



**FACULTAD DE PSICOLOGIA**

**HABILIDADES SOCIALES Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE SEGUNDA  
ESPECIALIDAD EN TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

**AUTOR:**

**PS. PARDO VILA, PERCY**

**ASESOR:**

**Dr. MENDOZA HUAMAN, VICENTE**

**JURADO:**

**DRA. AGUIRRE MORALES, MARIVEL**

**DR. CASTILO GOMÉZ, GORQUI**

**MG. FLORES VASQUEZ, ELIZABETH**

**Lima – Perú**

**2018**

### **Dedicatoria**

A mi esposa Janet, por su amor  
Y comprensión más allá de toda medida.  
A mi hijo Matthew Giordano por ser  
Mi fuente de inspiración y motivación  
Constante.  
A mis padres y hermanos por su espíritu  
Alentador en este proyecto emprendido

## **Agradecimiento(s)**

De manera especial a mi asesor, Dr. Vicente Mendoza y al Dr. Edmundo Hervias por su gran apoyo y valiosos aportes metodológicos y estadísticos en la realización de este estudio.

A mis profesores de la segunda especialidad: Miguel Vallejos, Fabio Roca, Orlando del Rosario, Renzo Martínez, Jennifer Alva, Pablo Tacsá y Gorki Castillo, quienes compartieron sus conocimientos conmigo para hacer posible la conclusión de la misma, en terapia cognitiva conductual.

Y gracias de manera particular al Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi” que nos abrió las puertas de sus instalaciones, sin el cual no hubiera sido posible concluir satisfactoriamente los estudios.

## ÍNDICE

|                                                                | Pág. |
|----------------------------------------------------------------|------|
| Dedicatoria                                                    | ii   |
| Agradecimiento                                                 | iii  |
| Índice                                                         | iv   |
| Índice de tablas                                               | vi   |
| Índice de Figuras                                              | vii  |
| Resumen                                                        | viii |
| Abstract                                                       | ix   |
| Presentación                                                   | x    |
| 1. Introducción                                                | 11   |
| 1.1. Antecedentes de investigación                             | 11   |
| 1.2. Teoría explicativa                                        | 16   |
| 1.2.1. Habilidades Sociales                                    | 16   |
| 1.2.1.1. Conceptualización de habilidades sociales             | 16   |
| 1.2.1.2. Antecedentes de las habilidades sociales              | 18   |
| 1.2.1.3 Términos asociados a las habilidades sociales          | 19   |
| 1.2.1.4. Modelos de adquisición de las habilidades sociales    | 20   |
| 1.2.1.5. Modelos explicativos del comportamiento incompetente  | 22   |
| 1.2.1.6. Componentes de las habilidades sociales               | 23   |
| 1.2.1.7. Clasificación de las habilidades sociales             | 24   |
| 1.2.1.8. Consecuencias del déficit de las habilidades sociales | 25   |
| 1.2.2. Autoestima                                              | 25   |
| 1.2.2.1. Definición                                            | 25   |
| 1.2.2.2. Tipos de autoestima                                   | 27   |
| 1.2.2.3. Componentes de la Autoestima                          | 28   |
| 1.2.2.4. Características de la autoestima                      | 28   |
| 1.3. Formulación del problema                                  | 31   |
| 1.4. Justificación e importancia                               | 34   |
| 1.5. Objetivos                                                 | 35   |

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 1.5.1. Objetivo General                      | 35 |
| 1.5.2. Objetivos Específicos                 | 35 |
| 1.6. Hipótesis                               | 35 |
| 1.6.1. Hipótesis General                     | 35 |
| 1.6.2. Hipótesis Específicos                 | 36 |
| 1.7. Variables                               | 36 |
| 1.7.1. Habilidades sociales del estudiante   | 36 |
| 1.7.2. Autoestima del estudiante             | 36 |
| 2. Método                                    | 38 |
| 2.1. Participantes                           | 38 |
| 2.2. Instrumentos o materiales               | 39 |
| 2.3. Diseños de la investigación             | 42 |
| 2.4. Procedimiento                           | 42 |
| 2.5. Análisis de datos                       | 42 |
| 3. Resultados                                | 44 |
| 3.1. Descripción de las variables de estudio | 44 |
| 3.2. Correlación de las variables de estudio | 45 |
| 4. Discusión                                 | 49 |
| 5. Conclusiones                              | 52 |
| 6. Recomendaciones                           | 53 |
| 7. Referencias                               | 54 |
| Anexos                                       | 63 |

## LISTA DE TABLAS

| Tabla | Título                                                                             | Pág. |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | <i>Distribución de la muestra según ciclo de estudios</i>                          | 38   |
| 2     | <i>Distribución de la muestra según sexo</i>                                       | 38   |
| 3     | <i>Coeficiente de confiabilidad LCHS.</i>                                          | 40   |
| 4     | <i>Escala cualitativa de LCHS.</i>                                                 | 40   |
| 5     | <i>Coeficiente de confiabilidad EAR</i>                                            | 41   |
| 6     | <i>Escala cualitativa de EAR</i>                                                   | 42   |
| 7     | <i>Estadístico descriptivo de la Lista de Chequeo de las Habilidades Sociales.</i> | 44   |
| 8     | <i>Estadístico descriptivo de la Escala de Autoestima.</i>                         | 44   |
| 9     | <i>Niveles de habilidades sociales de estudiantes de psicología.</i>               | 45   |
| 10    | <i>Niveles de autoestima de estudiantes de psicología.</i>                         | 46   |
| 11    | <i>Correlación de habilidades sociales y autoestima.</i>                           | 47   |
| 12    | <i>Correlación de las dimensiones de habilidades sociales y autoestima.</i>        | 48   |

## LISTA DE FIGURAS

| Figura | Título                                                      | Pág. |
|--------|-------------------------------------------------------------|------|
| 1      | Nivel de habilidades sociales en estudiantes de psicología. | 45   |
| 2      | Nivel de autoestima en estudiantes de psicología.           | 46   |

# HABILIDADES SOCIALES Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Ps. Percy Pardo Vila

Facultad de Psicología  
Universidad Nacional Federico Villarreal

## RESUMEN

El propósito del estudio fue determinar la relación entre las habilidades sociales y la autoestima en estudiantes universitarios. La muestra la conformaron 208 estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Se empleó el diseño descriptivo, correlacional y transversal. Los instrumentos de evaluación fueron la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Concluyendo que no existe una relación significativa entre las habilidades sociales y la autoestima. Además, se halló que más del 67% de la muestra total se ubicó por encima del promedio de habilidades sociales y un 63 % presentó autoestima alta.

*Palabras clave:* Habilidades Sociales, autoestima, estudiantes universitarios



# SOCIAL SKILL, SELF-ESTEEM IN STUDENTS UNIVERSITY

Ps. Percy Pardo Vila

Facultad de Psicología  
Universidad Nacional Federico Villarreal

## **ABSTRACT**

The purpose of the study was to determine the relationship between social skills and self-esteem in university students. The sample was formed by 208 students of psychology from the National University Federico Villarreal. Descriptive, correlational and transversal design was employed. The assessment instruments were the Goldstein Social Skills Checklist and the Rosenberg Self-Esteem Scale. Concluding that there is no meaningful relationship between social skills and self-esteem. In addition, it was found that more than 67% of the total sample was above the average social skills and 63% showed high self-esteem.

*Keywords:* social skills, self-esteem, University students.

## **PRESENTACIÓN**

Los seres humanos somos eminentemente sociales por naturaleza. No podemos entender al otro sino es en función de las relaciones sociales que establecemos. Interactuamos ya sea en un contexto familiar, el colegio, en la combi, la calle, el trabajo, la universidad, etc.

En el contexto universitario surgen los nuevos retos que implica realizar exposiciones, participar en foros, debates, trabajos de grupo, entablar una relación sentimental, planificar los exámenes, etc. En cualquier caso, es preciso hacer uso de diversas destrezas sociales que posibilite obtener resultados satisfactorios. Si hacemos uso de esas habilidades, mejor será la evaluación que los demás hagan de nosotros y, por tanto, más probabilidades de conseguir relaciones mutuamente satisfactorias.

Alberti y Emmons, (1978) citado por Caballo (2007) han argumentado que la habilidad social y la autoestima están positivamente correlacionadas. Sostienen que un individuo que actúa habilidosamente debería tener un éxito mayor en las relaciones interpersonales y, como resultado, deberían sentirse de forma más positiva consigo mismo. Y Contini (2009) postula que las habilidades sociales constituyen una de las mayores fuentes de la autoestima y bienestar personal.

En el presente estudio nuestro objetivo pretende identificar una relación significativa entre las habilidades sociales y la autoestima de estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

Consta de cuatro capítulos. En el primer capítulo, se menciona los antecedentes realizados de la investigación, las teorías explicativas, la fundamentación del problema, justificación e importancia del tema, los objetivos, hipótesis y las variables de estudio del mismo. En el segundo, se señala la metodología utilizada, la población, el diseño de investigación, instrumentos empleados, el procedimiento, y análisis de datos. En el tercero, se presenta los resultados, los análisis estadísticos de los datos y tablas correspondientes. Finalmente, en el cuarto capítulo, se presenta la discusión, las conclusiones y recomendaciones.

## **1. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Antecedentes de investigación**

#### **Investigaciones Internacionales**

García, Cabanillas, Morán y Olaz (2014), realizaron un estudio sobre diferencias de género en las habilidades sociales en estudiantes universitarios de Argentina. Utilizaron un diseño ex post facto prospectivo simple. La muestra fue 1067 estudiantes universitarios de ambos sexos. Utilizaron el Cuestionario de Habilidades Sociales para Universitarios (CHS-U) (Morán, Olaz, & Del Prette, en preparación). Para analizar la existencia de diferencias entre hombres y mujeres realizaron un análisis multivariado de la varianza (MANOVA) obteniendo diferencias significativas a favor de los hombres en habilidades para el abordaje afectivo sexual, y a favor de las mujeres en habilidades conversacionales, habilidades de oposición asertiva y en habilidades empáticas y de expresión de sentimientos positivos; no se observaron diferencias en habilidades sociales académicas y de trabajo.

Soares, Santos, de Andrade, y de Souza, (2017), realizaron un estudio cuyo objetivo fue relacionar las habilidades sociales (HS), expectativas académicas y la adaptación a la Universidad, para verificar el impacto de las variables HS y expectativas académicas en la adaptación a la Universidad. Los participantes fueron 177 estudiantes de instituciones públicas y privadas de varios cursos y períodos, edades que van de 17 a 44 años y 71.2% eran mujeres. Se utilizaron como instrumentos, el Inventario de Habilidades Sociales (IHS), el Cuestionario de Participación Académica (CPA), y el Cuestionario de Vivencias Académicas (CVA-r). Hubo una correlación positiva entre la puntuación total del CPA y CVA-r, pero no hubo correlación entre la puntuación total del IHS con las puntuaciones totales del CPA y el CVA-r. Los resultados demostraron una relación predictiva entre las

puntuaciones totales de las habilidades sociales y expectativas académicas que explican en conjunto 4.8% de la Adaptación académica.

