

mixed methodology was used, using two instruments to receive information: qualitative-quantitative, through descriptive research, with observation techniques, and the survey as an instrument. The results of the application of the program allowed to involve teachers and students in the teaching-learning process, managing to stimulate integral development, equipping them with skills to face successful situations in the social and school environment.

**KEYWORDS:** social skills; self-esteem; student.

## INTRODUCCIÓN

Las habilidades sociales son una herramienta fundamental para el desarrollo personal en todos los ámbitos de la vida. Las personas pasan gran parte de su tiempo interactuando con otras personas, por lo que es importante que sean desarrolladas adecuadamente.

Según Bentina & Contini, (2011) manifiestan que son procesos de comunicación indispensables en la vida de los seres humanos, su influencia se observa en distintas áreas vitales como la personal, la familiar, la escolar, entre otras. Su estudio en niños y adolescentes es un tema de interés, por los múltiples cambios de actitud y comportamiento que se vivencian en esta etapa de la vida, y aportando una mejor autoestima (Betancourth et al., 2017, p. 2).

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

Por tanto, afecta a todos los ámbitos de la vida y refleja las relaciones tanto con la familiar como el entorno social. La familia al ser considerada como la primera escuela de aprendizaje, es responsable de fomentar la autoestima en los niños. Se deberá promover el respeto, la formación en valores y las habilidades sociales que todos los infantes deberían poseer (León & Arboleda, 2019, p. 3).

Al desarrollar las habilidades sociales de manera adecuada es fundamental para la adaptación de los niños, adolescentes en su entorno de una manera asertiva, y la carencia de estas ocasiona ansiedad, baja autoestima que se ve afectada directamente por la falta de comunicación y otros aspectos. Además, la autoestima no se puede modificar directamente es necesario la aplicación de un programa, que se basara en Talleres de Habilidades Sociales.

El propósito de esta propuesta es fortalecer las habilidades sociales de los estudiantes, por ello se realizaron 4 talleres enfocados en las áreas de habilidades sociales, Herrera (2019) presenta habilidades sociales básicas, habilidades para hacer amigos, habilidades de conversación, habilidades relacionadas con las emociones y sentimientos, habilidades para la resolución de problemas interpersonales y capacidad para relacionarse, de acuerdo con esta clasificación se consideró necesario enfocarse en cuatro habilidades sociales como: empatía, escucha activa, asertividad y resolución de problemas. Se pretende llevar a cabo esta propuesta de intervención en la institución educativa y se consideró útil realizarla a modo de talleres en 4 sesiones.

## DESARROLLO

Las habilidades sociales siempre se desarrollan en función de la cultura en la que se ha desarrollado el sujeto, el contexto en el que interactúa y de factores tales como edad, sexo, clase social y educación, por lo cual, una conducta considerada socialmente habilidosa en cierta situación, puede no ser considerada de la misma forma en otra (Betancourth et al., 2017, p. 135).

De tal manera, “ las habilidades sociales no son más que la capacidad que adquiere el individuo desde la escuela y su núcleo familiar para resolver sus propios problemas y los de su medio sin perjudicar a los demás” (Guzmán, 2018, p. 53).

Por tanto, las habilidades juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo. “Y son conductas que se manifiestan de manera verbales y no verbales, observables en las distintas situaciones de interacción que tiene una persona con otra” (Tapia & Cubo, 2017, p. 136).

Por esta razón, se hace importante conocer la presencia y el desarrollo de habilidades sociales en los niños, ya que, un equilibrio entre las enseñanzas académicas y las habilidades sociales permitirá el desarrollo de estudiantes competentes que no solo estén preparados para afrontar retos cognitivos sino, también, para gestionar soluciones integrales mediante la aplicación de habilidades de negociación, trabajo en equipo, asertividad y manejo de conflictos, entre otros; características que son ampliamente valoradas en el mundo profesional al que posteriormente se integrarán.

Para Flores (2016) existe tres tipos de elementos constitutivos de las habilidades sociales y son las siguientes:

- Los conductuales son: expresión facial, mirada, sonrisas, postura, orientación, distancia física, etc; paraverbales (la voz, tono, velocidad, etc.) y verbales (contenido, humor, preguntas y respuestas).
- Los cognitivos: las competencias, estrategias de codificación y constructos personales, las expectativas, etc.
- Los fisiológicos: la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea, el flujo sanguíneo, las respuestas electrodermales, etc.

