



**UNIVERSIDAD NACIONAL
"PEDRO RUIZ GALLO"**



**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO
SOCIALES Y EDUCACIÓN
PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA DOCENTE**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL
GRADO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**

**Habilidades sociales en los estudiantes de segundo grado de secundaria
de la I.E. Privada "Saint George College", Chiclayo 2019.**

**Trabajo de Investigación presentado para optar el Grado Académico
de Bachiller en Educación**

PRESENTADO POR:

AUTORAS:

**Sánchez Altamirano, María Hilda
Lapoint Tirado, Carol Ingrid**

ASESOR:

Mg. Vásquez Zuloeta, Segundo Enrique

LAMBAYEQUE – PERÚ

2020

DEDICATORIA

A Jesús, por ser mi guía, maestro de maestros, ejemplo más grande de amor hacia los jóvenes, que son la razón de mi vocación.

A mi madre por su apoyo incondicional, por estar siempre a mi lado y quien me alentó a continuar y culminar este trabajo para obtener mi Grado de Bachiller.

María

A mi Padre Celestial, fuente inagotable de sabiduría.

A mi amado esposo por su ayuda constante y por ser ejemplo de servicio.

A mis hijas que son la alegría de mis días a través de su amor puro.

A mis padres quienes están para mi desde el día en que nací.

Carol

AGRADECIMIENTO

A todas las personas que contribuyeron a la realización de este trabajo y puedan seguir contribuyendo a la investigación y a mejorar nuestra realidad educativa.

A los estudiantes de la I.E. Privada "Saint George College" de Chiclayo, por su tiempo y colaboración en la investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
ÍNDICE	4
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
1.1 Planteamiento del problema	11
1.2 Formulación del problema	11
1.3 Justificación	12
1.4 Objetivos	12
1.5 Hipótesis	13
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	14
2.1 Antecedentes	15
2.2 Bases teóricas	18
2.3 Bases conceptuales	20
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	26
3.1 Enfoque y nivel de la investigación	27
3.2 Diseño y alcance de la investigación	27
3.3 Población y muestra	27

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
3.5 Variables, operacionalización	27
CAPÍTULO IV. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	28
4.1 Nivel de las habilidades sociales en los estudiantes de segundo grado de secundaria	29
4.2 Nivel de asertividad en los estudiantes de segundo grado de secundaria	30
4.3 Nivel de comunicación en los estudiantes de segundo grado de secundaria	31
4.4 Nivel de autoestima en los estudiantes de segundo grado de secundaria	32
4.5 Nivel de toma de decisiones en los estudiantes de segundo grado de secundaria	33
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	34
5.1 Conclusiones	35
5.2 Recomendaciones	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
ANEXO	44

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo identificar el nivel de las habilidades sociales en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. “Saint George College” de Chiclayo. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, con diseño no experimental, nivel descriptivo. La investigación fue básica, de corte transversal. La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario aplicado a los estudiantes. La muestra estuvo constituida por los 12 estudiantes de segundo grado de secundaria. Se aplicó la estadística descriptiva. Los resultados demostraron que el 50% de los estudiantes alcanzaron el nivel regular de habilidades sociales. En el análisis por dimensiones, la dimensión asertividad se ubicó en el nivel regular de 50%, la dimensión comunicación se posicionó en el nivel alto de 50%, la dimensión autoestima obtuvo el 50% del nivel regular y la dimensión toma de decisiones se ubicó en el nivel regular con el 50%. En conclusión, los estudiantes de segundo grado de secundaria se ubican en el nivel regular de habilidades sociales, así como, en la dimensiones asertividad y toma de decisiones.

Palabras clave: habilidades sociales, asertividad, comunicación.

ABSTRACT

The purpose of this research work was to identify the level of social skills in secondary school students of the I.E. "Saint George College" of Chiclayo. The research approach was quantitative, with non-experimental design, descriptive level. The investigation was basic, cross-sectional. The technique used was the survey and the instrument was the questionnaire applied to the students. The sample consisted of the 12 students of second grade of secondary school. Descriptive statistics were applied. The results showed that 50% of the students reached the regular level of social skills. In the analysis by dimensions, the assertiveness dimension was located at the regular level of 50%, the communication dimension was positioned at the high level of 50%, the self-esteem dimension obtained 50% of the regular level and the decision-making dimension was located at the regular level with 50%. In conclusion, second grade high school students are at the regular level of social skills, as well as in the assertiveness and decisionmaking dimensions.

Keywords: social skills, assertiveness, communication.

INTRODUCCIÓN

La humanidad ha demostrado a lo largo de su historia, que posee una habilidad para avanzar en distintas direcciones, venciendo obstáculos y prueba de ello son los descubrimientos técnicos, geográficos, científicos, etc. Pero ese proceso de transformación tecnológica, económica y política ha afectado sustancialmente la consistencia de las relaciones sociales, donde se resalta la brecha de la competitividad, el consumismo, olvidándose de favorecer las relaciones positivas con las personas que nos rodean.

Según el informe elaborado por la CEPAL (2017) muestra la seria situación de las malas relaciones interpersonales en la sala de clases; en promedio alrededor del 10% al 13% de los estudiantes declaran sufrir este tipo de situaciones, en Argentina se destaca el caso que los compañeros lo fuerzan a hacer cosas que no quieren con un 18%. En República Dominicana por su parte, es el país donde los estudiantes señalan en mayor medida que para el promedio de los países, que los compañeros los dejan solos con el 17% y que se sienten amenazados por uno de ellos con el 14%.

En el informe de la CEPAL (2017) se hace referencia que, en Perú, el 15% los estudiantes le temen a algún compañero, siente este tipo de conflicto que demuestra tener impacto en los aprendizajes de las materias; respecto al temor a ser agredido físicamente por parte de algún compañero, destaca el Perú por sobre el promedio regional con el 18% contra el 13%.

En la región Lambayeque según el Sistema Especializado en Reporte de Casos sobre Violencia Escolar (Siseve) del Minedu, desde diciembre del 2015 hasta el 2018 se han registrado 117 casos de bullying en las instituciones educativas de la región, del total de casos, 102 son agresiones físicas o verbales entre estudiantes y 15 pertenecen a personal adulto de la institución educativa que ha hecho "bullying" a los escolares. (Gobierno Regional de Lambayeque, 2018).

En este sentido, en la Institución Educativa Privada "Saint George College" de Chiclayo se ha encontrado que los estudiantes tienen dificultad para llevarse bien con sus compañeros, no saben relacionarse de modo saludable, comportándose de modo retraído, tímido, aislado, agresivo o pasivo. Por ello, con la finalidad de contribuir en la mejora de este problema, se planteó como objetivo de la investigación, identificar el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de segundo grado secundaria.

En este sentido, la investigación ha sido organizada en cinco capítulos. El capítulo I, refiere el problema de investigación, planteamiento y formulación del problema, así como, los objetivos y la justificación del trabajo de investigación. El capítulo II, contiene el marco teórico, que aborda los antecedentes internacionales, nacionales y bases conceptuales.

El capítulo III, presenta el marco metodológico. El capítulo IV, expone los resultados de la investigación. El capítulo V, refiere las conclusiones y recomendaciones de la investigación. Finalmente, se exponen las referencias bibliográficas y anexo de la investigación, es decir, el instrumento aplicado a los estudiantes.

CAPÍTULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

En la Institución Educativa Privada “Saint George College” de Chiclayo se ha podido observar con frecuencia que muchos estudiantes carecen de los apropiados comportamientos sociales, experimentan aislamiento social y rechazo. Asimismo, los estudiantes muestran timidez para emitir sus opiniones en clase por temor a burlas por parte de sus compañeros, son poco amables cuando entablan conversaciones con los demás, resuelven problemas mostrando conductas inadecuadas (violentas), algunos les gusta imponer sus ideas sin respetar las opiniones de los demás, se muestran intolerantes con sus compañeros. Por otro lado, los estudiantes tienen problemas de relación con los profesores, compañeros y sus padres, no expresan sus deseos y preferencias de forma clara y adecuada, no saben hacer valer sus derechos.

1.2 Formulación del problema

General

¿Cuál es el nivel de las habilidades sociales en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College”, Chiclayo 2019?

Específicos

¿Cuál es el nivel de asertividad en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College”, Chiclayo 2019?

¿Cuál es el nivel de comunicación en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College”, Chiclayo 2019?

¿Cuál es el nivel de autoestima en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College”, Chiclayo 2019?

¿Cuál es el nivel de toma de decisiones en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College”, Chiclayo 2019?

1.3 Justificación

La importancia que actualmente tienen las habilidades sociales es consecuencia de una necesidad de buscar soluciones a los problemas de disrupción e indisciplina que generan conflictos y desaniman a los docentes en su labor educadora. Es por ello que nuestra sociedad está cada vez más necesitada e interesada en desarrollar las habilidades sociales y en tener cada vez más estudiantes con capacidades de entablar relaciones interpersonales satisfactoriamente que ayuden a encontrar salidas a los problemas de nuestro tiempo.

Esta investigación no solo pretende mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes, va más allá, proporcionar un conjunto de estrategias motivadoras y pertinentes que permita potencializar sus habilidades sociales y estén preparados para solucionar con autonomía sus problemas creando condiciones favorables, en donde los niños(as) logren desarrollar sus capacidades de socialización adecuadamente y sepan actuar con pertinencia y asertividad .

1.4 Objetivos

General

Identificar el nivel de las habilidades sociales en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College”, Chiclayo 2019.

Específicos

Identificar el nivel de asertividad en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College”, Chiclayo 2019.

Identificar el nivel de comunicación en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College”, Chiclayo 2019.

Identificar el nivel de autoestima en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College”, Chiclayo 2019.

Identificar el nivel de toma de decisiones en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College”, Chiclayo 2019.

1.5 Hipótesis

La presente investigación es de nivel descriptivo y no requiere hipótesis.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

En el contexto internacional se han considerado las siguientes investigaciones.

López (2017) en la investigación: *Habilidades sociales de los estudiantes de secundaria que participan en el taller de teatro de un colegio privado de secundaria, de la ciudad de Guatemala* tuvo como propósito establecer el nivel global y específico de las habilidades sociales de los sujetos encuestados, así como establecer los resultados según el género, la edad, la jornada escolar y los años de pertenencia en dicho taller. La investigación fue descriptiva de tipo cuantitativa, no experimental. Se seleccionaron a 52 (31 mujeres y 21 hombres) estudiantes de secundaria entre los 13 y los 17 años de ambas jornadas escolares, que estuvieran inscritos en el taller de teatro en el 2017 y que tuvieran no menos de 2 años de pertenecer al grupo. Según los resultados, se observó diferencia en las habilidades sociales según el género, siendo el género femenino el grupo con un mejor resultado. En cuanto a las habilidades sociales según la jornada escolar a la que pertenecen, la jornada vespertina obtuvo un mejor resultado al obtener un nivel Arriba del promedio. Con relación a las habilidades sociales de los estudiantes que participan en el grupo de teatro Javier, según los años de pertenecer al mismo, se encontró que los sujetos con mayor edad de permanencia, obtienen mejores resultados que aquellos que recién se incorporan al taller. Además, los jóvenes de 15 y 17 años fueron aquellos que obtuvieron mejores habilidades sociales.

Santamaría y Valdés (2017) en la investigación: *Rendimiento del alumnado de educación secundaria obligatoria: Influencia de las habilidades sociales y la inteligencia emocional* tuvieron como objetivo analizar las relaciones entre la inteligencia emocional, las habilidades sociales y el rendimiento académico de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de un centro concertado de una línea de Castilla La Mancha, con edades comprendidas entre los 13 y 16 años. Los participantes en el estudio fueron 73 estudiantes de toda la etapa de la ESO. Los instrumentos de medida utilizados fueron el test EQ-i: YV de BarOn (1977), el cuestionario de Matson de habilidades sociales para adolescentes (Matson, Rotatori, y Helsen, 1983) y el registro acumulativo de evaluación (RAE) de cada uno de los cursos y alumnos participantes. Las técnicas de análisis de datos empleadas han sido, el análisis de correlación y análisis de regresión múltiple paso a paso. Los resultados indicaron que existe relación entre las puntuaciones totales de habilidades sociales y las puntuaciones en rendimiento académico, de forma que a mejor puntuación en habilidades sociales, también encontramos mayores puntuaciones en rendimiento académico. Por otro lado, encontramos que también existe relación entre factores concretos de las habilidades sociales y factores de la inteligencia emocional sobre el rendimiento académico, Factor II de Matson (Habilidades Sociales/Asertividad) y el Factor C de BarOn (Manejo del estrés).

Villarreal (2016) en la investigación: *Las habilidades sociales en el rendimiento académico de los estudiantes de novenos cursos del colegio nacional "Conocoto" ubicado en valle de los Chillos en el periodo setiembre – noviembre 2016 – 2017*, tuvo como propósito explorar en los estudiantes las habilidades sociales en el rendimiento académico, ya que el medio educativo exige en los estudiantes resultados en lo cognitivo, lo procedimental, y sobre todo lo actitudinal. La metodología que utilizó tuvo un enfoque cuantitativo, la población sujeta a estudio fue de 200 estudiantes. Entre las conclusiones arribadas, se presentaron dos dificultades en la adquisición de las habilidades sociales; primero, las calificaciones que ya vienen marcadas desde el octavo año, periodo (2015-2016), segundo la adaptación en el nuevo período lectivo, el conocerse y

atravesar por un cambio nuevamente. Se comprobó que los estudiantes ya tenían un determinante anterior de actitudes y destrezas y de tal modo fueron afianzando o desanimando su nivel de interacción social. Que las habilidades sociales son muy favorables en diferentes áreas en el Instituto Educativo.

En el ámbito nacional se han considerado las siguientes investigaciones.

