



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE QUITO

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**Autoestima y Habilidades sociales en estudiantes de Bachillerato de una Unidad
Educativa Municipal de Quito, período 2025-2026.**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Psicología**

AUTOR: HERRERA CRUZ DOMÉNICA ANTONELLA

TUTOR: AGUALONGO AMANGANDI JOFFRE DAVID

Quito – Ecuador

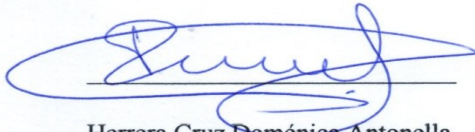
2026

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Yo, DOMÉNICA ANTONELLA HERRERA CRUZ con documento de identificación N° 1729389849 manifiesto que: Soy el autor y responsable del presente trabajo; Autoestima y Habilidades sociales en estudiantes de Bachillerato de una Unidad Educativa Municipal de Quito, período 2025-2026, y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 02 de febrero del año 2026

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Domenica Antonella', is written over a horizontal line. The signature is stylized and cursive.

Herrera Cruz Doménica Antonella

1729389849

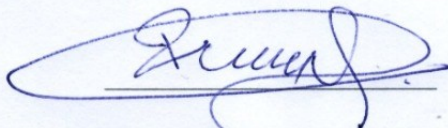
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, HERRERA CRUZ DOMÉNICA ANTONELLA con documento de identificación No. 1729389849 , expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención: Autoestima y Habilidades sociales en estudiantes de Bachillerato de una Unidad Educativa Municipal de Quito, periodo 2025-2026, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Psicología en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 02 de febrero del año 2026

Atentamente



Herrera Cruz Doménica Antonella

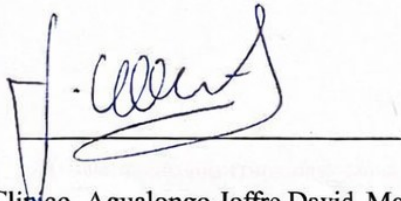
1729389849

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, AGUALONGO AMANGANDI JOFFRE DAVID con documento de identificación No. 0202104188, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: Autoestima y Habilidades sociales en estudiantes de Bachillerato de una Unidad Educativa Municipal de Quito, periodo 2025-2026, realizado por HERRERA CRUZ DOMÉNICA ANTONELLA con documento de identificación N° 1729389849, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 02 de febrero del año 2026

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'J. Agualongo', is written over a horizontal line. The signature is stylized and cursive.

Psic Clínico. Agualongo Joffre David, Mgs.

0202104188

Dedicatoria y agradecimiento

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mis padres, Mario Herrera y Viviana Cruz, por su amor, apoyo incondicional y confianza permanente; sin ustedes, este logro no habría sido posible. Agradezco también a Dios por darme la fortaleza y la perseverancia necesarias para seguir adelante a lo largo de este camino.

Extiendo mi gratitud a mis hermanos por su compañía y motivación constante, que han sido un pilar fundamental durante este proceso.

De igual manera, agradezco a mi tutor por su guía, dedicación y acompañamiento académico, así como a la Universidad por brindarme los conocimientos y herramientas necesarias para culminar con éxito este proyecto.

Resumen

La investigación estudia la autoestima y las habilidades sociales de los estudiantes de Primero y Segundo de bachillerato de una Institución Educativa Municipal situada al norte de la ciudad de Quito, durante el año electivo 2025-2026. La investigación se realizó bajo un enfoque de tipo cuantitativo y diseño descriptivo transversal y se aplicó la escala de autoestima de Rosenberg y la de habilidades sociales de Goldstein a una muestra de 60 estudiantes. Los resultados muestran que no hay relación entre los niveles de autoestima y los niveles de habilidades sociales de los estudiantes, lo que significa que ambas variables son independientes y ambas pueden ser influenciadas por diferentes factores de su contexto, tales como el entorno escolar, familiar y personal.

Palabras clave

Autoestima, habilidades sociales, psicoeducación, salud mental.

Abstract

This research studies the self-esteem and social skills of first- and second-year high school students at a municipal educational institution located in the northern part of Quito, Ecuador, during the 2025-2026 academic year. The research employed a quantitative approach and a descriptive cross-sectional design. The Rosenberg Self-Esteem Scale and the Goldstein Social Skills Scale were administered to a sample of 60 students. The results show no relationship between students' self-esteem levels and their social skills levels, indicating that both variables are independent and can be influenced by various contextual factors, such as the school, family, and personal

environments.

Keys words

Self- esteem, social skills, psychoeducation, mental health.

Índice de Contenido

Introducción	1
I. Planteamiento del problema	1
II. Justificación y Relevancia	3
III. Objetivos	5
Objetivo General	5
Objetivos Específicos:	5
IV. Marco Teórico	5
4.1 Aproximaciones Conceptuales de la Autoestima	6
4.2 Desarrollo de la Autoestima	8
4.3 Salud Mental y Autoestima	10
4.4 Autoestima y Trastornos	11
4.5 Niveles de Autoestima	12
4.6 Tipos de Autoestima	14
4.7 Aproximaciones Conceptuales de las Habilidades Sociales	15
4.8 Tipos de Habilidades Sociales	17
4.9 Componentes de las Habilidades Sociales	19
4.10 Nivel de Habilidades Sociales	21
4.11 Beneficios de las Habilidades Sociales	22
V. Variables o Dimensiones	23
VI. Hipótesis o Supuestos	24

VII.	Marco Metodológico	24
VIII.	Población y Muestra.....	26
IX.	Descripción de los Datos Producidos.....	27
X.	Presentación de los Resultados Descriptivos	28
XI.	Análisis de los Resultados.....	30
XII.	Interpretación de los Resultados	31
XIII.	Conclusiones	32
XIV.	Referencias Bibliográficas	34
XV.	Anexos.....	38
15.1	Escala de Autoestima de Rosenberg	38
15.2	Escala de Habilidades Sociales de Goldstein.....	39
15.3	Consentimiento y Asentimiento Informado	42

Índice de tablas

Tabla 1	29
Tabla 2	29
Tabla 3	30

Índice de figuras

Figura 1	28
-----------------------	----

Introducción

Esta investigación se sitúa en la subárea de psicología psicosocial, dado que se estudiarán los efectos de la autoestima y las habilidades sociales en el bienestar integral de los estudiantes de Primero y Segundo de Bachillerato de una Unidad Educativa Municipal ubicada al norte de la capital ecuatoriana, Quito, durante el año escolar 2025-2026. Para ello, se utilizarán dos instrumentos estandarizados: la escala de autoestima de Rosenberg y la de habilidades sociales de Goldstein.

El presente trabajo de titulación se orienta a la sistematización y el análisis de una intervención investigativa, realizada en una Unidad Educativa Municipal, al norte de la ciudad de Quito. Para el presente análisis, se circunscribe la investigación a los y las estudiantes de Primero y Segundo de Bachillerato y se ejecutará en el ciclo académico 2025-2026. En este sentido, el presente trabajo de titulación responde a la necesidad de estudiar la relación que se establece entre dos constructos psicosociales que son primordiales para el desarrollo de la adolescencia, la autoestima y las habilidades sociales.

I. Planteamiento del problema

Autoestima y Habilidades sociales en estudiantes de Bachillerato de una Unidad Educativa Municipal de Quito, período 2025-2026.

Este caso de estudio busca comprender de qué manera los niveles de autoestima y las destrezas sociales se reflejan en el bienestar psicosocial y en la posible afectación de la salud mental y la autoimagen de los adolescentes. Por tal razón, se abordarán la autoestima y las habilidades sociales desde la psicología cognitivo conductual, dado que en esta perspectiva se considera que

todos los pensamientos tienen un impacto directo en las emociones y, por ende, en la conducta de los adolescentes.

Los cambios que experimenta la adolescencia son muy amplios, sobre todo a nivel emocional y físico, y por tanto esta investigación busca documentar cuáles son los niveles de autoestima y las habilidades sociales que poseen los adolescentes de estas instituciones educativas. Estos aspectos son esenciales a partir de los cuales se debe construir un sistema que les proporcione las herramientas necesarias para afrontar el cambio de la niñez a la adultez, de forma tal que puedan enfrentar los retos de una manera más segura y con un mejor bienestar a nivel personal y social.

Mis motivos para querer abordar esta temática se sustentan en que, tanto el bachillerato como la adolescencia, son momentos cruciales para el desarrollo identitario y la socialización del individuo. Por lo tanto, el conocimiento de la autoestima y de las habilidades sociales de los adolescentes resulta imprescindible para que la institución educativa elabore estrategias de apoyo psicopedagógico que optimicen su intervención en el bienestar integral de los jóvenes.

