

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**Programa de Maestría en Ciencias de la  
Educación mención Docencia e Investigación**



**UNS**  
ESCUELA DE  
**POSGRADO**

---

**Habilidades socioemocionales en la adaptación de la  
conducta de estudiantes en una institución educativa  
publica Chimbote - 2025**

---

**Tesis para obtener el grado de Maestro en Ciencias  
de la Educación mención Docencia e Investigación**

**Autora:**

**Bach. Jara Moreno, Shony Gladys  
Código ORCID: 0009-0001-8062-060X**

**Asesor:**

**Dr. Valverde Alva, Weslyn Erasmo  
DNI N° 43163613  
Código ORCID: 0000-0002-6636-8452**

**Nuevo Chimbote - PERÚ  
2026**



**UNS**  
ESCUELA DE  
POSGRADO

## CONSTANCIA DE ASESORAMIENTO DE LA TESIS

Yo, WESLYN ERASMO VALVERDE ALVA, mediante la presente certifico mi asesoramiento de la Tesis de maestría titulada: HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN LA ADAPTACION DE LA CONDUCTA DE ESTUDIANTES EN UNA INSTITUCION EDUCATIVA PÚBLICA CHIMBOTE – 2025, elaborado por la bachiller Shony Gladys Jara Moreno, para obtener el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación Mención Docencia e Investigación en la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Santa.

Nuevo Chimbote, Abril de 2026

  
Dr. WESLYN ERASMO VALVERDE ALVA

ASESOR

CODIGO ORCID 0000-0002-6636-8452

DNI 43163513



**UNS**  
ESCUELA DE  
POSGRADO

**HOJA DEL AVAL DEL JURADO EVALUADOR**

**HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN LA ADAPTACION DE LA  
CONDUCTA DE ESTUDIANTES EN UNA INSTITUCION EDUCATIVA  
PÚBLICA CHIMBOTE – 2025**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
MENCION DOCENCIA E INVESTIGACIÓN**

**Dra. Maribel Enaida Alegre Jara**

**PRESIDENTE**

**CODIGO ORCID 0000-0002-9257-7362**

**DNI N° 32959163**

**Dra. Isabel Deycy Capillo Lucar**

**SECRETARIA**

**CODIGO ORCID 0000-0002-9197-426X**

**DNI N° 40221623**

**Dr. Weslyn Erasmo Valverde Alva**

**VOCAL**

**CODIGO ORCID 0000-0002-6636-8452**

**DNI N° 43163513**



**UNS**  
ESCUELA DE  
POSGRADO

### ACTA DE EVALUACIÓN DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

A los veintiséis días del mes de marzo del año 2026, siendo las 19:00 horas, en el aula 101 de CEIDUNS, se reunieron los miembros del Jurado Evaluador, designados mediante Resolución Directoral N° 100-2026-EPG-UNS de fecha 04.02.2026, conformado por los docentes: Dra. Maribel Enaida Alegre Jara (Presidenta), Dra. Isabel Deycy Capillo Lúcar (Secretaria) y Dr. Weslyn Erasmo Valverde Alva (Vocal); con la finalidad de evaluar la tesis intitulada: "**HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN LA ADAPTACIÓN DE LA CONDUCTA DE ESTUDIANTES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA CHIMBOTE-2025**"; presentada por la tesista **Shony Gladys Jara Moreno**, egresada del programa de **Maestría en Ciencias de la Educación Mención Docencia e Investigación**.

Sustentación autorizada mediante Resolución Directoral N° 233-2026-EPG-UNS de fecha 25 de marzo de 2026.

La presidenta del jurado autorizó el inicio del acto académico; producido y concluido el acto de sustentación de tesis, los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo una serie de preguntas y recomendaciones al tesista, quien dio respuestas a las interrogantes y observaciones.

El jurado después de deliberar sobre aspectos relacionados con el trabajo, contenido y sustentación del mismo y con las sugerencias pertinentes, declara la sustentación como Aprobada, asignándole la calificación de Dieciocho.

Siendo las 20:00 horas del mismo día se da por finalizado el acto académico, firmando la presente acta en señal de conformidad.

Dra. Maribel Enaida Alegre Jara  
Presidenta

Dra. Isabel Deycy Capillo Lúcar  
Secretaria

Dr. Weslyn Erasmo Valverde Alva  
Vocal/Asesor



## Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Shony Jara  
Título del ejercicio: Quick Submit  
Título de la entrega: Informe de investigación  
Nombre del archivo: TESIS\_2026\_SHONY\_JARA.docx  
Tamaño del archivo: 9.14M  
Total páginas: 110  
Total de palabras: 22,175  
Total de caracteres: 125,321  
Fecha de entrega: 14-abr-2026 10:27a. m. (UTC-0500)  
Identificador de la entrega: 2931812317



# Informe de investigación

## INFORME DE ORIGINALIDAD

16%	16%	3%	12%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.udch.edu.pe">repositorio.udch.edu.pe</a> Fuente de Internet	7%
2	<a href="http://repositorio.uct.edu.pe">repositorio.uct.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
3	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="http://repositorio.uss.edu.pe">repositorio.uss.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
6	<a href="http://repositorio.unc.edu.pe">repositorio.unc.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to Universidad Nacional de Cajamarca Trabajo del estudiante	<1%
8	<a href="http://repositorio.uiix.edu.mx">repositorio.uiix.edu.mx</a> Fuente de Internet	<1%
9	<a href="http://repositorio.undac.edu.pe">repositorio.undac.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
10	<a href="http://edoc.pub">edoc.pub</a> Fuente de Internet	<1%

## **DEDICATORIA**

A Dios

Por ser mi luz en los momentos difíciles, y por proveerme de fuerza y confianza en cada etapa de este recorrido.

A mi madre

Zenaida Luzmila Moreno Romero

Por su amor incondicional, sus esfuerzos silenciosos y su fe firme en mí. Sin su apoyo, este logro no tendría valor.

A mis hijos

Yamely Yoosy Reyes Jara

Cesar Aleksandro Burgos Jara

A mi nieta Dana Aylé Cruz Reyes

Por estar siempre a mi lado con palabras de ánimo y gestos de ternura cuando más los necesitaba.

A mis maestros y guías, Por transmitir su conocimiento con entusiasmo y por motivarme a dar lo mejor de mí en cada ocasión.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a la universidad Nacional del Santa por darme la oportunidad de desarrollarme, tanto académicamente como personalmente, en un ambiente de alta exigencia, reflexión y dedicación.

Esta institución ha sido el lugar donde he adquirido no solo conocimientos, sino también principios que me acompañarán en mi carrera profesional.

Quiero reconocer de manera genuina a todos los docentes que me apoyaron en este recorrido, quienes, con su dedicación, entrega y sabiduría, me motivaron a enfrentar cada reto. Les agradezco por compartir sus experiencias y por instilar en mí la necesidad de aprender siempre.

En particular, expreso mi agradecimiento a mi asesor de tesis, el Dr. Weslyn Erasmo Valverde Alva, por su paciencia, guía y valiosos aportes durante todo este proceso. Su apoyo fue fundamental para mantener el destino, enriquecer mi investigación y lograr culminarla con éxito.

## ÍNDICE

<b>HOJA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR</b> .....	ii
<b>HOJA DE CONFORMIDAD DEL JURADO</b> .....	iv
<b>ACTA DE SUSTENTACIÓN</b> .....	v
<b>RECIBO TURNITIN</b> .....	viii
<b>REPORTE PORCENTUAL DE TURNITIN</b> .....	ix
<b>DEDICATORIA</b> .....	x
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	xi
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	xiv
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b> .....	xv
<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	18
<b>1.1. Descripción del problema</b> .....	18
<b>1.1.1. Formulación del problema</b> .....	21
<b>1.2. Objetivos</b> .....	21
<b>1.3. Formulación de hipótesis</b> .....	22
<b>1.4. Justificación e importancia de la investigación</b> .....	23
<b>II. MARCO TEÓRICO</b> .....	27
<b>2.1 Antecedentes</b> .....	27
<b>2.2. Fundamentos teóricos de la investigación.</b> .....	31
<b>2.3. Marco conceptual</b> .....	40
<b>III. PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES PARA LA ADAPTACIÓN DE LA CONDUCTA</b> .....	42
<b>3.1 Fundamentos</b> .....	42
<b>3.2 Características del programa</b> .....	42
<b>3.3 Objetivo General</b> .....	43
<b>3.4 Objetivos específicos</b> .....	43
<b>3.5 PROGRAMACIÓN DE SESIONES</b> .....	44
<b>3.6 DESCRIPCION DE DIMENSIONES Y SUB DIMENSIONES</b> .....	45
<b>3.7 ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS</b> .....	47
<b>3.8 RECURSOS DIDÁCTICOS</b> .....	47
<b>3.9 EVALUACIÓN</b> .....	47
<b>IV. METODOLOGÍA</b> .....	48
<b>4.1 Métodos de estudio</b> .....	48