Celis (2019) en la investigación: *Habilidades sociales y relaciones interpersonales en los estudiantes de primer grado de secundaria de una I.E. N° 00847 San Juan de Maynas, Moyobamba 2018* tuvo como propósito determinar la relación entre las habilidades sociales y las relaciones interpersonales en los estudiantes de primer grado de secundaria. La investigación fue de diseño correlacional, se aplicó un cuestionario de preguntas de acuerdo a las dimensiones e indicadores que estos presentan. Los datos obtenidos fueron procesados en el programa estadístico SPSS versión 21 para su correlación, haciendo uso del estadístico de Spearman, llegando a concluir que existe relación entre habilidades sociales y relaciones interpersonales, debido a que en los resultados en la aplicación de la prueba de Spearman, mostro el valor “p” (valor de significancia) 0.001, mientras que el valor “rho” o coeficiente de Spearman fue 0.728, demostrando de esa manera que la relación identificada es positiva alta.

Obregón (2018) en la investigación: *Habilidades sociales y convivencia escolar en estudiantes de la I.E. Fe y Alegría N° 19 – Huaraz, 2017* tuvo como propósito determinar la relación que existe entre habilidades sociales y convivencia escolar de estudiantes del tercer grado de educación secundaria. Fue una investigación descriptiva correlacional. La muestra estuvo conformada por 104 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de habilidades sociales del MINSA, además, la escala de convivencia escolar elaborado por el tesista, cuyos resultados más significativos demuestra la relación existente entre las habilidades sociales y convivencia escolar, que se obtuvo mediante la medida de coeficiente de correlación Rho de Spearman, describe la magnitud de asociación que fundan las variables mencionadas, cuyo valor es $r_{xy}=0,692$

interpretando se puede manifestar que la correlación es fuerte positiva, en conclusión a mayor habilidades sociales, mayor convivencia escolar o viceversa

Romero (2017) en la investigación: *Habilidades sociales y su relación con el logro de aprendizaje de los alumnos de 5º de secundaria de la Institución Educativa “Alfredo Bonifaz Fonseca” – 2017* tuvo como objetivo determinar si existe relación entre las habilidades sociales y el nivel de logro de aprendizaje de los alumnos del 5º año de secundaria. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional, de diseño no experimental. La población estuvo compuesta por 134 alumnos, de los cuales se tomó una muestra de 100 alumnos, obtenidos por muestreo aleatorio, a quienes se les aplicó la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Golstein, 50 preguntas con 5 alternativas de respuestas, para la variable habilidades sociales; y para la variable logro de aprendizaje, se consideró el promedio ponderado inscrito en el Acta de Notas. Los resultados arrojaron que el 85% tienen habilidades sociales competentes y el 55% tiene Aprendizaje Bien Logrado. Se concluyó que SI existe relación entre las habilidades sociales y el nivel de logro de aprendizaje de los alumnos del 5º año de secundaria de la I.E. Alfredo Bonifaz.

2.2 Bases teóricas

Los diferentes modelos de habilidades sociales se sustentan que no existe un acuerdo referente al concepto y teorías explicativas. Según, Olivos (2010), en casi todos los modelos sobre habilidades sociales existe un enfoque cognitivoconductual implícito. Existen 3 tipos de modelos:

2.2.1 Modelo interactivos

Según este modelo el individuo es considerado un agente activo, porque busca y procesa la información, genera observaciones y controla sus acciones con el fin de lograr unos objetivos, es decir, no sólo es influido por los demás, sino que también influye sobre éstos para que modifiquen su conducta y así poder crear su propio ambiente social.

Los autores plantean que la competencia social sería el resultado final de una cadena de procesos cognitivos y de conducta que se iniciaría con una percepción correcta de estímulos interpersonales relevantes, seguiría con el procesamiento flexible de estos estímulos para producir y evaluar posibles opciones de respuesta, de las cuales se seleccionaría la mejor, y finalizaría con la expresión de la alternativa de acción elegida.

Se trata de comportamientos manifiestos porque las habilidades sociales significan conductas que se hacen visibles durante la interacción social; además, se trata de comportamientos que pueden adquirirse o mejorar a través del aprendizaje. Las habilidades sociales están dirigidas a objetivos, y estos objetivos significan refuerzos que pueden ser sociales, materiales o personales. Los autores señalan que el comportamiento debe estar bajo el control del propio sujeto y que éste debe adaptar su conducta de acuerdo a los interlocutores y al contexto social con sus normas de adecuación social.

2.2.2 Modelos clínicos

Según Curran (1985) los neo freudianos y los teóricos del Yo objetaron el énfasis de Freud sobre el instinto y el impulso como la base del desarrollo de la personalidad y cambiaron el énfasis por el impulso hacia las relaciones interpersonales, especialmente hacia las relaciones entre padres e hijos. Estas teorías intentan reemplazar o complementar el modelo de la libido de Freud por un modelo interpersonal.

Hartmann (1969) afirma que el instinto nunca podrá explicar la conducta adaptativa de los humanos ni el principio de realidad. El autor añade de todos los teóricos del Yo, los escritos de White (1960) son los que enfatizan la preeminencia de la competencia interpersonal y afirma que White muestra a los individuos como exploradores y manipuladores activos de su entorno. El efecto de la motivación tiene para White una inmediata satisfacción en un sentimiento de eficacia y su significación adaptativa en el desarrollo de la competencia.

2.2.3 Modelos conductuales

Este modelo se sustenta en los planteamientos de diferentes autores cuyas definiciones de las habilidades sociales están centradas en la conducta y en el reforzamiento positivo o negativo de la misma. Es un modelo molecular pues dan mayor importancia a los elementos componentes de las habilidades sociales.

Para Bellack y Morrison (1982) las habilidades sociales son las conductas interpersonales que son normativa o socialmente sancionadas. Ellas incluyen elementos como el vestuario y códigos de conducta, reglas acerca qué se puede decir o no, pautas acerca de la expresión de los afectos, reforzamiento social, distancia interpersonal, etc.

Para Gambrill (1977) la habilidad social se relaciona con recibir reacciones positivas de los otros, en eliminar las conductas que molestan o disgustan, así como, los comportamientos que son castigados o ignorados por los demás.

2.3 Bases conceptuales

Etimología de las habilidades sociales

La palabra habilidades proviene del término latín habilitis que es la capacidad y disposición para algo. Según el diccionario de la Real Academia Española (RAE), la habilidad significa la capacidad de una persona que se obtiene en forma innata o se adquiere o perfecciona, en virtud del aprendizaje y la práctica. Por otro lado, el aspecto social hace referencia a cómo nos llevamos con los demás, incluimos amigos, hermanos, padres y docentes. Las habilidades solo se pueden formar y desarrollar sobre la base de la experiencia del sujeto, de sus conocimientos y de los hábitos que él posee.

Definición habilidades sociales

Las habilidades sociales son respuestas a las normas internas y externas que hacen que las personas se expresen en la sociedad, existen reacciones para cada situación.

Goleman (1996) indicó que la capacidad de expresar los sentimientos constituye una habilidad social fundamental (p. 75). Dentro de todas las habilidades que se desarrollan en la sociedad el expresar sentimientos permite que se puedan comunicar empáticamente.

Para Caballo (2007) la habilidad social es la conducta apropiada que se da en un determinado contexto, la cual está acompañada de diversos factores como la edad, el nivel educativo, valores, creencias, entre otros. Además, esta manera correcta de actuar va a depender de la sociedad o los individuos que tienen el mismo nivel.