En la actualidad la Unidad Educativa Municipal, es una reconocida institución emblemática y de alta exigencia académica ubicada en el Distrito Metropolitano de Quito, es una institución que cuenta con IB, es decir con Bachillerato Internacional, lo que implica estándares curriculares altos, y atributos propios de los perfiles de IB como lo son el ser pensadores, indagadores y buenos comunicadores. Si bien es una institución Municipal, debida a su alto rendimiento académico en la misma se encuentran diversos estratos socioeconómicos.

Desde el punto de vista de (Busch, 2024), los estudiantes al estar en un ambiente de altos niveles de competencia y de estándares estrictos, enfrentan un conflicto entre el éxito del exterior

y la satisfacción personal. Con frecuencia los estudiantes buscan alcanzar la perfección y la excelencia académica, y cuando no la consiguen suelen frustrarse, afectando de manera negativa a su autoestima, lo que a su vez puede manifestarse en distintas formas de dificultades para mostrar sus habilidades sociales.

La confianza implica la aplicación de escalas confiables para el problema, donde hay información. Esto nos conduce al planteamiento de la pregunta de investigación: ¿Qué niveles de autoestima y de competencias sociales tienen los estudiantes de primero y segundo de Bachillerato de una Unidad Educativa Municipal al norte de la ciudad de Quito, en el periodo académico 2025-2026?

II. Justificación y Relevancia

Los retos que enfrentan las personas durante la adolescencia son parte del crecimiento emocional y psicosocial que las y los adolescentes vivencian. Por ello, el presente trabajo de investigación busca analizar y potenciar las habilidades sociales y la autoestima en 60 estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Municipal. Con la recolección de datos, se busca establecer el punto de partida respecto a futuras intervenciones que propicien mejoras en las relaciones y en la gestión emocional de los y las estudiantes.

Respecto a la investigación, se tiene el propósito que los resultados obtenidos incidan en los ámbitos social, comunitario y educativo, en la salud mental, al poseer un panorama respecto a los niveles de autoestima y de habilidades sociales en los adolescentes y, de esta forma, se busca mejorar las relaciones interpersonales, evitar problemas emocionales y fomentar una percepción positiva de sí. Además, se pretende que la investigación aporte valiosos insumos respecto al

contexto de esta Unidad Educativa Municipal, en particular de los adolescentes que allí se encuentran.

La aplicación de esta investigación también tiene consistencia en antecedentes nacionales anteriores que presentan evidencias relevantes acerca del tema. Un ejemplo claro es el estudio de “Funcionamiento familiar y autoestima en adolescentes de la ciudad de Guayaquil en Ecuador”, que realizó su análisis en una población de 870 estudiantes de bachillerato y determinó que un considerable porcentaje de este grupo de estudiantes tenía niveles de autoestima bajos, también pudo evidenciar una significativa correlación, aunque con un nivel de intensidad bajo entre autoestima y funcionamiento familiar. (Dávalo & Almeida Márquez, 2024).

Esto evidencia que, en los contextos urbanos ecuatorianos, un gran grupo de adolescentes luchan contra vulnerabilidades emocionales, lo que sustenta la necesidad de esta investigación en una unidad educativa municipal, con el propósito de entender la situación en dicho contexto en particular. De igual forma, el estudio “Relación entre habilidades sociales y autoestima en adolescentes del Cantón Baños, Ecuador”, que fue realizado a un grupo de 247 adolescentes de una edad aproximada entre 12 y 17 años de edad, en el que encontró una correlación positiva entre autoestima y habilidades sociales, lo que quiere decir que los jóvenes que presentaron mejores habilidades sociales son quienes tienen mayor tendencia a tener una mayor autoestima. (Gordón & Jaramillo-Zambrano, 2024)

Estos antecedentes muestran la estrecha relación entre ambas variables dentro del contexto ecuatoriano, lo que refuerza que es adecuado investigar ambas dimensiones dentro de una población de estudiantes pertenecientes a una unidad educativa municipal dentro de la ciudad de

Quito. Por ende, la presente investigación responde no solo a una necesidad en concreto dentro de dicha unidad educativa municipal, sino que también existe una relación con un contexto nacional en el que existe una preocupación por reforzar tanto el desarrollo social como el psicológico de los adolescentes.

Los resultados derivados de la presente investigación servirán como referencia para investigaciones futuras destinadas a diseñar e implementar programas de intervención psicoeducativa, políticas de bienestar escolar y acciones comunitarias destinadas a mejorar la salud mental y la calidad de vida de los estudiantes.

III. Objetivos

Objetivo General

- Analizar la autoestima y las habilidades sociales en estudiantes de primero y segundo de bachillerato de una Unidad Educativa Municipal en la ciudad de Quito.

Objetivos Específicos:

- Describir los niveles de autoestima en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato.
- Identificar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes.
- Relacionar la autoestima con las habilidades sociales en los estudiantes de primero y segundo de bachillerato.

IV. Marco Teórico

El presente trabajo parte desde el enfoque cognitivo conductual, el cual se emplea para

poder abordar distintos problemas que tienen relación con la salud mental, siendo uno de ellos la baja autoestima. El enfoque cognitivo conductual se orienta en reconocer pensamientos y hábitos negativos que puedan influir en la autopercepción y autovaloración que tienen los adolescentes de sí mismos, y este enfoque trata de promover un auto concepto más sano y un mayor balance emocional.

Según Ellis (1962), uno de los precursores del enfoque cognitivo conductual, la interpretación que hacemos acerca de nuestras acciones es lo que causa nuestras emociones, por este motivo es que los causantes de la mayoría de los malestares emocionales son los pensamientos irracionales que nosotros mismos nos ocasionamos, por lo tanto si logramos identificar y cuestionar estas creencias irracionales y sustituirlas por otras más eficaces y saludables para el bienestar de cada individuo.

Puesto que la adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de la autoestima y habilidades sociales es que se debe tratar de plantear bases sólidas en las que los jóvenes tengan una autopercepción adecuada, y no se dejen influenciar por estos pensamientos negativos que pueden afectar no solo a su autopercepción, sino también a la forma de relacionarse con sus pares afectando así de manera negativa no solo a sus relaciones interpersonales, sino también a su salud mental.

4.1 Aproximaciones Conceptuales de la Autoestima

Antes de discutir la autoestima, se debe establecer un concepto general para comprender la importancia que tiene para los individuos en general, particularmente para los adolescentes, que son los más afectados, ya que es durante esta etapa donde se forma su sentido de identidad y de

autovaloración. La Organización Mundial de la Salud enfatiza que la autoestima “es el estado de completo bienestar que se refiere a la salud social, física y psicológica de cada individuo.” (OMS, 1948, citado en Cortés et al., 2021).

La autoestima es entendida como la valoración que una persona hace de sí misma y puede ser positiva o negativa. Existen diversos factores que explican los diferentes niveles de autoestima, como las influencias sociales, culturales y familiares. De aquí se puede deducir que el nivel de autoestima de una persona se encuentra relacionado con su capacidad de autoevaluarse y valorarse de una manera positiva, en función de los valores y normas que considere importantes.

Desde esta perspectiva, Nathaniel Branden (1994) sostiene que la autoestima es la capacidad de tomar decisiones, aprender, pensar y hacer frente a los desafíos de la vida, en compañía del sentimiento de que uno se lo merece y de que se le respeta. Para Branden, la autoestima se apoya en dos pilares fundamentales: el sentido de competencia y el auto respeto, a lo que también agrega que la autoestima es un proceso que se encuentra en permanente desarrollo y que se nutre de seis pilares: la vida consciente, la auto aceptación, la responsabilidad, las autoafirmaciones, la coherencia entre la conducta y los valores y la aspiración a tener una vida con sentido.

De acuerdo con el neuropsicólogo Gabriel Araujo (2023), la autoestima es el sentimiento de estar bien contigo mismo. Las personas con un nivel autoestima alta se sienten apreciadas y aceptadas por el resto, se sienten valiosos, confían en sus capacidades y tienen confianza en sí mismas, por otro lado quienes tienen bajos niveles de autoestima tienden a ser más duros consigo mismos, y se creen insuficientes, o que no logran cumplir con las expectativas que tienen los demás

sobre ellos. (Araujo, 2023)

Finalmente, Lerro (2024) plantea que la autoestima y el amor propio son elementos esenciales para poder tener una relación estable y armoniosa con uno mismo, y por ende con su entorno. Por este motivo es clave el desarrollo adecuado de autoestima, bienestar y felicidad, puesto que esto le concede al sujeto la capacidad vivir de una forma plena y con estabilidad, en la que pueda construir una vida a base emocional satisfactoria y resiliente.