<b>4.2</b>	<b>Diseño de investigación</b> .....	48
<b>4.3</b>	<b>Población, muestra y muestreo</b> .....	49
<b>4.4</b>	<b>Operacionalización de las variables</b> .....	51
<b>4.5</b>	<b>Técnica e instrumento de recopilación de datos</b> .....	55
<b>4.6</b>	<b>Técnicas de análisis de resultados</b> .....	55
<b>V.</b>	<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b> .....	56
<b>VI.</b>	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	64
<b>VII.</b>	<b>VII.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	66
<b>VIII.</b>	<b>ANEXOS</b> .....	72

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Nivel de adaptación de la conducta PRETEST-POSTEST-----	56
<b>Tabla 2.</b> <i>Nivel de la dimensión adaptación personal PRETEST-POSTEST</i> -----	56
<b>Tabla 3.</b> <i>Nivel de la dimensión adaptación familiar</i> -----	57
<b>Tabla 4</b> <i>Nivel de la dimensión adaptación escolar</i> -----	58
<b>Tabla 5</b> <i>Nivel de la dimensión adaptación social</i> -----	58
<b>Tabla 6</b> <i>Prueba de normalidad</i> -----	59
<b>Tabla 7</b> <i>Estadísticas de muestras relacionadas</i> -----	59
<b>Tabla 8</b> <i>Prueba t de student para muestra relacionadas</i> -----	60

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>ANEXOS 1</b> MATRIZ DE CONSISTENCIA -----	72
<b>ANEXOS 2</b> CUESTIONARIO -----	75
<b>ANEXOS 3</b> HOJA DE RESPUESTA-----	81
<b>ANEXOS 4</b> FICHA TECNICA DEL INVENTARIO -----	83
<b>ANEXOS 5</b> RESOLUCION DE APROBACION DE PROYECTO DE TESIS -----	84
<b>ANEXOS 6</b> SOLICITIUD DE APLICACIÓN DE TESIS-----	85
<b>ANEXOS 7</b> AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE TESIS DE MAESTRIA-----	86
<b>ANEXOS 8</b> SESIONES DEL PLAN DE TRABAJO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES PARA LA ADAPTACIÓN DE CONDUCTA -----	87

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar si las habilidades socioemocionales mejoran la adaptación de la conducta en estudiantes del tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa pública de Chimbote durante el año 2025. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño preexperimental, con un solo grupo. La población estuvo conformada por 160 estudiantes de tercer grado de secundaria, de los cuales se seleccionó una muestra de 30 alumnos mediante un muestreo por conveniencia, considerando criterios de accesibilidad y autorización de los padres de familia. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta, y como instrumento, el Inventario de Adaptación de Conducta, el cual evalúa la adaptación conductual en sus dimensiones personal, familiar, educativa y social. Los resultados del pretest evidenciaron que el 43% de los estudiantes presentaba un nivel bajo de adaptación conductual y el 57% un nivel medio, sin presencia del nivel alto. Tras la intervención, el posttest mostró una reducción significativa del nivel bajo al 7%, un incremento del nivel medio al 63% y la aparición de un 30% de estudiantes en el nivel alto. La prueba t de Student para muestras relacionadas confirmó diferencias estadísticamente significativas entre el pretest y posttest ( $p < 0,05$ ), por lo que se concluyó que el desarrollo de habilidades socioemocionales produce una mejora significativa en la adaptación de la conducta de los estudiantes de educación secundaria, validando la efectividad de la intervención aplicada.

**Palabras clave:** habilidades socioemocionales, adaptación conductual, adolescentes, educación secundaria, programa educativo.

## **Abstract**

The present research aimed to determine whether socio-emotional skills improve behavioral adaptation in third-grade secondary education students from a public educational institution in Chimbote during the year 2025. The study was conducted under a quantitative approach, using a pre-experimental design with a single group. The population consisted of 160 third-grade secondary school students, from which a sample of 30 students was selected through convenience sampling, considering accessibility criteria and parental consent. Data collection was carried out using the survey technique, and the instrument employed was the Behavioral Adaptation Inventory, which assesses behavioral adaptation across personal, family, educational, and social dimensions. Pretest results showed that 43% of the students exhibited a low level of behavioral adaptation and 57% a medium level, with no students reaching the high level. After the intervention, posttest results revealed a significant reduction in the low level to 7%, an increase in the medium level to 63%, and the emergence of 30% of students at the high level. The paired-samples Student's t-test confirmed statistically significant differences between pretest and posttest scores ( $p < 0.05$ ). Therefore, it was concluded that the development of socio-emotional skills leads to a significant improvement in behavioral adaptation among secondary education students, validating the effectiveness of the applied intervention.

**Keywords:** socio-emotional skills, behavioral adaptation, adolescents, secondary education, educational program.

## **I. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Descripción del problema**

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano marcada por transformaciones significativas en los ámbitos biológico, cognitivo y socioemocional. Uno de los desafíos más significativos a los que se enfrentan los adolescentes es la adaptación de su comportamiento a diversos contextos, como el personal, familiar, escolar y social. Sin embargo, esta adaptación puede verse obstaculizada por la carencia de habilidades socioemocionales, lo que propicia la aparición de conflictos interpersonales, conductas disruptivas, agresividad, aislamiento social y problemas de autocontrol.

Las habilidades socioemocionales son varias capacidades que facilitan a los adolescentes en la gestión de sus emociones, la creación de relaciones interpersonales positivas y la toma de decisiones informadas. De acuerdo con García (2022), estas competencias son fundamentales para el desarrollo integral, ya que impactan directamente en la habilidad de los individuos para enfrentar adversidades y promover un entorno positivo.

La adaptación del comportamiento, por su parte, se refiere a la capacidad de una persona para modificar su conducta en función de diversas situaciones y contextos, especialmente en el proceso de aprendizaje y desarrollo personal. Yuu Ramírez (2020) señala que este concepto es especialmente relevante en los jóvenes, una fase caracterizada por cambios constantes y desafíos.

Uno de los retos que más comunes que enfrentan los adolescentes es la regulación emocional deficiente. Estos jóvenes a menudo reaccionan de manera impulsiva ante conflictos, tienen problemas para seguir normas y les cuesta establecer relaciones interpersonales saludables, lo que puede afectar negativamente su aprendizaje y su salud mental. La falta de desarrollo en habilidades socioemocionales puede conducir a dificultades en la adaptación del comportamiento, impactando no solo en el avance pedagógico de los adolescentes, sino también en socializar con sus compañeros (Ahmed et al., 2015).

Los adolescentes suelen presentar comportamientos desafiantes y tienen menos habilidades para gestionar el estrés y la frustración. Según Durlak et al. (2011), los adolescentes que no han cultivado adecuadamente sus competencias socioemocionales

encuentran desafíos importantes en su adaptación conductual, lo que se manifiesta como dificultades de comunicación, disminución de la autoestima y una mayor propensión a participar en conductas de riesgo.

Los estudios han demostrado que la carencia de habilidades socioemocionales, como la empatía, el autocontrol y la resiliencia, tiene un impacto notable en la conducta adaptativa de los individuos. Además, factores como el entorno familiar, la presión de grupo y el estrés pueden agravar estas dificultades (Bisquerra, 2018; Goleman, 1995).

En la actualidad, la salud mental de los jóvenes representa una inquietud creciente a nivel global. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2024) indican que uno de cada siete jóvenes entre 10 y 19 años sufre de algún tipo de trastorno mental, siendo los más frecuentes la ansiedad, la depresión y los trastornos del comportamiento. Estas condiciones, que generalmente aparecen antes de cumplir 18 años, están íntimamente relacionadas con la falta de habilidades socioemocionales apropiadas, las cuales son esenciales para gestionar las emociones, resolver conflictos y adaptarse a ambientes escolares y sociales. Esta ausencia no solo afecta su bienestar emocional, sino que también obstaculiza su capacidad de adaptación en entornos escolares y sociales. Por ello, resulta esencial abordar esta problemática a través de la implementación de programas que fomenten el desarrollo de habilidades socioemocionales en los jóvenes, con el objetivo de mejorar su adaptación y calidad de vida.

