

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA



Habilidades Sociales y Autoestima en adolescentes y jóvenes usuarios de Instagram

Trabajo Final de Grado.

Autor: Herrera, Sol Grisel

Legajo: 13621

Tutor: Della Pittima, Luciana

Co-tutor: Múlgura, Tomás Nahuel

Título a obtener con la presentación de la tesis: Licenciatura en Psicología.

Email: Sol.herrera@hotmail.com.ar

Junio 2021

Índice

Contenido	
Índice.....	2
Índice de tablas.....	3
Agradecimientos	4
Resumen.....	5
Abstract	6
Introducción	7
Objetivos	12
Método	13
Resultados	17
Discusión.....	22
Referencias.....	27
Anexos.....	29

Índice de tablas

Tabla 1 Pruebas de Normalidad	177
Tabla 2 Estadísticos Descriptivos	188
Tabla 3 Comparaciones de HHSS y Autoestima de acuerdo al Sexo	199
Tabla 4 Comparaciones de HHSS y Autoestima según situación laboral	20
Tabla 5 Comparaciones de HHSS y Autoestima según horas de uso	21
Tabla 6 Análisis de relación entre edad y Autoestima	221

Agradecimientos

A mi *mamá*, por ser mi persona favorita en el mundo, por creer en mí más que nadie, y por acompañarme en todas las decisiones de mi vida.

A mi *papá*, por enseñarme a elegir para mi vida algo que me haga totalmente feliz y motivarme a hacerlo.

A *Cirito*, por ser mi chiquito, por nombrar “Piscología” y por soportarme.

A *Pini* por ser el mejor hermano mayor, y a *Eve*, mi hermana del alma.

A mis sobrinos, *Titi*, *Benja* y *Avril*, por ser la alegría y el motor de mi vida.

A *Agustín*, por acompañarme siempre desde el amor y brindarme las palabras más motivadoras cuando no quería estudiar más.

A lo más lindo que me llevo de la facultad, *Cami* y *Guada*, dos amigas para toda la vida, que me acompañaron en estos años en todos los aspectos posibles.

Las amo.

A *Lu* y *Toto*, por la paciencia, la ayuda, y por brindarme la calma que necesite para hacer este proyecto final y principalmente, por transmitirme sus conocimientos con tanta vocación.

Resumen

Las Habilidades Sociales fueron definidas por Ortego et al. (2011) como un conjunto de conductas emitidas por las personas en un contexto social, que permiten la expresión de los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando la conducta de los otros. Por su parte, Maslow (1987) refiere que la Autoestima responde a la necesidad básica de la naturaleza humana de pertenencia, reconocimiento, respeto y confianza propia. La presente investigación tuvo como objetivo indagar la relación entre las Habilidades Sociales y los niveles de Autoestima en adolescentes y jóvenes, además analizar si la frecuencia del uso de la red social Instagram tiene relación con las variables mencionadas. Con el fin de verificar dichas asociaciones, se seleccionó una muestra de 284 adolescentes y jóvenes de entre 16 y 25 años. Los instrumentos utilizados para evaluar las variables mencionadas fueron, un cuestionario sociodemográfico, la lista de chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein compuesto por 50 ítems, adaptado y validado en Argentina por Cattán (2005); La Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), validada en población adolescente de la ciudad de Buenos Aires por Góngora et al. (2010). A partir del análisis de datos se concluyó la no existencia de asociaciones estadísticamente significativas entre el grado de Autoestima y las Habilidades Sociales, corroborando de esta forma la hipótesis nula.

Palabras Clave

Habilidades Sociales – Autoestima- Adolescentes- Jóvenes - Instagram.

Abstract

Social Skills were defined by Ortego et al. (2011) as a set of behaviors emitted by people in a social context, which allow the expression of feelings, attitudes, desires, opinions or rights in a way appropriate to the situation, respecting the behavior of others. On the other hand, Maslow (1987) refers that self-esteem responds to the basic need of human nature for belonging, recognition, respect and self-confidence. In addition, the present study aims to analyze the possible relationship between social network and the variables that were mentioned before. In order to verify these associations, a sample of 284 adolescents and young people between 16 and 25 was selected. The instruments used to evaluate the mentioned variables were the Goldstein Social Skills checklist composed of 50 items, adapted and validated in Argentina by Cattán (2005); The Rosenberg Self-esteem Scale (1965), validated in the adolescent population of the city of Buenos Aires by Góngora et al. (2010). From the data analysis, the non-existence of statistically significant associations between the degree of self-esteem and the Social Skills was concluded, thus corroborating the null hypothesis.

Keywords

Social Skills - Self-Steem - Teens - Young People -Youth – Instagram

Introducción

Las Habilidades Sociales son definidas como la suma de capacidades interpersonales que permiten, a todo ser humano, relacionarse con los demás de forma adecuada a través de la expresión de sus sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diversos contextos o situaciones, sin pasar por momentos de tensión, ansiedad o experiencias negativas (Cano & Dongil, 2014).

Caballo (2005) sostiene que las habilidades se adquieren mediante el aprendizaje, la observación, la imitación, el ensayo y la información. Son comportamientos verbales y no verbales, a través de los cuáles se influye en aquello con lo que se interactúa, obteniendo consecuencias favorables y evitando las desfavorables.

Goldstein, (1978) realiza una clasificación de las Habilidades Sociales en seis dimensiones distintas; primeras Habilidades Sociales. Las Primeras Habilidades Sociales, también llamadas habilidades no verbales o de contacto, son definidas como el interés por escuchar a los demás, iniciar una conversación, agradecer cuando sea necesario, presentarse ante un desconocido y presentar a otras personas, entre otras; por otro lado, las habilidades avanzadas, dan cuenta del poder pedir ayuda cuando es necesario, ser parte de actividades, tener la capacidad para seguir y dar instrucciones; las Habilidades relacionadas con los sentimientos pueden definirse como la capacidad del ser humano para dar a conocer sus propias emociones y estados anímicos, expresar afectos, resolver situaciones que le generan miedo, sentir confianza en sí mismo, seguridad y amor propio, para fortalecer la capacidad de la empatía; Habilidades alternativas a la agresión, definida como la habilidad para lograr llegar a un acuerdo con los demás evitando entrar en conflicto. Esto implica un autocontrol para soportar bromas, burlas, etc; y las Habilidades de planificación que refieren al poder establecer y concretar un objetivo claro y alcanzable, el cual permitirá determinar las propias

habilidades para resolver problemas según el nivel de importancia, recogiendo información y así logrando tomar decisiones.