El desarrollar las habilidades sociales es esencial en nuestro diario vivir; entrenar, aprender y desarrollarlas juega un papel fundamental en la mejora de la autoestima, la comunicación y el desarrollo personal.

La apropiada destreza de las habilidades ayuda a aprender, expresarse y comprender a los demás, tener en cuenta las necesidades e intereses de todo el mundo, intentar encontrar la solución más satisfactoria para todos ante un problema o ser solidario, es primordial si queremos vivir en sociedad.

Monjas y González (1998, como se citó en Velázquez, 2018) afirma que el aprendizaje de las habilidades sociales se plantean en cuatro mecanismos diferentes para el aprendizaje y son:

- Aprendizaje por experiencia directa: las conductas que se dan en un contexto social dependen de las consecuencias (reforzadores) que da el entorno después de cada comportamiento social. Por ejemplo, si un padre aprueba y gratifica una conducta

específica de su hijo, ésta tenderá a repetirse, sin embargo, si la ignora, ésta tenderá a extinguirse.

- Aprendizaje por observación: las conductas que se dan van a depender de los modelos de referencia que se tengan. Por ejemplo, si un niño observa que sus padres saludan y se despiden al entrar y salir de un establecimiento, su hijo aprenderá a comportarse de igual manera en las mismas situaciones.
- Aprendizaje verbal instruccional: los niños aprenden a través de lo que se les dice, a través del lenguaje oral por medio de preguntas, instrucciones, incitaciones, explicaciones o sugerencias verbales. Es una forma indirecta de aprendizaje.
- Aprendizaje por feedback interpersonal: se refiere a la explicación por parte de observadores de cómo ha sido nuestro comportamiento (feedback) lo que ayuda a la corrección del mismo. Puede entenderse como un reforzador social.

### *Las habilidades sociales en la etapa de educación infantil*

Existe una amplia variedad de estudios que muestran que algunos factores personales como el control de las emociones y la conducta, la autoestima o el rendimiento académico están significativamente influenciados por las habilidades sociales. Además, no solo son importantes a nivel de la relación entre las personas, sino que son imprescindibles para llevar. Una vida familiar, escolar o laboral adecuada.

Por eso es esencial construir la convivencia dentro de las escuelas y es un trabajo arduo, pero a la vez es fundamental realizar procesos de aprendizaje académico y también de estilos de relación; los grupos en los que el estudiante se desenvuelve, en el marco de su vida escolar, son espejo para la formación de referentes de conductuales (Ballesteros, 2019, p. 40).

Y las relaciones entre pares en la primera infancia son básicas para la adaptación psicosocial actual y futura. Establecidas durante las actividades grupales o por amistades diádicas (entre 2 individuos), ellas juegan un papel importante en el desarrollo de los niños, ayudándolos a manejar nuevas habilidades sociales y a acceder a las normas sociales y procesos involucrados en las relaciones interpersonales. Este tema es de particular interés en estos días ya que un número creciente de niños está expuesto a sus pares incluso antes de entrar al colegio, en establecimientos preescolares, y porque la mayoría de ellos interactúan con hermanos de similares edades en el contexto familiar (Boivin, n.d.).

La interacción de los niños con sus compañeros de clase es primordial para su adaptación psicosocial durante la infancia y juega un papel clave en su desarrollo integral. “Promover las competencias sociales y emocionales, e intervenir en casos de dificultades en los primeros años parecen ser particularmente efectivos para fomentar experiencias positivas entre los niños” (David et al., 2019, p. 1).

Hinostroza (2017), señala que las Habilidades sociales básicas para la enseñar y aprender durante la infancia son:

- Apego: Capacidad de establecer lazos afectivos con otras personas.
- Empatía: Capacidad de ponerse en el lugar del otro y entenderle.
- Asertividad: Capacidad de defender los propios derechos y opiniones sin dañar a los demás.

- Cooperación: Capacidad de colaborar con los demás para lograr un objetivo común.
- Comunicación: Capacidad de expresar y escuchar. Sentimientos, emociones, ideas, etc.
- Autocontrol: Capacidad de interpretar las creencias y sentimientos propios y controlar los impulsos.
- Comprensión de Situaciones: Capacidad para entender las situaciones sociales y no tomarlas como algo personal, o culparse de determinadas cosas.
- Resolución de Conflictos: Capacidad para interpretar un conflicto y sacar alternativas de solución al mismo.