En el ámbito nacional, la situación muestra rasgos comparables. Según información del Ministerio de Salud del Perú (MINSa, 2023), cerca del 29,6 % de los jóvenes de 12 a 17 años está en peligro de sufrir algún tipo de problema relacionado con su salud mental o emocional, especialmente vinculado a la depresión, la ansiedad y los conflictos en sus relaciones interpersonales. Además, se indica que más del 60 % de los usuarios que reciben atención en los servicios de salud mental son menores de 18 años, lo que pone de manifiesto la creciente fragilidad emocional de este grupo.

La ausencia de estas habilidades provoca problemas de comportamiento en el aula, que varían desde la falta de atención hasta conductas agresivas, afectando no solo al alumno, sino también al ambiente de aprendizaje de sus compañeros. En la región de Áncash, muchos adolescentes enfrentan serias dificultades en su adaptación conductual debido a

distintos factores socioeconómicos, culturales y educativos. Un asunto preocupante es el aumento de la violencia y la desmotivación escolar, sobre todo en contextos rurales y urbanos marginales. Se ha observado que un número significativo de adolescentes enfrenta dificultades para regular sus emociones y mantener un comportamiento adecuado en el entorno escolar. Esta situación se manifiesta a través de conflictos interpersonales, actitudes desafiantes hacia la autoridad y problemas en el aprendizaje.

En la provincia de Santa, se ha identificado una creciente dificultad en la adaptación conductual de los adolescentes en los entornos escolares y comunitarios. Factores como la desintegración familiar, el acceso restringido a espacios recreativos, la exposición a la violencia y el uso inadecuado de la tecnología han creado obstáculos para el desarrollo de habilidades socioemocionales esenciales para una convivencia armónica en la escuela.

En la institución educativa que se está estudiando, se ha notado que los estudiantes presentan niveles bajos de habilidades sociales, lo que afecta negativamente su capacidad para adquirir aprendizajes significativos. Muchos de estos jóvenes tienen problemas para interpretar, organizar y analizar correctamente los eventos que los rodean, lo que a menudo los lleva a actuar de maneras que ponen en peligro su integridad y la de los demás. Los contenidos relacionados con habilidades sociales se han abordado principalmente a través de sesiones teóricas en el área de Persona y Sociedad, pero esto no ha resultado en mejoras visibles en el comportamiento de los estudiantes. Su percepción de la realidad social tiende a ser estereotipada y repetitiva, lo que limita un aprendizaje significativo.

Además, se ha detectado que algunos docentes se enfocan en transmitir la mayor cantidad de contenidos posible, impulsados por la necesidad de cumplir con la programación curricular y las constantes supervisiones. Esta situación ha derivado en el descuido de temas fundamentales para la vida diaria, como la protección de la salud mental y social.

La realidad de muchos de estos estudiantes es sumamente compleja. Muchos provienen de zonas rurales y, debido a una situación económica precaria, se ven forzados a asumir trabajos como el cuidado de huertas, desempeñarse como mototaxistas o cuidar de sus hermanos menores. Otros pasan largas horas en cabinas de internet, mientras algunos se agrupan para consumir alcohol, exhibiendo conductas agresivas tanto hacia sus vecinos como, con mayor frecuencia, hacia sus compañeros de clase. Durante el horario escolar, se

observan faltas de respeto hacia los docentes y el personal administrativo, manifestadas a través de gritos, amenazas y agresiones físicas. Esta convivencia inadecuada no solo perjudica el ambiente escolar, sino que también impacta negativamente en el avance educativo y en la convivencia entre los estudiantes.

Ante el análisis de esta compleja realidad problemática, la presente investigación se propuso mejorar la adaptación conductual de los adolescentes a través de la implementación de un programa de habilidades socioemocionales. Este programa tuvo como finalidad equipar a los jóvenes con las herramientas necesarias para gestionar sus emociones, fortalecer sus relaciones interpersonales y tomar decisiones responsables, por lo que se buscó su desarrollo integral y el fomento de un ambiente escolar más positivo.

### **1.1.1. Formulación del problema**

#### **Pregunta General:**

¿En qué medida las habilidades socioemocionales mejoran la adaptación de la conducta en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública -Chimbote-2025?

#### **Preguntas específicas**

¿En qué medida las habilidades socioemocionales mejoran la adaptación personal de la conducta, en estudiantes de una institución educativa pública- Chimbote-2025?

¿En qué medida las habilidades socioemocionales mejoran la adaptación familiar de la conducta, en estudiantes de una institución educativa pública- Chimbote-2025?

¿En qué medida las habilidades socioemocionales mejoran la adaptación escolar de la conducta, en estudiantes de una institución educativa pública- Chimbote-2025?

¿En qué medida las habilidades socioemocionales mejoran la adaptación social de la conducta, en estudiantes de una institución educativa públicaChimbote-2025?

## **1.2. Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo General:**

Determinar si las habilidades socioemocionales mejoran la adaptación de la conducta en estudiantes del tercer grado de Educación secundaria de una institución educativa pública Chimbote – 2025.

### **1.2.2. Objetivos específicos:**

- Medir el nivel de adaptación de la conducta antes y después de aplicar las habilidades socioemocionales en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa pública-Chimbote-2025.
- Medir el nivel de la adaptación personal de la conducta, antes y después de aplicar las habilidades socioemocionales en los estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria.
- Medir el nivel de la adaptación familiar de la conducta, antes y después de aplicar las habilidades socioemocionales en los estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria.
- Medir el nivel de la adaptación escolar de la conducta, antes y después de aplicar las habilidades socioemocionales en los estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria.
- Medir el nivel de la adaptación social de la conducta, antes y después de aplicar las habilidades socioemocionales en los estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria.

### **1.3. Formulación de hipótesis**

#### **General:**

#### **Hipótesis (H1)**

Hi. Las habilidades socioemocionales mejoran significativamente la adaptación de la conducta en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa pública-Chimbote-2025

Ho. Las habilidades Socioemocionales no mejoran de manera notable la adaptación conductual en alumnos de tercer año de Educación Secundaria de una escuela pública en Chimbote en el año 2025.

#### **Específicas:**

Hi, Las habilidades socioemocionales mejoran significativamente la adaptación personal de la conducta, en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa pública- Chimbote-2025

Ho. Las habilidades socioemocionales no mejoran significativamente la adaptación personal de la conducta, en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa pública- Chimbote-2025

Hi. Las habilidades socioemocionales mejoran significativamente la adaptación familiar de la conducta, en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa pública- Chimbote-2025

Ho. Las habilidades socioemocionales no mejoran significativamente la adaptación familiar de la conducta, en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa pública- Chimbote-2025

Hi. Las habilidades socioemocionales mejoran la adaptación escolar de la conducta, en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa pública- Chimbote-2025

Ho. Las habilidades socioemocionales no mejoran la adaptación escolar de la conducta, en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa pública- Chimbote-2025

Hi. Las habilidades socioemocionales mejoran la adaptación social de la conducta, en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa pública- Chimbote-2025

Ho. Las habilidades socioemocionales no mejoran la adaptación escolar de la conducta, en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa pública- Chimbote-2025.

#### **1.4. Justificación e importancia de la investigación**

##### 1.4.1. Valor teórico

La presente investigación se apoya en un marco teórico que destaca la importancia de las habilidades socioemocionales en la adaptación conductual de los jóvenes a lo largo de su proceso integral. Diversos estudios han comprobado que estas habilidades, que incluyen la autorregulación emocional, la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos, son esenciales para el bienestar y la correcta integración de los estudiantes. En el contexto de la educación secundaria, donde los jóvenes se encuentran ante numerosos desafíos emocionales y sociales, el desarrollo de estas competencias reviste una importancia aún mayor.

Sin embargo, existe una carencia de estudios que examinen de manera específica cómo se pueden promover estas habilidades en los estudiantes de escuelas públicas, lo cual limita nuestra comprensión sobre su impacto en la adaptación conductual. El propósito de esta investigación fue evaluar si las habilidades socioemocionales contribuyen a una mejor adaptación conductual en los estudiantes de secundaria.

#### 1.4.2. Implicancias prácticas

Desde una perspectiva práctica, los resultados de esta investigación pueden ser aplicados directamente al ámbito educativo. La implementación de programas que incluyan sesiones sobre habilidades socioemocionales puede facilitar una mejor adaptación conductual entre los estudiantes, fomentando una convivencia más armónica y reduciendo los conflictos que, a menudo, surgen durante la adolescencia. Al proporcionar a los educadores herramientas y estrategias efectivas, se espera que los estudiantes no solo mejoren su rendimiento académico, sino que también adquieran habilidades valiosas para su vida diaria. Esta investigación buscó ofrecer recomendaciones prácticas que la escuela pública pueda adoptar, atendiendo así a las necesidades primordiales de sus estudiantes y aportando a un entorno educativo más favorable.