Por otro lado, la Autoestima puede ser definida como la actitud de sí mismo relacionada a creencias personales sobre Habilidades Sociales, logros futuros y relaciones interpersonales (Góngora et al., 2010). La misma puede ser descripta a partir de dos niveles, la Autoestima alta, la cual se encuentra asociada al bienestar general dado que la persona se siente bien consigo misma, con su vida y su futuro y Autoestima baja, la cual está asociada a la falta de confianza en sí mismo, depresión, soledad, introversión social, entre otras.

Según Ochoa y Román Sánchez (1996), la Autoestima representa el sentimiento de valoración personal que surge de procesos de autoevaluación o juicios que la persona realiza de las cualidades que se atribuye a sí misma, o que cree que su exterior le atribuye. Se trata de un valor relativo -positivo o negativo- que oscila entre los polos de la aceptación y el rechazo. El resultado dependerá de la comparación que haga el individuo con respecto a las valoraciones provenientes del medio en el cual se desenvuelve, y de la confianza y respeto que tenga de sí mismo.

Asimismo Sanchez Tello (2016) postula que la misma comienza a formarse desde temprana edad, y se ve afectada por el contexto y entorno en que la persona se desenvuelve. Se trata de un tipo particular de actitud, que se basa en la percepción sobre el propio valor como persona y se relaciona tanto con los valores y las creencias personales, como las sociales (Rosenberg, 1965).

Oscar Dávila León (2004) refiere que desde la teoría de Piaget, se producen cambios en el pensamiento durante la adolescencia, donde el sujeto extiende la elaboración de planes para su vida y las transformaciones afectivas y sociales van unidas a cambios en el mismo, donde la adolescencia es el efecto de la interacción entre

factores sociales e individuales. La juventud, por su parte, es un producto social, el cual debe ser diferenciado de su condicionante biológico. Los procesos biológicos sirven para poder diferenciarlo con el niño, y el social, para poder diferenciarlo con el adulto. La diferenciación del joven con el niño se da a partir de la maduración de los órganos sexuales, la llamada pubertad, el joven se comienza a encontrar en condiciones fisiológicas para la procreación. Por otra parte, la diferenciación con el adulto se da en el plano de lo social, a medida que el joven realice un proceso de inserción social (Lemus, 1998).

Tanto la adolescencia y la juventud hacen referencia a una construcción social, histórica y cultural, que a través de las diferentes épocas y procesos histórico-sociales ha ido adquiriendo denotaciones y delimitaciones diferentes. La adolescencia es considerada como el momento en el que la identidad personal es configurada con la inserción en el contexto social en el que se vive y la relación que se tiene con los iguales (Martínez & Sánchez, 2016).

Bauman (2003) describe a una modernidad líquida, considerando la figura del adolescente posmoderno. Este autor hace referencia al pasaje de una modernidad considerada sólida, la cual se mostraría estable, invariable, reiterativa, con ambiciones de encontrar verdades absolutas, a diferencia, de manera contraria, a una mas “líquida”, la cual se considera flexible, variable, cambiante y menos establecida a centrarse en estructuras preestablecidas. Teniendo en cuenta lo mencionado, todos aquellos adolescentes o jóvenes que han nacido en este nuevo paradigma considerado “líquido” no logran sentirse conformes con lo ya establecido socialmente.

A partir de esto, es de esperarse que el atractivo del uso de internet y sobre todo de las redes sociales, para los jóvenes de hoy, esté caracterizado por una respuesta rápida, recompensas inmediatas, la interactividad y las diversas ventanas con diferentes actividades de gratificación. El atractivo del uso es positivo, siempre y cuando no se

deje de lado aquellas actividades propias de una vida normal o, mejor dicho, una vida por fuera de las pantallas. Distinto es, cuando el abuso de la tecnología genera aislamiento, induce ansiedad, afecta a la autoestima y le produce al sujeto una pérdida de su capacidad de control (Echeburúa & De Corral, 2010). Estos adolescentes son introvertidos, emocionalmente inestables, poco amables y pesimistas, en su personalidad predominan las emociones negativas (Poch, 2009).

Teniendo en cuenta los aspectos de estos jóvenes usuarios de redes sociales, contemporáneos de este paradigma de modernidad líquida, definida por Bauman (2003) podría influir en el desarrollo de su Autoestima, la cual representa según Góngora et al., (2010) una necesidad básica de pertenencia, reconocimiento, respeto y confianza propia.

Además, podría cumplir un rol importante en la estimulación de las Habilidades Sociales también, ya que las mismas se aprenden y ponen en juego en situaciones interpersonales (Ortego et al. 2011) las cuales estarían dadas de una manera diferente, quizás alejadas de la presencialidad en quienes abusan del uso de las redes sociales.

Una de estas redes, es la denominada como Instagram, que de acuerdo con Blanes (2017), se trataría de una plataforma o blog visual en la que la imagen se convierte en algo esencial para el proceso comunicativo al proporcionar una plataforma para la autopromoción, lo que produce un determinado monto de satisfacción psíquica en todos sus usuarios.

De acuerdo con los antecedentes en torno a la temática se ha observado que en relación a las Habilidades Sociales aquellos que las poseen en mayor grado o medida se mostrarían más competentes y extravertidos, siendo los que más se comunican mediante redes. Se sostiene que los preadolescentes más hábiles socialmente utilizan internet para comunicarse con amigos, en cambio, los que presentan las cualidades opuestas, lo hacen para buscarlos. A este hecho se lo toma como un efecto de compensación social, ya que

facilita la comunicación a aquellos que les es más difícil entablarla en contextos sociales (Navarro & Yubero, 2012).

Principalmente, el constante uso de redes sociales en adolescentes es lo que despierta el interés del presente estudio por indagar dicha etapa del ciclo vital. Se considera a las redes sociales como un espacio de comunicabilidad y encuentro, por tanto, de construcción de la propia identidad y de los procesos de identificación que conlleva la misma (Marañón, 2012).