Por otro lado, se ha estudiado el papel de la autoestima como recurso personal en el contexto universitario que describiremos a continuación.

Barra (2012) en su estudio, de tipo correlacional transeccional, examinó la influencia de la autoestima y del apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico, en una muestra de 450 estudiantes de ambos sexos de la Universidad de Concepción, Chile, quienes respondieron las Escalas de Autoestima de Rosenberg, de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Apoyo Social Percibido. Se encontró que la autoestima tenía una influencia mayor sobre el bienestar psicológico que el apoyo social percibido. Aunque no hubo diferencias de sexo en el bienestar psicológico global, se observaron diferencias a favor de los hombres en las dimensiones de auto aceptación y autonomía, y a favor de las mujeres, en crecimiento personal, así como diferencias a favor de los hombres en autoestima y a favor de las mujeres en apoyo social percibido.

Cabanach, Souto, Freire y Ferradás (2014), en su estudio sobre relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios analizaron en qué medida los niveles de autoestima (alto, medio y bajo) influyen diferencialmente en el grado en que el estudiante valora como amenazantes diversas circunstancias propias del día a día académico. Se evaluaron también qué factores de este contexto son los que el estudiante percibe como más estresantes. Utilizó el diseño ex post facto prospectivo simple de corte transversal. Participaron en el estudio 465 estudiantes de Fisioterapia de diversas universidades españolas. Para la medida de la autoestima, se empleó la Escala de Autoestima de Rosenberg. Los estresores académicos percibidos se evaluaron mediante la Escala de Estresores Académicos (E-CEA), que forma parte del Cuestionario de Estrés

Académico (CEA). Así, se encontró que las intervenciones en público, los exámenes y las deficiencias metodológicas del profesorado constituyen, por este orden, los principales sucesos que el estudiante percibe como amenazantes. Asimismo, encontró que la autoestima correlaciona de manera negativa y significativa con todos los estresores académicos evaluados. Es decir, que cuanto mayor es la autovalía del estudiante, menor es la percepción del contexto académico como estresante.

### **Investigaciones Nacionales**

Tazzo (2015), en su tesis denominada la acción tutorial y las habilidades sociales en los estudiantes de la Facultad de Tecnología de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle que tuvo como objetivo establecer la relación entre ambas variables. Empleó un diseño descriptivo correlacional, con una muestra de 284 estudiantes a quienes se les aplicó un instrumento de evaluación: el Inventario de habilidades sociales. Estos instrumentos fueron sometidos a los análisis respectivos que determinaron que las pruebas son válidas y confiables. Los resultados indican que existen correlaciones significativas y positivas entre la acción tutorial y las habilidades sociales en los estudiantes de la muestra. Asimismo, se puede concluir que existe una relación estadísticamente significativa entre la acción tutorial y las habilidades relacionadas con los sentimientos.

Balverde (2016) en su tesis conducta tipo A y habilidades sociales en estudiantes de una universidad nacional de Lima metropolitana, que tuvo como objetivo determinar la relación entre ambas variables. Empleó un diseño cuantitativo, no experimental de tipo correlacional. La muestra de estudio fue 313 sujetos de ambos sexos de entre 15 a 28 años de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Utilizó la

Escala tipo A de Framingham de Haynes y la Lista de Chequeo de habilidades sociales de Goldstein. Las principales conclusiones fueron: existe una relación significativa, la cual es negativa entre las variables ( $\rho = -0.266$ ,  $p < 0.001$ ); es decir, a mayor presencia de la conducta tipo A los estudiantes de psicología poseen menores habilidades sociales y viceversa, además esta relación es mayor en varones ( $\rho = -0.357$ ) que en mujeres ( $\rho = -0.203$ ). Asimismo, tanto varones como mujeres presentan menor presencia de conducta tipo A (11.9%, 16.8%) y un mayor nivel de adecuadas habilidades sociales (21.8%, 45.3%).

Sihuay (2016) en su tesis habilidades sociales y su influencia en las relaciones interpersonales en estudiantes de enfermería, Universidad Peruana Los Andes - Huancayo, año 2013, que tuvo como objetivo determinar la relación entre ambas variables, usó el diseño de investigación descriptivo – correlacional, la población de estudio lo constituyen 243 estudiantes pertenecientes al primero y quinto ciclos, matriculados en el semestre 2013-II. Usó la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein (2002) y la Escala de Relaciones Interpersonales de Contreras (2010). Obteniendo como resultado la siguiente conclusión: Al 95% de nivel de confianza las habilidades sociales influyen significativamente en las relaciones interpersonales en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Peruana los Andes de Huancayo.

Por otro lado, respecto a la autoestima como recurso personal en el contexto universitario en nuestro medio destacamos los siguientes:

Salcedo (2016), en su tesis denominada relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima, cuyo objetivo fue establecer la relación entre ambas variables, usó el diseño de investigación transversal, de tipo descriptivo-correlacional, la población de estudio lo constituyen 346 alumnos, de

ambos sexos, 112 varones y 234 mujeres entre los 16 y 25 años de edad ( $M = 19.28$ ,  $DE = 19$ ), de una universidad particular de Lima. Usó la Escala de Autoestima de Coopersmith y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014), obteniendo como resultado una relación negativa ( $r = -.469$ ,  $p < .01$ ) entre las variables adicción a redes sociales y autoestima, así como con sus componentes, además se observan diferencias significativas en los puntajes obtenidos a favor de las mujeres tanto en las dimensiones de la variable adicción a redes sociales como en las dimensiones de la variable autoestima.

Chilca (2017), en su tesis relación entre la autoestima, hábitos de estudio, satisfacción con la profesión elegida y el rendimiento académico de los estudiantes en los cursos de estadística, de la Facultad de Economía y Contabilidad de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, semestre 2016 – I, Huaraz – Ancash, que tuvo como objetivo determinar la relación entre las variables de estudio, usó el diseño de investigación factorial multivariado y transeccional correlacional. La muestra fue 103 estudiantes. Usó el Inventario de autoestima de Coopersmith, el inventario de hábitos de estudio de Vicuña, y el inventario de satisfacción con la profesión elegida de Vildoso, y en cuanto al rendimiento académico se consideró el acta de notas de los cursos de estadística de las Escuelas Académicos Profesionales de Economía y Contabilidad. Concluye que existe relación entre la autoestima, los hábitos de estudio, la satisfacción con la profesión elegida y el rendimiento académico de los estudiantes. Por otro lado, encontró que existe asociación entre la autoestima y el rendimiento académico; mostrando que existe un buen porcentaje de estudiantes que necesitan mejorar su nivel de autoestima.

## **1.2. Teoría explicativa**

### **1.2.1. Habilidades sociales**

#### ***1.2.1.1. Conceptualización de las habilidades sociales***

En la actualidad se observa que aún no existe un consenso en la comunidad científica en dar una definición universalmente aceptada respecto de las habilidades sociales. Esto se debe a que no existe un único criterio, porque hay diversidad de variables que entran en juego en la interacción social.

Según Caballo (2007) y García (2010), esta gran cantidad de definiciones se debe a problemas de tres tipos:

- En primer lugar, el gran número de investigaciones empleando términos distintos para referirse a un mismo concepto.
- En segundo lugar, la dependencia de los comportamientos sociales a los contextos cambiante como. el marco cultural, social y económico.
- Y, en tercer lugar, es frecuente que las definiciones no se centren en lo mismo. Así mientras unas lo hacen en los contenidos, otras lo hacen en las consecuencias y otras en los procedimientos o, incluso, en una mezcla de todo.

A continuación, describiremos algunas definiciones de *habilidades sociales* planteadas por los principales investigadores del tema:

Vicente Caballo (2007), en su Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales 7ma reimpresión, propone una definición ampliamente citada por los principales investigadores de este constructo y que sugerimos revisarla.



Del mismo modo, Gismero (2002), en su Escala de habilidades sociales 2ª edición, plantea otra de las principales definiciones en nuestro idioma de este constructo y que recomendamos revisarla.

Es la herramienta o capacidad para expresar sentimientos y/o intereses de forma tranquila y conseguir que se tengan en cuenta las demandas y minimizar la probabilidad de futuros problemas en distintas situaciones de interacción (Ballester y Gil, 2002).

“Aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener reforzamiento del ambiente” (Kelly, 2002, p. 19).

“Las habilidades sociales es la denominación dada a las diferentes clases de comportamientos de tipo social, disponibles en el repertorio de una persona, que contribuyen a su calidad y efectividad de las interacciones que ella establece con las demás” (Del Prette y Del Prette, 2008 p. 514).

“Son una serie de conductas observables, pero también de pensamientos y emociones, que nos ayudan a mantener relaciones interpersonales satisfactorias, y a procurar que los demás respeten nuestros derechos y no nos impidan lograr nuestros objetivos” (Roca, 2014 p.11).

De las definiciones antes señaladas, se desprende que hay tres elementos esenciales presentes en la mayoría de ellas (Gil y García 2001; Torres, 2014):

- a) *Conductas manifiestas*, las HS comprenden un conjunto de actuaciones aprendidas y que se manifiestan en situaciones de interacción social.
- b) *Orientación a objetivos*, se orientan a la consecución de determinados objetivos o reforzamientos, bien del ambiente (materiales y/o sociales), bien personales (autorrefuerzos, autoestima).

- c) *Especificidad situacional*, están determinadas por el contexto socio cultural y la situación en particular a que tienen lugar.

#### **1.2.1.2. Antecedentes de las habilidades sociales.**

Existe un alto grado de consenso entre los investigadores, (Caballo, 2007; Carrillo, 2015; Del Prette y Del Prette, 2002; Gil y García, 2001; Gismero, 2000; Hidalgo y Abarca 1999; Sparrow, 2007; Torres, 2014), en considerar tres fuentes principales que explican el origen de las habilidades sociales.

La primera fuente fue Salter 1949, uno de los pioneros de las habilidades sociales, con su libro *Codictionated Reflex Therapy* en el que se describe su técnica de autoexpresión y emplea la expresión “personalidad excitatoria”; luego Wolpe continuó el trabajo de Salter con su libro *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition* 1958, donde acuña el término “conducta asertiva”. Igualmente, ha de mencionarse el desarrollo de estrategias basadas en el análisis experimental de la conducta por Skinner (Gil y García, 2001).

La segunda fuente importante en el campo de las habilidades sociales lo constituyen los trabajos realizados por Zigler y Phillips (1960,1961) sobre “competencia social” quienes, desde la psicología social, investigaron con adultos institucionalizados y destacaron que cuanto más elevada era la competencia social previa de los pacientes que fueron internados en el hospital, permanecían menor tiempo internados, y recaían menos (Gil y García, 2001).