Según Monjas (2000) las destrezas sociales se van desarrollando en los diversos ambientes donde la persona se desenvuelve. Entre tales habilidades se incluyen tanto las relacionadas con autonomía e independencia personal como las que tienen que ver con la capacidad de relación interpersonal (p.26).

Para Minsa (2005) las habilidades sociales son las competencias necesarias para un mejor desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria, igualmente, permiten promover la competitividad necesaria para lograr una transición saludable hacia la madurez, favorecen la comprensión de la presión por parte de los pares y manejo de emociones (p.5).

Aguilar, De Bran y Aragón (2014) afirmaron que las habilidades sociales son destrezas necesarias para desenvolverse adecuada y exitosamente en sociedad, es decir, las definen como las destrezas sociales utilizadas correctamente en el desarrollo social de todas las personas (p.5).

Asimismo, refieren que las habilidades sociales son un tipo de aptitudes o destrezas que a los seres humanos permiten relacionarse de manera más eficiente con otros individuos de nuestro entorno (p. 13). Igualmente, Delgado (2014) afirmó que las habilidades sociales son conductas específicas que desarrollamos en presencia de otras personas y que nos permiten comunicarnos de un modo eficaz (p. 102).

Características de las habilidades sociales

Según Caballo (2007, p. 18), las habilidades sociales presentan las siguientes características:

- Facilitan la asimilación de roles y de las normas sociales, lo cual conlleva a un buen ajuste psicológico y adaptación social adecuada.
- Son comportamientos propios de personas que busca ser recompensado y no ser castigado o ignorado por los demás.
- Su desarrollo conllevan al éxito personal quien las posee las utiliza para persuadir, dirigir, negociar, resolver conflictos, cooperar y trabajar en equipo.
- Su existencia desde la infancia favorece la adaptación social, académica y laboral en la adultez. Es clave para el desarrollo psicológico integral de la persona.
- Toda habilidad de tipo interpersonal implica la capacidad de evaluar adecuadamente las acciones y sentimientos del otro para interactuar humanamente. Es una forma de percepción social.
- Son comportamientos interpersonales que incluyen respuestas verbales y no verbales cognitivas y emocionales.

□ Las habilidades sociales favorecen el contacto con los miembros de la familia, del entorno escolar y comunidad.

- Un niño habilidoso es un niño integrado socialmente, que manifiesta una autonomía e independencia en sus actitudes, que sabe decir no en el momento oportuno, que expresa sus desacuerdos asertivamente y plantea alternativas de solución.

Entrenamiento en habilidades sociales

Las estrategias de entrenamiento y enseñanza en habilidades sociales implican un conjunto de técnicas conductuales y cognitivas enfocadas a adquirir aquellas conductas socialmente efectivas que el niño y la niña no tiene en su repertorio y también modificar las conductas de relación interpersonal que le niño y niña poseen pero que son inadecuadas.

Componentes de las habilidades sociales

Osorio (2015) refiere tres componentes de las habilidades sociales:

Componente conductual, se puede incluir los componentes no verbales, los paralingüístico y los componentes verbales. Cuando se dice no verbales se refiere a la sonrisa, gestos, posturas corporales, en cuanto a componentes paralingüísticos, es la voz (el timbre, la claridad y tono) y los componentes verbales, se caracteriza por el habla.

Componente cognitivo, se divide en dos puntos, la primera es la habilidad de percepción social y las variables cognitivas de las personas. En lo que toca a la percepción social, se refiere al ambiente de la comunicación; es decir, la formalidad, calidez, privacidad y restricción. En cuanto a las variables cognitivas, son los objetivos, la motivación y la búsqueda de soluciones.

Componente fisiológico, se divide en las manifestaciones psicofisiológicas, se refiere a la presión sanguínea, relajación, respuestas electrodermales y la tasa

cardiaca. Seguidamente el afectivo emocional, se expresa como las emociones y control de ansiedad.

Asertividad

Brown & Brown (1980) definieron la asertividad como el comportamiento que se preocupa por obtener un refuerzo de sí mismo más que de su entorno interpersonal. También, García y Magaz (1992) manifestaron que la asertividad es la cualidad que define aquella clase de conductas sociales que constituyen un acto de respeto por igual a uno/a mismo/a y a las personas con las que se desarrolla la interacción (p.14).

De igual manera, Wolpe (1978) formuló su definición y expresó la conducta asertiva es la expresión adecuada socialmente aceptable dirigida hacia otra persona, de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad (p.399).

Para Castanyer (2014) es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás (p. 13), es decir, el hacer respetar las convicciones sin dañar a otros permite que las relaciones sociales sean llevaderas y se pueda desarrollar en un ambiente agradable.

Comunicación

Minsa (2005) refiere que la comunicación es la acción de compartir, de dar parte de lo que se tiene (p. 11). Una sociedad requiere de fortalecer los vínculos sociales mediante la comunicación se puede solucionar conflictos y llegar a resultados positivos para todos.

Autoestima

Brown & Brown (1980) afirmó que la autoestima alta o baja está determinada por los sentimientos que uno siente por sí mismo, ya sea un amor propio o sentimientos ambivalentes (p. 616). Mientras que Lannizzotto, (2009) planteó que el término autoestima es el sentimiento que surge en nosotros después de la captación de la persona que somos (p.81).

Minsa (2005) señala que la autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales. Mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad (p. 33).

Toma de decisiones

Minsa (2005) refiere que la toma de decisiones es una habilidad fundamental para cualquier actividad humana, para tomar una decisión acertada (p. 77); por ende, las resoluciones diarias van de la mano con una serie de razonamientos en cuanto a las implicancias o consecuencias de las mismas, ya que no se vive aislados y toda acción va a traer una reacción.

Habilidades para relacionarse

Abugattas (2016) refiere que esta habilidad es demostrada a través de la capacidad de juego en los niños, la actitud de iniciativa, el comportamiento entre compañeros y el modo de solicitar la devolución de objetos prestados; en consecuencia, aquí se establece los niveles de amistad de manera fácil y con la capacidad de seguir órdenes.

Autoafirmación

Abugattas (2016) afirma que es el saber defender a sí mismo y defender a los demás, manifestando sus quejas, capaz de expresar interrogante sobre lo que desconoce (p.25). Es decir, esta habilidad requiere de delimitar y especificar exactamente el problema, haciendo preguntas y en la resolución de conflictos que se plantean.

Expresión de emociones

Abugattas (2016) señala que las habilidades de agrado y simpatía junto con la expresión de gestos y palabras demuestra las emociones de los sujetos (p.25).

CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque y nivel de la investigación

La investigación es de enfoque cuantitativo y nivel descriptivo.

3.2 Diseño y alcance de la investigación

El diseño de la investigación es no experimental porque no hubo manipulación de la variable. Y de alcance transversal porque los datos se han recopilado en un solo momento, conforme se muestra a continuación:

$$M \leftarrow O$$

Donde:

M es la muestra de estudio

O es la observación que se realiza

3.3 Población y muestra

La población estuvo conformada por los 12 estudiantes de segundo grado de secundaria matriculados en el año 2019, de la I.E. Privada “Saint George College” del distrito y provincia de Chiclayo, región Lambayeque.

La selección de la muestra fue no probabilística o dirigida; por ende, estuvo constituida por la misma población de estudio.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se utilizó fue la encuesta.