A partir de datos de investigaciones realizadas en los últimos años, como la de Simbaña et al., (2019) la cual señala que el uso de las redes podría ser un efecto inhibitorio en el desarrollo de las Habilidades Sociales de los adolescentes, la presente investigación da importancia al uso de la red social Instagram, para el buen desarrollo o dificultades en el mismo, con respecto a las Habilidades Sociales y la Autoestima. El presente estudio plantea la pregunta respecto a cómo serán los índices de la autovaloración y las habilidades en adolescentes y jóvenes usuarios de Instagram. Se decidió trabajar sobre este grupo muestral y su relación con las redes sociales dada la importancia que los mismos atribuyen a estas como una parte central de su entorno de comunicabilidad y entretenimiento. Además, tal como se ha mencionado con anterioridad, las redes son un elemento significativo en el proceso de desarrollo de la Autoestima de los jóvenes.

En base a lo desarrollado anteriormente, cabe mencionar que la presente investigación está fundamentada desde una perspectiva social, siendo relevante para el contexto en el que nos encontramos, siendo las redes sociales medios de comunicación y de desenvolvimiento social, abordando el desarrollo de las Habilidades Sociales y el proceso de construcción de la Autoestima en los adolescentes y jóvenes, etapas características en la construcción subjetiva de estas variables, desde la frecuencia y funcionalidad de la red social Instagram. Se propuso evaluar y buscar posibles

asociaciones entre las Habilidades Sociales y el Autoestima en adolescentes y jóvenes de la Ciudad de Buenos Aires, esperando hallar una asociación positiva entre las variables mencionadas.

En la presente investigación se analizaron dichas variables según el uso de la red social Instagram en los adolescentes y jóvenes, buscando entender si esta red social promueve la participación social activa y si de acuerdo a su uso, se presentan características que beneficien o no, el desarrollo de las variables mencionadas. La información obtenida, podría impulsar para la realización de futuras investigaciones y proyectos, en los que se trabaje con adolescentes y jóvenes la concientización acerca del uso de redes sociales, considerando sus beneficios y sus perjuicios para la sociabilización y la salud mental.

Objetivos

Objetivo general

Analizar la relación entre las Habilidades Sociales y el Autoestima en adolescentes y jóvenes usuarios de la red social Instagram.

Objetivos específicos

A- Caracterizar la muestra según variables sociodemográficas: edad, sexo, estado civil, nivel educativo, zona de residencia, ocupación, frecuencia con la que utiliza la red social Instagram, para qué la utiliza.

B- Describir las Habilidades Sociales de jóvenes y adolescentes.

C- Describir Autoestima de jóvenes y adolescentes.

D- Indagar sobre el uso de la red social Instagram.

E- Indagar la relación entre las Habilidades Sociales y el Autoestima.

F- Comparar las Habilidades Sociales en jóvenes y adolescentes.

G- Comparar el Autoestima en jóvenes y adolescentes.

H- Determinar la asociación entre las Habilidades Sociales y el Autoestima en jóvenes y adolescentes, según el uso que dan a la red social Instagram.

Hipótesis

H1.Existe una relación directa entre las Habilidades Sociales y la Autoestima

Método

Diseño

Siguiendo con los criterios de la investigación de Hernández-Sampieri et al. (2018), se trató de un estudio no experimental, cuantitativo, de tipo descriptivo-exploratorio, de comparación de grupos, correlacional y de corte transversal-sincrónico.

Participantes

La muestra estuvo conformada por un total de 284 participantes entre adolescentes y jóvenes de edades comprendidas en un rango etario de un mínimo de 16 años y un máximo de 25 años inclusive.

Como criterios de inclusión se tuvo en cuenta que los sujetos sean usuarios de la red social Instagram y que se encuentren dentro de la edad entre 16 y 25 años.

Como criterio de exclusión se contempló la presencia de algún tipo de problema cognitivo que dificulte la comprensión de las consignas y/o preguntas.

Instrumentos

Cuestionario de variables sociodemográficas: Preguntas relativas a edad, sexo, lugar de residencia, grupo conviviente, estado civil, nivel de estudio, utilización o no de la red social Instagram, actividad de tiempo libre, horas de trabajo, etc.

Escala de Autoestima de Rosenberg (1965). Validada en población adolescente en la Ciudad de Buenos Aires por Góngora et al (2010). Diseñada para medir la Autoestima de forma unidimensional bifactorial: Autoestima positiva y negativa; porque sus puntuaciones representan un solo factor dominante. Evalúa los sentimientos de valía personal y de respeto hacia sí mismo. La misma ha sido evaluada en 53 países y en distintos grupos etarios, encontrándose en cada uno de los casos adecuadas propiedades psicométricas. Consta de 10 ítems con 4 opciones de respuesta, desde muy de acuerdo (1) a muy en desacuerdo (4). Se compone de 5 ítems directos y 5 inversos (Ítems inversos: 3, 5, 8, 9 y 10) ante los que el evaluado debe responder teniendo en cuenta lo que piensa y siente; contestando lo que considere más apropiado. La escala final ha demostrado poseer una consistencia interna adecuada representada a través de un coeficiente de $\alpha = .817$

Las puntuaciones obtenidas son interpretadas en función de los siguientes índices:

- De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada, considerada como Autoestima normal.
- De 26 a 29 puntos: Autoestima media. Indica que no se presentan problemas de Autoestima graves, pero que sí es conveniente mejorarla.
- Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos.

Lista de chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein. Creado en Nueva York en el año 1978. Adaptado y validado en Argentina por Cattán en 2005, en el artículo “Estudio comparativo de Autoestima y Habilidades Sociales en pacientes adictos de una comunidad terapéutica” (Cattán, 2005). Este instrumento, permite obtener información precisa y específica sobre el nivel de Habilidades Sociales de un sujeto, determinar deficiencias y competencias que tiene una persona en sus Habilidades Sociales, identificar el uso de la variedad de Habilidades Sociales, personales,

interpersonales, y evaluar en qué tipo de situaciones. Está compuesto por 50 ítems. Los mismos se presentan en una escala Likert de 1 a 5, siendo 1= nunca o casi nunca utilizo la habilidad, 2= rara vez uso la habilidad, 3= a veces uso la habilidad, 4= a menudo uso la habilidad, 5= siempre uso la habilidad. La corrección de esta prueba se realizará mediante una sumatoria directa con los valores del total de todos los ítems. Al final se realizará las sumatorias de las puntuaciones totales que oscilarán entre 50 y 250 puntos, donde un puntaje de 50 a 85 es considerado bajo, entre 86 y 175 medio-baja, entre y 176 a 219 media alta y 220 en adelante como alta.