Escudero ( 2018) identifica dos tipos de habilidades sociales, básicas y avanzadas son esenciales para saber relacionarse, a evita malentendidos, conflicto y se detallan a continuación:

TABLA N° 1.

Habilidades sociales básicas son:	Habilidades sociales avanzadas son:
Saber escuchar. Iniciar y mantener conversaciones. Hacer preguntas. Dar las gracias. Presentarte y presentar a otras personas. Hacer un cumplido.	Empatía o la capacidad de ponerte en el lugar de la otra persona. Disculparte Pedir ayuda. Participar Dar instrucciones o seguir instrucciones. Afrontar criticas Convencer a los demás. Dar tu opinión sobre lo que piensas con respecto a algo.

Elaborado: María José Quiñonez

La autoestima es el concepto que tenemos de nuestras valías y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida (Zabarain, 2019, p. 15). Influye en las experiencias emocionales, en los comportamientos sociales, escolares y en el ajuste psicológico a largo plazo.

De esta manera, la autoestima es una valoración que se realiza cada ser humano por sí mismo, también es la consideración para hacer frente a los desafíos de la vida. Además, una de las bases de las relaciones humanas, y por lo tanto, afecta de forma directa a nuestra manera de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás.

La autoestima es una necesidad vital para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, desempeñando un papel clave en las elecciones y decisiones que le dan forma. Por lo consiguiente es indispensable para el desarrollo normal y saludable, tiene valor

de supervivencia, representa un logro individual, producto de una labor perseverante del conocimiento interno (Pérez, 2019, p. 24).

Podemos decir que la autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar y enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, así como la confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices.

García (2021) afirma que algunos autores y teorías concuerdan, con que la autoestima es categorizada como alta o baja de acuerdo con las características discursivas de la persona, su forma de interactuar con el mundo y las respuestas ante situaciones importantes, por este motivo se presenta 4 tipos de autoestima:

- Autoestima alta y estable

Las circunstancias externas y los acontecimientos de vida tienen poca influencia sobre la autoestima. Las personas con este tipo de autoestima se desenvuelven de manera abierta ya que no necesitan defender su imagen, se defiende sola.

- Autoestima alta e inestable

Las personas con este tipo de autoestima tienen una elevada autoestima, pero son incapaces de mantenerla constante. Los contextos competitivos pueden tener un efecto desestabilizador. Responden con actitud crítica ante el fracaso, ya que estos son percibidos como amenazas.

- Autoestima baja y estable

En los casos en los que hay una autoestima baja y estable, los eventos externos (sean favorables o no) no alteran la autoestima del sujeto, que no se esfuerza por promover su imagen personal y se infravalora.

- Autoestima baja e inestable

Las personas con este tipo de autoestima suelen ser sensibles e influenciadas por eventos externos. En cuanto se enfrentan a un evento exitoso, su autoestima sube, pero en cuanto termina la euforia del momento, su nivel de autoestima vuelve a bajar.

De esta manera, la baja autoestima tiene un impacto directo en el aprendizaje de los niños: cuando un niño gana una buena autoestima, se siente competente, seguro y valioso. Entiende que aprender es importante y no se sentirá perturbado cuando necesite ayuda. Es responsable, se comunica con fluidez e interactúa con los demás de manera adecuada (Asocoldep, 2020).

Por el contrario, el niño con baja autoestima no confiará en sus propias posibilidades ni en las de los demás. Se sentirán inferiores frente a otras personas y, por tanto, se comportarán de forma más tímida, crítica y con poca creatividad, lo que en algunos casos puede llevarlos a desarrollar comportamientos agresivos y a distanciarse de los compañeros y la familia.

Cuando un niño se estima lo necesario, está motivado con las actividades que realiza y no tiene miedo a equivocarse porque sabe que forma parte de su aprendizaje, este ser un alumno con buena autoestima preparado para superar cualquier reto que se le presente día a día.

Los sentimientos que los niños tienen hacia sí mismos son creados a partir de las relaciones que establecen con los demás y los mensajes que le son transmitidos en diferentes situaciones que se le va presentando en su día a día, influyendo en su aprendizaje escolar en mayor o en menor medida.

Para Alcaide et al., (2017), los factores que influyen en la autoestima de los niños son :

- Influencia de la familia

Las influencias externas que recibimos desde pequeños son esenciales para la construcción de una autoestima adecuada. Los datos demuestran que en situaciones de violencia doméstica tanto víctima como agresor poseían bajos niveles de autoestima.