El instrumento fue el cuestionario aplicado a los estudiantes.

3.5 Variables, operacionalización

Variable	Dimensiones	Escala	Niveles
Habilidades sociales	Asertividad	Siempre (4)	Alto
	Comunicación	Casi Siempre (3)	Regular
	Autoestima	Pocas veces (2)	Bajo
	Toma de decisiones	Nunca (1)	

CAPÍTULO IV RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Nivel de las habilidades sociales en los estudiantes de segundo secundaria

Según el cuestionario aplicado a los 12 estudiantes de segundo grado de secundaria, se observa en la Tabla 1, que el 50% de los estudiantes alcanzó el nivel regular de habilidades sociales. El 33.3% el nivel alto y el 16.7% el nivel bajo. Con estos resultados se logró el objetivo general planteado.

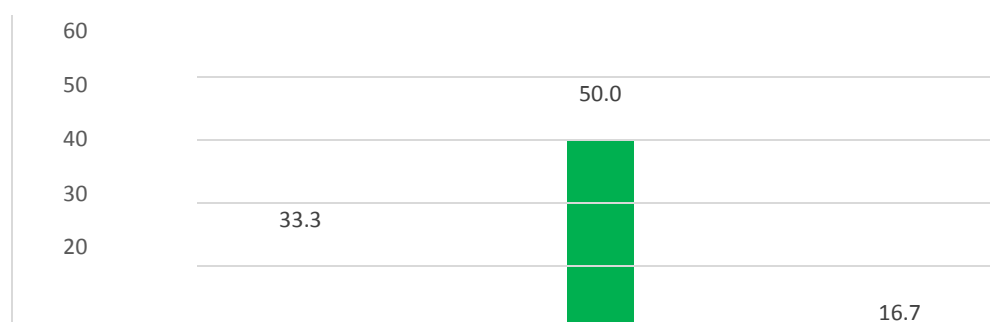
Tabla 1. Frecuencias y porcentajes de la variable habilidades sociales en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College”, Chiclayo 2019.

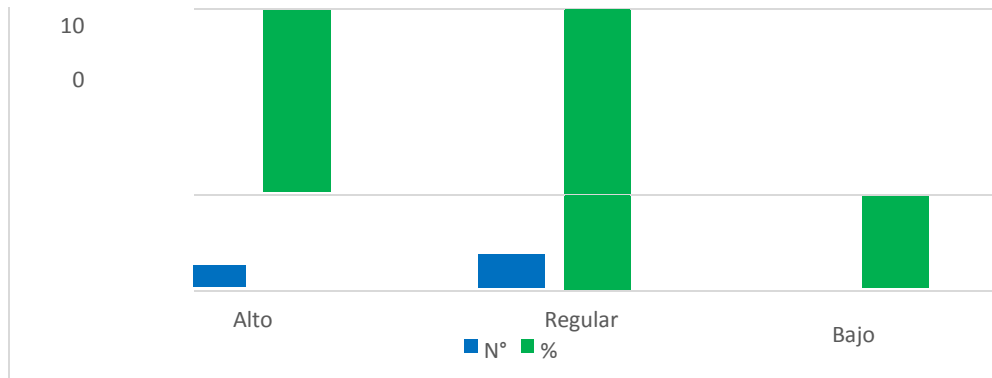
NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto	4	33.3%
Regular	6	50.0%
Bajo	2	16.7%
Total	12	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes.

En la Figura 1, nótese la predominancia del nivel regular de la variable habilidades sociales.

Figura 1. Frecuencias y porcentajes de la variable habilidades sociales en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada Saint George College”, Chiclayo 2019.





Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes.

4.2 Nivel de asertividad en los estudiantes de segundo grado de secundaria

Según el cuestionario de habilidades sociales aplicado a los 12 estudiantes, se observa en la Tabla 2, que el 50% alcanzó el nivel regular de la dimensión asertividad. El 41.7% el nivel bajo y el 8.3% el nivel alto con respecto a esta dimensión. De esta manera se cumplió el objetivo específico 1 de la investigación formulado.

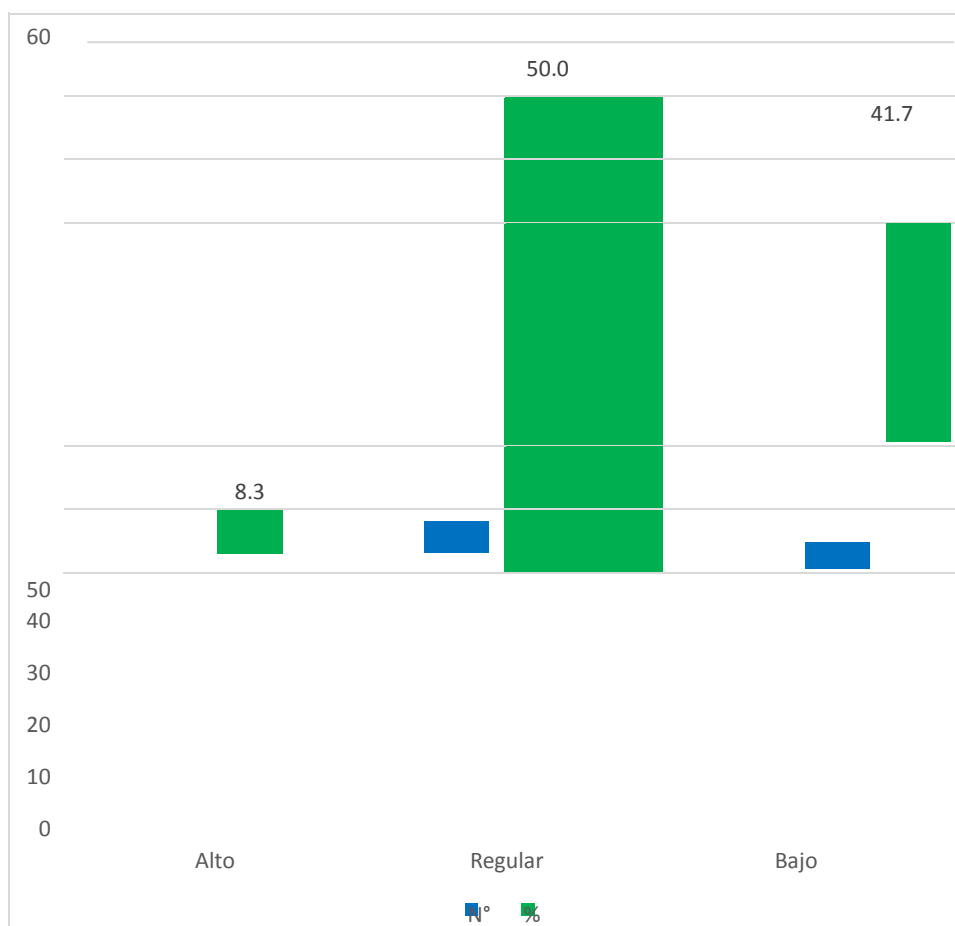
Tabla 2. Frecuencias y porcentajes de la dimensión asertividad en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College”, Chiclayo 2019.

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto	1	8.3%
Regular	6	50.0%
Bajo	5	41.7%
Total	12	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes.