Procedimiento

Una vez seleccionada y hallada la muestra representativa del universo de adolescentes-jóvenes de la Ciudad de Buenos Aires, y luego de haber obtenido sus respectivos consentimientos informados, se procede con el envío de formularios a través de la plataforma Google Forms. Se les comunica a todos los sujetos que sus respuestas permanecerán anónimas y sólo serán utilizadas con el número de código que los representa, posteriormente a esto se procede con la administración. Los instrumentos son enviados en un momento único, se tabulan los datos arrojados por las escalas a través del uso del programa estadístico SPSS y se procede con el análisis y comparación de los mismos.

Características de la muestra

La muestra estuvo conformada por un total de 284 participantes entre adolescentes y jóvenes de edades comprendidas en un rango etario de un mínimo de 16 años y un máximo de 25 años inclusive. El 79% (n=224) fueron mujeres y el 21% (n=59) fueron hombres.



Se encontró en lo referente al estado civil un 67% (n=189) se encontraba solteros, un 33,1% (n=94) en pareja y un 4% (n=1) casado.

Respecto al máximo nivel de estudio alcanzado por los participantes de la muestra un 4,2% (n=12) tiene el primario completo, un 18,3% (n=52) el secundario incompleto, un 22% (n=61) secundario completo, un 4,2% (n=12) presenta un terciario incompleto, un 6,3% (n=18) terciario completo, un 41% (n=115) universitario incompleto y un 5% (n=14) ha finalizado sus estudios universitarios.

De los 284 participantes un 49% (n=136) trabaja y un 52,1% (n=148) no trabaja. Del 49% que trabaja, un 17% (n=48) trabaja de 2 a 6 horas por día, un 16% (n=45) de 6 a 8 horas, un 12% (n=34) de 8 a 12 horas, un 4% (n=1) mas de 12 horas, y un 2% (n=5) selecciono la opción “otra”.

Por último, en lo que refiere al tiempo que pasan en la red social Instagram por día aproximadamente, un 15% (n=42) la utiliza menos de una hora, un 54% (n=153) entre una y tres horas, y un 30% (n=85) la utiliza por mas de cuatro horas diarias.



Análisis de datos

Se empleó el software SPSS en su versión 25. Debido a que la prueba de Kolmogorov-Smirnov arrojó una distribución anormal en todas las variables y dimensiones ($p < .05$) se decidió trabajar con estadísticos no paramétricos. Primero se analizaron las tendencias centrales de las principales variables evaluadas. Luego, se emplearon los estadísticos U de Mann Whitney y H de Kruskal Wallis para el análisis de comparación de grupos. Por último, se realizaron pruebas de correlación de Spearman para evaluar la posible existencia de asociaciones entre variables.

Resultados

Pruebas de normalidad

Fueron realizadas las pruebas de normalidad Kolmogorov-Smirnov para las variables de Habilidades Sociales y Autoestima, donde se observó una distribución anormal para todas ellas ($p < 0.5$), por lo que se decidió utilizar las pruebas estadísticas U de Mann Whitney y H de Kruskal Wallis en pos de realizar comparaciones entre grupos y corroborar la existencia de posibles diferencias significativas entre los mismos.

Tabla 1

Pruebas de normalidad	Kolmogorov-Smirnov		
	<i>Estadístico</i>	<i>Gl.</i>	<i>Sig.</i>
Primeras Habilidades Sociales	,068	284	,003
Habilidades Sociales Avanzadas	,101	284	,000
Habilidades relacionadas con los Sentimientos	,072	284	,001
Habilidades Alternativas a la Agresión	,079	284	,000
Habilidades para hacer frente al Estrés	,057	284	,027
Habilidades de Planificación	,086	284	,000
Habilidades Sociales Total	,066	284	,004
Autoestima Total	,132	284	,000

Estadística descriptiva

En la Tabla 2 se puede observar que, en promedio, los adolescentes evaluados evidenciaron una media de Habilidades Sociales totales medio-alta y un Autoestima general medio baja en relación a los puntajes mínimos y máximos reflejados por los encuestados.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos					
	<i>M</i>	<i>Desv.Tip</i>	<i>Mn</i>	<i>Min.</i>	<i>Max</i>
Primeras habilidades sociales	29.18	4,800	29	15	40
Habilidades sociales avanzadas	21.24	3,200	22	10	28
HS relacionadas con los sentimientos	25.99	4,400	26	15	35
Habilidades alternativas a la agresión	35.05	4,242	35	18	43
Habilidades frente al estrés	44.24	6,109	44,5	22	60
Habilidades de planificación	30.17	4,896	30	16	40
Habilidades sociales total	185.86	20.7	188	124	240
Autoestima total	24.35	2,315	24	19	34

Comparaciones

Se utilizaron las pruebas estadísticas U de Mann Whitney con el objetivo de comparar las Habilidades Sociales y Autoestima de los encuestados de acuerdo a su género.

En base a los resultados se ha podido observar que tanto las dimensiones de primeras Habilidades Sociales, Habilidades Sociales relacionadas a los sentimientos y Habilidades de planificación habrían dado cuenta de diferencias significativas en sus respectivos rangos de puntaje. En lo que respecta a las primeras Habilidades Sociales se puede observar cómo las mujeres ($M_{rank}=147.44$), evidencian un rango de puntajes

significativamente superior al manifestado por los hombres ($Mrank=121.36$).

Asimismo, las mujeres ($Mrank=148.12$) también han demostrado un rango de puntajes superior en las habilidades relacionadas con los sentimientos en comparación a los hombres ($Mrank= 118.75$). Para finalizar, lo mismo ha ocurrido con las habilidades de planificación, donde se observa una significativa disminución en el rango de puntajes de los hombres ($Mrank=114.74$) en comparación al de las mujeres ($Mrank=149.18$).

No se han observado diferencias de grupo estadísticamente significativas entre las dimensiones restantes de Habilidades Sociales y el Autoestima en torno al sexo de los encuestados.

Tabla 3

Comparación de Habilidades Sociales de acuerdo al sexo

	<i>Mrank</i>		<i>Sig.</i>	<i>Desv.</i>	<i>U de Mann Whitney</i>
	Hombres (N=59)	Mujeres (N=224)			
Primeras habilidades sociales	121.36	147.44	.028	-2.19	5390.000
Habilidades sociales avanzadas	130.75	144.96	.226	-1.21	5944.000
HS relacionadas con los sentimientos	118.75	148.12	.013	-2.48	5236.000
Habilidades alternativas a la agresión	137.23	143.26	.611	-.509	6326.500
Habilidades frente al estrés	125.75	146.28	.085	-1.72	5649.500
Habilidades de planificación	114.74	149.18	.004	-2.90	4999.500
Autoestima total	135.32	143.76	.477	-.711	6214.000

U de Mann Whitney

Se realizó el estadístico U de Mann Whitney en pos de comparar los Habilidades Sociales y el Autoestima de los evaluados de acuerdo a su situación laboral.