La tercera fuente, paralelamente a los estudios estadounidenses, fueron los ingleses Argyle y Kendon 1967, muy reconocidos por sus numerosas investigaciones relacionados con las habilidades sociales; en el que aplicaron el concepto de habilidades a las interacciones hombre-máquina, haciendo analogía con esos sistemas a partir de sus

características de procesamiento de información, como percepción, decodificación y resolución de problemas. Proponiendo un modelo teórico explicativo del funcionamiento de las habilidades sociales (Caballo, 2007).

Como podemos apreciar, la investigación sobre las habilidades sociales ha tenido un origen diferente en los Estados Unidos y en Inglaterra, aunque ha habido una gran convergencia en los temas, métodos y conclusiones de ambos países (Caballo, 2007; Gismero 2000). Caracteriza a los primeros el enfoque clínico, el empleo del entrenamiento asertivo, la preocupación por cuestiones metodológicas y de índole práctico, y el interés por variables situacionales. Caracteriza, en cambio a los especialistas europeos, y en particular al grupo de Oxford, el enfoque psicosocial, el empleo de EHS aplicados al desarrollo de una amplia gama de HS, la preocupación teórica centrada en el modelo de HS, y el interés por el contexto tanto situacional como social y cultural. (Gil y García, 2001).

#### ***1.2.1.3. Términos Asociados a las habilidades sociales***

En la literatura se observan numerosas acepciones sobre las habilidades sociales, tales como: asertividad (Wolpe 1977;1993, Caballo, 2007, Castanyer, 2010, Gismero, 2000, Riso, 2010), habilidades sociales (Caballo, 1986/2007, Del Prette y del Prette, 2002; Kelly, 2002; Torres, 2014), competencia social (McFall, 1982, citado por Del Prette y Del Prette, 2002; y Torres, 2014; Ballester y Gil, 2002), habilidades para la vida (OPS, 2001), etc.

Sin embargo, de acuerdo a López de Dicastillo, et al., (2008) podemos decir que en la actualidad parece existir unanimidad en la relación entre los tres primeros conceptos mencionados líneas arriba, de manera que el concepto de habilidades sociales englobaría al

de asertividad y, a su vez, el de competencia social englobaría al de habilidades sociales (Losada, 2015, p.25).

#### ***1.2.1.4. Modelos de adquisición de las habilidades sociales.***

Siguiendo a Hidalgo y Abarca (1999) y Del Prette y Del Prette (2002), existen cinco modelos teóricos en la adquisición de las habilidades sociales: asertividad; percepción social; teoría de los roles; cognitivo; y aprendizaje social.

##### ***Modelo de Asertividad (derivado de la psicología clínica).***

Este modelo se apoya en dos vertientes explicativas de los déficits o dificultades de desempeño social. La primera se sitúa en el paradigma del condicionamiento respondiente de Wolpe (1958; 1993) y que enfoca el aprendizaje de la ansiedad a través de la asociación de desempeño social con estímulos aversivos y su papel inhibitor en la emisión de respuestas asertivas. La segunda se apoya en el condicionamiento operante y considera las dificultades de desempeño social como consecuencia del control inadecuado de estímulos en el desencadenamiento de respuestas sociales (Eisler, Miller y Hersen, 1973, citado por Del Prette y Del Prette, 2002).

##### ***Modelo de Percepción Social.***

El modelo de percepción social de Argyle (1967 citado por Del Prette y Del Prette, 2002), privilegia el análisis del proceso cognitivo inicial involucrado en la habilidad de percibir y decodificar el ambiente social. Es decir, de la capacidad para “leer” el contexto social en que se encuentra, discriminado cuál y cómo debe ser el propio comportamiento (verbal y no verbal) y si éste ocurrió o no.

### ***Modelo de la Teoría de los Roles (derivado de la psicología social).***

De acuerdo a este modelo, el comportamiento social depende de la comprensión del propio rol y del rol del otro en la relación social. El Rol es “desarrollado” por el grupo social a través de la subcultura, que fortalece los elementos simbólicos, verbales o no, y los significados de valor presentes en la relación (Del Prette y Del Prette 2002).

### ***Modelo de Aprendizaje Social.***

Según este modelo las habilidades sociales se aprende de modo específico a través del aprendizaje vicario; es decir, mediante la observación del desenvolvimiento de otros, en un proceso de asimilación mental de los modelos (Bandura, 1963/1990; 1969/1983)

El *modelo de aprendizaje social* no sólo sentó las bases conceptuales para el desarrollo de las intervenciones dirigidas al entrenamiento en habilidades sociales y la promoción de la competencia social, sino que de él se derivaron técnicas esenciales dentro de estos programas de entrenamiento, es el caso de las técnicas de modelado.

Fue Kelly (1988/2002) quien desarrolla el modelo de adquisición de las habilidades sociales desde la teoría del aprendizaje social. Él señala que, desde esta perspectiva, las habilidades sociales son conductas aprendidas. Y sostiene que la teoría del aprendizaje social aplicada al desarrollo de las habilidades sociales se basa en los principios del condicionamiento instrumental y operante. Y destaca los siguientes mecanismos que explican su adquisición y mantenimiento:

- Reforzamiento positivo directo de las habilidades.
- Experiencia de aprendizaje vicario u observacional.
- Retroalimentación interpersonal recibida.
- Desarrollo de expectativas cognitivas respecto a las situaciones interpersonales.

#### ***1.2.1.5. Modelos explicativos del comportamiento incompetente.***

Las explicaciones a porqué los individuos no muestran conductas socialmente adecuadas y eficaces han sido agrupadas en cuatro principales modelos (Hidalgo y Abarca 1999, Del Prette y Del Prette, 2002; Ruiz, Díaz y Villalobos 2002):

##### ***Modelo de déficit de conductas***

Este modelo sostiene que la incompetencia social se explica por la carencia de conductas adecuadas en el repertorio del comportamiento del sujeto, debido a una socialización deficiente o la falta de experiencias sociales adecuadas de forma que no ha tenido la oportunidad de aprender habilidades sociales necesarias.

##### ***Modelo de ansiedad condicionada.***

Según este modelo, la causa de no manifestar conductas socialmente competentes se debe a que los sujetos están sometidos a una ansiedad condicionada a ciertos estímulos que configuran las relaciones sociales.

##### ***Modelo de discriminación errónea.***

Este modelo asume que el fracaso social se debe a la creencia o uso erróneo de habilidades perceptivas y cognitivas, produciéndose interpretaciones incorrectas de las señales sociales.

##### ***Modelo de déficit cognitivo evaluativo.***

Este modelo explica el fracaso de la conducta socialmente competente por una inhibición de las respuestas eficientes como consecuencia de los estados emocionales inducidos por la evaluación errónea de las situaciones, las expectativas negativas de la actuación y las autorreferencias negativas.

Por su parte, Ruiz, Díaz y Villalobos (2012), además de señalar los anteriores destaca el **modelo interactivo**, que integra en cierta manera los anteriores tanto en déficits conductuales como cognitivos y propone en positivo los procesos implicados en la conducta hábil socialmente. Este modelo sostiene que la competencia social sería el resultado de una cadena de procesos cognitivos y de conductas.

En general los modelos señalados interactúan entre sí de forma que el fracaso en la conducta socialmente competente podría estar determinado por la presencia de elementos pertenecientes a uno o varios de los modelos.

#### **1.2.1.6. Componentes de las habilidades sociales.**

Ballester y Gil (2002), enfatizan en tres componentes básicos: el verbal; los no verbales y los paralingüísticos.

De otro modo, Del Prette y Del Prette (2002), presenta tres clases más amplias de elementos: los conductuales, los cognitivos afectivos y los fisiológicos; considerando una clase adicional al que cataloga “Otros componentes” (actividad física y apariencia personal).

Por su parte, Caballo (2007) y Gil y García (2002), plantean que los componentes de las habilidades sociales comprenden tanto componentes *conductuales* (que implican, a su vez, elementos no verbales, paralingüísticos y verbales), como *cognitivos y fisiológicos*. Y que la exhibición de una habilidad social implica la adecuada combinación de todos los distintos componentes y elementos.

### **1.2.1.7. Clasificación de las habilidades sociales.**

Caballo (2007), y Caballo e Irurtia (2008), en base al déficit que impedirían a las personas presentar una conducta socialmente habilidosa como: carecer de habilidades sociales; mostrar ansiedad ante situaciones sociales; presentar cogniciones inadecuadas; y tener dificultades para discriminar contextos, las clasifica en 13 las cuales mencionaremos los principales:

- a) Iniciar y mantener conversaciones.
- b) Hablar en público.
- c) Expresión de amor, agrado y afecto.
- d) Defensa de los propios derechos.
- e) Petición de favores.
- f) Rechazar peticiones.
- g) Hacer cumplidos.
- h) Aceptar cumplidos.
- i) Petición de cambios en la conducta del otro.
- j) Afrontamiento de la crítica.

Por otro lado, Goldstein et al. (1989), utilizando como criterio el nivel de complejidad de las habilidades sociales, partiendo de las más básicas a las más complejas proponen un listado de 50 habilidades sociales agrupándola en 6 áreas, los cuales van a ser desarrollados en extenso más adelante.

Por último, Ruiz, Villalobos y Díaz (2012), resaltan las siguientes:

- a) Habilidades no verbales relacionadas con el lenguaje corporal como son la expresión facial, el contacto ocular, ademanes y posturas, etc.



- b) Habilidades básicas de conversación.
- c) Habilidades de comunicación.
- d) Habilidades emocionales.
- e) Habilidades de autoprotección.
- f) Habilidades de solución de problemas.
- g) Habilidades de aproximación evitación en las relaciones íntimas y en la consecución de objetivos vitales.

#### **1.2.1.8. Consecuencias del déficit de las habilidades sociales**

Las personas con déficit en habilidades sociales experimentan aislamiento social, rechazo y una baja autoestima a consecuencia de percibirse a sí misma como incompetente social (Bermúdez, 2004).

Son más propensas a padecer alteraciones psicológicas como la ansiedad y la depresión, así como ciertas enfermedades psicosomáticas. Del mismo modo que la falta de habilidades sociales nos lleva a experimentar con frecuencia emociones negativas, como la frustración y la ira, y a sentirnos rechazados, infravalorados o desatendidos por los demás (Roca, 2014).

#### **1.2.2. Autoestima.**

##### **1.2.2.1. Definición.**

No existe un acuerdo generalizado entre investigadores sobre lo que es el constructo autoestima. De acuerdo a Mora y Raich (2005), las opiniones divididas se centran en el punto de vista que la concibe como un sentimiento generalizado acerca de uno mismo y el otro que la considera la suma de un conjunto de juicios acerca del propio valor y competencia en diferentes dominios.

Morris Rosenberg (1965/1973), plantea el primer punto de vista al postular que la autoestima *“es una actitud positiva o negativa hacia un objeto particular: el sí mismo”* (p. 39).

Por otro lado, Coopersmith (1967), propone el segundo punto de vista, y amplía el planteamiento de Rosenberg y define a la autoestima como:

*“(...) la autoestima es la abstracción que el individuo hace y desarrolla acerca de sus atributos, capacidades, objetos y actividades que posee y persigue; esta abstracción es representada por el símbolo mí, que consiste en la idea que la persona tiene sobre sí misma”* (Gonzales-Arratia, 2001, p. 18).