#### 1.4.3. Utilidad metodológica

La justificación metodológica de este estudio se fundamenta en la elección de un enfoque cuantitativo, el cual permitió una comprensión más profunda de la situación de los estudiantes de secundaria. La selección de instrumentos para la recolección de datos, como un cuestionario, responde a la necesidad de obtener información variada y detallada sobre la adaptación conductual de los adolescentes. Este enfoque garantizó tanto la validez como la fiabilidad de los resultados obtenidos, los cuales fueron esenciales para la formulación de conclusiones y recomendaciones efectivas aplicables en el ámbito educativo. La investigación se llevó a cabo en una escuela pública, lo que ofreció una visión realista y contextualizada de las dinámicas que influyen en los estudiantes en sus entornos personal, social, familiar y escolar.

#### 1.4.4. Justificación social

La justificación social de este estudio estribó en su capacidad para generar un impacto positivo en el comportamiento de los estudiantes. Al fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales en los jóvenes de secundaria, se ayudó a formar ciudadanos más empáticos y responsables, preparados para interactuar de manera constructiva en su entorno. Este aspecto cobra una especial relevancia en el marco de una escuela pública, donde los alumnos provienen de realidades socioeconómicas y culturales diversas.

Además, se espera que los hallazgos de esta investigación influyan en la creación de políticas educativas que prioricen el cuidado emocional y social de los jóvenes. Esto promoverá un crecimiento integral que beneficie no solo a los estudiantes, sino también a sus familias y a la sociedad en general. En conclusión, esta investigación buscó facilitar una adaptación de la conducta que favorezca un entorno escolar más inclusivo y equitativo, donde los estudiantes alcancen la oportunidad de superarse.

La importancia de este estudio radica en resaltar cómo las habilidades socioemocionales impactan en la adaptación conductual, especialmente en entornos educativos y sociales que enfrentan un aumento en problemas como el estrés, la ansiedad y la falta de autorregulación emocional, ya sea en niños, adolescentes o adultos.

En un mundo en constante interconexión y cambio, el desarrollo de habilidades como la empatía, la autorregulación, la conciencia emocional y las relaciones interpersonales resultan esenciales para lograr una convivencia armoniosa y una adecuada adaptación en la conducta. Por ello, además del objetivo principal, esta investigación buscó aportar evidencia que facilite el diseño de estrategias de intervención y programas de formación que refuercen estas habilidades. Además, el estudio posee una importante relevancia científica al contribuir a un campo de creciente interés interdisciplinario donde se entrelazan la psicología, la educación y las ciencias sociales. También ofrece un enfoque práctico para docentes, orientadores y profesionales de la salud mental que trabajan de manera directa con poblaciones en proceso de adaptación social y emocional a través de la implementación de un programa específico. Esto permitirá que los adolescentes se ajusten adecuadamente a diferentes contextos sociales y emocionales.

Entender cómo estas habilidades influyen en la conducta es fundamental para fortalecer el desarrollo personal y social de los jóvenes, mejorando la convivencia escolar y el clima educativo. Con ello, los adolescentes desarrollan competencias emocionales y sociales, además de disminuir comportamientos disruptivos, el acoso escolar y los conflictos interpersonales. Este enfoque favorece un entorno más saludable y positivo para el aprendizaje, al mismo tiempo que previene conductas de riesgo.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes

Montalvo y Jaramillo. (2022) llevaron a cabo una investigación denominada "Habilidades socioemocionales y autopercepción en jóvenes durante el confinamiento social a causa de la pandemia por COVID-19". El objetivo de este estudio fue analizar la conexión entre la autopercepción y las competencias interpersonales en los jóvenes. Este trabajo fue realizado bajo un enfoque cuantitativo, empleando una metodología no experimental de tipo correlacional y transversal. Se seleccionó una muestra de 176 alumnos de una institución educativa en Quito, Ecuador, cuyos rangos de edad oscilaban entre 15 y 18 años. A través de los instrumentos psicométricos apropiados, se determinó que el 64.77% de los encuestados eran mujeres y el 85.22% vivía en áreas urbanas. Los resultados revelaron una relación positiva que es estadísticamente significativa, lo que sugiere un vínculo fuerte entre la percepción que uno tiene de sí mismo y las habilidades emocionales y sociales dentro del marco de la investigación. La población estudiada abarcó a todos los alumnos de secundaria que estaban matriculados en el año 2019. De un total de 253 estudiantes, se eligió un grupo de 153. Para recopilar la información, se emplearon dos instrumentos: un cuestionario diseñado para evaluar la agresividad y un inventario que medía las habilidades sociales. El análisis de los datos indicó una relación inversa y de importancia estadística entre las dos variables ( $r_s = -0.322$ ;  $p < 0.05$ )

Carbajal (2024) realizó un estudio titulado "Habilidades sociales y conducta disruptiva en estudiantes de secundaria de una escuela pública en Nasca, Ica". El objetivo primordial fue investigar cómo las habilidades sociales influyen en el comportamiento problemático de los estudiantes en el nivel secundario en una escuela pública. Este estudio es de carácter aplicado, con un enfoque explicativo, empleando un método cuantitativo y un diseño no experimental de tipo transversal. La muestra estuvo compuesta por 234 estudiantes, de los cuales se seleccionaron 150 mediante un muestreo aleatorio simple. Se llevó a cabo una encuesta utilizando un cuestionario como herramienta. Se validaron los elementos con la colaboración de expertos en la materia. La fiabilidad se evaluó aplicando el coeficiente Alfa de Cronbach. En cuanto a los hallazgos, se utilizó la prueba de Regresión Logística Ordinal, resultando en un valor de significancia (0,115) que sobrepasó el umbral de error (0,05), lo que indica que las habilidades sociales no influyen de manera

significativa en el comportamiento problemático. Los resultados de la prueba R<sup>2</sup> de Cox y Snell y Nagelkerke mostraron un 29,9 %, lo que sugiere que los alumnos consideran que las habilidades sociales no tienen un impacto relevante en su comportamiento disruptivo en la secundaria de una escuela pública en Nasca, lo cual se conecta con el ODS 4 que busca mejorar la calidad educativa durante la adolescencia.

Vivanco (2022) llevó a cabo una investigación titulada Habilidades Sociales y Problemas Conductuales en Jóvenes de Educación Secundaria en una Institución de Andahuaylas. El propósito de este estudio fue identificar la conexión entre las habilidades sociales y los problemas conductuales en jóvenes de secundaria de una institución en la provincia de Andahuaylas, con una muestra de 64 adolescentes. Estos individuos fueron evaluados utilizando la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales (Goldstein) y la Escala de Problemas Emocionales y de Conducta (Andrade y Betancourt(2010). En términos metodológicos, el estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con un alcance descriptivo correlacional y un diseño no experimental de tipo transversal. Los resultados obtenidos indicaron una relación negativa y significativa entre las dos variables analizadas ( $p=0,006$ ). En lo que respecta a las dimensiones, se observó una relación negativa entre las dos dimensiones de problemas de conducta y las habilidades sociales, con un  $p=0,016$  en relación con los problemas internalizados y un  $p=0,000$  para los problemas externalizados. Por último, se subraya la importancia de continuar investigando este tema en futuros estudios.

Castillo (2022) realizó un análisis titulado "Sugerencia de un programa de destrezas sociales para favorecer la adaptación conductual en jóvenes de una institución educativa de Trujillo, 2022". El objetivo de esta indagación es crear una propuesta de programa de destrezas sociales que mejore la adaptación conductual de los adolescentes en una institución educativa de Trujillo, 2022; se llevó a cabo un estudio descriptivo y propositivo. La recopilación de datos incluyó a 33 jóvenes de secundaria de un colegio en Trujillo, cuyas edades oscilan entre 14 y 15 años. Para reunir la información, se empleó el Inventario de Adaptación de Conducta (IAC), desarrollado por De La Cruz y Cordero en 1981, y posteriormente ajustado por Giron en 2018. Los resultados revelaron que el 48. 5% de los jóvenes presentaba un bajo nivel de adaptación general, mientras que el 42. 4% se situó en un nivel medio, y únicamente el 9. 1% logró alcanzar un nivel alto. En las diferentes áreas

evaluadas, tres mostraron niveles bajos: la adaptación personal fue del 63. 7%; la adaptación familiar alcanzó el 48. 5% y la adaptación social llegó al 84. 8%; en contraste, la adaptación escolar se destacó con un nivel alto de 36. 4%. Por lo tanto, se creó un programa de habilidades sociales con la finalidad de optimizar la conducta adaptativa, que consta de 16 sesiones y se fundamenta en el modelo teórico de Goldstein.