- Influencia de la comunicación

La comunicación tiene una fuerte relación con la autoestima, según como se diga una información tendrá un efecto negativo o positivo. Imponer una idea a los demás con el fin de lograr algo, dominar una situación o las personas es lo más común en personas violentas las cuales tienen un grave problema de comunicación.

- Influencia de la sociedad

La sociedad en la que vivimos tiene un papel muy importante en la formación de las personas, ya que, a partir de la cultura, las familias adoptan diferentes formas para transmitirla a sus miembros e influyen en la personalidad, de acuerdo con unos modelos sociales.

- Influencia de la escuela

Es esencial que los maestros tengan claro los valores que quieren transmitir a sus alumnos y si son capaces de transmitirlos. El deben conocer en qué momento del desarrollo se encuentra cada uno de sus alumnos para adaptarse a ellos y contribuir a su formación académica y profesional.

Hay que tener en cuenta que cada alumno tiene una imagen en su mente de si mismo, y las opiniones que tienen los demás de él al momento de relacionarse con la de los demás y como le gustaría ser.

Por ello es fundamental que el tiempo que los alumnos dedican en la escuela a conocerlos, contribuya a aprender quiénes quieren ser en función de sus características. Para ser un buen maestro, debe tener en cuenta: Crear un entorno de clase en el que el alumno se sienta cómodo y útil. Reconocer y valorar las fortalezas de cada alumno. Sea consciente de los sentimientos que crea en los estudiantes ir a la escuela.

El presente trabajo se realizó con los estudiantes de la Básica Media, en de la Unidad Educativa de Flavio Alfaro ubicada en la provincia de Los Ríos, cantón Mocache.

Se empleó una metodología mixta, utilizando dos instrumentos en la recepción de información: cuali-cuantitativa, mediante la investigación descriptiva, con técnicas de observación y como instrumento la encuesta online.

Para la aplicación del programa se tomó en cuenta una población de 90 estudiantes de básica media 5°, 6°, 7° grado en la Unidad educativa Flavio Alfaro de los cuales se toma una muestra de 50 estudiantes para la presente investigación.

**Resultados**

Tabla N° 2

<b>Categoría</b>	<b>Siempre</b>	<b>%</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>%</b>	<b>Pocas veces</b>	<b>%</b>	<b>Nunca</b>	<b>%</b>
¿Te da vergüenza encender la cámara en las clases virtuales?	8	16%	10	20%	19	38%	13	26%
¿Usted suele sentirme feliz?	24	48%	16	32%	9	18%	1	2%
¿Sientes que los demás se ríen de ti cuando participo en clase?	9	18%	13	26%	10	20%	18	36%

Fuente: encuesta aplicada a estudiante de la unidad educativa Flavio Alfaro.

En la tabla el 32% de los encuestados indica que casi siempre se siente feliz demostrando que tiene una autoestima baja y estable, el 26% nunca le da vergüenza encender la cámara de las clases virtuales y el 36% siempre siente que se le ríen cuando hablan. En cuanto el 20% casi siempre le da vergüenza encender su cámara por su apariencia física demostrando inseguridad de si mismo y con una autoestima baja inestable, el 18% pocas veces se siente feliz, y el 18% siente que se le ríe de ellos cuando participa en clase.

Tabla N°3

<b>Categoría</b>	<b>Siempre</b>	<b>%</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>%</b>	<b>Pocas veces</b>	<b>%</b>	<b>Nunca</b>	<b>%</b>
¿Saluda de modo adecuado a otras personas?	30	60%	11	22%	7	14%	2	4%
¿Das las gracias cuando alguien me ayuda?	25	50%	12	24%	8	16%	5	10%
¿Compartes o juegas con los demás?	28	56%	13	26%	6	12%	3	6%
¿Tienes dificultad para expresar lo que sientes?	16	32%	27	54%	4	8%	3	6%

Fuente: encuesta aplicada a estudiante de la unidad educativa Flavio Alfaro

En la tabla el 60 y el 50% de los encuestados indican que siempre tiene la habilidad social de ser corteses amables saludando de modo adecuado a los demás, el 24% casi siempre dan las gracias cuando alguien le presta su ayuda, el 26% se comporta sincero sin ser impulsivo ni pasivo y comparten y juegan con los demás niños y un 54% casi siempre tienen dificultad de expresar lo que sienten sintiéndose tímido inseguro. Y un 16% pocas veces dan las gracias 6% nunca tiene dificultad de expresar lo siente logrando tener una seguridad de si mismo y una autoestima alta y desarrolla habilidades sociales adecuadas.