Por ende, se puede deducir que la autoestima es un aspecto fundamental del desarrollo emocional y del bienestar personal, en especial en la adolescencia. El tener un buen autoestima no solo implica el sentirse bien consigo mismo, sino que implica una serie de factores como aprender a identificar y valorar nuestras habilidades, así como también confiar en nuestra propia mente y el plantearnos tener un propósito.

4.2 Desarrollo de la Autoestima

La autoestima se desarrolla desde la infancia y determina la relación que cada persona tiene consigo misma. Cada persona tiene su propia proyección mental y la forma en que se perciben a sí mismos puede ser positiva o negativa, alta o baja. La autoestima no es genética, sin embargo, los comportamientos y la autopercepción pueden mostrar influencias indirectas de una generación a la siguiente, debido al entorno durante la etapa de desarrollo, ya que el entorno y las relaciones con sus familiares cercanos definen el nivel de autoestima de cada persona (Lerro, 2024).

El entorno familiar y social un factor determinante en nuestro sentido de autopercepción. Si nuestro entorno es saludable, es decir quienes nos rodean se enfocan en lo aspectos positivos del sujeto esto crea una sensación de aceptación, de sentirse bien consigo mismos, si son pacientes y

corrigen con calma al niño cuando comete errores, este aprende a aceptarse y a ser bueno con el mismo y por ende con los demás, pero si por el contrario los adultos solo se enfocan en lo negativo, son agresivos o poco comprensivos, es difícil tener una sensación de bienestar (Araujo, 2023)

Se establece primordialmente, que desde la infancia, la autoestima se va formando en base a la crianza y el lenguaje que los padres utilizan con los pequeños. Es por esto que hay que analizar la manera que los padres corrigen a sus hijos. Por ejemplo, si un niño presenta un trabajo a sus papas y ellos se centran en lo que se equivocó, y omiten lo que se respondió con acierto, esto, sin lugar a dudas, genera un sentimiento de frustración que se puede asociar a pensamientos negativos diciendo “no importa lo que haga, nada me sale bien” y por ende la autoestima del niño se verá afectada (Carrera, 2021)

Según Carrera (2021), esto puede derivar en sentimientos de insatisfacción que a la larga terminarán en un adolescente o en su defecto adulto que aprenderá a no exponerse, evitar sus responsabilidades, tener reacciones negativas frente a las críticas y correcciones, o incluso a sobre exigirse de una manera poco saludable para su bienestar psicológico. Convirtiéndose en alguien que le teme a cometer errores y por ende no querer cometerlos nunca, quedando así atrapado en una sensación de perfeccionismo inalcanzable.

A pesar de que la crianza y el entorno son factores fundamentales en el desarrollo de la autoestima y que dejan una huella a lo largo del desarrollo de los jóvenes, y que por lo tanto es importante que se desarrollen en un entorno de empatía y de comprensión, es importante recalcar que con el tiempo cada sujeto tiene la capacidad de replantearse estas influencias y forjar una visión

más sana de sí mismo, en la cual se reconocen los errores propios y no se juzgan a sí mismos de manera cruel, en la que se valora las habilidades propias de cada uno, sin compararse con el resto.

4.3 Salud Mental y Autoestima

La autoestima, como aspecto del bienestar psicológico, forma parte del componente del valor personal, que se traduce en la manera en que cada persona se autoevalúa y lo que piensa de sí misma. Esta valoración, en función de lo positivo o negativo del juicio, está dirigiendo y determinando los procesos de pensamiento, la afectividad y los comportamientos que cada persona despliega. Una persona con una valoración positiva, o una autoestima alta, tiene una tendencia a mostrar y mantener una perspectiva positiva sobre lo que está en su entorno, y por el contrario, una autoestima baja tiene impactos negativos en la salud del individuo.

La salud mental tiene varios componentes, y el bienestar psicológico es uno de ellos y es descrito por la Organización Mundial de la Salud en 2022 como el estado de salud mental. Permite enfrentar el estrés de la vida, desarrollar el potencial personal, trabajar de manera productiva y contribuir a la comunidad. Este es un proceso que está en constante desarrollo, y cada persona lo experimenta de manera diferente, teniendo en cuenta un conjunto de factores individuales, familiares, comunitarios y estructurales.

Teniendo esto en consideración la salud mental se ve afectada de manera significativa debido a la forma en la que una persona se percibe a sí misma y el valor que esta cree que tiene, ya que una baja autoestima puede influir en que una persona sea más vulnerable a padecer de trastornos como lo son la depresión, la ansiedad, o incluso trastornos alimenticios. Esto se debe a que cuando se tiene una autopercepción negativa, es cuando surgen pensamientos autocríticos y

emociones que contribuyen al deterioro del bienestar psicológico (Bloomington Meadows Hospital, 2024).

4.4 Autoestima y Trastornos

Los trastornos que tienen relación con la conducta alimentaria, empeoran la autoestima y la autoimagen de cada sujeto. Para Molina (2022), estos trastornos alimenticios intensifican los niveles de malestar, insatisfacción e infelicidad a medida que va incrementando el trastorno. En un inicio el o la joven puede recibir un tipo de aprobación externa, con respecto a su imagen externa, lo que genera una sensación errónea de aceptación, puesto que esta dependencia de aprobación externa deriva en mayor ansiedad y en un pensamiento de autocrítica constante.

La autoestima y la ansiedad tienen una relación bidireccional, puesto que ambas pueden llegar a intensificar sus efectos, en el momento en el que una persona posee una autopercepción negativa, tiene mayor probabilidad de padecer de pensamientos de inseguridad, temor al fracaso, o incluso un exceso de angustia respecto al pensamiento que tiene el resto, lo que aumenta el desarrollo de la ansiedad, y a su vez esta contribuye al deterioro de la autoestima, afectando así la cotidianidad del sujeto (Calero, 2025).

Por este motivo según Calero (2025), fortalecer la autoestima ayuda a disminuir los niveles de ansiedad y en consecuencia a fortalecer la salud mental. El fomentar un diálogo interno positivo, reconocer nuestros logros y capacidades también genera una autoimagen mucho más proporcionada. De igual forma, el saber manejar las emociones a través de técnicas de respiración, puede disminuir el sentimiento de angustia y aumentar la seguridad personal.

Una de las principales causas de la ansiedad es el perfeccionismo, puesto que quienes se exigen de sobremanera para lograr alcanzar estándares demasiado altos como para poder cumplirlos, por lo que se encuentran en un estado de tensión constante y miedo a fracasar. En la búsqueda de la perfección les impide disfrutar de lo que si consiguen, enfocandose unicamente en lo que no han logrado o en los errores que han cometido en el camino. (Arrimada, 2021)

Para Cassinello (2025), la autoestima es puede llegar a verse afectada por un trastorno anímico como lo es la depresión que afecta tanto al fisico como al apsecto psicológico, que por lo general quien lo padece tiene tendencia a percibirse así mismo como inútil, incapaz, o culpable. Este tipo de pesnamientos negativos desgastan al autoestima, trayendo consigo una visión distorsionada sobre si mismos.

Por otro lado, esta relación bilateral, puede ser uno de los factores que desencadenan la depresión, Las personas que tienen una autoimagen negativa tienden a ser mucho más criticas, volviendolas personas con mayor vulnerabilidad para desarrollar trastornos que tienen relación con el aspecto emocional como lo es la depresión.

4.5 Niveles de Autoestima

Los niveles de autoestima se encuentran determinados por el grado de aprecio que siente una persona por sí misma, y por el tipo de comparaciones que realiza de si mismo con los demás. Existen cuatro tipos de niveles de autoestima: el primero es el subestimado, el segundo es el nivel bajo, después en tercer lugar está el normal y en último lugar se encuentra el nivel más alto de autoestima que puede tener una persona el cual es el alto o exagerado. (Pérez, 2021)

Para Pérez (2021), el primer nivel de autoestima es el bajo, este se caracteriza por tener una dificultad para lograr establecer relaciones sanas o placenteras, por este motivo es considerado uno de los niveles más desagradables de la autoestima. En este nivel las personas suelen pedir disculpas con frecuencia en exceso y lo hacen en momentos inadecuados ya sea por sus acciones o por sus comentarios, suelen tener sentimientos de culpa neuróticos y dudan de sus capacidades por lo que no son personas con iniciativa.