Sánchez (2023) llevó a cabo una investigación titulada Tutoría y Orientación Educativa en el Desarrollo de Habilidades Socioemocionales en jóvenes de una Institución Educativa de Huaraz en el año 2023, con el objetivo de determinar cómo la tutoría y orientación educativa influyen en las habilidades socioemocionales de los estudiantes en una institución educativa de Huaraz en 2023. Este trabajo se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, siendo de carácter básico, con un método hipotético-deductivo, y se considera una investigación correlacional con un diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 457 alumnos de secundaria, y se escogieron 88 estudiantes de tercer año de secundaria mediante un muestreo no probabilístico intencional. A estos alumnos se les realizaron dos encuestas, una con 30 preguntas y otra con 35 preguntas, para medir los niveles de desarrollo de las variables, las cuales fueron correctamente validadas y consideradas confiables. En cuanto a los resultados obtenidos mediante el Rho de Spearman, se evidenció que la significancia fue de 0. 000, lo que permitió rechazar la Ho. Además, el coeficiente llegó a un valor de 0. 581, que es positivo y de carácter moderado. Así, se concluyó que los altos niveles de la acción tutorial y la orientación educativa brindada por los profesores fortalecen las habilidades socioemocionales de los estudiantes. Los hallazgos indicaron una correlación significativa entre la tutoría y el desarrollo de las competencias socioemocionales, con un coeficiente de  $r = 0. 581$  y un valor de  $p < 0. 001$ .

Huerta (2023) realizó una investigación en Chavín de Huántar, situada en la región de Áncash, con la intención de examinar la relación entre la violencia en las escuelas y las habilidades sociales entre los jóvenes de nivel secundario. Aplicando un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental de tipo transversal-correlacional, el estudio se enfocó en un total de 773 alumnos, de los cuales se eligió una muestra representativa compuesta por 257. Para medir las variables, se emplearon los cuestionarios CUVE3-ESO para evaluar la violencia escolar y la Escala de Habilidades Sociales (EHS). Los hallazgos mostraron una correlación débil inversa ( $\rho = -0. 218^*$ ), con un nivel de significación de

$p < 0.001$ . En términos de prevalencia, se registró que el 42.9% de los estudiantes contaba con habilidades sociales en un rango medio, cifra que coincide con la cantidad de quienes manifestaron niveles intermedios de violencia en el entorno escolar. Esto resalta la importancia del ambiente en el que viven los jóvenes, así como la influencia de sus familias y maestros, en su evolución socioemocional y en la disminución de actitudes violentas en el contexto educativo. La obtención de datos se realizó a través de un cuestionario estructurado con 52 preguntas, donde 27 estaban destinadas a evaluar las habilidades socioemocionales y 25 a medir la convivencia en la escuela. La validez de este instrumento se determinó mediante el método Delphi. Los hallazgos indicaron una correlación positiva notable de 0.692 entre ambas variables, con un nivel de significancia de 0.000. Esto permitió descartar la hipótesis nula y validar que el desarrollo de habilidades socioemocionales influye de manera significativa en la convivencia escolar. Asimismo, se dijo que el 36.6% de los alumnos tenía habilidades bajas en este aspecto, mientras que el 31.67% estaba en un nivel promedio. Respecto a la convivencia en la escuela, se verificó que un 33.33% de los alumnos tenía problemas en este campo, mientras que un 36.67% presentaba un rendimiento medio. Estos resultados subrayan la relevancia de fomentar el crecimiento socioemocional en los jóvenes, puesto que esto afecta de manera directa sus relaciones y la forma en que manejan los conflictos en el ámbito escolar.

Larrea (2022) llevó a cabo una investigación en una institución educativa privada en Chiclayo, enfocándose en las competencias socioemocionales y la convivencia en el ámbito escolar. Su propósito fue determinar la conexión entre ambas variables en alumnos de secundaria. Este estudio, de carácter básico, se diseñó de manera transversal y no experimental. Al comenzar la investigación, el equipo de trabajo contaba con 200 estudiantes, de los cuales se seleccionaron 60 para realizar el análisis. Para recopilar información, se empleó un formulario que comprende 52 preguntas, de las cuales 27 están relacionadas con las competencias socioemocionales y 25 se centran en la experiencia escolar. Este recurso fue validado mediante el proceso Delphi. Las cifras obtenidas indican una fuerte relación positiva de 0,692 entre las competencias socioemocionales y la convivencia en el contexto educativo, con un valor significativo de 0,000, que es inferior a 0,05. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis opuesta, lo que sugiere que existe una conexión importante entre las competencias socioemocionales y la

convivencia en el entorno escolar. Esto subraya la importancia del desarrollo emocional para alcanzar el éxito, relacionarse socialmente y enfrentar limitaciones y desafíos. Para la recopilación de información, se empleó un formulario que tiene 52 preguntas, que abarca 27 cuestiones sobre las competencias socioemocionales y 25 relativas a la experiencia escolar. Esta herramienta fue validada a través del método Delphi. Los resultados obtenidos evidencian una alta correlación positiva de 0,692 entre las competencias socioemocionales y la convivencia en la escuela, con un valor significativo de 0,000, que es inferior a 0,05. Por consiguiente, se descarta la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, lo que sugiere que hay una relación significativa entre las competencias socioemocionales y la convivencia en el ámbito educativo. Esto resalta la importancia del desarrollo emocional para alcanzar el éxito y promover interacciones sociales, así como la capacidad para enfrentar desafíos y resolver problemas.

Moisés (2020) llevó a cabo una investigación "Modificación del comportamiento y violencia en estudiantes de secundaria de una Escuela en Pacasmayo". La meta de esta investigación fue analizar la relación entre la adaptación del comportamiento y la agresividad en los adolescentes de secundaria de esa institución. El enfoque del estudio fue catalogado como correlacional causal y contempló una población de 740 alumnos, de los cuales se extrajo una muestra de 114. Para obtener la información necesaria, se utilizaron el Inventario de Adaptación de Conducta (IAC) y el Cuestionario de Agresividad (AQ). El estudio estadístico se realizó utilizando las pruebas de correlación de Pearson y Rho de Spearman. Los hallazgos indican que hay una conexión negativa, aunque leve, entre la adaptación comportamental y la agresividad. En específico, se notó que el grado de adaptación es apropiado, mientras que la agresividad se encuentra en un nivel bajo ( $r = -0.185$ ;  $p > 0.05$ ). Asimismo, se encontró una relación negativa también baja en la dimensión de la ira ( $r = -0.262$ ;  $p > 0.05$ ), lo que sugiere que, en este caso, el grado de adaptación continúa siendo adecuado y la agresividad permanece en un nivel bajo.

## **2.2. Fundamentos teóricos de la investigación.**

### **2.2.1. Habilidades Socioemocionales.**

En cuanto a las habilidades sociales, Oakland (2008) las define como un conjunto de comportamientos, tanto verbales como no verbales, que los individuos adquieren a través de la observación y la enseñanza directa en su entorno. Estas habilidades son esenciales

para establecer interacciones con los demás y se ponen de manifiesto en situaciones concretas, generando resultados socialmente relevantes que facilitan una adaptación efectiva en diversos aspectos de la vida.

Por otro lado, Nangle et al. (2020) ofrecen una visión complementaria al afirmar que las habilidades sociales abarcan una amplia gama de capacidades relacionadas con factores conductuales y cognitivos (como la solución de problemas interpersonales y análisis de la información), como la regulación de las emociones, así como los factores ambientales que ofrecen oportunidades para aprender de los demás. Este conjunto de habilidades se desarrolla a través de las interacciones con la familia, amigos y otras figuras relevantes a lo largo de la vida del individuo. Su dominio es crucial para funcionar de manera efectiva en contextos sociales, fomentando conexiones afectivas positivas. Así, para efectos de esta investigación, con respecto a las habilidades socioemocionales, se tomará en cuenta lo afirmado por Goleman (1995), quien las define como habilidades fundamentales que facilitan a los individuos identificar, entender y gestionar sus propias emociones, además de crear vínculos saludables y empáticos con otros.