Tabla N°4

Categoría	Siempre	%	Casi siempre	%	Pocas veces	%	Nunca	%
¿Escuchas atentamente a quien te están hablando?	29	58%	9	18%	9	18%	3	6%
¿Cuándo conversa con alguien miras a los ojos?	16	32%	20	40%	12	24%	2	4%
¿Cuándo tus amigos se encuentran triste le preguntas si le puedes ayudar?	7	14%	23	46%	17	34%	3	6%

Fuente: encuesta aplicada a estudiante de la Unidad educativa Flavio Alfaro.

En la tabla el 58 y el 32% de los encuestados indican que siempre escuchan atentamente cuando le hablan y miran a los ojos cuando conversan demostrando que tiene habilidad social de escucha activa, de ser corteses y amables como atentos y cordiales con los demás el 46% casi siempre les pregunta a sus amigos si les puede ayudar social. El 34% pocas veces se preocupa por sus amigos cuando se encuentran triste, y 6% de los estudiantes respondieron que nunca escuchan atentamente cuando los demás hablan, y el 16% siempre miran a los ojos cuando conversan con alguien demostrando habilidades sociales.

Tabla N°5

Categoría	Siempre	%	A veces	%	Casi nunca	%	Nunca	%
¿Ud. da reconocimiento verbal a las características personales positivas de los niños que más necesitan?	5	71%	1	14%	1	14%	0	0%
¿Le preocupa crear un ambiente grato en el aula de clase?	4	57%	3	43%	0	0%	0	0%
¿Promueve la participación e interacción social basada en la reflexión y crítica constructiva?	6	86%	1	14%	0	0%	0	0%
¿Establece fechas horarias para la participación en foros y chat? ?	5	71%	2	29%	0	0%	0	0%

Fuente: encuesta aplicada a docente de la Unidad Educativa Flavio Alfaro

De acuerdo a los resultados obtenidos, el 71% y 57% de los profesores siempre dan reconocimiento verbal de la característica positiva de los estudiantes y se preocupan de crear un

ambiente grato en el aula de clase y el 14% a veces promueve la participación e interacción social, el 29% a veces establece horario de participación en foros y chat. Los docentes son un punto de referencia para los alumnos en el aula e influyen en su desarrollo socioemocional a través de cómo moldean las habilidades socioemocionales, fomentan la interacción profesor-alumno, dirigen y organizan el aula, entre otras prácticas, de forma intencionada o no (Villaseñor, 2017).

Tabla N°6

<b>Categoría</b>	<b>Siempre</b>	<b>%</b>	<b>A veces</b>	<b>%</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>%</b>	<b>Nunca</b>	<b>%</b>
¿Acepta lo que el niño dice sin juzgarlo, y lo anima a hablar libremente para saber los motivos de su queja?	3	43%	3	43%	1	14%	0	0%
¿Realiza actividades grupales que permite la participación activa de los niños?	4	57%	3	43%	0	0%	0	0%
¿Diseña actividades que faciliten a que los niños expresen características positivas de uno a otro?	1	14%	3	43%	2	29%	1	14%

Fuente: encuesta aplicada a docente de la Unidad Educativa Flavio Alfaro.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la encuesta realizada a los docentes, el 43% motivan a los estudiantes a expresarse libremente para conocer el motivo de sus quejas, el 43% a veces realiza actividades que permite la participación y un 29% casi nunca diseñan actividades de interacción donde expresa las características positivas de uno a otro de los estudiantes. Habilidades sociales del maestro es la empatía, la capacidad de motivar, el saber escuchar, ser asertivo con los demás, permiten conocer al estudiante y aplicar estrategias didácticas que mejoren su rendimiento académico y el desempeño docente (Montoro, 2018, p. 5).

### *Propuesta*

Denominación: Programa de habilidades Sociales

Institución: Unidad educativo Flavio Alfaro

Participantes: Educación básica Media 5°,6° y 7° grado

El programa nace de la necesidad de tomar en consideración a estudiantes que tienen problema con su autoestima, comportamiento e inseguridad. Los niños y adolescentes con baja autoestima se juzgan a sí mismo negativamente, rara vez se comunican, y en muchos casos necesitan entrenamiento en habilidades de interacción social, por ello se aplica un taller en 4 secciones que permitirá desarrollar las habilidades sociales que se basa en la empatía, escucha activa, asertividad y resolución de problemas.