En la Figura 2, se observa la predominancia del nivel regular de la dimensión asertividad.

Figura 2. Frecuencias y porcentajes de la dimensión asertividad en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College”, Chiclayo 2019.



Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes.

4.3 Nivel de comunicación en los estudiantes de segundo secundaria

Según el cuestionario de habilidades sociales aplicado a los 12 estudiantes, se observa en la Tabla 3, que el 50% alcanzó el nivel alto en la dimensión comunicación. El 33.3% el nivel regular y el 16.7% el nivel bajo con respecto a esta dimensión. De esta manera se cumplió la formulación del objetivo específico 2 de la investigación.

Tabla 3. Frecuencias y porcentajes de la dimensión comunicación en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College”, Chiclayo 2019.

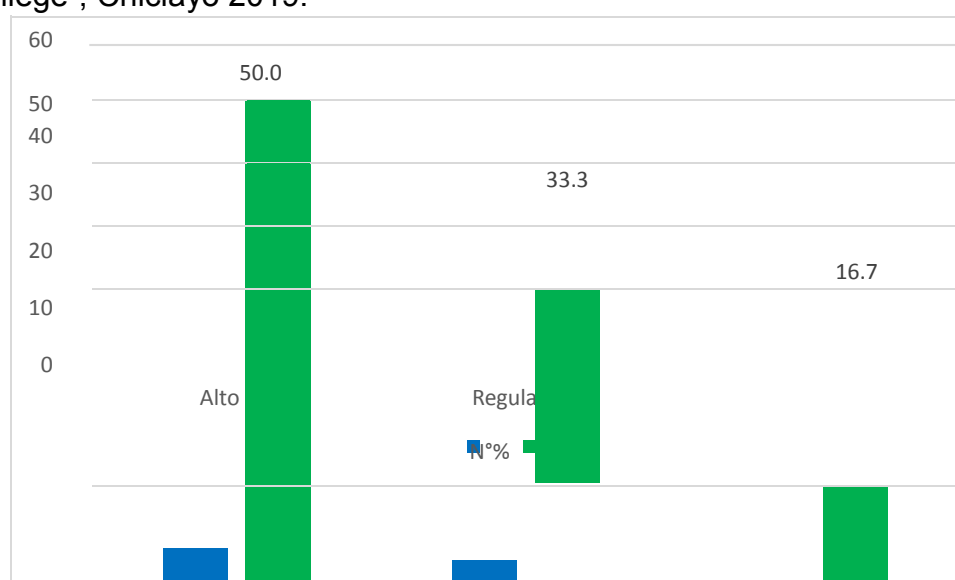
NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto	6	50.0%
Regular	4	33.3%
Bajo	2	16.7%

Total	12	100.0%
-------	----	--------

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes.

En la Figura 3, se puede observar la predominancia del nivel alto de la dimensión comunicación.

Figura 3. Frecuencias y porcentajes de la dimensión comunicación en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College”, Chiclayo 2019.



Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes.

4.4 Nivel de autoestima en los estudiantes de segundo grado de secundaria

Según el cuestionario de habilidades sociales aplicado a los 12 estudiantes, se observa en la Tabla 4, que el 50% presenta un nivel bajo en la dimensión autoestima. El 25% un nivel regular y el 25% un nivel alto con respecto a esta dimensión. De esta manera se cumplió la formulación del objetivo específico 3 de la investigación.

Tabla 4. Frecuencias y porcentajes de la dimensión autoestima en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College”, Chiclayo 2019.

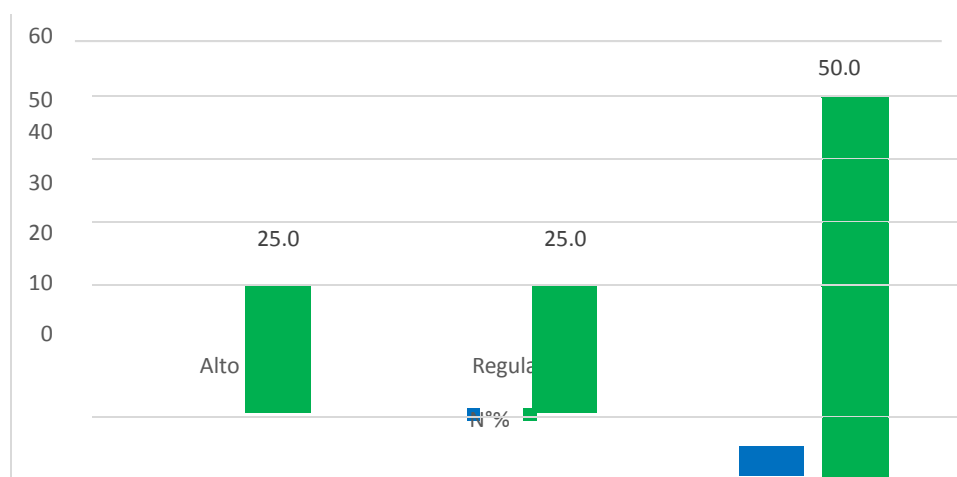
NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto	3	25.0%

Regular	3	25.0%
Bajo	6	50.0%
Total	12	100.0%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes.

En la Figura 4, se puede observar la predominancia del nivel bajo de la dimensión autoestima.

Figura 4. Frecuencias y porcentajes de la dimensión autoestima en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College”, Chiclayo 2019.



Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes.

4.5 Nivel de toma de decisiones en los estudiantes de segundo secundaria

Según el cuestionario de habilidades sociales aplicado a los 12 estudiantes, se observa en la Tabla 5, que el 50% presenta un nivel regular en la dimensión toma de decisiones. El 41.7% un nivel bajo y el 8.3% un nivel alto con respecto a esta dimensión. De esta manera se cumplió la formulación del objetivo específico 4 de la investigación.