La teoría formulada por Goldstein y sus colaboradores en 1981 clasifica este tipo de habilidades en dos categorías esenciales: las habilidades personales y las habilidades interpersonales. Las habilidades personales involucran aspectos emocionales, cognitivos y observacionales que están profundamente relacionados con nuestras actividades diarias en el hogar, la escuela y el trabajo. En este grupo, destacan competencias como el autocontrol, la toma de decisiones, el establecimiento de metas, la gestión del estrés y la priorización de problemas. Por otro lado, las habilidades interpersonales se refieren a las capacidades que una persona utiliza al interactuar con los demás, tales como la comunicación asertiva, la resolución de conflictos, el liderazgo y la creación de relaciones sociales.

Las habilidades socioemocionales son cruciales para el desarrollo integral de las personas. Según Díaz et al. (2007), se consideran un factor protector dentro de la comunidad infanto-juvenil. A medida que las personas avanzan a través del ciclo de la vida, sus interacciones humanas se tornan más complejas. Estas habilidades, que se pueden aprender y perfeccionar, permiten que los niños adopten conductas asertivas que facilitan su integración social y la resolución de conflictos. Quienes cuentan con competencias sociales adecuadas son capaces de enfrentar las demandas diarias, desarrollan comportamientos

positivos reforzados por sus pares y perfeccionan sus habilidades de comunicación y su capacidad para resolver problemas, Además, fomentan conductas adaptativas que incluyen la independencia, la responsabilidad y la disciplina en sus estudios.

Cuantas más interacciones tenga un niño, mayores serán las oportunidades para potenciar y fortalecer sus habilidades sociales. A medida que el niño se relaciona con otros, estas oportunidades se multiplican; incluso, si los contextos en los que se desarrollan estas interacciones son variados y complejos, las habilidades adquiridas también tienden a volverse más sofisticadas. Es importante recordar que las habilidades sociales están intrínsecamente ligadas a la cultura en la que se vive. Gresham (1988) señala que los niños y adolescentes con carencias en estas habilidades suelen enfrentar problemas de aceptación entre sus iguales, una alta incidencia de disfuncionalidad escolar, así como dificultades que pueden relacionarse con la delincuencia y trastornos psicológicos en la infancia. Estas deficiencias pueden extenderse hasta la adultez, afectando también la salud mental (Carrillo, 2015).

Cuando los niños no desarrollan habilidades sociales, tienden a ser rechazados por sus compañeros, lo que dificulta su capacidad para establecer conversaciones y fomentar interacciones satisfactorias. En el entorno escolar, un lugar donde pasan gran parte de su tiempo, esta falta de interacciones puede limitar la adquisición del conocimiento, ya que este se construye a través de la colaboración con otros. Por otro lado, aquellos niños con habilidades sociales limitadas pueden manifestar conductas agresivas o de evitación. Si estas actitudes se mantienen o se intensifican, podrían derivar en trastornos de conducta, sobre todo en la adolescencia, generando problemas como conductas antisociales o desafiantes, e incluso comportamientos delictivos. Esto puede resultar en una disminución de la salud mental del individuo.

Por todo lo anterior, es posible afirmar que las habilidades sociales permiten prevenir, en el futuro, problemas relacionados con la salud mental. Asimismo, ser hábil en el ámbito social puede contribuir a contar con más recursos que faciliten enfrentar las situaciones cotidianas de manera efectiva. Peñafiel (2010) afirma que las habilidades sociales refieren conductas específicas que se presentan en diferentes situaciones y que tienen como objetivo incrementar la probabilidad de obtener refuerzos positivos, así como

reducir el riesgo de recibir castigos. En este sentido, estas conductas son fundamentales para fomentar relaciones interpersonales satisfactorias.

Tal como indica Goleman (1995), la inteligencia emocional, entendida como el conjunto de capacidades que permiten el reconocimiento, comprensión y manejo efectivo de las emociones propias y ajenas, se presenta como un factor determinante para el bienestar integral y el logro del éxito, tanto en la esfera personal como en la profesional, adquiriendo una relevancia particular durante la etapa de la adolescencia." Desde la perspectiva de la inteligencia emocional, sostiene que el éxito en la vida no se mide únicamente por el coeficiente intelectual (CI), sino que está intrínsecamente relacionado con la habilidad de comprender y gestionar tanto nuestras propias emociones como las de quienes nos rodean.

Este período de la vida representa un gran desafío, ya que los jóvenes deben construir su identidad, enfrentar la influencia social y aprender a manejar emociones intensas que fluctúan constantemente. Para salir airoso de esta etapa, es crucial que desarrollen sus competencias socioemocionales. De hecho, diversas investigaciones han demostrado que quienes fortalecen Estas habilidades no solo potencian su rendimiento académico, sino que también logran relaciones más satisfactorias y manejan mejor el estrés y la ansiedad (Zins et al., 2004).

Según la Organización Mundial de la Salud (2015), las habilidades socioemocionales comprenden distintos componentes fundamentales: la autoconciencia, que implica reconocer y comprender nuestras propias emociones y la manera en que estas influyen en nuestro comportamiento; la autorregulación, que permite controlar reacciones emocionales y conductas, sobre todo en momentos de estrés; y la empatía, que posibilita entender y conectar con las emociones de los demás, facilitando interacciones interpersonales positivas. Además, incluyen las habilidades sociales, que favorecen una comunicación efectiva y una interacción adecuada, así como la toma de decisiones responsables, basada en la evaluación del impacto que estas pueden tener tanto en la propia persona como en quienes la rodean.

### 2.2.2. Adaptación de conducta

El concepto de adaptación es empleado en diversos ámbitos, lo que le otorga una multiplicidad de significados según el contexto de aplicación. Así, puede referirse a la adecuación de entornos laborales para personas con discapacidad visual, a la

implementación de ajustes en la infraestructura para individuos con alguna limitación física, a las modificaciones curriculares dirigidas a estudiantes con necesidades educativas especiales, o a los procesos de ajuste frente a los avances tecnológicos, entre otras situaciones. En todos estos casos, la noción de adaptación coincide con la definición propuesta por el Diccionario de la Real Academia Española, que la concibe como la acción de ajustar o acomodar un elemento en función de otro (García y Magaz, 2011).

Desde los albores de la vida, los organismos han sufrido transformaciones en su morfología, fisiología y comportamiento, buscando así adaptarse a su entorno y a los cambios que se producen en él. La raza humana, en particular, es un claro ejemplo de esta constante evolución, aconteciendo tanto en aspectos corporales, como en alimentación, tonalidades de piel y musculatura, así como en las lenguas, costumbres y normas que varían en distintas partes del mundo. En este contexto, los procesos psicológicos y sociales en los seres humanos se modifican, lo que denomina como “acomodación” (López, 2013). La adaptación en los seres humanos se refiere a su capacidad para ajustarse a las circunstancias y condiciones del entorno.

Las interacciones que realizamos, al ser observadas de forma secuencial, conforman un proceso de adaptación mutua. En este contexto, se sostiene que la adaptación humana se basa en dos procesos fundamentales: el primero está relacionado con nuestros propios deseos y necesidades, mientras que el segundo busca ajustar nuestro comportamiento a las circunstancias del entorno, teniendo en cuenta las normas, preferencias y requerimientos de las personas con las que nos relacionamos en nuestro entorno socioambiental.

En el campo de la psicología, la adaptación se presenta como un concepto fundamental para entender tanto la estabilidad emocional como las características de la personalidad. Este término hace alusión a la necesidad que tiene el individuo de encontrar un equilibrio entre sus rasgos personales—incluyendo sus necesidades—y las demandas del entorno en el que se desenvuelve (Davidoff, 1979, en Borja et al. , 2012). Siguiendo esta línea de pensamiento, Redl, a través de García y Magaz (2011), profundiza en el significado de la adaptación, destacando que los términos "ajuste" y "adaptación" son sinónimos en psicología y se utilizan en tres acepciones principales.

1) La aceptación por parte de la persona de las realidades y limitaciones que enfrenta en los ámbitos físico, económico y existencial, sin que esto le cause infelicidad o sienta que su esencia se ve afectada por dichas consecuencias.

2) El deseo del individuo de "pertenecer" a las aspiraciones, gustos y funciones del grupo con el que convive o trabaja, así como la aceptación de los ideales y normas de conducta del grupo más relevante, mostrando su disposición a alinear sus propias inclinaciones con las del colectivo.

3) La búsqueda de un equilibrio interno que le tanto permita armonizar los diversos deseos, necesidades y aspiraciones que forman parte de su vida.