En este caso, únicamente se han observado diferencias estadísticamente significativas en la dimensión de primeras habilidades sociales, dando cuenta de cómo

todas aquellas personas que trabajan ($M_{rank} = 153.40$) evidencian un rango de puntajes significativamente superior al de las personas que no lo hacen ($M_{rank}=132.49$).

Prosiguiendo con los resultados, es de especial importancia remarcar que no se han observado diferencias significativas en el resto de las dimensiones.

Tabla 4

Comparación de Habilidades Sociales y Autoestima de acuerdo a la situación laboral

	<i>M_{rank}</i>		<i>Sig.</i>	<i>Desv.</i>	<i>U. de Mann Whitney</i>
	<i>Trabaja (N=136)</i>	<i>No trabajan (N=148)</i>			
Primeras habilidades sociales	153.40	132.49	.030	-2.164	8582.000
Habilidades sociales avanzadas	147.90	137.54	.279	-1.083	9330.000
HS relacionadas con los sentimientos	140.29	144.53	.660	-.440	9763.500
Habilidades alternativas a la agresión	147.18	138.20	.352	-.931	9427.500
Habilidades frente al estrés	135.47	148.96	.164	-1.391	9108.000
Habilidades de planificación	141.56	143.36	.852	-.187	9936.000
Autoestima total	141.77	143.17	.885	-.145	9965.000

U de Mann Whitney

Se procedió con la utilización del estadístico H de Kruskal Wallis con el fin de corroborar la existencia de posibles diferencias entre las Habilidades Sociales y el Autoestima de acuerdo a la cantidad de horas que los evaluados pasan dentro de la red social Instagram.

De acuerdo a los resultados obtenidos se ha podido vislumbrar la existencia de diferencias estadísticamente significativas en las primeras Habilidades Sociales y las Habilidades frente al estrés. En el caso de las primeras Habilidades Sociales, se ha podido observar que aquellos sujetos que pasan diariamente 4 o más en la red social ($M_{rank}=146.37$) evidenciarían mayores rangos de puntajes que las personas que pasan entre 1 y 3 horas diarias ($M_{rank}=145.83$) y menos de una hora ($M_{rank} = 109.21$).

De acuerdo con los puntajes reflejados para Habilidades frente al estrés las personas que diariamente utilizan la red menos de 1 hora ($Mrank=161.99$) evidenciarían puntajes elevados en comparación al de las personas que pasan entre 1 y 3 horas ($Mrank =144.52$) y 4 horas o más ($Mrank =122.65$).

Tabla 5

Comparación de Habilidades Sociales y Autoestima de acuerdo a la cantidad de horas diarias que pasa en Instagram

	Menos de 1 hr (N=42)	Entre 1 y 3 Hrs - (N=153)	Más de 4 Hrs - (N=85)	Sig.	Gl.
Primeras habilidades sociales	109.21	145.83	146.37	.023	2
Habilidades sociales avanzadas	159.01	143.84	125.34	.059	2
HS relacionadas con los sentimientos	124.38	144.91	140.54	.338	2
Habilidades alternativas a la agresión	145.43	137.34	143.76	.764	2
Habilidades frente al estrés	161.99	144.52	122.65	.023	2
Habilidades de planificación	160.01	140.29	131.24	.163	2
Autoestima total	151.00	141.20	134.05	.527	2

H de Kruskal Wallis

Asociaciones

Se utilizó el estadístico de correlación Rho de Spearman para comprobar la posible existencia de asociaciones significativas entre las distintas variables.

Se halló una asociación negativa débil entre la edad de los encuestados y el puntaje total de Autoestima reflejado por los mismos, lo cual quiere decir que, a mayor edad se asocian menores índices de Autoestima y viceversa.

Al comparar las variables y dimensiones entre Autoestima y Habilidades Sociales, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$) en la presente muestra.

Tabla 6

Análisis de relación entre edad y Autoestima

			Autoestima
Rho de Spearman	Edad	Coef. De correlación	-.132
		Sig	.026

Discusión

La presente investigación tuvo como principal objetivo describir, relacionar y comparar las Habilidades Sociales y el Autoestima de adolescentes y jóvenes usuarios de la red social Instagram. En base a los análisis y los resultados obtenidos se ha podido corroborar la H0 o hipótesis nula, dando cuenta de cómo no existiría una relación positiva entre las Habilidades Sociales y el Autoestima de los encuestados. De todas formas, si se han observado diferencias y asociaciones significativas entre otras variables.

En primer lugar, es importante destacar los estudios realizados por Simbaña Suárez y Vasquez (2019), quienes sostienen que las personas que utilizan con mayor frecuencia horaria la red social Instagram presentarían mayores índices de Habilidades Sociales. A diferencia de estos datos, los resultados arrojados de la presente investigación, en torno a un mayor rango de puntajes en primeras Habilidades Sociales a mayor frecuencia de uso diario de las redes, apuntarían a desmentir la posible función de inhibición en el desarrollo de las habilidades en adolescentes que, de acuerdo a lo postulado por dichos autores, representan las redes sociales. Por el contrario, se observó que a mayor frecuencia de uso, menores son los rangos de puntajes obtenidos en Habilidades para hacer frente al estrés, dato que podría vincularse con los hallazgos mencionados por los autores antecitados, dando cuenta de esta forma de como las redes

o el uso excesivo de las mismas pueden servir tanto como potenciadores o reforzadores así como inhibidores o entorpecedores en el desarrollo de determinadas habilidades.

Consiguientemente a lo antemencionado es de especial importancia recordar lo planteado por Navarro y Yubero (2012) respecto a que, a mayor grado de Habilidades Sociales, mayor será el uso de redes. De esta forma, los puntajes antemencionados entre los que se encuentra el aumento de uso y los altos rangos en Habilidades Sociales podrían relacionarse a un efecto potenciador generado por las mismas redes.