McKay y Fanning (1991), definen la autoestima como *“un conjunto de fenómenos cognitivos y emocionales que concretan la actitud hacia uno mismo, la forma en que cada uno se juzga”*.

Para Montgomery (1997), la autoestima es, *“un sistema de repertorios disposicionales que, a nivel verbal y emocional el sujeto ha adquirido y tiene, en un momento dado, sobre su propio comportamiento en general y sobre las respuestas que puede emitir en situaciones impersonales e interpersonales”* (p.65).

Mora y Raich (2005, p. 14), conciben la autoestima *“como la suma de un conjunto de juicios acerca del propio valor y competencia en diferentes dominios. En parte causa y en parte consecuencia de problemas y maneras de enfocar la vida, y (...) en el que los acontecimientos diarios tienen una determinada influencia.*

De lo anterior podemos afirmar que la autoestima se refiere al juicio, sentimiento y valoración hacia sí mismo; esto hace que el individuo piense, sienta y actúe de manera adecuada (alta autoestima) o inadecuada (baja autoestima).

#### **1.2.2.2. Tipos de autoestima.**

Los diferentes investigadores han consignado dos tipos: la autoestima positiva o alta y la autoestima negativa o baja.

Rosenberg (1965/1972), señala que la alta autoestima, expresa el sentimiento de que uno es “lo suficientemente bueno” (p.39). El individuo siente que es digno de estima de los demás; el individuo se respeta y se estima; reconoce sus limitaciones y espera madurar y mejorar.

Por el contrario, la baja autoestima, implica la insatisfacción, el rechazo y el desprecio de sí mismo. El individuo carece de respeto por el sí mismo que observa. El autorretrato es desagradable y desearía que fuera distinto.

Por otro lado, Coopersmith (citado por Válek, 2007) clasifica la autoestima en:

- a) Autoestima alta: las personas que poseen una autoestima alta son expresivas, asertivas, con éxito académico y social, confían en sus propias percepciones y esperan siempre el éxito, consideran su trabajo de alta calidad y mantienen altas expectativas con respecto a trabajos futuros, manejan la creatividad, se autorrespetan y sienten orgullo de sí mismos, caminan hacia metas realistas.
- b) Autoestima media: las personas con una media autoestima, son personas expresivas, dependen de la aceptación social, igualmente tienen alto número de afirmaciones positivas, siendo más moderadas en sus expectativas y competencias que las anteriores.
- c) Autoestima baja: las personas con baja autoestima son desanimadas, deprimidas, aisladas, consideran no poseer atractivo, son incapaces de expresarse y defenderse; se sienten débiles para vencer sus deficiencias, tienen miedo de provocar el enfado

de los demás, su actitud hacia sí mismo es negativa, carecen de herramientas internas para tolerar situaciones y ansiedad.

#### **1.2.2.3. Componentes de la Autoestima**

Para Mruk (1999 siguiendo a Alcántara, 1993) la autoestima tiene tres componentes, ellos son:

- a) **Cognitivo:** se refiere a la opinión que se tiene de la propia personalidad y de las conductas.
- b) **Afectivo:** se refiere a la valoración de lo positivo y negativo que hay en el individuo, es un sentimiento de capacidad personal pues implica un diagnóstico del propio merecimiento o valor como ser humano. Este elemento consiste en una autoestimación que nace de la observación propia de uno mismo y de la asimilación e interiorización de la imagen y opinión que los demás tienen y proyectan de nosotros.
- c) **Conductual:** se refiere a la autoafirmación y a la autorrealización dirigida hacia el llevar a la práctica un comportamiento consecuente, lógico y racional.

#### **1.2.2.4. Características de la autoestima.**

McKay y Fanning (1991), refieren que la autoestima positiva constituye una condición básica para la estabilidad emocional, el equilibrio personal y, en última instancia, la salud mental del ser humano. Una autoestima negativa es fuente permanente de dolor e infelicidad, siendo una característica sistemática asociada a una gran parte de la psicopatología, en especial de los trastornos de ansiedad y depresivos.

Según Riso (2014), una buena autoestima (quererse contundentemente a uno mismo) tiene numerosas *ventajas*, permitirá:

- Incrementar las emociones positivas.
- Alcanzar niveles de mayor eficiencia en las tareas que emprendes.
- Relacionarte mejor con las personas.
- Podrás amar a tu pareja y querer a tus amigos y amigas más tranquilamente.
- Serás una persona más independiente y autónoma.

Por otra parte, Mora y Raich (2005), refieren que las personas que tienen una baja autoestima tienden a:

- Buscar constantemente la aprobación de los demás.
- Desear controlara a los otros
- Sufrir explotación de parte de parejas, colegas, o amigos.
- Creación de relaciones de dependencia con gente, instituciones, causas o sustancias como alcohol o comida.
- Tener pensamientos distorsionados.
- Presentar más percepciones distorsionadas.
- Sentimientos de auto insatisfacción, auto odio, auto disgusto y desprecio. Entre éstos, el cuerpo puede centrar la insatisfacción.

Por otra parte, Bermúdez (2004), clasifica la autoestima deficitaria de acuerdo a las siguientes características:

a) *Con respecto a sí mismos:*

Muy críticos consigo mismos.

Auto exigencia excesiva.

Actitud perfeccionista.

Temor excesivo a cometer errores.

Inseguridad en tomar decisiones.

Muy sensibles a la crítica.

Sentimiento de culpa patológico.

Estado de ánimo triste.

Actitud de perdedor.

*b) Con respecto a los demás:*

Constante necesidad de llamar la atención.

Actitud retraída y poco sociable.

Necesidad continua de agradar a los demás.

Necesidad imperiosa de aprobación.

Exigentes y críticos con los demás.

*c) Con respecto a la interpretación de la realidad:*

Focalizar en lo negativo.

Descalificación de experiencias positivas.

Personalizar.

Pensamiento todo o nada.

Generalizar.

Adivinación.

Uso frecuente de “deberías...”

Poner etiquetas.

Magnificación y/o minimización.

Razonamiento emocional.

### **1.3. Formulación del problema.**

Sabemos, desde Aristóteles, que el ser humano es un ser social y que ha nacido para vivir en sociedad (Ballester y Gil, 2002), y que la comunicación interpersonal es una parte esencial de la actividad humana (Caballo, 2007). Puesto que prácticamente todas las horas de vigilia las pasamos en una forma de interacción social – en interacciones de cara a cara, o en grupos- la dirección de nuestra vida está determinada, al menos en parte, por la gama de habilidades sociales (Caballo, 2007; Kelly, 2002).

Desde el enfoque teórico del aprendizaje social se postula que “somos lo que pensamos y sentimos, somos cómo funcionamos y nos comportamos, y nuestro repertorio de habilidades sociales forma parte importante de ese todo” (Kelly, 2002). En ese sentido, Kelly (2002), define a las habilidades sociales como aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener reforzamiento del ambiente.

Ahora bien, el ingreso a la universidad significa la realización de los sueños para la mayoría de los jóvenes estudiantes, pero justamente con ese logro surgen dificultades: no consiguen adaptarse a la universidad de forma satisfactoria, a los nuevos modos de aprendizaje y socialización (Soares y Del Prette, 2015), falta de información sobre la realidad que envuelve la fase universitaria y expectativas muchas veces irreales relacionadas al contexto académico (Soares, et al., 2017).

Asociados a las dificultades antes mencionados se observan: repetición de cursos, discontinuidad académica, ansiedad ante los exámenes, ansiedad social (exponer en público), estrés, depresión, adicción a las redes sociales como facebook (Mejía, Paz y

Quinteros, 2014; Salcedo, 2016;), adicción a los juegos en línea (Dota 2), deserción estudiantil, problema vocacional y económico (Heredia y col., 2015), entre otros.

Los datos del estudio epidemiológico en salud mental en Lima metropolitana y en Callao, realizado por Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi” (INSM “HD-HN”) en el 2013, indicaron que una parte importante de la población presenta una alta tensión ante diversos estresores psicosociales entre ellos el estudio, que representa un 17,8% en la población adolescente y un 24,8 en la población adulta entre ellos los jóvenes estudiantes.

Por lo anteriormente señalado podemos destacar la importancia que tiene las habilidades sociales. Porque una adecuada HHSS permite la eficacia interpersonal, protege de diferentes problemas psicosociales, optimiza la calidad de vida y posibilita el desarrollo académico y social.

Es sabido que la autoestima es el motor que guía la personalidad, y está referido a la valía personal; y su importancia radica en que da seguridad de uno mismo, permite entablar relaciones interpersonales satisfactorias, establecer metas, favorece la creatividad, favorece el rendimiento académico, protege de problemas psicosociales, es importante para las habilidades sociales; y es de vital importancia en la vida universitaria.

Por otra parte, los hallazgos realizados en el campo de la psicología cognitiva en los últimos veinte años muestran claramente que la visión negativa que se tiene de uno mismo es un factor determinante para que aparezcan trastornos psicológicos como fobias, depresión, estrés, ansiedad, inseguridad interpersonal, alteraciones psicosomáticas, problemas de pareja, bajo rendimiento académico y laboral, abuso de sustancias, problemas de imagen corporal, incapacidad de regular las emociones, y muchos más. La



conclusión de los especialistas es clara: si la autoestima no posee suficiente fuerza, viviremos mal, seremos infelices y ansiosos. (Riso 2014 p 11-12).

En ese sentido, los estudios epidemiológicos realizados en nuestro medio indicarían que la autoestima de los adolescentes obtiene una media de 30,25. Siendo cercano al puntaje promedio encontrado en 55 naciones (30,85), aunque es menor al reportado en Perú en estudiantes universitarios (33,01) (INSM “HD-HN”,2013).

Es así que creemos necesario hacer algo más que reconocer a nivel teórico la importancia de las habilidades sociales y la autoestima en estudiantes universitarios, como lo hemos observado en la mayoría de fuentes de información revisadas.

La optimización de la situación antes descrita constituye el interés de la presente investigación y en ese sentido nos planteamos el siguiente problema general:

¿En qué grado se relacionan las habilidades sociales y la autoestima de los estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana?

Del mismo modo nos planteamos los siguientes problemas específicos:

- ¿Cuáles son los niveles de habilidades sociales de los estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana?
- ¿Cuáles son los niveles de autoestima que presentan los estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana?
- ¿Qué asociaciones existen entre las áreas de las habilidades sociales y la autoestima de los estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana?

#### **1.4. Justificación e importancia.**

En la actualidad tener estudiantes capaces de resolver las demandas del día a día en la vida universitaria, es una preocupación constante en las universidades. Toda vez que ello significaría no tener estudiantes con discontinuidad académica, alta repitencia de cursos, con inadecuado afronte del estrés, problemas de ansiedad, depresión y por qué no, de baja autoestima.