El siguiente nivel es el normal o medio, en el cual el sujeto es consciente de sus fortalezas y de sus debilidades, y en lugar de dejar que sus defectos les afecten de manera negativa en su cotidianidad tratan de corregirlos y seguir adelante, en este nivel el amor propio y el auto respeto prevalece. Suele expresarse a parir la toma de decisiones y la responsabilidad de las mismas, tienen alta tolerancia al estrés, una buena aceptación respecto a las críticas externas y tienen expectativas realistas tanto de ellos como de las personas de su entorno.

En último lugar se encuentra el nivel de autoestima alto o exagerado en el cual suelen tener una perspectiva distorsionada de su realidad, aquí por el contrario del nivel bajo, suelen ignorar sus debilidades y enfocarse únicamente en sus virtudes. A menudo suelen sentirse solas y tienen dificultades para mantener amistades a largo plazo. Suele identificarse a las personas con una autoestima exagerada puesto que son narcisistas, no toleran las críticas, acusan a los otros por sus equivocaciones, se les dificulta pedir disculpas, aun cuando son necesarias, tienen tendencia a competir continuamente con amigos y compañeros y tienen nula voluntad y poca destreza para comprender el punto de vista de otros.

Se puede observar que ninguno de estos extremos es beneficioso para las personas, puesto que tener niveles muy bajos de autoestima genera dificultades para expresar su opinión, para tener una autopercepción eficaz y dificulta la forma en la que se relacionan con el resto, puesto que pueden pasar en una comparación constante con su entorno y estos bajos niveles de autoestima pueden manifestarse a través de el perfeccionismo. Por otro lado el tener una autoestima exagerada también es perjudicial puesto que al no aceptar de una manera positiva las críticas y no percatarse de sus equivocaciones y defectos, no pueden alcanzar la mejor versión de sí mismos, se consideran superiores, no se interesan por los demás, y tienen dificultades para relacionarse puesto que no suelen pedir las cosas de manera amable, si no que dan órdenes.

Por este motivo es que lo recomendable y lo más saludable es encontrarse en un nivel de autoestima normal en el que la persona tenga seguridad de sí misma y de sus acciones, pero sea consciente y tenga claridad de sus defectos y equivocaciones así como también de sus virtudes y no las desmerite. En este nivel la persona experimenta un balance y es capaz de llevar una vida plena en tranquilidad y armonía, y presenta menos probabilidad de padecer de algún tipo de enfermedad mental. No sienten culpa de expresar su opinión y lo hacen de una manera respetuosa, puesto que se aman y aceptan así mismas.

4.6 Tipos de Autoestima

Según García (2024), hay diferentes tipos de autoestima; contrariamente a lo que uno podría pensar, no hay solo dos tipos (autoestima alta y autoestima baja). Por eso, muchos autores han tratado de clasificar diferentes tipos de autoestima para poder abarcar más fácilmente cómo se sienten las personas. Entre ellos se encuentran la autoestima alta estable; la autoestima alta

inestable; la autoestima baja estable; la autoestima baja inestable; y la última, que es la autoestima inflada o autoinflada.

El primer tipo de autoestima es la autoestima alta estable. Las personas con este nivel de autoestima son relativamente libres para rendir a su máxima capacidad porque no tienen necesidad de proteger su imagen (está auto-protegida). Además, una persona así puede expresar su posición de manera clara y organizada. En contraste, en el caso de la autoestima alta inestable, hay una autoestima relativamente alta que resulta difícil de mantener. En entornos competitivos, esto puede tener un efecto desestabilizador, por lo tanto, las personas tienden a actuar negativamente con respecto al fracaso o al rechazo, ya que los consideran indeseables.

La baja autoestima es la incapacidad de defender donde una persona no se siente a sí misma capaz. Esto se presenta también en la auto estima baja inestable donde hay una debilidad y desequilibrio con una mayor sensibilidad a todo tipo de eventos, por intrascendentes que puedan parecer desde una perspectiva externa. (García-Allen, 2024).

Finalmente, la autoestima inflada, en la cual, según García (2024), la persona tiende a ser egocéntrica, no le importa la opinión de los demás, y piensa que la opinión externa es irrelevante, y se cree superior a los demás. En la presencia de dificultades, no es capaz de ver el problema y buscar culpables a su alrededor.

4.7 Aproximaciones Conceptuales de las Habilidades Sociales

Las habilidades sociales según Vicente Caballo (1986) son el conjunto de comportamientos que se comparten dentro de un espacio interpersonal donde lo que sentimos, deseamos, opinamos, la actitud, los derechos del sujeto y las habilidades se expresan de manera inequívoca, contextual

y respetuosa hacia los demás, con el fin de resolver los conflictos de manera inmediata y con una preocupación secundaria por los problemas potenciales.

Para Goldstein (1987), las habilidades sociales son un conjunto adecuado de comportamientos en las relaciones interpersonales sociales. Según el autor, estos comportamientos se adquieren y mejoran la forma en que un individuo interactúa con su entorno, la afirmación de sus derechos y la renuncia a los derechos de los demás, la evitación de situaciones difíciles para minimizar la ansiedad y la capacidad de comunicarse y resolver problemas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), describe la habilidad psicosocial como un grupo de destrezas que permite a un individuo ejecutar conductas sociales de una manera apropiada y constructiva y que le permite enfrentar de manera eficaz cada una de las exigencias y problemáticas de la vida diaria (p. 45). Estas destrezas son parte de las habilidades para la vida que constituyen un componente psicosocial básico para el desarrollo de actitudes y competencias que constituyen elementos de la personalidad.

Desde esta perspectiva, las habilidades sociales son entendidas como la posibilidad que tienen las personas de relacionarse con otras de manera positiva y que para ello, deben conducir apropiadamente los distintos niveles de la relación. Para González Moreno y Molero Jurado (2021), esta es la competencia para la adecuada expresión de los sentimientos, actitudes, derechos y deseos en función de la situación, lo que incide de manera positiva en la integración social y en la vinculación con los otros.

En un contexto educativo, Echeverría Caranqui y Paredes Echeverría (2023) afirman que las habilidades sociales incluyen dimensiones como la asertividad, la escucha activa, la empatía y

la resiliencia, que permiten al estudiante interactuar de manera adaptativa con su entorno y facilitan la integración social y emocional.

4.8 Tipos de Habilidades Sociales

Salvador (2025) menciona seis diferentes tipos de habilidades sociales. En primer lugar, menciona las habilidades sociales básicas, las cuales son las más elementales; en segundo lugar están las competencias sociales avanzadas; luego, las sociales afectivas, que son las que tienen que ver con el manejo y la identificación de los sentimientos y la afectividad; luego están las habilidades de negación o alternativas a la agresividad, que están relacionadas con la evasión del conflicto; luego, las habilidades para enfrentar el estrés; y, finalmente, las habilidades de planificación.

Salvador (2025) manifiesta que las habilidades sociales elementales son las más básicas y son las más importantes a la hora de mantener una conversación de forma efectiva en cualquier lugar. Estas habilidades incluyen la capacidad de iniciar un contacto, mantener la interacción, reconocer las buenas conductas de las personas, y, sobre todo, la gratitud, y el cumplimiento de las normas de socialización.

Cuando una persona posee lo más básico de las habilidades sociales, ya tiene las bases sólidas para poder construir las habilidades sociales de orden superior, las cuales permiten construir estrategias para poder alcanzar competencias sociales que definen como nos relacionamos con otros. Aquí se pueden encontrar fenómenos como el dar una opinión y no tener miedo al juicio, el estar dispuesto a ofrecer disculpas, la construcción de la voluntad para participar, y la obediencia.

Las habilidades sociales afectivas son las que se relacionan con la capacidad de identificar, comprender y gestionar de manera adecuada las emociones de uno mismo y de los demás, lo que

permite el desarrollo de interacciones equilibradas. Estas habilidades apuntan a identificar y comprender los propios sentimientos y los de los demás, y la expresión de dichas emociones y de los afectos. También, a respetar los sentimientos de los otros, a poder enfrentar la ira de los otros, a la auto regulación emocional y a la destreza de no tener miedo a relacionarse y a poder ofrecer apoyo y consuelo.

Las habilidades de negociación o alternativas a la agresividad son un conjunto de destrezas sociales que evitan la agresión o violencia, previniendo o manejando el conflicto de la manera más adecuada posible. Están orientadas a resolver los problemas que se presentan en el ámbito de las relaciones interpersonales. Estas habilidades son pedir, compartir, auto valorarse, hacer bromas, mantener el control, defender derechos, y en términos generales, negociar para obtener lo que se quiere de manera positiva.