Por otro lado, las diferencias de puntajes reflejadas en torno al género pueden ser vinculadas con los resultados aportados por Anguiano Serrano et al. (2010). En su estudio se ha podido observar que las mujeres, en contraste con los hombres, serían capaces de desplegar un mayor abanico o repertorio de conductas vinculadas a las habilidades sociales, como, por ejemplo, hablar en público, enfrentarse con superiores, y expresar sentimientos positivos y/o preocupaciones hacia los demás. Esto mismo es analogable con los resultados obtenidos en el presente estudio, donde las mujeres habrían demostrado rangos de puntaje significativamente superiores al de los hombres, sobre todo en Habilidades relacionadas a los sentimientos, Habilidades de planificación y Habilidades no verbales. Las primeras, habilidades relacionadas a los sentimientos, pueden definirse como la capacidad del individuo para dar a conocer sus propias emociones y estados anímicos, mientras que las de planificación hacen referencia al poder entablar y concretar determinados objetivos y resolver problemas. Para finalizar, las primeras Habilidades Sociales o no verbales, son definidas como el interés por escuchar a los demás, iniciar una conversación y presentarse a otras personas, entre otras.

Del mismo modo que Anguiano Serrano et al. (2010), un estudio realizado por García Terán et al. (2014), confirma la existencia de diferencias significativas en las Habilidades Sociales de los encuestados en relación al género. En su investigación se

observa que los hombres habrían presentado puntuaciones más elevadas en habilidades para el abordaje afectivo-sexual, a diferencia de las mujeres quienes obtuvieron puntajes significativos a su favor en habilidades conversacionales, de oposición asertiva y habilidades empáticas. De modo similar, y exceptuando los puntajes afectivo-sexuales, el presente estudio ha reflejado resultados afines en torno al género con los obtenidos en esta investigación.

Las diferencias encontradas son, hasta cierto punto, esperables. Esto se debe a que en nuestra cultura y en el contexto patriarcal en que el individuo se ve inmerso, las mujeres son educadas en pos de expresar con mayor facilidad sus sentimientos y preocupaciones en comparación con los hombres, lo cuál cumplimentaría con el rol de género o papel de cierto modo “esperable” tanto para los hombres como para las mujeres (Paladino & Gorostiaga, 2004).

En relación a los resultados obtenidos en torno a las Habilidades Sociales y la situación laboral, en donde se observó un mayor índice en primera habilidades sociales en todos aquellos sujetos que trabajasen, en comparación a los que no, puede decirse que los mismos se fundamentarían a partir de los datos arrojados por León del Barco et al. (2015). El mismo, logró verificar que el trabajo en equipo con técnicas de cooperatividad influiría positivamente en las Habilidades Sociales de los individuos, explicando así la eficacia y cohesión grupal.

Es así que los resultados en los que se refleja un mayor rango de puntajes en Habilidades Sociales para las personas que trabajan se explicaría, posiblemente, por las dinámicas y la situación de trabajo en equipo. De acuerdo con Ovejero (2013) uno de los mejores medios para la potenciación de las habilidades sociales será a través del aprendizaje cooperativo, cosa que puede darse dentro de un ambiente laboral. Lo que es más, las mismas técnicas de aprendizaje cooperativo influiría positivamente en el desarrollo de la motivación y las habilidades del individuo.

Consiguientemente con estos resultados se puede decir que el trabajo en equipo dentro de un contexto laboral se asocia con mejores índices de motivación intrínseca, actitudes proactivas, Autoestima, cohesión grupal, entre otros (Del Caño y Mazaira, 2002).

Es de este modo que la cooperación y el trabajo en equipo son tomados como características intrínsecas y esenciales del ser humano, permitiéndole a este un constante proceso de adaptación al medio, ergo, posibilitando el desarrollo de la especie.

Para finalizar, la asociación negativa observada entre la edad de los encuestados y la Autoestima puede ser explicada a partir de Echeburúa y De Corral (2010), quienes fundamentan que el uso de redes es positivo toda vez que no se dejen de lado las actividades de una vida “normal”. Es de esperarse entonces que se asocien menores niveles de Autoestima, fundamentalmente debido a que los adolescentes y jóvenes de mayor edad abusarían de la tecnología, generando así conductas de aislamiento que inducirían a altos índices de ansiedad, los cuales desencadenarían en una pérdida en su capacidad de control. Todo esto debido a que, según Linne (2014), las redes suelen utilizarse en pos de obtener determinado tipo de reforzamiento en las conductas de todo individuo, al punto tal de engeguercer cognitivamente al sujeto y generar sesgos en el modo en que se percibe a sí mismo.

Limitaciones y recomendaciones

Es importante destacar que, el contexto actual y la imposibilidad de generar muestras probabilísticas, en suma al bajo N muestral para extrapolar datos y la prevalencia aún mayor de sujetos femeninos, han de ser consideradas importantes limitaciones dentro del presente estudio que, de cierto modo, tendrán que ser tomadas en cuenta para futuros proyectos.

Se deja la puerta abierta a futuras investigaciones respecto a la problemática que atañe a las temáticas en torno a la adolescencia y el uso de redes, variable de interés y en auge en nuestra sociedad, así como a la multiplicidad de variables que se ven atravesadas en este campo tan complejo. Asimismo, se hace hincapié nuevamente en la necesidad de generar nuevos estudios con muestras probabilísticas que permitan una mejor comprensión del Autoestima y las Habilidades Sociales, así como el papel o factor protector que las mismas podrían cumplir en pos de evitar que las personas desarrollen un autoconcepto o representaciones negativas de sí mismo.

Conclusiones

Como resultado del estudio se presentan las siguientes conclusiones:

- La muestra posee una media de Autoestima baja.
- La puntuación media de Habilidades Sociales total de la muestra es media-alta.
- Se corrobora la hipótesis nula con respecto a la relación entre Habilidades Sociales y Autoestima.
- Se evidenciaron diferencias significativas de las Habilidades Sociales relacionadas a los sentimientos, Habilidades de planificación y Habilidades no verbales según el género, siendo mayor en las mujeres.
- Los resultados muestran una diferencia con respecto a las Primeras Habilidades Sociales con respecto a la situación laboral, en quienes se encuentran trabajando.
- Se hallaron diferencias con respecto al tiempo que pasan en la red social Instagram en las Habilidades Sociales frente al estrés, siendo mayor en quienes lo utilizan menor tiempo. Y las Primeras Habilidades Sociales siendo mayor en quienes mas tiempo la utilizan.
- Se halló una relación inversa estadísticamente significativa entre la edad y la Autoestima.