Es sabido que las habilidades sociales adecuadas están relacionadas con alta autoestima, y la ausencia de una de ellas conlleva a dificultades en el estudiante universitario.

Consideramos importante la presente investigación porque a través de ella se podría conocer de manera objetiva y confiable cuales son las características de las habilidades sociales, y de la autoestima, y bajo los mismos criterios determinar científicamente el grado de significancia de la relación con la autoestima en estudiantes universitarios.

De acuerdo a los resultados se determinaría diversos mecanismos que promuevan la concientización en la población estudiantil de la necesidad de entrenar sus habilidades sociales y fortalecer su autoestima para el desarrollo de sus potencialidades.

Luego se elaborarían propuestas como talleres de entrenamiento de habilidades sociales y autoestima etc., para optimizar sus habilidades y un mejor afronte a los retos que demanda las interacciones sociales, la resolución de problemas, la toma de decisiones entre otros.

## **1.5. Objetivos.**

### **1.5.1. Objetivo General.**

- Determinar la relación entre las habilidades sociales y la autoestima en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

### **1.5.2. Objetivos específicos.**

- Determinar los niveles de las habilidades sociales de los estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.
- Determinar los niveles de autoestima de los estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.
- Determinar la asociación de las áreas de las habilidades sociales y la autoestima en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

## **1.6. Hipótesis.**

### **1.6.1. Hipótesis general.**

- Ha Existe relación significativa entre los niveles de habilidades sociales y la autoestima en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.
- Ho No existe relación significativa entre los niveles de habilidades sociales y la autoestima en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

### **1.6.2. Hipótesis específicas.**

- Existen diferencias significativas en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.
- Existen niveles significativos en la autoestima de los estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.
- Existe una asociación significativa en las áreas de habilidades sociales y la autoestima en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

## **1.7. Variables**

### **1.7.1. Habilidades sociales del estudiante.**

**Definición conceptual de las habilidades sociales.** Es un sistema de competencias sociales, empleados para la interacción social y la resolución de problemas interpersonal y socioemocional. Estas habilidades y capacidades se traducen en actividades desde básicas hasta avanzadas e instrumentales (Goldstein et al., 1989).

**Definición operacional de las habilidades sociales,** Puntaje logrado en la LCHS de Goldstein que mide a través de tres dimensiones o factores: habilidades relacionadas a los sentimientos, para enfrentar el estrés y para la planificación. Se le categoriza en los niveles: excelente nivel, buen nivel, nivel medio, bajo nivel y deficiente nivel de habilidades sociales.

### **1.7.2. Autoestima del estudiante.**

**Definición conceptual de la Autoestima.** Es una actitud positiva o negativa hacia un objeto particular: el sí mismo (Rosenberg, 1973)

**Definición operacional de la Autoestima,** Puntaje logrado en la EAR de Rosenberg que mide presencia o ausencia de la misma. Se le categoriza en los niveles, muy alta, alta, baja y muy baja autoestima.

## 2. MÉTODO

### 2.1. Participantes.

**Población:** La constituyen todos los estudiantes de pregrado matriculados en el calendario académico 2017 de la facultad de psicología de la Universidad Federico Villarreal.

**Muestra:** La muestra fue voluntaria. El tamaño de la muestra fue 208 participantes que a continuación describimos en la Tabla 1 y en la Tabla 2. Entre las características sociodemográficas más resaltantes tenemos que los estudiantes son jóvenes de ambos sexos cuyas edades fluctúan entre 18 a 30 años, siendo las mujeres el 79.8% y los varones el 20.2% y que mayoritariamente estudian en el IV, VI y VIII ciclo.

Tabla 1

*Distribución de la muestra según ciclo de estudios.*

| Ciclo de estudios | Frecuencia | Porcentaje |
|-------------------|------------|------------|
| 2                 | 2          | 1.0        |
| 4                 | 81         | 38.9       |
| 6                 | 75         | 36.1       |
| 7                 | 1          | 0.5        |
| 8                 | 48         | 23.1       |
| 10                | 1          | 0.5        |
| Total             | 208        | 100.0      |

Tabla 2

*Distribución de la muestra según sexo.*

|           | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------|------------|------------|
| Masculino | 42         | 20.2       |
| Femenino  | 166        | 79.8       |
| Total     | 208        | 100.0      |

### **Criterios de inclusión y exclusión.**

Los criterios que se emplearon para la conformación de la muestra fueron:

**Criterios de Inclusión:** estudiantes de pregrado matriculados en el calendario académico 2017 de la facultad de psicología de la Universidad Federico Villarreal.

**Criterios de exclusión:** estudiantes de psicología que no cumplan con los criterios establecido y que no hayan respondido adecuadamente las escalas.

### **2.2. Instrumentos o materiales.**

**Ficha Sociodemográfica,** que permitió recoger los datos sociodemográficos como sexo, edad, ciclo de estudios, etc.

**Lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein (LCHS).** Originalmente construido por Goldstein en Nueva York, Estados Unidos, en el año 1978. Fue adaptado en el Perú por Tomas en 1995. Cuyo objetivo principal es determinar las deficiencias y competencias que tiene una persona en sus habilidades sociales. Identificar el uso y de la variedad de habilidades sociales, personales e interpersonales. Además, permite obtener información precisa y específica sobre el nivel de habilidades del sujeto. (Tomas, 1995)

Su administración puede ser individual o colectiva a sujetos desde 12 años en adelante. El tiempo aplicación: promedio es de 20 minutos. Consta de un manual, una hoja de preguntas de 50 ítems y otra de respuestas el cual el sujeto elegirá de acuerdo a su grado de habilidad: Nunca (N), Rara vez (RV), A veces (AV), A menudo (AM), Siempre (S) cuya puntuación va de 1 al 5 respectivamente.

La lista de chequeo original consta de 50 ítems y mide las siguientes áreas: Grupo I Primeras habilidades sociales, integrado por 8 ítems, Grupo II Habilidades sociales

avanzadas, integrado por 6 ítems, Grupo III Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos, integrado por 7 ítems, Grupo IV Habilidades alternativas a la agresión, integrado por 9 ítems, Grupo V Habilidades para hacer frente al stress, integrado por 12 ítems y el Grupo VI Habilidades de planificación, integrado por 8 ítems.

En el presente estudio la lista consta de 27 ítems que evalúa tres factores o dimensiones: sentimientos (del 1- 07), para el estrés (del 08 – 19) y de planificación (del 20 – 27). Posee validez de constructo. En cuanto a la confiabilidad del instrumento, se determinó en un estudio piloto previo encontrándose un Alfa de Cronbach de 0.915 como apreciamos en la Tabla 3.

Tabla 3

*Coefficiente de confiabilidad LCHS.*

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| 0.915            | 27             |

Para el presente estudio se establecieron los baremos de clasificación para la muestra a través de los puntajes mínimos y máximos obtenidos como describimos en la Tabla 4.

Tabla 4

*Escala cualitativa de LCHS.*

| Puntaje     | Nivel de habilidades sociales |
|-------------|-------------------------------|
| De 1 a 27   | Deficiente nivel de HS        |
| de 28 a 54  | Bajo nivel de HS              |
| de 55 a 81  | Nivel medio de HS             |
| de 82 a 108 | Buen nivel de HS              |
| 109 a 135   | Excelente nivel de HS         |

Fuente: Elaboración propia a partir de resultados



**Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR).** Su autor fue Marshall Rosenberg (sociólogo), la creó en 1965. Cuyo objetivo principal es hacer una evaluación global del nivel de autoestima de las personas y sobre esta base ayudar a las mismas a construir una mayor o más saludable autoestima.

La escala está compuesta por 10 ítems, de los cuales la mitad están enunciados positivamente y la otra mitad negativamente. El puntaje se presenta en una escala tipo Likert donde los ítems se responden en una escala de 4 puntos (1= Muy de acuerdo, 2= De acuerdo, 3= En desacuerdo, 4= Muy en desacuerdo).

A decir de los autores es la escala que ha sido validada en varios países, y traducida hasta en 53 idiomas. Se usa en personas de diferentes grupos de edad, aunque al principio fue destinado únicamente para adolescentes. El tiempo de aplicación promedio es de 05 minutos.

Posee validez de constructo. En cuanto a la confiabilidad del instrumento, se determinó en un estudio piloto previo encontrándose un Alfa de Cronbach de 0.807 como apreciamos en la Tabla 5.

Tabla 5

*Coefficiente de confiabilidad EAR.*

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| 0.807            | 10             |

Así, la calificación de la escala corresponde al siguiente criterio cualitativo como se describe en la Tabla 6:

Tabla 6

*Escala cualitativa de EAR*

| Puntaje | Nivel de autoestima |
|---------|---------------------|
| 1 a 10  | Muy baja autoestima |
| 11 a 20 | Baja autoestima     |
| 21 a 30 | Alta autoestima     |
| 31 a 40 | Muy alta autoestima |

Fuente: Elaboración propia a partir de resultados

### **2.3. Diseño de la investigación.**

La presente investigación es de diseño no experimental, transeccional o transversal de tipo correlacional (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

### **2.4. Procedimiento**

Se realizó las coordinaciones con el director de escuela de pre grado de la facultad de psicología de la universidad Federico Villarreal para la realización de la presente investigación.

Se coordinó con el área de investigación de la facultad de psicología de la universidad para la aplicación de las escalas a los estudiantes del segundo, cuarto sexto, sétimo y décimo ciclo de la facultad de psicología, previa firma de consentimiento informado, en sus salones respectivos. En la fecha estipulada se realizó la aplicación de las escalas, previa lectura de las instrucciones correspondientes.

### **2.5. Análisis de los datos.**

Los datos obtenidos fueron procesados en el programa estadístico Statistical Package for the Social Science versión 24 (SPSS 24.0). En primer lugar, se realizó la

prueba de normalidad mediante Kolmogorov-Smirnov para la variable habilidades sociales y la variable autoestima, y se estableció que en la escala de HHSS la distribución de los puntajes no se aproximan a la normalidad y que por el contrario en la escala de autoestima si se aproxima a la normalidad.

De acuerdo a ello, se utilizaron estadísticos no paramétricos; se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para determinar la asociación entre ambas variables.

Se empleó análisis de estadística descriptiva para reportar las medias, desviaciones estándar, frecuencias y porcentajes de los resultados obtenidos tanto para habilidades sociales como, autoestima según los objetivos planteados.

### 3. RESULTADOS

#### 3.1. Descripción de las variables de estudio.

En la Tabla 7, se aprecia la media obtenida en la Lista de Chequeo de las Habilidades Sociales, así como la desviación estándar (100.39; 12.732).