Las habilidades sociales para el manejo del estrés son el conjunto de habilidades que permiten el cortejo de conflictos en situaciones de alta tensión y presión emocional. Este conjunto incluye la gestión de la vergüenza, la defensa de otros, la aceptación del fracaso, y el dominio sobre la persuasión, las acusaciones, las quejas o los reclamos. También, se incluye la presión de grupo, los diálogos difíciles, la aceptación de ser objeto de críticas, y la defensa de la contradicción sin perder la calma.

En relación a la descripción anterior, una persona que posee el nivel más bajo de estas habilidades, denota una incapacidad para hacer planes con o sin el apoyo de otros y, además, no puede definir las metas que se deben alcanzar, o no puede identificar las causas de los problemas, o se ve invadido por la dispersión y la falta de concentración. Por el contrario, una persona con un

nivel más alto, podría planificar el desarrollo de una actividad, establecer objetivos, identificar problemas y darles una respuesta, formular preguntas y buscar información útil, y concentrarse adecuadamente en la actividad que se propone realizar.

4.9 Componentes de las Habilidades Sociales

Estos son los elementos que le dan a una persona la posibilidad de relacionarse de manera constructiva, empática y efectiva con su entorno. Tales componentes se clasifican en cinco grupos que son: cognitivo, conductual, fisiológico, no verbal y verbal. Estos actúan interdependientemente y permiten al individuo percibir contextos sociales, interpretar información, sentir emociones apropiadas y realizar comportamientos socialmente adecuados. Además, los componentes de las habilidades sociales explican no solo lo que se hace durante una interacción, sino también cómo y por qué se hace.

Los componentes cognitivos según Unobravo (2023), se refieren a cómo nos sentimos y cómo pensamos, a lo que se añade la empatía cognitiva, que es la empatía que permite comprender la perspectiva del otro para poder empatizar y entender lo que la otra persona está atravesando, y la percepción social, que es la comprensión e interpretación de las señales y intenciones dentro de un grupo dado.

Los componentes conductuales se refieren al manejo del lenguaje y de los actos, para el enunciado y el manejo de pensamientos, emociones y de necesidades. Implican el enunciado y la comunicación de sentimientos y de creencias de manera agresiva y sin respeto. También, abarcan la comunicación que se hace sin palabras y que se hace a través de la modulación de la voz, expresiones del rostro, y la gestualidad, y que, de alguna forma, complementan y refuerzan el

mensaje verbal. En este componente también se destacan las habilidades de escucha, que consiste en la atención y la correcta interpretación del enunciado y la respuesta de manera empática. Estos elementos son necesarios, en la creación de relaciones sociales sanas, en la comprensión mutua y en la ausencia de malentendidos en las relaciones cotidianas.

El aspecto fisiológico se refiere a la habilidad para regular las emociones y las reacciones físicas en determinadas situaciones sociales. Esto incluye la gestión de la respuesta de activación corporal ante emociones como: la ansiedad, el miedo, y la ira; así como la habilidad para calmarse en situaciones de gran presión. Las reacciones fisiológicas ante el estrés se pueden manifestar con un aumento del ritmo cardíaco y la tensión muscular, lo cual puede dificultar la comunicación si no se controla. Las personas pueden mejorar su estabilidad emocional, el autocontrol y pueden responder de mejor manera a los retos sociales o interpersonales, si desarrollan estrategias para el manejo del estrés y de las emociones.

La última parte se refiere a todos los aspectos de la comunicación que no son pautas mismas, sino que generan información sobre la emoción, la actitud, el estado de ánimo, etc. de los comunicadores. Consideramos la falta de contacto o contacto semi adecuado, que a veces puede demostrar atención y respeto, y otras puede ser indiferencia o falta de respeto. Con tacto, los rostros reflejan los sentimientos y pueden ayudar en la empatía. Con la voz, los rostros reflejan sentimientos y pueden ayudar en la empatía. Con la voz, los rostros reflejan sentimientos. En los postulados de la voz y los rostros, los cuerpos son los que hacen los movimientos de la voz y de los cuerpos. Denotan confianza, apertura, incomodidad, repulsión, etc. Esas son parte de la comunicación efectiva que deberían ayudar a aumentar el contacto y la apertura social.

Entre los elementos verbales se encuentran, el tono y la inflexión que empleamos, así como la objetividad, que es la capacidad que tiene el individuo de comunicar sus ideas de tal forma que sean comprensibles y que se dirijan al núcleo de la información que desea transmitir. Por último, está el feedback, el cual se refiere a la manera en la que nos comunicamos y a la forma en que necesitamos recibir retroalimentación de manera constructiva, cuando interactuamos con los demás.

Estos elementos se complementan y se afectan mutuamente para permitir establecer y mantener un proceso comunicativo. La escasez o la deficiencia en alguno de estos componentes pueden afectar la calidad de la interacción social de una persona. Por esto, es relevante la formación y práctica de estos componentes a través de la socialización. La calidad de la interacción y socialización con otros puede verse positiva o negativamente afectada (Unobravo, 2023)

4.10 Nivel de Habilidades Sociales

Una persona con debilidades en sus habilidades sociales tiene problemas para comunicarse, trabajar en equipo o manejar sus emociones en situaciones de la vida cotidiana. Pueden experimentar, entre otras cosas, aislamiento social, dificultad para expresar opiniones o sentimientos, y problemas para involucrarse en relaciones interpersonales. En una investigación realizada con una muestra de adolescentes, se encontró que alrededor del 87% de los participantes tenía un nivel deficiente de habilidades sociales relacionado con una deficiente autoestima y por una falta de asertividad en su comunicación (Córdova-Cruz, et al., 2022).

En un nivel medio, la persona ya dispone de algunas competencias sociales, como escucha activa, comunicación funcional y cierta empatía, aunque aún enfrenta retos en situaciones de

presión, conflicto o cambio. En este estadio intermedio, las habilidades sociales permiten una participación razonable en el ámbito social, pero no siempre de forma fluida o resolutive. En uno de los perfiles descritos en un estudio reciente, los adolescentes en el grupo “average” tenían niveles próximos a la media en habilidades sociales, lo que implicaba que aunque podían relacionarse adecuadamente, no alcanzaban los niveles de los perfiles más desarrollados (Salmela-Aro, 2025).

Por último, en el nivel alto de habilidades sociales se observa una capacidad sólida para establecer y mantener relaciones saludables, expresarse asertivamente, resolver conflictos de manera constructiva y adaptarse eficazmente a distintos entornos. Las personas en este nivel muestran confianza al comunicarse, empatía activa, autorregulación emocional y colaboración fluida con otros. El estudio en cuestión reportó, de hecho, que los adolescentes con “alto” nivel de habilidades socio-emocionales tenían mayores aspiraciones educativas, reportaban menos ansiedad escolar y tenían relaciones más positivas en el contexto escolar (Salmela-Aro, 2025).

4.11 Beneficios de las Habilidades Sociales

La convivencia se enriquece con el desarrollo de las habilidades sociales, se potencia la autoconfianza y se generan mayores oportunidades en el ámbito laboral y académico. Una persona con destrezas sociales se expresa con claridad, escucha, entiende y se pone en el lugar de los demás, lo que hace posibles relaciones positivas y la resolución constructiva de conflictos.

Desde este punto de vista, desarrollando sistemas de firmeza y una escucha activa, así como empatizando, se evita de manera significativa conflictos y se refuerzan lazos con la familia, amigos y hasta compañeros de trabajo. Según García (2025) una persona con mejores habilidades

interpersonales comunica su pensamiento y emoción, lo que favorece una convivencia más armónica y equilibrada. En lo profesional, también son clave estos aspectos, pues se colabora más, se resuelven desacuerdos y se trabaja en equipo de manera más eficiente.

El establecimiento de relaciones sociales y el fomento de la comunicación como herramienta de interacción diaria, mejoran la sensación de control y competencia frente a situaciones de interacción diaria. La asertividad como herramienta de control de decisiones, y mejora del bienestar emocional, permite expresar pensamientos y necesidades sin miedo a ser rechazado o a ser criticado. La superación del miedo a la comunicación o a la participación en actividades sociales, por el contrario, promueve una mayor actitud, y un enfoque positivo frente a los desafíos, tanto en el ámbito personal como profesional (García, 2025).

El desarrollo de habilidades sociales permite a la/s estudiante/s involucrarse de manera activa en clases, interactuar de manera respetuosa con profesorado y pares, y expresar sus ideas con mayor seguridad. La comunicación y escucha activa, como instrumentos de aprendizaje, facilitan la comprensión, el intercambio de ideas y la aceptación de retroalimentación. Por lo tanto, estas competencias no solo mejoran el desempeño académico, también promueven la cooperación, el liderazgo, y la flexibilidad en el medio educativo.