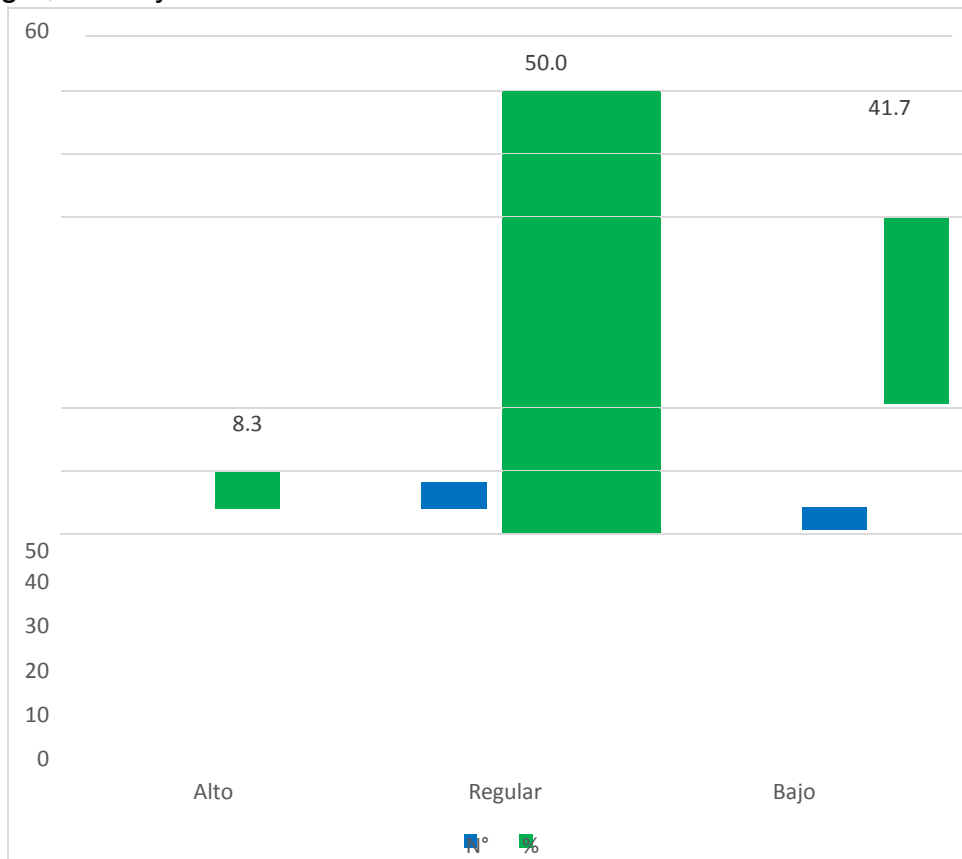
Tabla 5. Frecuencias y porcentajes de la dimensión toma de decisiones en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College”, Chiclayo 2019.

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto	1	8.3%
Regular	6	50.0%
Bajo	5	41.7%
<u>Total</u>	<u>12</u>	<u>100.0%</u>

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes.

En la Figura 5, se puede observar la predominancia del nivel regular de la dimensión toma de decisiones.

Figura 5. Frecuencias y porcentajes de la dimensión toma de decisiones en los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College”, Chiclayo 2019.



Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes.

CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Las habilidades sociales de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College” de Chiclayo alcanzó el nivel regular, representado en un 50% del total de encuestados.

- El nivel de la dimensión asertividad de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College” de Chiclayo alcanzó el nivel regular (50%).

- El nivel de la dimensión comunicación de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College” de Chiclayo alcanzó el nivel alto (50%).

- El nivel de la dimensión autoestima de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College” de Chiclayo tiene un nivel bajo (50%).

- El nivel de la dimensión toma de decisiones de los estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. Privada “Saint George College” alcanzó el nivel regular (50%).

5.2 Recomendaciones

- Diseñar e implementar un Programa de Intervención Pedagógica orientado a realizar sesiones educativas para los estudiantes que contribuyan a desarrollar de forma óptima las habilidades sociales de los estudiantes.

- La institución educativa debe organizar actividades de mejoramiento de la autoestima de los estudiantes, por consiguiente se mejoran las habilidades de asertividad y tomar de decisiones en el quehacer diario y estudiantil.

- Realizar seguimiento de la evaluación de las habilidades sociales, mediante las normas de convivencia establecidas en el aula. Para ello, se puede utilizar diferentes rúbricas de evaluación (informes, escalas de observación etc), que faciliten visualizar las formas de convivencia de cada estudiante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abugattas, S. (2016). Construcción y validación del test "habilidades de interacción social" en niños de 3 a 6 años de los distritos de Surco y la Molina de Lima. Trabajo de investigación para optar el título profesional de Licenciado en Psicología. Universidad de Lima, Perú.

Aguilar, G., De Bran M., y Aragón, L. (2014). Desarrollo de las habilidades sociales en niños y adolescentes: programas para padres, docentes y psicólogos. México D.F., México: Trillas.

Almaraz, D., Coeto, G. y Camacho, E. (2015). Habilidades sociales en niños de primaria. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 10(19), pp.191-206. DOI:http://dx.doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v10i19.706

Ander – Egg, E. (2011). Aprender a investigar: nociones básicas para la investigación social. Córdoba, Argentina: Brujas.

Arias, F. (2012). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología de la científica. Caracas, República Bolivariana de Venezuela: Episteme.

Arnal, J. (1992). Investigación educativa. Fundamentos y metodología. Barcelona, España: Labor.

Bellack, A. y Morrison, R. (1982). Interpersonal dysíunción, En A. J. Bellack, M. Hersen, y A.E.Kazdin (Edl.), *International handbook of behavior modification and therapy*. Nueva York: Plenum Press.

Benavides. K. (2017). *Habilidades sociales y rendimiento académico en los alumnos del 6to. grado de instituciones educativas del nivel primario Red 09. UGEL 06 – 2015*. Tesis de maestría. Universidad César Vallejo. Lima, Perú.

Bernal, S. (2006) *Metodología de la investigación*. México: Pearson Educación.
Bizquera, R. (1990). *Métodos de Investigación Educativa*. Editorial CEAC. España.

- Brown, S. & Brown, L. (1980). Trends in assertion training research and practice: A contentanalysis of the published literature. *Journal of Clinical Psychology, Volumen 36, pp. 265-269.*
- Caballo, V. (2007). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Séptima Edición. Madrid: Siglo XXI.
- Carrasco, S. (2006). Metodología de la investigación científica. Lima: San Marcos.
- Castanyer, O. (2014). Aplicaciones de la asertividad. 5ª edición. Desclée Brouwer.
- Celis, B. (2019). *Habilidades sociales y relaciones interspersonales en los estudiantes de primer grado de secundaria de una I.E. N° 00847 San Juan de Maynas, Moyobamba 2018.* Tesis para optar Título Profesional. Universidad César Vallejo. Lima, Perú.
- Curran, J. (1985). Social skills therapy:A model and a treatment, en R. M. Turner y L.M. Ascher (Eds): Evaluating behavior therapy outcome, Nueva York: Springer.
- Delgado, I. (2014). *Destrezas sociales.* Madrid, España: Ediciones Paraninfo.
- De Vega, M. (1995). Introducción a la Psicología Cognitiva (8º ed.). Madrid: Alianza Editorial.
- Escales, R., y Pujantell, M. (2014). Habilidades sociales. Madrid: Macmillan Iberia, S.A.
- Gambrill, E. (1977): Behavior modification, San Francisco: Jossey-Bass.
- García, E. & Magaz, A. (1992). ADCA-1 Escala de Evaluación de la Asertividad. Manual Técnico. Madrid: Albor – COHS.

- García, A. y Méndez, C. (2017). El entrenamiento en habilidades sociales y su impacto en la convivencia escolar dentro de un grupo de primaria. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación Vol. 16 N° 30, abril 2017, pp. 151-164.*
- Gardner, H. (2001). Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples. Santafé de Bogotá, Colombia. Fondo de cultura económica.
- Giladi, D. (2000). Inteligencia emocional en práctica. México: MC Graw Hill.
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairos.
- Gómez, M. (2006). Introducción a la metodología de la investigación. Córdoba, Argentina: Editorial Brujas.
- Guarniz, E. y Mejía, J. (2016). *Habilidades sociales en los estudiantes del tercer grado de primaria de la I.E. Simón Bolívar – Huaraz – 2016.* Tesis para Título Profesional. Universidad Nacional del Santa. Chimbote, Perú.
- Hartmann, N. (1969) Ensayos sobre la psicología del yo. Fondo de Cultura Económica, México.
- Hernández, C., Fernández, L. y Baptista, C. (2010). Metodología de la Investigación Científica. México: McGraw-Hill.
- Jeffrey, K. (2002). Entrenamiento de las habilidades sociales. 7ª Edición. Desclée De Brouwer. Biblioteca de Psicología.
- León, J. y Medina, S. (1998). Aproximación conceptual a las habilidades sociales. En : Francisco Gil y José M^a León : “Habilidades Sociales. Teoría, investigación e intervención”.. Editorial Síntesis, S.A. Madrid.