Tabla 7

*Estadístico descriptivo de la lista de Chequeo de las Habilidades Sociales.*

|                      | N   | Mínimo | Máximo | Media  | D.S    |
|----------------------|-----|--------|--------|--------|--------|
| Habilidades sociales | 208 | 66     | 134    | 100.39 | 12.732 |

En la Tabla 8, se contempla la media obtenida en la Escala de Autoestima, así como la desviación estándar (32.19; 5.036)

Tabla 8

*Estadístico descriptivo de la Escala de Autoestima.*

|            | N   | Mínimo | Máximo | Media | D.S   |
|------------|-----|--------|--------|-------|-------|
| Autoestima | 208 | 16     | 41     | 32.19 | 5.036 |

En la Tabla 9, se observa los niveles de habilidades sociales de los estudiantes de psicología de la universidad Villarreal destacando que el 67% tiene buen nivel de habilidades sociales, el 26 % tiene excelente nivel de habilidades sociales y el 7% tiene nivel medio de habilidades sociales.

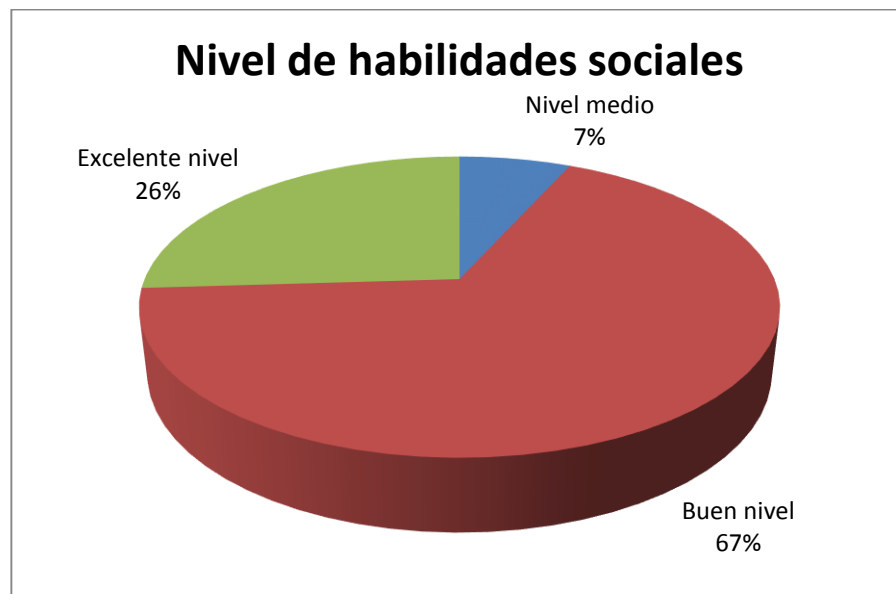
Tabla 9

*Niveles de habilidades sociales de estudiantes de psicología.*

|        |                                         | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje<br>válido | Porcentaje<br>acumulado |
|--------|-----------------------------------------|------------|------------|----------------------|-------------------------|
| Válido | Nivel medio de Habilidades sociales     | 14         | 6.7        | 6.7                  | 6.7                     |
|        | Buen nivel de Habilidades sociales      | 140        | 67.3       | 67.3                 | 74.0                    |
|        | Excelente nivel de Habilidades sociales | 54         | 26.0       | 26.0                 | 100.0                   |
|        | Total                                   | 208        | 100.0      | 100.0                |                         |

Fuente: Elaboración propia a partir de resultados.

La Figura 1 muestra los niveles de habilidades sociales de los estudiantes de psicología de la universidad Villarreal destacando que el 67% tiene buen nivel de habilidades sociales.



*Figura 1. Nivel de habilidades sociales en estudiantes de psicología.*

En la Tabla 10, se aprecia los niveles de autoestima de los estudiantes de psicología de la universidad Federico Villarreal destacando que el 63% tiene muy alta autoestima, el 34.6 % tiene alta autoestima y solo un 2.4% tiene baja autoestima.

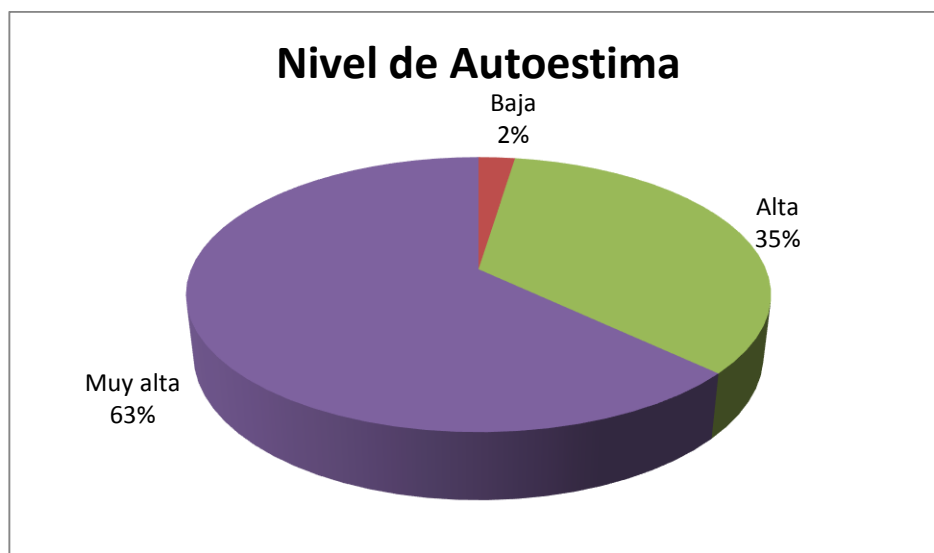
Tabla 10

*Niveles de autoestima de estudiantes de psicología.*

|                     | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Baja autoestima     | 5          | 2.4        | 2.4               | 2.4                  |
| Alta autoestima     | 72         | 34.6       | 34.6              | 37.0                 |
| Muy alta autoestima | 131        | 63.0       | 63.0              | 100.0                |
| Total               | 208        | 100.0      | 100.0             |                      |

Fuente: Elaboración propia a partir de resultados.

La Figura 2 muestra los niveles de autoestima de los estudiantes de psicología de la universidad Villarreal destacando que el 63% tiene muy alta autoestima, el 35 % tiene alta autoestima y un 2 % tiene baja autoestima.



*Figura 2. Nivel de autoestima en estudiantes de psicología.*

### 3.2. Correlación de las variables de estudio.

En la Tabla 11 se observa que no existe una relación recíproca entre las habilidades sociales y autoestima de los estudiantes de psicología de la Universidad Federico Villarreal porque no se han hallado diferencias significativas ( $p > 0,05$ ).

Tabla 11

*Correlación de habilidades sociales y autoestima.*

|                            |                        | TOTAL HABILIDADES SOCIALES | TOTAL AUTOESTIMA |
|----------------------------|------------------------|----------------------------|------------------|
| TOTAL HABILIDADES SOCIALES | Correlación de Pearson | 1                          | -0.017           |
|                            | Sig. (bilateral)       |                            | 0.805            |
|                            | N                      | 208                        | 208              |
| TOTAL AUTOESTIMA           | Correlación de Pearson | -0.017                     | 1                |
|                            | Sig. (bilateral)       | 0.805                      |                  |
|                            | N                      | 208                        | 208              |

Fuente: Elaboración propia a partir de resultados.

En la Tabla 12, podemos ver que no existe una asociación recíproca entre las tres categorías de habilidades sociales con la autoestima de los estudiantes de psicología de la universidad Federico Villarreal por que no se han dado diferencias significativas ( $p > 0,05$ ).

Tabla 12

*Correlación de las categorías de habilidades sociales y autoestima.*

|                    |                                                 |                              | TOTAL<br>AUTOESTIMA |
|--------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|
| Rho de<br>Spearman | HABILIDADES<br>RELACIONADAS CON<br>SENTIMIENTOS | Coficiente de<br>correlación | 0.005               |
|                    |                                                 | Sig. (bilateral)             | 0.940               |
|                    |                                                 | N                            | 208                 |
|                    | HABILIDADES PARA<br>HACER FRENTE AL<br>ESTRES   | Coficiente de<br>correlación | 0.012               |
|                    |                                                 | Sig. (bilateral)             | 0.866               |
|                    |                                                 | N                            | 208                 |
|                    | HABILIDADES DE<br>PLANIFICACION                 | Coficiente de<br>correlación | 0.008               |
|                    |                                                 | Sig. (bilateral)             | 0.910               |
|                    |                                                 | N                            | 208                 |
|                    | TOTAL AUTOESTIMA                                | Coficiente de<br>correlación | 1.000               |
|                    |                                                 | Sig. (bilateral)             |                     |
|                    |                                                 | N                            | 208                 |

Fuente: Elaboración propia a partir de resultados.



#### **4. DISCUSIÓN**

Llegados a este punto, iremos analizando los resultados en función a los objetivos planteados. Iniciaremos con el objetivo general y concluiremos con los específicos.

El objetivo general fue determinar la relación existente entre las habilidades sociales y la autoestima en estudiantes de universitarios de una universidad nacional. En el presente estudio, no se ha obtenido una relación entre dichas variables. Esto nos estaría indicando que ambas actúan independientemente la una de la otra, hecho que no esperábamos por que diversos autores como Alberti y Emmons (1978 citado por Caballo, 2007), Alonso et al. (2007) y León et al. (2009 citado por Mendo et al., 2016) han argumentado que la habilidad social y la autoestima están positivamente correlacionadas.

Empero, tenemos que decir a nuestro favor que en un estudio similar realizado por Álvarez (2013), en una muestra de estudiantes de secundaria en España tampoco halló relación estadísticamente significativa. Por el contrario, en los estudios de Alonso et al. (2007), y Torres, L. (2014), sí se hallaron una correlación positiva.

Por otra parte, el primer objetivo específico fue determinar los niveles de habilidades sociales, y como podemos constatar, la mayor parte de la muestra posee habilidades sociales buenas; esto nos indica que más de la mayoría de los estudiantes están por encima de los parámetros esperados para actuar, sentir, hacer frente al estrés y planificar eficazmente y que eso les permite tener buenas y excelentes relaciones interpersonales dentro de las exigencias y experiencias de su entorno (Goldstein et al., 1989). En esta población no se encontró un deficiente o bajo nivel de habilidades sociales.

Similares resultados encontraron Pedraza, Socarrás, Fragozo, y Vergara (2014) en su estudio que les permitió determinar que los estudiantes de psicología de una universidad de Colombia poseen adecuadas habilidades sociales y comunicativas organizadas en seis

grupos o dimensiones. En el mismo sentido en la investigación de Sihuy (2016) se observa que la muestra de estudiantes universitarios (enfermería), presenta un nivel medio de desarrollo de habilidades sociales. Y también resultados similares encontraron Carrasco y Cueva (2017) donde el 23.2% de los estudiantes de psicología y el 18.2% de ingeniería de sistemas se encuentran en una categoría promedio. Por su parte el 20.7% de los estudiantes de psicología presentan una categoría alto, sin embargo, sólo el 9.6 de los estudiantes de ingeniería de sistemas califican como alto.