V. Variables o Dimensiones

Las variables se organizarán de acuerdo con los ejes del estudio, que son: el nivel de autoestima, que se medirá mediante la escala de autoestima de Rosenberg, y los niveles de habilidades sociales, que se obtendrán a través de la escala de habilidades sociales de Goldstein. En este sentido, se utilizarán tablas comparativas para observar la distribución de los resultados

según las variables sociodemográficas de rango de edad y grado, con el fin de obtener una interpretación más precisa y clara de los resultados.

Los cuestionarios serán supervisados cuidadosamente para asegurar que los cuestionarios de los estudiantes de secundaria estén completos y que hayan seguido estrictamente las directrices de llenado. Después de esto, las respuestas serán tabuladas y almacenadas en una base de datos. Este procesamiento será realizado en Excel, que por su diseño permite manejar y asegurar la precisión en los cálculos de frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central.

Este trabajo de procesamiento de la información proporcionará rangos de puntuación que predominan, patrones de respuesta y la distribución total de los niveles de autoestima y habilidades sociales. También, para respaldar la validez y la confiabilidad del análisis anterior, se analizará la coherencia de los datos mediante la revisión de preguntas en ambas escalas.

VI. Hipótesis o Supuestos

Se espera encontrar relación considerable entre ambas variables, es decir que se espera que los estudiantes que tengan niveles altos de autoestima también presenten buenos niveles de relaciones interpersonales, formas de comunicación asertivas y efectivas y posean la capacidad de resolver conflictos de una adecuada manera. Así mismo, se espera que los estudiantes con niveles bajos de habilidades sociales también presenten dificultades para tener una autopercepción adecuada y cierto tipo de limitaciones al interactuar con su entorno.

VII. Marco Metodológico

La metodología de esta investigación es de naturaleza cuantitativa, dado que se determinará la relación entre los niveles de autoestima y las habilidades sociales en los estudiantes de Primero

y Segundo de Bachillerato. También esta investigación es de carácter no experimental, ya que no se manipularán las variables que se estudian, y de corte transversal.

Para la investigación se utilizarán dos escalas estandarizadas. La primera es la escala de autoestima de Rosenberg (1965), que fue encontrada tener una confiabilidad de 0.88 en el coeficiente de Cronbach. Este test contiene 10 preguntas, 5 con una redacción positiva y 5 con una redacción negativa. Para este test se utilizará una escala de 0 a 3, en la que 0 es estar completamente en desacuerdo y 3 es estar totalmente de acuerdo, con la finalidad que cada persona se identifique con las preguntas.

Según Torres (2025), el test menciona que hay una puntuación máxima de 30 puntos, lo cual indicaría un nivel de autoestima alto o adecuado. Un puntaje que oscila entre 15 y 25 puntos indicaría un nivel de autoestima normal, y quienes sacan menos de 15 puntos se encuentran en un nivel de autoestima bajo.

El segundo instrumento que se va a usar es la escala de Goldstein de habilidades sociales. Goldstein tiene un coeficiente alpha de 0.91, lo que lo hace altamente confiable. En este test se mide la competencia social de una persona, y se encuentra evaluando en qué áreas tiene dificultades y en cuáles tiene fortalezas. Evalúa habilidades de interacción, control y manejo de emociones, conductas no agresivas, habilidades de afrontamiento al estrés y de planificación.

Los puntajes varían de 0 a 3. 0 significa conducta inapropiada o ausente. 1 señala conducta parcialmente adecuada, y finalmente 2 y 3 indican conducta completamente adecuada. Un nivel alto refleja dominio de la mayoría de las habilidades evaluadas, nivel medio significa que hay

algunas habilidades adecuadas, pero deben mejorar, y nivel bajo señala importantes carencias en las habilidades sociales (Cruz, 2021).

Para recolectar datos, se gestionará una autorización con las autoridades del rectorado de la Unidad Educativa Municipal para que se impriman y apliquen la escala de autoestima de Rosenberg y la escala de habilidades sociales de Goldstein. Estas se aplicarán en forma grupal en las aulas, bajo la supervisión de la investigadora, lo que garantizará un ambiente propicio para la lectura y la respuesta de forma anónima e individual a cada uno de los estudiantes.

VIII. Población y Muestra

La muestra se conformará por 60 estudiantes de Primero y Segundo de Bachillerato, de una Unidad Educativa Municipal situada al norte de la ciudad de Quito. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, debido a que se incluyó solamente a los estudiantes de bachillerato, quienes cumplieron con los siguientes criterios de inclusión y de exclusión.

Entre los criterios de inclusión para la muestra, se considerará a los estudiantes que cumplan con los siguientes requisitos: estudiantes de la Unidad Educativa Municipal situada al norte de Quito, estudiantes que están en Primero y Segundo año de Bachillerato, y estudiantes que estén dispuestos a participar de manera voluntaria.

Otro criterio de exclusión de esta investigación es la consideración de los estudiantes provenientes de otras instituciones educativas de tipo municipal, estudiantes que no cursen Primero y Segundo de Bachillerato, y, por último, aquellos que no deseen participar de forma voluntaria.

Para la realización de esta investigación se tendrá que gestionar el consentimiento informado de los representantes o tutores legales de los estudiantes porque son considerados menores de edad, tendrá que obtenerse el consentimiento verbal de los estudiantes, y se les garantizará que la participación es completamente voluntaria, y que se les permitirá retirarse de la prueba si es que no se encuentran en un nivel de comodidad aceptable.

La Institución Educativa tiene más que ganar con la actividad propuesta que los posibles riesgos que puedan surgir, ya que el estrés causado al responder un cuestionario es el único (y muy mínimo) riesgo involucrado. Por otro lado, los beneficios incluyen la oportunidad para que los estudiantes reflexionen sobre su autoestima y habilidades sociales.

Un beneficio adicional para las Instituciones Educativas es que los datos recopilados les ayudarán a diseñar estrategias de apoyo psicopedagógico más efectivas y también a fortalecer los talleres o programas de desarrollo socioemocional dentro de la institución educativa, además de tener una comprensión de los niveles de autoestima y habilidades sociales de sus estudiantes en una etapa vulnerable.

IX. Descripción de los Datos Producidos

La presente investigación se realizó con un grupo de 60 estudiantes de bachillerato de una unidad educativa municipal. Este grupo se realizó por conveniencia considerando los criterios establecidos para la presente investigación, que son: ser parte de la unidad educativa en cuestión, estar cursando la etapa de bachillerato y tener la disposición de ser parte de la investigación de forma voluntaria. El grupo respondió de forma positiva, demostrando asistencia, buena

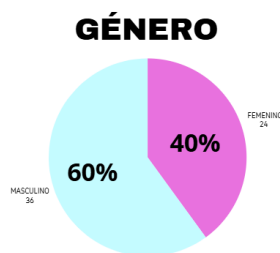
colaboración y disposición para participar en la aplicación de los instrumentos (escala de habilidades sociales de Goldstein y la escala de autoestima de Rosenberg).

En el marco de la práctica de investigación se evidenciaron niveles adecuados de participación que permitieron recopilar información relevante sobre las dinámicas del grupo y su proceso de mejora socioemocional. Los aportes obtenidos resaltan la importancia de utilizar metodologías participativas, actividades dinámicas y un enfoque adaptado a la edad de los estudiantes, fundamentada en la accesibilidad del grupo y la viabilidad del proceso investigativo, dichos aspectos pueden ser considerados por otros practicantes al diseñar proyectos similares.

X. Presentación de los Resultados Descriptivos

Figura 1

Gráfico del género de la muestra en el que se aplicaron los tests de autoestima de Rosenberg y de habilidades sociales de Goldstein en estudiantes de bachillerato.



Nota. La mayoría de la población investigada se concentra en el género masculino, constituido por 36 hombres que representan el 60% de la población investigada, y 24 mujeres, que representan el 40%.

Tabla 1

Resultados Test de Autoestima Rosenberg en estudiantes hombres y mujeres de bachillerato.

SEXO	NIVEL ALTO		NIVEL MEDIO		NIVEL BAJO	
HOMBRES	1	(2.8%)	29	(80.6%)	6	(16.6%)
MUJERES	0	(0%)	13	(54.2%)	11	(45.8%)
TOTAL	1	(1.7%)	42	(70%)	17	(28.3%)

Nota. Los datos corresponden a restos de la utilización de la escala de autoestima de Rosenberg. Estos datos se obtuvieron durante el año escolar 2025-2026.