### Objetivo General

➤ Mejorar la autoestima en estudiantes de Educación Básica media de la Unidad educativa Flavio Alfaro del cantón Mocache, a partir de aplicación de los talleres de habilidades sociales.

### Objetivos específicos

➤ Desarrollar en los estudiantes conductas que permitan comunicar sentimientos, opiniones y efectos en forma asertiva.

➤ Concienciar y sensibilizar en los estudiantes de Educación Básica media sobre la importancia de sentirse seguro de sí mismos

➤ Realizar sesiones de aprendizaje para el Taller de Habilidades Sociales.

### Actividades del plan de trabajo

Tabla N°7

FASES	OBJETIVOS	CONTENIDOS	TIEMPO DE APLICACIÓN	RESPONSABLE
<b>SOCIALIZACIÓN</b>	Socializar con los actores la normativa para el desarrollo de los talleres	Reuniones de trabajo en colaboración	40 minutos	Maestrante
<b>PLANIFICACIÓN</b>	Planificar las actividades de la propuesta.	Diseño de talleres para de habilidades sociales para mejorar la autoestima	60 minutos	Maestrante
<b>EJECUCIÓN</b>	Ejecutar y monitorear la aplicación de la propuesta.	Plan de ejecución y monitoreo de la aplicación de la propuesta.	40 minutos	Maestrante
<b>EVALUACIÓN</b>	Aplicar el plan de evaluación de la propuesta	Aplicación de los talleres para mejorar la autoestima en estudiantes de Educación Básica media de la Unidad educativa Flavio Alfaro del cantón Mocache,	30 minutos	Maestrante

Elaborado por: María José Quiñonez 2021

Tabla N° 8

Taller #1

<b>Habilidades a Desarrollar:</b>		<b>EMPATÍA</b>				
<b>Objetivo:</b>		Fomentar buenas relaciones sociales para obtener una mejor adaptación e integración				
<b>N° de</b>						
<b>Sesión</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Actividad</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Indicadores</b>
01	Relacionarse consigo mismo y con los demás, presentándose frente a otros	Dinámica en grupo	Tarjeta de presentación con una carita que lo represente	Cartulina o Hoja Lápiz de colores	40 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresar sus cualidades y defectos</li> <li>- Demostrar seguridad y empatía</li> <li>- Valorar la importancia de conocer a sus compañeros</li> </ul>

Desarrollando mi Empatía

Elaborado por: María José Quiñonez 2021

Tabla N° 9

Taller #2

El poder de la escucha activa

<b>Habilidades a desarrollar:</b>		<b>ESCUCHA ACTIVA</b>				
<b>Objetivo:</b>		Desarrollar en los estudiantes habilidades elementales que les permitan aprender a escuchar a los demás.				
<b>N° de</b>						
<b>Sesión</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Actividad</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Indicadores</b>
02	Aprender a reflexionar sobre la importancia de escuchar, de	Dinámica cooperativa "Los cuatro"	Lectura y Participación de los estudiantes	Texto de los cuatro mojes y cuestionario de preguntas	40 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender cuándo debemos callar.</li> <li>- Aprender a escuchar</li> </ul>

manera activa monjes” para cada  
(Moll, 2018) equipo

Elaborado

por: María José Quiñonez 2021

Tabla N° 10

Taller #3:

Todos valemos la pena y nos tenemos que entender

**Habilidades a desarrollar: ASERTIVIDAD**

**Objetivo:** Lograr una comunicación fluida, adecuada y consistente con los demás, respetando sus intereses y derechos.

N° de

Sesión	Objetivo	Estrategia	Actividad	Recursos	Tiempo	Indicadores
03	- Expresar sus sentimientos y opiniones sin reprimirse ante las demás personas	Individual	Cartel con la palabra “NO”	Cartulinas e imágenes	40 min	- Ayuda a protegernos y defendernos. - No debemos utilizarlo para salirnos con la nuestra. - Si una persona dice siempre NO, se queda sola.

Elaborado por: María José Quiñonez 2021

Tabla N° 11

Taller #4:

Somos hábiles

**Habilidades a desarrollar: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

**Objetivo:** Aprender a reaccionar de forma asertiva cuando le presionan para que haga algo que no desea y practicar a decir no asertivamente, sin sentirse culpable por ello.