Referencias

- Anguiano Serrano, S. A., Vega Valero, C.Z., Nava Quiroz, C., & Soria Trujano, R. (2010). Las habilidades sociales en universitarios, adolescentes y alcohólicos en recuperación de un grupo de alcohólicos anónimos (AA). *Liberat*, 16 (1), 17-26.
- Bauman, Z. (2003). De peregrino a turista, o una breve historia de la identidad, en cuestiones de identidad cultural. Ed. Amorrortu, 40-69.
- Bauman, Z. (2003). *Modernidad líquida*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica de Argentina.
- Blanes, M. J. (2017). Las curvy como modelo de 'celebritización' y empoderamiento en Instagram. *CIC. Cuadernos de Información y Comunicación*, 22, 203-221.
- Caballo, V. (2005). *Manual de Evaluación y entrenamiento de habilidades sociales*. (6 edición). Madrid: Siglo XXI
- Cattan, A. (2005). Estudio comparativo de autoestima y habilidades sociales en pacientes adictos de una comunidad terapéutica. *Salud y drogas*, 5(1), 139-164.
- Dávila León, O. (2004). Adolescencia y juventud: de las nociones a los abordajes. *Última década*, 12(21), 83-104.
- Del Barco, B. L., Castaño, E. F., Lázaro, S. M., & Gallego, D. I. (2015). Habilidades sociales en equipos de aprendizaje cooperativo en el contexto universitario. *Psicología conductual*, 23(2), 191-214
- Del Caño, M., & Mazaira, O. (2002). Relaciones entre iguales en el aula, autoconcepto y aprendizaje cooperativo. I. FajarDo, I. ruíz, A. ventura, F. viCente y A. julve (Comps.), *Psicología de la Educación y Formación del Profesorado*, 199-211
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Dongil, E., & Cano, A. (2014). *Habilidades Sociales Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)*.
- Goldstein, A. R. N. O. L. D. (1978). *Escala de evaluación de habilidades sociales*.
- Góngora, V. C., Liporace, M. F., & Solano, A. C. (2010). Estudio de validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población adolescente de la ciudad de Buenos Aires. *Perspectivas en psicología*, 7(1), 24-30.
- Hernández-Sampieri, R., & Torres, C. P. M. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 4). México eD. F DF: McGraw-Hill Interamericana.

- Lemus, R. B. (1998). Hacia una sociología de la juventud. Algunos elementos para la deconstrucción de un nuevo paradigma de la juventud. *Última década*, (9), 0.
- Linne, J. (2014). Usos comunes de Facebook en adolescentes de distintos sectores sociales en la Ciudad de Buenos Aires. *Comunicar: Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, (43), 189-197.
- Marañón, C. O. (2012). Redes sociales y jóvenes: una intimidad cuestionada en internet. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, (54), 1-16.
- Martínez, M. y Sánchez, E. (2016). Construcción de la identidad y uso de redes sociales en adolescentes de 15 años. *Psicoeducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 17-23
- Maslow, A. (1987). *Motivation and Personality*. New York: HarperCollins Publishers
- Navarro, R., & Yubero, S. (2012). Impacto de la ansiedad social, las habilidades sociales y la cibervictimización en la comunicación online. *Escritos de Psicología (Internet)*, 5(3), 4-15.
- Ortego Maté, M. & López González, S. & Álvarez Trigueros, M. & Aparicio, M. (2011). Tema 8 Las habilidades sociales. *Ciencias Psicosociales*, (1), 1-16.
- Ortego Maté, M. D. C., Lopez Gonzales, S., & Alvarez Trigueros, M. L. (2010). *Ciencias Psicosociales I. Universidad de Cantabria*.
- Ovejero, A. (2013). Utilidad del aprendizaje cooperativo/colaborativo en el ámbito universitario
- Paladino, C. E., & Gorostiaga, D. (2004). Expresividad emocional y estereotipos de género.
- Poch, F. V. (2009). Uso autoinformado de internet en adolescentes: perfil psicologico de un uso elevado de la red. *Intenational Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9 (1), 109-122.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self- image*. Princeton: Princeton University Press.
- Sánchez Tello, S. S. (2016). Autoestima y conductas autodestructivas en adolescentes.
- Simbaña Suárez, K. S., & Vásquez Vásquez, M. V. (2019). *Uso de redes sociales como elemento inhibidor de habilidades sociales en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa ciudad de Ibarra, en el período académico 2018-2019* (Bachelor's thesis).
- Terán, M. G., Cabanillas, G., Morán, V., & Olaz, F. O. (2014). Diferencias de género en habilidades sociales en estudiantes universitarios de Argentina. *Anuario electrónico de estudios en Comunicación Social" Disertaciones"*, 7(2), 114-135

Anexos

Consentimiento informado

Mi nombre es Sol Herrera y te invito a participar en una investigación para la cual tu aporte y opinión son muy importantes. La misma se realiza en el marco de la presentación de la tesis que posibilitará el otorgamiento del título de grado de Lic. en Psicología por parte de las autoridades de la Universidad Abierta Interamericana (UAI). La participación de esta es voluntaria y la información que me brindes es de carácter confidencial y anónimo.

Los resultados serán utilizados solo para fines académicos-científicos. No hay respuestas correctas e incorrectas, lo importante es que respondas con sinceridad. Por favor intenta no omitir ninguna pregunta y responder todo el cuestionario.

Desde ya agradezco tu tiempo y predisposición. Si se presentan dudas o inquietudes en relación a la investigación, adjunto mi mail para que se pongan en contacto conmigo: Sol.herrera@hotmail.com.ar

He leído completamente el consentimiento informado y doy fe de que lo entiendo en su integridad, por lo tanto:

Marcar una sola opción

Acepto y mi padre/madre/tutor también aceptan, mi participación voluntaria en dicha investigación.

No acepto mi investigación en dicha investigación

Cuestionario Sociodemográfico

Edad _____

Sexo

Marcar solo una opción

Femenino

Masculino

Otros _____

Lugar de residencia (Localidad) _____

Estado civil

Marcar solo una opción

Soltero

En pareja

Casado

Divorciado

Viudo

Otros _____

¿Con quien vivis?

Marcar solo una opción

Solo

En pareja

Con la familia

Amigos

Otros _____

Máximo nivel de estudio alcanzado

Marcar solo una opción

Primario incompleto

Primario completo

Secundario incompleto

Secundario completo

Terciario incompleto

- Terciario completo
- Universitario incompleto
- Universitario completo

¿Trabaja?