Tabla 2

Resultados de Test de habilidades sociales de Goldstein en estudiantes de bachillerato.

SEXO	NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
HOMBRES	14	(38.9%)	16	(44.4%)	6	(16.7%)
MUJERES	14	(58.3%)	10	(41.7%)	--	--
TOTAL	28	(46.7%)	26	(43.3%)	6	(10%)

Nota. Los datos se refieren a datos obtenidos de la aplicación de la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein. Los datos fueron obtenidos durante el período del año escolar 2025-2026.

Tabla 3

Resultados aplicación chi-cuadrado relación entre variables autoestima y habilidades sociales.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,394 a	4	,172
Razón de verosimilitud	5,749	4	,219
N de casos válidos	60		

Nota. La muestra está compuesta por 60 estudiantes de educación media. Los datos fueron recogidos durante el año académico 2025-2026.

XI. Análisis de los Resultados

El estudio se basa en la realización de un análisis cuyo procedimiento se traduce en el uso de estadística descriptiva, en relación con la naturaleza cuantitativa del estudio. En primer lugar, se utilizará estadística de dispersión con la obtención de desviación estándar y de rango. Estos cálculos sirven para describir las características de una muestra y establecerá tendencias de las dos variables, como lo son la autoestima y las habilidades sociales.

De igual forma, se obtendrá el cálculo de frecuencias y de porcentajes en relación a los niveles que se obtengan en ambas escalas, con el objetivo de clasificar a los estudiantes en niveles altos, medios o bajos, en relación a cada una de las dimensiones evaluadas. El análisis sobre estas dimensiones podrá verificar la existencia de patrones en el grupo y podrá relacionar los puntajes de autoestima y de habilidades sociales.

Los resultados se van a enmarcar desde el punto de vista teórico en relación a la elevada autoestima y las habilidades sociales, los autores que han tratado el tema en los adolescentes y los objetivos del presente estudio. De esta forma el análisis va a proporcionar conclusiones de orden estadístico sobre los niveles que se presentan en cada una de las variables.

XII. Interpretación de los Resultados

La tabla 1 muestra los resultados: la mayoría de los hombres, alrededor del 80.6%, tienen un nivel promedio de autoestima y, por el contrario, solo 1 estudiante, que representa el 2.8%, exhibe un nivel elevado de autoestima. Por otro lado, el 16.6% se autoinformó como tener un nivel bajo de autoestima. En cuanto a las mujeres, ninguna mujer reportó tener un nivel elevado de autoestima. 13 mujeres, que representan el 54.2%, exhibieron un nivel promedio de autoestima y, finalmente, 11 mujeres, que son el 45.8%, exhibieron un nivel bajo de autoestima.

Considerando a todos los participantes, el 70% se ubica en un nivel promedio de autoestima, el 28.3% reportó un nivel bajo de autoestima y solo el 1.7% reportó tener un alto nivel de autoestima. Esto revela que la mayoría de los participantes, los cuales eran estudiantes, mostraron autoestima moderada, lo que significa que los estudiantes se valoran a sí mismos, entienden sus habilidades y están dispuestos a asumir tareas. Dicho esto, las mujeres obtuvieron un número significativo de autoestima baja auto informada, un factor preocupante para el bienestar emocional y social.

La Tabla 2 muestra que la mayoría de los hombres tiene habilidades sociales en un nivel medio, lo que corresponde al 44.4% de los 36 hombres evaluados en este nivel, y en un nivel bajo, lo que corresponde al 38.9% de la muestra. Por otro lado, el 16.7% de la muestra de hombres

muestra altos niveles de habilidades sociales. En cambio, el grupo de mujeres muestra bajas habilidades sociales, que constituyen el 58.3\% de la muestra de 24 jóvenes mujeres. Esto es seguido por habilidades sociales mediadas, 41.7\% de la muestra de 28 mujeres, y los altos niveles de habilidades sociales están ausentes.

Esto muestra que hay una mayor vulnerabilidad de desarrollo de habilidades sociales en las dimensiones de confianza social, gestión de relaciones, comunicación y control emocional. Al comparar ambos géneros, se observa que las mujeres tienen una prevalencia desproporcionadamente mayor de bajas habilidades sociales, mientras que los hombres tienen un rango más amplio de niveles, incluyendo altas habilidades sociales.

La Tabla 3 fue analizada bajo un nivel de significancia de 0.05. Dado que el valor de Chi Cuadrado de Pearson es 0.172 y el valor de la razón de verosimilitud es 0.219, ambos son mayores que el valor establecido de 0.05. Se puede deducir que no hay una relación presente entre la autoestima y las habilidades sociales de estos estudiantes de secundaria.

XIII. Conclusiones

Aplicar la escala de autoestima de Rosenberg al conjunto de estudiantes de bachillerato permitió identificar que la mayoría de ellos (70 %) posee niveles de autoestima medios, lo que automáticamente traduce que tienen una autopercepción, confianza y emoción, bastante favorable. A este segmento, no obstante, se le debe agregar un porcentaje (28.3 %) que se ubica en la escala de autoestima de Rosenberg dentro de los niveles de autoestima bajos, lo cual implica que este sector presenta problemas de inseguridad, miedo al rechazo y son más susceptibles a las críticas.

Mediante la escala de habilidades sociales de Goldstein, se logró evidenciar que un alto porcentaje de estudiantes (46.70 %) se encuentran en niveles bajos. Al evidenciarse esto se puede indicar que presentarían problemas para relacionarse de manera adecuada y para expresar sus pensamientos e ideas. A pesar de esto, aún se encuentran estudiantes, aunque en la minoría de (10 %), poseen niveles altos de habilidades sociales. Estos individuos poseen un adecuado dominio de la comunicación verbal y no verbal, así como habilidades en la resolución de conflictos y una buena integración y adaptación al grupo.

Dado que el resultado del análisis de chi-cuadrado indica que no existe relación entre ambas variables, se puede concluir que ambas variables son independientes, es decir, el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de esta unidad educativa depende no solo del nivel de autoestima de los propios estudiantes, sino que también puede estar influenciado por diversos factores como la familia, la escuela y diversos afectos personales.

XIV. Referencias Bibliográficas

1. -Araujo, G. (10 de 2023). *Nemours® TeensHealth Logo*. Obtenido de <https://kidshealth.org/es/teens/self-esteem.html>.
2. -Arrimada, M. (04 de octubre de 2021). *Psicología y Mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/clinica/perfeccionismo-disfuncional-ansiedad>
3. -Bloomington Meadows Hospital. (06 de mayo de 2024). *Bloomington Meadows Hospital*. Obtenido de <https://bloomingtonmeadows.com/blog/the-role-of-self-esteem-in-mental-health/>
4. -Branden, N. (1994). Obtenido de <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://tmib.org/documentos/Branden-Autoestima.pdf>
5. -Busch, B. (22 de noviembre de 2024). *InnerDrive*. Obtenido de <https://www.innerdrive.co.uk/blog/perfectionism-fear-of-failure/>
6. -Calero, A. M. (5 de septiembre de 2025). *Colegio Oficial de la Psicología de Madrid*. Obtenido de <https://psicologiamonzo.com/que-relacion-tiene-la-baja-autoestima-y-la-ansiedad/>
7. -Carrera, B. F. (11 de 01 de 2021). *CENTRO ALAMEDA PSICOLOGÍA-PSIQUIATRÍA*. Obtenido de <https://centroalameda.es/blog-autoestima>
8. -Cassinello, M. (01 de Enero de 2025). *Mauel Cassinello Clinica*. Obtenido de <https://manuelcassinello.com/blog/depresion-y-autoestima-recuperar-confianza/>

9. -Cortés, R. R. (05 de julio de 2021). *PSIQUION*. Obtenido de <https://www.psiquion.com/blog/autoestima>
10. -Cruz, R. M. (22 de Febrero de 2021). *SCRIBD*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/495465362/ESCALA-Y-MANUAL-DE-GOLDSTEIN-Habilidades-Sociales>
11. -Dávalo, L. A., & Almeida Márquez, L. (2024). Funcionamiento familiar y autoestima en adolescentes de la ciudad de Guayaquil, Ecuador. *Revista Eugenio Espejo*, 63-74. doi:<https://doi.org/10.37135/ee.04.20.06>
12. -Fernandez, P. S. (ENERO de 2009). DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN EL AULA. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/MPAZ_SOTO_1.pdf
13. -García, C. (07 de febrero de 2025). *remxaes*. Obtenido de <https://www.cursosfemxa.es/blog/como-desarrollar-habilidades-sociales>
14. -García-Allen, J. (08 de 10 de 2024). *Psicología y Mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-autoestima>
15. -Gordón, V. V., & Jaramillo-Zambrano, A. (2024). Relación entre habilidades sociales y autoestima en adolescentes del Cantón Baños, Ecuador. *CIENCIAMERICA*, 13(1), 11-23. doi:10.33210/ca.v13i1.426.
16. -Lerro, E. (05 de 11 de 2024). *Unobravo*. Obtenido de