N° de

Sesión	Objetivo	Estrategia	Actividad	Recursos	Tiempo	Indicadores
--------	----------	------------	-----------	----------	--------	-------------

<b>04</b>	Identificar un conflicto y resolverlo de manera pacífica	Participación individual	Rueda de solución de conflicto	Imágenes cartulina	40 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener la calma</li> <li>- Escuchar para entender</li> <li>- Acentuar lo positivo Es</li> <li>- Atacar el problema y no a la persona</li> </ul>
-----------	--	--------------------------	--------------------------------	--------------------	--------	--

Elaborado por: María José Quiñonez 2021

Tabla N° 12

### ACTIVIDADES DE CLASE PARA DOCENTE

<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayudar a los alumnos en la construcción de su identidad personal</li> <li>- Favorecer la creación de un clima positivo de comunicación y de convivencia en el grupo y con el profesorado</li> <li>- Educar en los sentimientos</li> <li>- Desarrollar estrategias de autocontrol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades de integración en el grupo, desarrollar la autoestima para conocerse mejor a sí mismos, aceptarse y mejorar sus relaciones con los demás.</li> <li>- Actividades de dinámica de grupo, desarrollo de habilidades sociales y de comunicación</li> <li>- Desarrollar destrezas emocionales y sociales básicas que permita reconocer las propias emociones, desarrollar la empatía. entrenamiento asertivo, entre otras.</li> <li>- Autocontrol de la agresión y/o la ira. control del estrés</li> </ul>

Elaborado por: María José Quiñonez 2021

Tabla N° 13

### RECURSOS

<b>HUMANOS</b>	<b>MATERIALES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Estudiantes y docentes de la entidad educativa</b></li> <li>➤ <b>Expositor /Instructores: Econ. María José Quiñonez</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Copias de los instrumentos a aplicar</li> <li>➤ Internet</li> <li>➤ Computadora</li> <li>➤ Plataforma Microsoft Teams, herramientas digitales.</li> </ul>

Elaborado por: María José Quiñonez 2021

**FINANCIAMIENTO.** Los gastos que genero el programa serán financiados con sus propios ingresos para que los participantes no tengan que cancelar ningún valor.

**EVALUACIÓN.** La evaluación del programa será mediante la observación conductual y respuestas de los estudiantes, en el taller de habilidades sociales que se realizará en 4 sesiones.

Tabla N° 14

<b>MOMENTOS</b>	<b>¿QUÉ EVALÚA?</b>	<b>SE</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>FINALIDAD</b>
<b>Evaluación inicial (antes)</b>	El propio programa		Calidad formal	Los aspectos formales Estructura
			Calidad de los contenidos	Grado de aceptación Repuesta a necesidades evaluabilidad
			Adecuación destinatarios	a Implicación Interés
			Adecuación contexto	al Viabilidad Recursos Medios
<b>Evaluación continua (durante)</b>	El desarrollo del programa		Ejecución del programa	Estrategia Organización Interacción
			Marco contextual	Nivel de incidencia
<b>Evaluación activa (al final)</b>	Los resultados conseguidos del programa		Resultados	Efectividad
			Valoración	Enjuiciar aportaciones
			Consecuencias	Implicaciones Toma de decisiones

Elaborado por: María José Quiñonez 2021

Tabla N° 14

<b>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES</b>																
	Julio		Agosto				Septiembre				Octubre					
	Semana															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Reunión con autoridades - autorización																		
Diagnóstico: encuesta																		
Análisis de resultados																		
Elaboración y planificación del programa																		
Socialización con los docentes y estudiante de educación básica media																		
Ejecución del programa de habilidades sociales para mejorar la autoestima																		
Aplicación en el aula por aparte de los docentes de lo aprendido en la capacitación																		
Acompañamiento seguimiento y Evaluación de resultados																		

Elaborado por: María José Quiñonez 2021

## CONCLUSIONES

El proceso de investigación teórico realizado permitió identificar y ampliar los conocimientos a fin de expresar con rigor científico opiniones y comentarios sobre las variables de estudio.

Se diseñaron cuatro talleres considerando aspectos de las habilidades sociales como empatía, escucha activa, asertividad, capacidad de negociación mejorar la autoestima del estudiante.