- Lannizzotto, M. (2009). Hacia una genuina valoración del sí mismo de la persona. *Información Filosófica* 6 (13):79. DOI 10.3308/2009.010
- López, N. (2011). Las habilidades sociales y educativas en estudiantes de los colegios. Sevilla: Lems.
- López, (2017). *Habilidaddes sociales de los estudiantes de secundaria que participan en el taller de teatro de un colegio privado de secundaria, de la ciudad de Guatemala*. Tesis de Grado. Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Ministerio de Educación de Perú (2014). Aprendiendo a resolver conflictos en las instituciones educativas. Orientaciones para directivos y tutores de primaria y secundaria. Lima, Perú: MINEDU.
- Ministerio de Salud (2005). Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares. Lima, Perú: Minsa.
- Ministerio de Salud (2011). Guía educativa de prevención de la violencia mediante las habilidades sociales en adolescentes. Lima, Perú: Minsa.
- Monjas, M. (2000). Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social. Madrid: CEPE.
- Núñez, K., Medina, J. y Gonzáles, J. (2019). Impacto de las habilidades sociales de comprensión lectora en el aprendizaje escolar. *Revista Electrónica Educare*, vol. 23, núm. 2, Mayo-Agosto, 2019, pp. 28-49. Universidad Nacional. CIDE.
- Obregón, A. (2018). *Habilidades sociales y convivencia escolar en estudiantes de la I.E. Fe y Alegría N° 19 – Huaraz, 2017*. Tesis para optar Título Profesional. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima, Perú.

- Olivos, X. (2010). *Entrenamiento de habilidades sociales para la integración psicosocial de inmigrantes*. Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid, España.
- Osorio, F. (2015). *Habilidades no cognitivas: una lectura crítica*. Equipo Foco Económico.
- Orellana, G. y Huamán, L. (1999). *Diseño y elaboración de proyectos de investigación pedagógica*. Huancayo: Instituto Andino de Pedagogía.
- Peñafiel, E. (2013). *Habilidades sociales*. Madrid: Editex.
- Quezada, N. (2010). *Metodología de la Investigación*. Lima-Perú: Empresa Editora MACRO.
- Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Valencia, España: ACDE Ediciones.
- Romero, M. (2017). *Habilidades sociales y su relación con el logro de aprendizaje de los alumnos de 5º de secundaria de la Institución Educativa “Alfredo Bonifaz Fonseca” – 2017*. Tesis doctoral. Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzmán y Valle”. Lima, Perú.
- Rosales, J., Caparrós, B., Molina, I., y Alonso, S. (2013). *Habilidades sociales*. Madrid, España: McGraw-Hill.
- Santamaría, B. y Valdés, M^a. (2017). Rendimiento del alumnado de educación secundaria obligatoria: Influencia de las habilidades sociales y la inteligencia emocional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 2, núm. 1, 2017, pp. 57-66. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores. Badajoz, España.

Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica*. México DF., México: Limusa / Noriega Editores.

White, R. (1960). Competence and the psychosocial stages of development. En: M.R Jones (Ed.). "Nebraska Symposium on Motivation". Lincoln University of Nebraska Press

Villarreal, M. (2016). *Las habilidades sociales en el rendimiento académico de los estudiantes de novenos cursos del colegio nacional "Conocoto" ubicado en valle de los Chillos en el periodo setiembre – noviembre 2016 – 2017*. Tesis de Licenciatura. Universidad Central del Ecuador.

Wolpe, J. (1978). *Psicoterapia por inhibición recíproca*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer (Original 1958).

Zorrilla, A. (1993). *Introducción a la metodología de la investigación*. México, Aguilar Leon y Cal, Editores, 11ª Edición.

ANEXO

Anexo. Instrumento aplicado a las estudiantes.

Instrucciones: A continuación, encontrarás afirmaciones, las cuales debes leer atentamente. Luego marcar la respuesta que más se asemeje a tu sentir.

Siempre	Casi siempre	Pocas veces	Nunca
4	3	2	1

1	Prefiero mantenerme callado (a) para evitarme problemas,	4	3	2	1
2	Si un amigo (a) habla mal de mí persona le insulto.	4	3	2	1
3	Si necesito ayuda la pido de buena manera	4	3	2	1
4	Si un amigo (a) se saca una buena nota en el examen no le felicito.	4	3	2	1
5	Agradezco cuando alguien me ayuda.	4	3	2	1
6	Me acerco a abrazar a mi amigo (a) cuando cumple años.	4	3	2	1
7	Si un amigo (a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura.	4	3	2	1
8	Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa.	4	3	2	1
9	Le digo a mi amigo (a) cuando hace algo que no me agrada.	4	3	2	1
10	Si una persona mayor me insulta me defiende sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado.	4	3	2	1
11	Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.	4	3	2	1
12	No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan consumir alcohol.	4	3	2	1
13	Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.	4	3	2	1
14	Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.	4	3	2	1
15	Miro a los ojos cuando alguien me habla.	4	3	2	1
16	No pregunto a las personas si me he dejado comprender.	4	3	2	1
17	Me dejo entender con facilidad cuando hablo.	4	3	2	1
18	Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.	4	3	2	1
19	Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias	4	3	2	1
20	Si estoy "nervioso (a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.	4	3	2	1
21	Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.	4	3	2	1
22	Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud.	4	3	2	1

23	No me siento contento (a) con mi aspecto físico.	4	3	2	1
24	Me gusta verme arreglado (a).	4	3	2	1
25	Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado	4	3	2	1
26	Me da vergüenza felicitar a un amigo (a) cuando realiza algo bueno.	4	3	2	1
27	Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.	4	3	2	1
28	Puedo hablar sobre mis temores.	4	3	2	1
29	Cuando algo me sale mal no sé como expresar mi cólera.	4	3	2	1
30	Comparto mi alegría con mis amigos (as).	4	3	2	1
31	Me esfuerzo para ser mejor estudiante.	4	3	2	1
32	Puedo guardar los secretos de mis amigos (as).	4	3	2	1
33	Rechazo hacer las tareas en casa.	4	3	2	1
34	Pienso en varias soluciones frente a un problema.	4	3	2	1
35	Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema.	4	3	2	1
36	Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones.	4	3	2	1
37	Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.	4	3	2	1
38	Hago planes para mis vacaciones.	4	3	2	1
39	Realizo cosas positivas que me ayudarán en mi futuro.	4	3	2	1
40	Me cuesta decir no, por miedo a ser criticado (a).	4	3	2	1
41	Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos (as) están equivocados (as).	4	3	2	1
42	Se me presionan para ir a la playa escapándome del colegio puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.	4	3	2	1