Por otro lado, Davidoff (citado en García y Magaz, 2011) plantea que una persona que se ha adaptado adecuadamente mantiene una percepción positiva de sí misma, se siente competente y exitosa. Además, exhibe autonomía e independencia, participa de manera activa y entusiasta en la búsqueda de sus intereses, establece vínculos armoniosos con quienes la rodean y experimenta satisfacción en su vida, disfrutándola sin permitir que los problemas la abrumen.

La adaptación se manifiesta como una función esencial que guía nuestro desarrollo humano a medida que interactuamos con nuestro entorno. En este contexto, la función adaptativa del desarrollo se refiere al esfuerzo del organismo por integrarse de tal manera que favorezca su propia supervivencia. Este proceso implica dos elementos clave: la asimilación, que consiste en entender nuevas experiencias a partir de las estructuras cognitivas ya existentes, y la acomodación, que ocurre cuando la información resulta diversa o compleja en comparación con lo previamente aprendido. Este último proceso provoca un ajuste en las estructuras cognitivas, facilitando así la integración de nuevas experiencias (Vasta, et al., 2001 en López, 2013).

#### 2.2.2.1. Prototipos de Adaptación

La adaptación humana puede considerarse un proceso de doble faceta. En una parte, se refiere a cómo un individuo ajusta su comportamiento en función de sus deseos, preferencias y necesidades personales. Por otro lado, también implica la adecuación de esas acciones a las circunstancias del entorno que lo rodea, lo que abarca las normas, deseos y necesidades de las personas con las que interactúa, ya sea de manera ocasional o habitual. Así, la adaptación no es una característica innata, sino un tipo de conducta que, dependiendo

de su práctica, puede transformarse en un hábito, vinculado a un estado emocional influenciado por el entorno (García y Magaz, 2011, pág. 12).

Con base en este enfoque, se identifican cuatro tipos de adaptación: familiar, personal, escolar y social, los cuales se describen a continuación.

a) Adaptación Familiar

Un adolescente que se siente satisfecho con su familia en términos generales valora las cualidades de sus miembros y posee la capacidad de resolver los conflictos del hogar. Experimenta un ambiente familiar positivo, donde se siente comprendido y apreciado, y reconoce que las reprimendas que recibe son justas y calmadas. Además, percibe que logra cumplir sus propias aspiraciones y coincide con las expectativas que sus padres tienen de él, sin que estas limiten sus actividades y decisiones personales. En este contexto, Elustondo (1992) argumenta que un individuo con una alta puntuación en adaptación familiar se siente feliz con sus padres y su familia en general; esto se traduce en una capacidad efectiva para manejar los asuntos del hogar, una buena relación con sus hermanos y un clima familiar favorable. También experimenta una sensación de comprensión y valoración, siente que hay interés hacia sus problemas, y percibe que es capaz de cumplir con las expectativas de su familia. Además, la adaptación hacia ambos padres refleja la calidad de la relación que el individuo mantiene con cada uno; a mayor puntuación en esta evaluación, mayor será el grado de ajuste o adaptación (García y Magaz, 2011).

Autovaloración, disfrutan de una relación adecuada con su familia y cuentan con recursos personales, tienden a mantener una visión positiva de su pasado. Este bienestar personal les brinda la confianza necesaria para enfrentar retos y dificultades; además, se sienten valorados por sus profesores y compañeros, lo que les permite disfrutar de sus interacciones sociales. Las altas puntuaciones en adaptación personal son reflejo de esta realidad: el adolescente se encuentra en sintonía consigo mismo y con su entorno, enfrenta el futuro sin temor y muestra un adecuado desempeño en situaciones sociales.

b) Adaptación personal

Por otro lado, García y Magaz (2011) destacan que analizar la adaptación personal nos puede ayudar a identificar problemas subyacentes que podrían estar vinculados a crisis personales, tales como un autoconcepto negativo, baja asertividad y una autoestima

disminuida. Estas cuestiones pueden conllevar riesgos de trastornos como la ansiedad, el estrés o la depresión. Por el contrario, también podemos observar indicadores de un desarrollo personal saludable, que se caracteriza por un buen autoconcepto, alta autoconfianza y autoestima fortalecida.

Es fundamental señalar que no hay una única manera de adaptarse de manera efectiva, ya que las diferencias culturales desempeñan un papel crucial en este proceso (Torres y Rollock, 2004). La diversidad de modelos sociales impone diversas demandas y valores que moldean el ajuste de cada individuo a la sociedad. En su búsqueda de bienestar, cada persona debe aprender a relacionarse de manera respetuosa con quienes la rodean, a seguir las normas sociales y a participar activamente, cultivando así la comprensión y la empatía.

En este contexto, es vital tener en cuenta las dimensiones culturales que influyen en la construcción del bienestar psicológico. Por esta razón, numerosos autores sugieren concebir la adaptación como un proceso bidireccional: por un lado, se encuentra la conducta del individuo y, por otro, su capacidad para ajustarse a las circunstancias del entorno en el que vive.

### c) La Adaptación Escolar

La adaptación escolar se define como el proceso mediante el cual un estudiante se ajusta a su entorno educativo, tanto en términos generales como específicos. Este proceso implica que el alumno reconoce el valor de su educación y la considera significativa para su desarrollo social. Como consecuencia, se observan comportamientos de respeto y cumplimiento de las normas establecidas en la escuela. En este marco, se evalúa la utilidad de los conocimientos adquiridos, que son vistos no solo como información teórica, sino como herramientas valiosas para enfrentar las demandas de la vida cotidiana.

Cuando un estudiante se siente satisfecho con la organización del centro educativo, también aprecia la conexión que existe entre profesores y alumnos. Esta valoración incluye factores como la disciplina, el nivel de exigencia, las sanciones y la equidad en el trato. Un estudiante que se siente cómodo en su entorno escolar se muestra orgulloso de sus compañeros, disfruta de la atmósfera general del centro y no siente que su libertad esté restringida por las exigencias y presiones del profesorado.

Además, la adaptación a la escuela también implica la relación con los docentes, evidencia del ajuste del estudiante al "entorno global" de los educadores. Aunque no permite identificar de manera precisa el grado de ajuste positivo o negativo de cada profesor, sí facilita la detección de posibles dificultades en la relación con las figuras de autoridad. Asimismo, las interacciones con compañeros ofrecen información sobre el nivel de adaptación social, aunque no es imprescindible que se evidencien problemas en las relaciones individuales (García y Magaz, 2011).

#### d) La Adaptación Social

La adaptación social se manifiesta a través de la calidad de las relaciones entre el adolescente y su entorno social. En este marco, el joven se siente parte de su comunidad y está preparado para interactuar de manera eficaz con quienes lo rodean. Esto abarca habilidades como iniciar conversaciones, participar en grupos organizados y disfrutar de las reuniones con otros. Características como la popularidad en su círculo social, el sentido de solidaridad hacia las personas cercanas, la organización de actividades conjuntas, la representación del grupo y el deseo de pertenencia son indicadores de una buena adaptación social. Un estudiante que se integra adecuadamente tiende a preferir compartir momentos con sus compañeros en lugar de estar solo (Orantes, 2011).

Aquellos adolescentes que logran una alta puntuación en adaptación social suelen sentirse cómodos y competentes en situaciones interpersonales. Generalmente, son capaces de establecer conversaciones y hacer amigos con facilidad, disfrutando de su participación en grupos organizados y sintiéndose a gusto en encuentros con un número elevado de personas. Además, tienen la habilidad de organizar juegos y actividades recreativas, lo que los convierte con frecuencia en figuras populares en su entorno. Disfrutan ayudar a los demás, hablar en público y coordinar actividades grupales, asumiendo a menudo un papel protagónico en su comunidad. Buscan ser incluidos y prefieren la compañía de sus pares frente a la soledad.

## **2.3. Marco conceptual**

### **Habilidades Socioemocionales**

Las habilidades socioemocionales son las capacidades que ayudan a las personas a comprender, expresar y manejar sus emociones, establecer relaciones saludables con los demás y tomar decisiones responsables en diferentes situaciones de la vida. Estas habilidades son esenciales para el bienestar personal, la interacción social y el aprendizaje significativo, según Daniel Goleman en 1995. Estas destrezas forman parte de la inteligencia emocional, que se define como la habilidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, así como de impulsarnos y regular nuestras emociones de forma eficaz.

### **Las habilidades intrapersonales**

Son aquellas que permiten a la persona comprenderse a sí misma, autorregular sus emociones, motivarse internamente y desarrollar una imagen positiva de sí misma. (Goleman, 1995). Son componentes claves para el desarrollo personal, la toma de decisiones y la gestión de nuestras emociones de manera inteligente; implica cultivar aspectos como la autoestima, la autoconfianza, el autocontrol emocional y la resiliencia.