Los talleres basados en habilidades sociales se aplicaron y completaron satisfactoriamente, ya que los estudiantes realizaron adecuadamente las actividades planificadas y cada una de ellas de manera efectiva.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcaide, M., Aguilar, P., & Cantero, N. (2017). Vista de Influencia de la autoestima en niños de 6º de primaria según la variable género . <https://www.mlsjournals.com/Educational-Research-Journal/article/view/14/92>

Asocoldep. (2020). ¿Cómo podemos los padres ayudar a nuestros hijos a que tengan una buena autoestima? <https://www.asocoldep.edu.co/2020/05/28/como-podemos-los-padres-ayudar-a-nuestros-hijos-a-que-tengan-una-buena-autoestima/>

Ballesteros, R. (2019). Habilidades Sociales y Convivencia escolar. Entrenamiento de habilidades sociales: una estrategia de intervención para el fortalecimiento de la convivencia escolar. 2, 1–13.

Betancourth, S., Zambrano, C., Ceballos, A. K., Benavides, V., & Villota, N. (2017). Habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en una muestra de adolescentes. *Psicoespacios*, 11(18), 133. <https://doi.org/10.25057/21452776.898>

Boivin, M. (n.d.). Síntesis ¿Por qué es importanPares, Relaciones Entrete? 1–4. <https://www.encyclopedia-infantes.com/relaciones-entre-pares/segun-los-expertos>

David, A., Pintor, M., & Sociales, H. (2019). “Las Habilidades Sociales En La Edad Escolar.”

- Escudero, M. (2018, August 2). ¿Qué son las habilidades sociales y cómo mejorarlas? - Psicólogos en Madrid. <https://www.manuelescudero.com/que-son-las-habilidades-sociales/>
- Flores, E., Garcia, M., Calsina, W., & Yapuchura, A. (2016). Las Habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano – Punto. *Journal of Chemical Information and Modeling* [revista en Internet] 2013 [acceso 21 de octubre de 2019]; 53(39): 1689-1699. *Comunicación*, 7(2), 05–14. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2219-71682016000200001&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682016000200001&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- García, J. (2021). Los 4 tipos de autoestima: ¿te valoras a ti mismo? <https://psicologiymente.com/psicologia/tipos-de-autoestima>
- Guzmán, M. del C. (2018). Desarrollo de habilidades sociales a través de actividades lúdicas en los niños de 3 años en el centro infantil Cumbaya Valley. 2018.
- Herrera, M. (2019). Talleres de habilidades sociales para mejorar la autoestima en los estudiantes de noveno año paralelo “b” de la escuela de educación básica “18 de noviembre. Universidad Nacional De Loja, 1, 168. <https://dspace.unl.edu.ec/handle/123456789/14070>
- Hinostroza, P. (n.d.). Sendero Ediciones. Retrieved October 20, 2021, from <https://sendero.com.ec/articulos.php?articulo=art-29>
- León, J., & Arboleda, A. (2019). Autoestima y habilidades sociales de escolares de la zona Rural. 52(1), 1–5.
- Moll, S. (2018). Dinámica cooperativa sobre la escucha activa. Los cuatro monjes. <https://justificaturespuesta.com/dinamica-cooperativa-escucha-activa/>
- Montoro, G. (2018). Las Habilidades Sociales En Los Desempeños Docentes De La Facultad De Arquitectura- UNI. Universidad Peruana Cayetano Heredia, 127. <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/3759>
- Panesso, K., & Arango, M. (2017). La autoestima, proceso humano. *Psyconex. Psicología, Psicoanálisis y Conexiones.*, 9(14), 1–14. <https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/viewFile/328507/20785325>
- Pérez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas Psicología*, 41, 22–32. <https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2. Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal.pdf>
- Tapia, C., & Cubo, S. (2017). Relevant social skills: Perceptions of multiple educational actors. *Magis*, 9(19), 133–148. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.m9-19.hsrp>
- Velázquez, P. (2018). Propuesta de un programa para trabajar habilidades sociales en educación infantil. 63. [https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3528/TFM\\_Elena\\_Puig\\_Definitivo\\_-\\_Repositorio.pdf?sequence=1%0Ahttps://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4835/RODRIGUEZ\\_YELA%2C\\_PAOLA\\_CATALINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3528/TFM_Elena_Puig_Definitivo_-_Repositorio.pdf?sequence=1%0Ahttps://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4835/RODRIGUEZ_YELA%2C_PAOLA_CATALINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Villaseñor, P. (2017). The Impact of Enhancing Students’ Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/J.1467-8624.2010.01564.X/FULL>
- Zabarain, S. (2019). Autoestima y aceptación de la imagen corporal en adolescentes de las instituciones educativas de santa marta (Colombia). 1–45.