Resultados diferentes hallaron Balverde (2016) en una muestra de estudiantes de psicología de la universidad Nacional Federico Villarreal en el que cerca de la mitad de ellos presentaron adecuadas habilidades sociales (49.8%), el 26.5% muestra un déficit y un 23.6% indican tener un sobresaliente nivel de habilidades sociales. Igualmente, los resultados hallados por Herrera et al. (2012) le permitieron observar altos porcentajes de estudiantes con déficit de habilidades sociales y un bajo porcentaje de estudiantes con habilidades sociales bien desarrolladas.

Es importante reflexionar que de acuerdo a los datos encontrados en el presente estudio podemos esperar que los estudiantes de psicología posean habilidades sociales muy bien desarrolladas, toda vez que como parte de su formación académica y profesional han ido adquiriendo y/o perfeccionando dichas habilidades interpersonales. O en palabras de Del Prette et al. (1999) los estudiantes de psicología a lo largo de los estudios parecen desarrollar una mayor «sensibilidad» para las relaciones interpersonales. Y como señalan Caballo (2007), Kelly (2002) y Ballester y Gil (2002) estas son adquiridas en un contexto de aprendizaje, y como son aprendidas son susceptibles de ser modificadas.

El segundo objetivo específico fue determinar los niveles de autoestima de los estudiantes de psicología. Podemos constatar que la mayor parte de los sujetos poseen

autoestima alta. Esto nos indica que la autovalía de estos estudiantes destacan por sobre los límites de la normalidad, lo que prueba excelentes condiciones de las mismas en el momento de la evaluación de este grupo.

Datos similares fueron hallados por Medina y Tejada (2015) donde el 57% de jóvenes universitarios presentan un nivel alto de autoestima; el 39.6% presenta un nivel medio, y el 3,4% presenta un nivel bajo. Y por el estudio de Chilca (2017) quien encontró que el 60.2% (62 estudiantes) se ubican en la categoría del nivel de autoestima “Alto”, seguido del 39.8% (41 estudiantes) que se ubican en la categoría del nivel de autoestima “Medio alto”. Finalmente, en las categorías del nivel de autoestima “Medio bajo” y “Bajo”, no se ubican ningún estudiante.

Por el contrario, en el estudio realizado por Paz (2016) encontró que el 68,1% de los estudiantes evaluados presentan una autoestima Nivel Media, el 15,7% está en el Nivel Alto, el 11,9% en Nivel Bajo, el 2,4% en Muy Bajo y finalmente el 1,9% en el Nivel Muy Alto.

El tercer y último objetivo específico del presente estudio pretende determinar la asociación entre las categorías de habilidades sociales con la autoestima. Los resultados indican que no se ha obtenido una asociación significativa entre dichas variables. Por lo que postulamos que las categorías de las habilidades sociales y la autoestima actúan de manera independiente.

Podemos concluir de manera general que, de acuerdo a los resultados señalados previamente, esta población en cuestión tiene buenas potencialidades que pondrán en juego cuando éstos sean psicólogos que contribuyan al desarrollo de nuestro país.

## 5. CONCLUSIONES

De acuerdo a los objetivos planteados y los resultados hallados concluimos que:

- No existe una relación significativa entre las habilidades sociales y la autoestima en estudiantes de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Esto nos estaría indicando que ambas actúan independientemente la una de la otra.
- La mayoría de estudiantes se encuentra en un buen nivel de habilidades sociales con un 67.3%, siguiéndole con un 15.6 % quienes poseen un nivel excelente y finalmente un 18.5% están dentro de la media.
- Los niveles de autoestima de los estudiantes de psicología se caracterizan por tener nivel de autoestima altas. El 63% se ubicaron en el nivel muy alto, el 34.6% de ellos se ubicaron en un nivel alto y el 2.4% de ellos en un nivel bajo. Es decir, los estudiantes presentan predominantemente autoestima alta.
- No existe asociación entre las tres categorías de habilidades sociales planteadas en el presente estudio con la autoestima.

## **6. RECOMENDACIONES**

- Aun cuando la escala abreviada de habilidades sociales es válida y confiable, recomendaríamos el uso de la escala completa en las futuras investigaciones, correlacionándola además con la autoeficacia.
- Aun cuando los niveles de habilidades y de autoestima de los estudiantes de psicología están por encima de la media, recomendaríamos se realicen talleres para optimizar los mismos y fortalecer a quienes obtuvieron niveles bajos.
- Finalmente surge la necesidad de implementar un instrumento más breve y sencillo que permita identificar con precisión a los individuos con distinto déficit en diversas áreas; pensados y elaborados en nuestro idioma y tipificados con muestras de nuestra población.

## 7. REFERENCIAS

- Alonso, L. M., Murcia, G., Murcia, J., Herrera, D., Gómez, D., Comas, M. y Ariza, P. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte*, 23 (1), 32-42. Recuperado de: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/4052/5709>
- Álvarez, M.D. (2013). *Cómo influye la autoestima en las relaciones interpersonales*. (Trabajo Fin de Máster). Universidad de Almería. Recuperado de URI: <http://hdl.handle.net/10835/2298>
- Ballester, R. y Gil, M.D. (2002). *Habilidades Sociales: Evaluación y tratamiento*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Balverde, P. (2016). *Conducta tipo A y habilidades sociales en estudiantes de una universidad nacional de Lima metropolitana*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Federico Villareal.
- Bandura, A. (1983). *Principios de modificación de conducta*. (J. Almaraz trad.). Salamanca, España: Sígueme. (Trabajo original publicado en 1969).
- Bandura, A. y Walters, R. H. (1990). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Décima reimpresión Madrid, España: Ed. Alianza Universidad. (Trabajo original publicado en 1963).
- Barra, E. (2012). Influencia de la autoestima y del apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico de estudiantes universitarios chilenos. *Diversitas*, [S.l.], v. 8, n. 1, p.

29-38, nov. 2012. ISSN 2256-3067. Recuperado de doi:  
<http://dx.doi.org/10.15332/s1794-9998.2012.0001.02>.

Bermúdez, M. P. (2004). *Déficit de autoestima, evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. Madrid: Pirámide

Caballo, V.E. (2007). *Manual de Evaluación y entrenamiento de las Habilidades Sociales* (7ª ed.). Madrid: Siglo XXI Editores.

Caballo, V.E. y Iurrtia, M. J. (2008). Entrenamiento de las habilidades Sociales. En Labrador, F. J. (Coord.), *Técnicas de Modificación de Conducta* (pp. 573 – 592). España: Pirámide.

Cabanach, R G; Souto, A; Freire, C; Ferradás, M. M; (2014). Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 7() 41-55. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129330657004>

Carrasco, C.C. y Cueva, R.C. (2017). *Habilidades sociales en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología y de la Escuela Profesional de Ingeniería de Sistemas de la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto, 2016*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Tarapoto. Recuperado de URI <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/725>

Carrillo, G.B. (2015). *Validación de un programa lúdico para la mejora de las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años (Tesis Doctoral)*. Universidad de Granada. Recuperado de <https://hera.ugr.es/tesisugr/25934934.pdf>

- Castanyer, O. (2010). *La asertividad: Expresión de una sana autoestima*. 32ª Ed. Bilbao: Editorial Desclée de Bruwer.
- Chilca, M. L. (2017). *Relación entre la autoestima, hábitos de estudio, satisfacción con la profesión elegida y el rendimiento académico de los estudiantes en los cursos de estadística, de la Facultad de Economía y Contabilidad de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, semestre 2016 – I, Huaraz - Ancash* (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/6184>
- Contini, N. (2009) Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: nuevas perspectivas desde la psicología positiva. *Psicodebate* Vol 9, 45-64. Recuperado de DOI: <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v9i0>
- Del Prette, Z.A, & Del Prette, A. (2008). Um sistema de categorias de habilidades sociais educativas. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 18(41), 517-530. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.1590/S0103-863X2008000300008>
- Del Prette, Z.A, y Del Prette, A. (2002). *Psicología de las habilidades sociales: terapia y educación*. México: Editorial El Manual Moderno.
- Del Prette, A., Del Prette, Z. A. P., & Mendes Barreto, M. C. (1999). Habilidades sociales en la formación profesional del psicólogo: Análisis de un programa de intervención. *Psicología Conductual Revista Internacional de Psicología* Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Zilda\\_Del\\_Prette/publication/221931618\\_Social\\_skills\\_in\\_the\\_training\\_of\\_psychologists\\_analysis\\_of\\_an\\_intervention\\_program\\_Habilidades\\_sociales\\_en\\_la\\_formacion\\_profesional\\_del\\_psicologo\\_analisis\\_de\\_un\\_programa\\_de\\_intervencion/links/0912f511014a26617a000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Zilda_Del_Prette/publication/221931618_Social_skills_in_the_training_of_psychologists_analysis_of_an_intervention_program_Habilidades_sociales_en_la_formacion_profesional_del_psicologo_analisis_de_un_programa_de_intervencion/links/0912f511014a26617a000000.pdf).



- García, A.D. (2010). Estudio sobre la asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de Educación Social. *XXI, Revista de educación*, 12(2010), 225-239. Recuperado de: <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/xxi/article/viewFile/2383/2259>
- García, M., Cabanillas, G., Morán, V., & Olaz, F. (2014). Diferencias de género en habilidades sociales en estudiantes universitarios de Argentina. *Anuario electrónico de estudios en Comunicación Social "Disertaciones"*, 7(2), 114-135. Recuperado de DOI: <http://dx.doi.org/10.12804/disertaciones.v7i2.4622>.
- Gil, F., y García, M (2001). Entrenamiento en habilidades sociales. En Labrador, F. J., Cruzado, J.A. y Muñoz, M. (Ed.), *Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta* (pp. 796 – 828). España: Pirámide.
- Gismero, E. (2002). *Escala de Habilidades. Manual*. 2ed. Madrid: TEA Ediciones.
- Goldstein, A.P., Sprafkin, R.P., Gershaw, N. J., y Klein, P. (1989). *Habilidades y autocontrol en la adolescencia. Un programa de enseñanza*. (A. Sáenz, trad). Barcelona: Ediciones Martínez Roca. (Trabajo original publicado en 1980)
- Gonzales-Arratia, N. I. (2001). *La autoestima. Medición y estrategias de intervención a través de una reconstrucción del ser*. México: Universidad Autónoma de México. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=iYPB8K-T14gC>.
- Heredia, M.; Andía, M.; Ocampo, H.; Ramos, J.; Rodríguez, A.; Tenorio, C. y Pardo, K. (2015). Deserción estudiantil en las carreras de ciencias de la salud en el Perú. *An Fac Med*. 76:57-61. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/viewFile/10972/9904>

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M.P. (2014). *Metodología de la investigación*. 6ª Ed. México: Mc Graw -Hill.
- Herrera, A., Freytes, M., López, G., & Olaz, F. (2012). Un estudio comparativo sobre las habilidades sociales en estudiantes de Psicología. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12 (2), 277-287. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56023336010>
- Hidalgo, C.G, y Abarca, N. (1999). *Comunicación interpersonal: Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales*. Colombia: Alfaomega Grupo Editor.
- Instituto Nacional de Salud Mental (2013). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao Replicación 2012. Informe General. *Anales de Salud Mental* Vol. XXIX. Suplemento 1. Lima.
- Kelly, J.A. (2002). *Entrenamiento de las habilidades sociales. Guía práctica para intervenciones* (S. del Viso trad.). 7ª Ed. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer. (Trabajo original publicado en 1983).
- Losada, M.L (2015). *Adaptación del “Social skills improvement system-rating scale” al contexto español en la etapa de la educación primaria* (Tesis de doctorado).Universidad Nacional a Distancia UNED Recuperado de <http://e-spacio.uned.es/fez/view/tesisuned:Educacion-Mllosada>
- McKay, M. y Fanning, P. (1991). *Autoestima: evaluación y mejora* (J. Vigil trad.). Barcelona, España: Martínez Roca. (Trabajo original publicado en 1987).
- Medina, M.C. y Tejada, M.A. (2015). *La autoestima y la procrastinación académica en jóvenes universitarios* (Tesis de licenciatura). Universidad Católica de Santa María.