<https://www.unobravo.com/es/blog/que-es-la-autoestima>

17. -Molina, I. (07 de diciembre de 2022). *Clinica CTA*. Obtenido de <https://www.clinicacta.com/autoestima-y-trastornos-conducta-alimentaria/>
18. -Organización Mundial de la Salud. (08 de octubre de 2025). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
19. -Pérez, D. C. (24 de 09 de 2021). *ceupe EUROPEAN BUSINESS SCHOOL*. Obtenido de <https://www.ceupe.com/blog/tipos-y-niveles-de-autoestima.html>
20. -Rosenberg, M. (1965). *UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE HIDALGO*. Obtenido de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/atotonilco/n5/m4.html#:~:text=Se%20concibe%20la%20autoestima%20como,a%20una%20serie%20de%20valores.>
21. -Salvador, I. R. (22 de junio de 2025). *Psicología y Mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-habilidades-sociales>
22. -Sauceda, R. L. (s.f.). *Slideshare*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/slideshow/ficha-tnica-y-aplicacin-de-escala-de-habilidades-socialespptx/267145129#3>
23. -Torres, A. (07 de octubre de 2025). *Psicología y Mente*. Recuperado el 10 de octubre de 2025, de <https://psicologiaymente.com/clinica/escala-autoestima-rosenberg>

24. -Unobravo. (27 de 10 de 2023). *unobravo*. Obtenido de <https://www.unobravo.com/es/blog/habilidades-sociales>

XV. Anexos

15.1 Escala de Autoestima de Rosenberg

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)
(Rosenberg, 1965; Atienza, Balaguer, & Moreno, 2000)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

15.2 Escala de Habilidades Sociales de Goldstein

LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES (LCHS) Arnold Goldstein

Nombre: Sexo: Edad:
 Colegio: Grado:
 Terapeuta: Fecha: / / H.C.:

INSTRUCCIONES

A continuación Ud. encontrará enumerada una lista de habilidades que las personas usan en la interacción social. Ud. deberá determinar como usa cada una de estas habilidades, marcando con una aspa (X) en la columna de la derecha y en la fila correspondiente, según el siguiente patrón; marque en la columna de:

- N : si Ud., Nunca usa la habilidad.
- RV : si Ud. Rara vez usa la habilidad.
- Av : si Ud. A veces usa la habilidad.
- AM : si Ud. A menudo usa la habilidad.
- S : si Ud. Siempre usa la habilidad.

Trabaje rápidamente y no emplee mucho tiempo en cada pregunta: queremos su primera reacción, no un proceso de pensamiento prolongado. Asegúrese de no omitir ninguna pregunta. Recuerde, no hay respuestas "correctas" ni "incorrectas", todas son válidas. Ahora puede comenzar.

	ITEMS	N	RV	AV	AM	S
01	¿Presta atención a la persona que le esta hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que le está diciendo?					
02	¿Inicia conversaciones con otras personas y luego las mantiene por un momento?					
03	¿Habla con otra persona sobre cosas de interés mutuo?					
04	¿Determina la información que necesita saber y se la pide a la persona?					
05	¿Permite que los demás sepan que está agradecido con ellos por algo que hicieron por Ud.?					
06	¿Se esfuerza por conocer nuevas personas por iniciativa propia?					
07	¿Ayuda a presentar a nuevas personas con otras?					
08	¿Dice a los demás lo que le gusta de ellos o de lo que hacen?					
09	¿Pide ayuda cuando la necesita?					
10	¿Elige la mejor manera de ingresar en un grupo que está realizando una actividad y luego se integra en él?					
11	¿Explica instrucciones de tal manera que las personas puedan seguirlas fácilmente?					
12	¿Presta cuidadosamente atención a las					

	instrucciones y luego las sigue?					
13	¿Pide disculpas a los demás cuando Ud. hace algo que sabe que está mal?					
14	¿Intenta persuadir a los demás que sus ideas son mejores o más útiles que las de ellos?					
15	¿Intenta comprender y reconocer las emociones que experimenta?					
16	¿Permite que los demás conozcan lo que siente?					
17	¿Intenta comprender lo que sienten los demás?					
18	¿Intenta comprender el enfado de otra persona?					
19	¿Permite que los demás sepan que ud. se interesa o se preocupa por ellos?					
20	¿Cuándo siente miedo, piensa por qué lo siente, y luego intenta hacer algo para disminuirlo?					

	ITEMS	N	RV	AV	AM	S
21	¿Se da a sí mismo una recompensa después de hacer algo bien?					
22	¿Reconoce cuándo es necesario pedir permiso para solicitar algo, y luego lo pide a la persona indicada?					
23	¿Ofrece compartir sus cosas con los demás?					
24	¿Ayuda a quien lo necesita?					
25	¿Si Ud. y alguien están en desacuerdo trata de llegar a una solución que le satisfaga a ambos?					
26	¿Controla su carácter de modo que no se le "escapan de las manos las cosas"?.					
27	¿Defiende sus derechos dando a conocer cual es su postura?					
28	¿Conserva el control cuando los demás hacen bromas?					
29	¿Se mantiene al margen de situaciones que podrían ocasionarle problemas?					
30	¿Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?					
31	¿Le dice a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no le gusta?					
32	¿Intenta escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan de Ud.?					
33	¿Expresa un cumplido al otro equipo después de un juego si ellos se lo merecen?					
34	¿Hace algo que le ayuda a sentirse en la situación del otro?					
35	¿Determina si lo ha dejado de lado en una actividad y luego hace algo para sentirse mejor					

	en esa situación?					
36	¿Mantiene a los demás cuando siente que un amigo no ha sido tratado de manera justa?					
37	¿Si alguien está tratando de convencerlo de algo, Ud. piensa en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?					
38	¿Intenta comprender la razón por la cual ha fracasado en una situación?					

	ITEMS	N	RV	AV	AM	S
39	¿Hace frente a las situaciones de estrés o tensión que se le presentan?					
40	¿Comprende de qué y por qué ha sido acusado y, luego piensa en la mejor forma de llevar la relación con la persona que hizo la acusación?					
41	¿Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista, antes de una conversación problemática?					
42	¿Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?					
43	¿Si se siente aburrido, intenta encontrar algo interesante que hacer?					
44	¿Si surge un problema, intenta determinar que lo causó?					
45	¿Determina de manera realista lo que le gustaría realizar antes de empezar una fiesta?					
46	¿Determina de manera realista que tan bien podría realizar una tarea antes de iniciarla?					
47	¿Determina lo que necesita saber y como conseguir esa información?					
48	¿Determina de forma realista cuál de sus problemas es el más importante y el que debería ser solucionado primero?					
49	¿Considera diferentes posibilidades y luego elige la que le hará sentirse mejor?					
50	¿Es capaz de ignorar distracciones y solo prestar atención a lo que quiere hacer?					

15.3 Consentimiento y Asentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES DE FAMILIA

Título del estudio: *Autoestima y Habilidades sociales en estudiantes de bachillerato de una Unidad Educativa Municipal de Quito, periodo 2025-2026.*

Estimados padres de familia:

Su hijo(a) está invitado(a) a participar en una investigación de carácter cuantitativo cuyo propósito es analizar los niveles de autoestima y habilidades sociales en estudiantes de bachillerato. La participación consiste en responder dos cuestionarios breves de 10 a 15 minutos.

La información será anónima, tratada únicamente para fines académicos y presentada en forma grupal.

La participación es completamente voluntaria. Su hijo(a) puede retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este documento, usted declara que ha leído la información anterior, comprende el propósito del estudio y autoriza la participación de su hijo(a).

Firma: _____

CI: _____

ASENTIMIENTO PARA ESTUDIANTES

Yo, estudiante _____, con número de cédula _____, acepto participar en la investigación acerca de *Autoestima y Habilidades sociales en estudiantes de bachillerato*

Sé que mi participación es voluntaria, que puedo retirarme en cualquier momento si me siento incómodo y que la información que brinde será anónima y utilizada únicamente con fines académicos y de investigación.

Firma: _____