Marcar solo una opción

- Si
- No

¿Qué tipo de actividad realizas en tu tiempo libre?

- Ninguna
- Deportiva
- Artística/musical
- Idioma
- Navego en internet
- Lectura
- Utilizo Instagram
- Otros _____

¿Tenes pareja?

Marca solo una opción

- Si
- No

¿Sos usuario de la red social Instagram?

Marca solo una opción

- Si
- No

En caso de no utilizarla, es porque:

Marca solo una opción

- No me interesan las redes sociales
- Prefiero otras redes sociales
- Mis padres no me dejan

En caso de utilizarla ¿Cuánto tiempo pasas por día aproximadamente?

Marca solo una opción

- Menos de una hora
- Entre 1 y 3 horas
- Mas de 4 horas

¿Qué utilidad le das a la red? Tacha las opciones que te identifiquen

Selecciona todas las que correspondan

- Comunicarte con amigos
- Conocer gente nueva
- Para jugar
- Para realizar actividades escolares
- Compartir fotos y videos personales
- Expresar estados emocionales
- Para fines solidarios
- Otros _____

¿Existe control de algún mayor cuando usas la red social Instagram?

Marcar solo una opción

- Si
- No

Escala de Habilidades Sociales de Goldstein

A continuación encontrará una tabla con diferentes aspectos en torno a las denominadas Habilidades Sociales. A través de ella te invitamos a determinar el grado de desarrollo de tu “*Competencia Social*” (conjunto de HH.SS necesarias para desenvolverte eficazmente en el contexto social). Señala el grado en que utilizas dichas Habilidades de acuerdo a cada una de las siguientes afirmaciones.

Opciones de respuesta:

1. Nunca o casi nunca utilizo la habilidad
2. Rara vez utilizo la habilidad
3. A veces utilizo la habilidad
4. Casi siempre utilizo la habilidad
5. Siempre utilizo la habilidad

¡Desde ya muchísimas gracias por tu tiempo!

	1	2	3	4	5
¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo por entender lo que te está diciendo?					
¿Empezas conversaciones con otras personas y después las seguís por un rato?					
¿Habras con otras personas sobre cosas de interés mutuo?					
¿Cuándo no entiendes algo le pedís ayuda a la persona adecuada?					
¿Dejas que los demás sepan que estas agradecido con ellos por algo que hicieron por vos?					
¿Haces algo para conocer nuevas personas por tu cuenta?					
¿Ayudas a presentar nuevas personas con otras?					
¿Le haces saber a los demás lo que te gusta de ellos?					
¿Pedís ayuda cuando la necesitas?					
¿Elegís la mejor manera de ingresar en un grupo que está realizando una actividad, y luego te integras en el?					
¿Explicas las cosas de manera que las personas puedan entenderlas fácilmente?					
¿Prestas cuidadosa atención a las cosas y luego las seguís?					
¿Pedos perdón a los demás cuando haces algo que sabes que esta mal?					
¿Intentas convencer a los demás de que tus ideas son mejores o más útiles que las de ellos?					

¿Intentas comprender y conocer las emociones que sentís?					
¿Permitís a que los demás sepan lo que sentís?					
¿Intentas comprender lo que sienten los demás?					
¿Intentas comprender el enojo de otra persona?					
¿Permitís que los demás sepan que vos te interesas o preocupas por ellos?					
¿Cuándo sentís miedo, pensas porque lo sentís, y después intentas hacer algo para calmarlo?					
¿Te premias después de hacer algo bien?					
¿Pedís permiso para hacer algo cuando es necesario, a la persona indicada?					
¿Compartís tus cosas con los demás?					
¿Ayudas a quien lo necesita?					
¿Si estas en desacuerdo con alguien tratas de llegar a un acuerdo?					
¿Controlas tu carácter para no perder el control?					
¿Defendes tus derechos dando a conocer cual es tu postura?					
¿Te controlas cuando los demás te hacen bromas?					
¿Te mantenes alejado de situaciones que podrían causarte problemas?					
¿Encontras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte?					
¿Le decís a los demás de manera clara, pero sin enojarte, cuando ellos hicieron algo que no te gusta?					
¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan de vos?					
¿Reconoces al otro equipo después de un juego si se lo merece?					
¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza?					
¿Si te dejan de lado en una actividad después haces algo para sentirte mejor?					
¿Decís a los demás cuando sentís que un amigo fue tratado injustamente?					
Si alguien esta tratando de convencer de algo, ¿Escuchas a esa persona y después decidís que hacer?					
¿Intentas comprender la razón por la cual fracasaste en una situación puntual?					
¿Te das cuenta y resuelves la confusión que te produce cuando los demás dicen una cosa y hacen otra?					
¿Entendes de que y por qué te acusan y después piensas en la mejor manera de relacionarte con la persona que te acuso?					
¿Pensas en la mejor forma para dar tu punto de vista antes de una conversación difícil?					
¿Decidís vos lo que queres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?					
Si te sentís aburrido, ¿Intentas hacer algo interesante?					
Si surge un problema, ¿Intentas determinar que lo causo?					
¿Te fijas un objetivo antes de empezar una tarea?					
Antes de comenzar una tarea específica, ¿Te das cuenta si la podrías hacer bien o no?					
¿decidís lo que necesitas saber y como conseguir esa información?					
¿Determinas objetivamente cuando de tus problemas es el más importante para solucionarlo primero?					
¿Pesas en diferentes posibilidades y después elegís que te hará sentir mejor?					
¿Sos capaz de no distraerte y prestar atención a lo que queres hacer?					

Escala de Autoestima de Rosenberg

Indicación para quien completa: Se trata de un inventario destinado a explorar la Autoestima Personal, entendida esta como el conjunto de sentimientos de valía y respeto hacia sí mismo.

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor contesta cada ítem, representado a partir de las siguientes frases, con la opción que considere que más se asemeja a sus propias creencias.

Opciones de respuesta:

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. E desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás				
Estoy convencido de que tengo cualidades buenas				
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente				
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo				
En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a				
Siento que no tengo mucho de lo cual estar orgulloso/a				
En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a				
Me gustaría sentir más respeto por mí mismo				
Hay veces que realmente pienso que soy un inútil				
A veces creo que no soy buena persona				

¡Desde ya muchísimas gracias por tu tiempo!