Arequipa. Recuperado de URI:  
<https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/3518>

Mendo, S. León, B. Felipe, E. L. y Polo, M.E. (2016) Entrenamiento en habilidades sociales en el contexto universitario: efecto sobre las habilidades sociales para trabajar en equipos y la ansiedad social. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, Vol. 24, N° 3, 2016, pp. 423-438. Recuperado de:  
<https://search.proquest.com/openview/15714b60514dbe3ef38d8c323dcdd353/1?pq-origsite=gscholar&cbl=966333>

Montgomery, W. (1997). *Asertividad, autoestima y solución de conflictos interpersonales*. Lima: C.E.A.

Mruk, K. (1999). *Autoestima: investigación y práctica*. (J, Aldekoa, trad.) (2ª ed.) Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

Organización Panamericana de la salud (OPS, 2001). *Un enfoque de las habilidades para la vida para un desarrollo saludable en niños y adolescentes*. Recuperado de:  
<https://convivencia.files.wordpress.com/2008/11/habilidades2001oms65p.pdf>

Paz, D.O. (2016). *Relación entre clima social familiar y la autoestima en estudiantes de la escuela profesional de psicología del primer ciclo de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote*. Piura, 2015. (Tesis de licenciatura). Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Recuperado de  
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/122>

Pedraza, L., Socarrás, X., Fragozo, A., y Vergara, M. (2014). Caracterización de las habilidades sociales en estudiante de psicología de una universidad pública del

- Distrito de Santa Marta. *Tesis Psicológica*, 9 (2), 190-201. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139039784013>
- Riso, W. (2014). *Enamórate de ti. Edición actualizada de Aprendiendo a quererte a ti mismo*. (6 ed.). Colombia: Planeta colombiana.
- Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. (4 ed.). Valencia: ACDE Ediciones. Recuperado de <http://www.cop.es/colegiados/pv00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale%20una%20mirada.pdf>
- Rosenberg, M. (1973). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. (M. Galiano, trad.). Argentina: Editorial Paidós (Trabajo original publicado en 1965).
- Ruiz, M. A., Villalobos, A. y Díaz, M. I. (2012). Técnicas de modelado y entrenamiento en habilidades sociales. En Ruiz, M. A., Díaz, M.I. y Villalobos, A., *Manual de técnicas de intervención cognitivos conductuales* (pp. 277-369). Bilbao, España: Desclée De Brouwer.
- Salcedo, I. S. (2016). *Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima* (Tesis de maestría). Universidad de San Martín de Porres. Recuperado de <http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/handle/usmp/2026>
- Sihuay, N. A. (2016). *Habilidades sociales y su influencia en las relaciones interpersonales en estudiantes de enfermería, Universidad Peruana Los Andes - Huancayo, año 2013* (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/1024>

- Soares, A. B., & Del Prette, Z. A. (2015). Habilidades sociais e adaptação à universidade: Convergências e divergências dos construtos. *Análise Psicológica*, 33(2), 139-151.  
<https://dx.doi.org/10.14417/ap.911>
- Soares, A.B., Santos, Z.A, de Andrade, A.C, y de Souza, M.S. (2017). *Expectativas académicas y habilidades sociales en la adaptación a la universidad*. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.22235/cp.v11i2.1349>
- Sparrow, C. M. (2007). *Efecto de un programa de entrenamiento en habilidades sociales en un grupo de jóvenes con esquizofrenia* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/2566>
- Tazzo, M. M. (2015). *La acción tutorial y su relación con las habilidades sociales en los estudiantes de la facultad de Tecnología de la Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle* (Tesis de doctorado). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/274>
- Tomas, A. (1995). Conducta Tipo A y habilidades sociales en estudiantes del 1er al 5to año de psicología de una Universidad Nacional (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Torres, L.L. (2014). Relación entre la autoestima y el desarrollo de habilidades sociales de los estudiantes de la Universidad Nacional Tecnológica de Villa El Salvador, 2012 (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo.  
[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/9668/Torres\\_VLL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/9668/Torres_VLL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Torres, M. (2014). *Las habilidades sociales. Un programa de intervención en Educación Secundaria Obligatoria. (Trabajo fin de Máster)*. Universidad de Granada.  
Recuperado de [http://masteres.ugr.es/psicopedagogica/pages/info\\_academica/trabajo\\_fin\\_de\\_master/tfmhabilidades sociales/](http://masteres.ugr.es/psicopedagogica/pages/info_academica/trabajo_fin_de_master/tfmhabilidades sociales/)!
- Válek, M. (2007). *Autoestima y motivaciones sociales en estudiantes de educación superior* (Tesis de maestría). Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Venezuela.  
Recuperado de: <http://www.eumed.net/libros-gratis/2011b/971/indice.htm>
- Wolpe, J. (1993). *Práctica de la terapia de la conducta* (F. Cabrer, trad.) (3ª ed.). México: Trillas. (Trabajo original publicado en 1969).

## Anexos

### Anexo 01

#### LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES

Nombre: ..... Edad: ..... Fecha: .....

Responde marcando un aspa (x) la respuesta que Ud. Crea conveniente, según el patrón.

Si Ud. **nunca** usa la habilidad, marque (N)  
 Si Ud. **rara vez** usa la habilidad, marque (RV)  
 Si Ud. **a veces** usa la habilidad, marque (AV)  
 Si Ud. **a menudo** usa la habilidad, marque (AM)  
 Si Ud. **siempre** usa la habilidad, marque (S)

|    |                                                                                                                                         |   |    |    |    |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|---|
| 1  | ¿Intenta comprender y reconocer las emociones que experimenta?                                                                          | N | RV | AV | AM | S |
| 2  | ¿Permite que los demás conozcan lo que siente?                                                                                          | N | RV | AV | AM | S |
| 3  | ¿Intenta comprender lo que sienten los demás?                                                                                           | N | RV | AV | AM | S |
| 4  | ¿Intenta comprender el enfado de la otra persona?                                                                                       | N | RV | AV | AM | S |
| 5  | ¿Permite que los demás sepan que Ud. se interesa o se preocupa por ellos?                                                               | N | RV | AV | AM | S |
| 6  | ¿Cuándo siente miedo, piensa por qué lo siente, y luego intenta hacer algo para disminuirlo?                                            | N | RV | AV | AM | S |
| 7  | ¿Se da a sí mismo una recompensa después de hacer algo bien?                                                                            | N | RV | AV | AM | S |
| 8  | ¿Le dice a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no le gusta?                                    | N | RV | AV | AM | S |
| 9  | ¿Intenta escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan de Ud.?                                                 | N | RV | AV | AM | S |
| 10 | ¿Expresa un cumplido al otro equipo después de un juego si ellos se lo merecen?                                                         | N | RV | AV | AM | S |
| 11 | ¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o estar menos cohibido?                                                                | N | RV | AV | AM | S |
| 12 | ¿Determina si lo han dejado de lado en una actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación?                            | N | RV | AV | AM | S |
| 13 | ¿Manifiesta a los demás cuando siente que un amigo no ha sido tratado de manera justa?                                                  | N | RV | AV | AM | S |
| 14 | ¿Si alguien está tratando de convencerlo de algo, piensa en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer? | N | RV | AV | AM | S |

|    |                                                                                                                                    |   |    |    |    |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|---|
| 15 | ¿Intenta comprender la razón por la cual ha fracasado en una situación particular?                                                 | N | RV | AV | AM | S |
| 16 | ¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa, pero dicen y hacen otras?                  | N | RV | AV | AM | S |
| 17 | ¿Comprende de qué y por qué ha sido acusado y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que hizo la acusación? | N | RV | AV | AM | S |
| 18 | ¿Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista, antes de una conversación problemática?                                  | N | RV | AV | AM | S |
| 19 | ¿Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?                                                  | N | RV | AV | AM | S |
| 20 | ¿Si se siente aburrido, intenta encontrar algo interesante que hacer?                                                              | N | RV | AV | AM | S |
| 21 | ¿Si surge un problema, intenta determinar que lo causó?                                                                            | N | RV | AV | AM | S |
| 22 | ¿Determina de manera realista lo que le gustaría realizar antes de empezar una tarea?                                              | N | RV | AV | AM | S |
| 23 | ¿Determina de manera realista que tan bien podría realizar una tarea específica antes de iniciarla?                                | N | RV | AV | AM | S |
| 24 | ¿Determina lo que necesita saber y cómo conseguir esa información?                                                                 | N | RV | AV | AM | S |
| 25 | ¿Determina de forma realista cuál de sus problemas es el más importante y el que debería ser solucionado primero?                  | N | RV | AV | AM | S |
| 26 | ¿Considera diferentes posibilidades y luego elige la que le hará sentirse mejor?                                                   | N | RV | AV | AM | S |
| 27 | ¿Es capaz de ignorar distracciones y sólo prestar atención a lo que quiere hacer?                                                  | N | RV | AV | AM | S |



## Anexo 02

### **ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG**

Nombre: ..... Edad: ..... Fecha: .....

Por favor, contesta las siguientes frases marcando con una "x" la respuesta que consideres más apropiada según los siguientes valores:

1= Muy en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= De acuerdo

4= Muy de acuerdo

| N° | PREGUNTAS                                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 1  | Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás. |   |   |   |   |
| 2  | Me inclino a pensar que, en conjunto soy un fracasada/o.                             |   |   |   |   |
| 3  | Creo que tengo varias cualidades buenas                                              |   |   |   |   |
| 4  | Puedo hacer cosas tan bien como la mayoría de la gente                               |   |   |   |   |
| 5  | Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgullosa/o de mí.                    |   |   |   |   |
| 6  | Tengo una actitud positiva hacia mí misma/o                                          |   |   |   |   |
| 7  | En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a                                          |   |   |   |   |
| 8  | Desearía valorarme un poco más                                                       |   |   |   |   |
| 9  | A veces me siento verdaderamente inútil                                              |   |   |   |   |
| 10 | A veces pienso que no sirvo para nada                                                |   |   |   |   |