### **Las habilidades interpersonales**

Son aquellas destrezas necesarias para interactuar y comunicarse con otros de manera efectiva, incluyendo la empatía, la escucha activa, el asertividad y la cooperación (Goleman, 1995). Son pilares esenciales de la competencia social. Dentro de estas habilidades, resaltan la empatía, la capacidad para trabajar en equipo, la resolución de conflictos y la adaptabilidad, así como la flexibilidad.

### **Adaptación conductual**

La adaptación humana se puede concebir como un proceso de doble dirección. Por un lado, implica que el individuo modula su comportamiento de acuerdo a sus deseos, preferencias y necesidades personales. Por otro lado, también abarca la alineación de ese comportamiento con las situaciones del contexto en el se desenvuelve. Esto significa que se debe considerar las normas, anhelos y requerimientos de las personas con las que se relaciona, ya sea de forma ocasional o habitual. Así, la adaptación no es una característica innata, sino un tipo de conducta que, dependiendo de su práctica, puede transformarse en

un hábito, vinculado a un estado emocional influenciado por el entorno (García y Magaz, 2011)

### **Adaptación Familiar**

Un adolescente que se siente contento con su pariente valora a sus miembros, maneja bien los conflictos y percibe un ambiente comprensivo y justo. Se siente libre para cumplir sus metas personales y coincidir con las expectativas de sus padres sin sentirse limitado. Según Elustondo (1992), una alta adaptación familiar implica bienestar con la familia, buena convivencia y un entorno positivo. (García y Magaz, 2011).

### **Adaptación personal**

Por otro lado, García y Magaz (2011) destacan que analizar la adaptación personal nos puede ayudar a identificar problemas subyacentes que podrían estar vinculados a crisis personales, tales como un autoconcepto negativo, baja asertividad y una autoestima disminuida. Estas cuestiones pueden conllevar riesgos de trastornos como la ansiedad, el estrés o la depresión. Por el contrario, también podemos observar indicadores de un desarrollo personal saludable, que se caracteriza por un buen autoconcepto, alta autoconfianza y autoestima fortalecida.

### **La Adaptación Escolar**

La adaptación escolar es el proceso por el cual un estudiante se ajusta a su entorno educativo, valorando su educación como relevante para su desarrollo social. Esto se refleja en el respeto y cumplimiento de normas, y en la percepción de los conocimientos como herramientas útiles para la vida diaria. También implica la relación con docentes, lo que permite detectar dificultades con figuras de autoridad, y la interacción con compañeros, que aporta información sobre su adaptación social (García y Magaz, 2011).

### **La Adaptación Social**

La adaptación social en los adolescentes se refleja en la calidad de sus relaciones con el entorno. Un joven bien adaptado se siente parte de su comunidad, interactúa eficazmente, participa en grupos, disfruta de la convivencia y prefiere estar acompañado. Se caracteriza por su popularidad, sentido de solidaridad, capacidad para organizar actividades y deseo de pertenencia. Aquellos con alta adaptación social son hábiles en la comunicación, hacen amigos con facilidad, disfrutan ayudar, hablar en público y suelen asumir roles protagónicos en su grupo (Orantes, 2011).

La relación entre habilidades socioemocionales y adaptación conductual es fundamental en el desarrollo de los adolescentes. Un buen manejo de estas competencias les permite controlar sus emociones y conducta, facilitando su integración escolar y social. Según Eisenberg et al. (2000), los adolescentes con mayores habilidades socioemocionales presentan una mejor adaptación conductual, lo que favorece su rendimiento académico y relaciones interpersonales.

### **III. PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES PARA LA ADAPTACIÓN DE LA CONDUCTA**

#### **3.1 Fundamentos**

El programa de Habilidades Socioemocionales destinado a estudiantes de secundaria se basa en la idea de que se trata de un proceso continuo que toda persona atraviesa, el cual facilita su capacidad de adaptación, crecimiento y realización personal, además de beneficiar a quienes los rodean, generando una influencia positiva en el comportamiento de los alumnos. Se les proporcionan herramientas útiles y eficaces para ayudarles a manejar sus emociones.

Asimismo, la puesta en marcha de este programa en una institución educativa de Chimbote es necesaria para atender las particularidades de la comunidad escolar y fomentar la adaptación en el comportamiento. Al centrarnos en el fortalecimiento de estas habilidades, estamos preparando a nuestros estudiantes para enfrentar el presente y el futuro, asegurando no solo una adaptación conductual, sino también una adecuada convivencia social. Por lo tanto, estamos ante un tipo de aprendizaje que perdura a lo largo de la vida.

#### **3.2 Características del programa**

El desarrollo de un programa de Habilidades Socioemocionales cuenta con las siguientes particularidades:

- Los estudiantes experimentan las vivencias de manera integrada y articulada, tal como sucede en sus existencias, donde las HSE se manifiestan en conjunto y raramente de forma aislada.
- Permite construir sobre conocimientos y desarrollos previos, evitando repeticiones u omisiones y propiciando un proceso más coherente tanto para alumnos como para educadores.
- Ofrece una mejor oportunidad para observar no solo los comportamientos relacionados con las HSE tratadas, sino también los avances logrados y los posibles desafíos en su desarrollo.

### **3.3 Objetivo General**

Mejorar la adaptación de la conducta en estudiantes del tercer grado de Educación secundaria de una institución educativa pública Chimbote – 2025.

### **3.4 Objetivos específicos**

- Mejorar el nivel de la adaptación personal de la conducta, en los estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria.
- Mejorar el nivel de la adaptación familiar de la conducta, en los estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria.
- Mejorar el nivel de la adaptación escolar de la conducta, en los estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria.
- Mejorar el nivel de la adaptación social de la conducta, en los estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria.

### 3.5 PROGRAMACIÓN DE SESIONES

DIMENSIONES	SUB DIMENSIONES	Tema (Sesiones)	Actividades principales
INTRAPERSONAL	Autoconocimiento	¿Quién soy yo?	Dinámica de presentación: El ovillo. Árbol de la vida. Galería del árbol Reflexión guiada.
	Reconocimiento emocional	Mis emociones y yo	- Termómetro emocional Juego de tarjetas - El bingo de las emociones - El diario emocional -Emocionales, reflexión grupal
	Autoestima y percepción social	¿Cómo me veo y cómo me ven?	-Frase motivadora Actividad del espejo, -El sociograma -Reflexión escrita
	Autorregulación emocional	Mi caja de herramientas emocionales	-El semáforo emocional -Conociendo mis detonantes -Mi caja de herramientas -Compromiso personal
	Toma de decisiones	Decido con responsabilidad	-Preguntas para pensar -El camino de las decisiones -Juego de roles -Reflexión Grupal
INTERPERSONAL	Empatía	El poder de la empatía	-Role playing -Discusión posterior -Mis zapatos, tus zapatos -Reflexión en círculo
	Escucha activa	Escuchar para comprender	¿Escuchamos Realmente? Escucha En Parejas Teléfono Descompuesto Reflexivo Reflexión Personal
	Comunicación asertiva	Comunico lo que siento	¿Qué harías tú? Tipos de respuesta El puente del diálogo Manos a la solución Reflexión grupal:
	Resolución de conflictos	¿Qué hacer ante el conflicto?	¿Quién es una persona confiable para ti? Mapa de mis relaciones

			Construimos juntos Discusión posterior Círculo de afirmaciones Reflexión escrita
	Relaciones interpersonales	Construyo relaciones sanas.	Mi diario emocional Actividad de redes de apoyo, círculo de confianza
	Integración de habilidades	Proyecto de mejora personal.	¿Qué es el estrés y la frustración? Identificando señales Técnicas para calmarme
	Evaluación y cierre	Mi camino hacia el cambio.	Repaso colectivo Mi diagnóstico personal Diseño del plan de acción Compartir y compromiso

### 3.6 DESCRIPCION DE DIMENCIONES Y SUB DIMENCIONES

#### A. Intrapersonal

El fortalecimiento de las habilidades intrapersonales contribuye significativamente al desarrollo personal del adolescente, ya que favorece su equilibrio emocional, mejora su adaptación al entorno y previene conductas de riesgo. Por ello, es fundamental promover su desarrollo desde el ámbito personal, familiar, educativo y social.

a. El autoconocimiento, posibilita que el adolescente medite acerca de su identidad y reconozca sus rasgos, intereses, valores y fortalezas. Esto le ayuda a crear una imagen más real de sí mismo y fortalece su seguridad personal.

b. El reconocimiento de las emociones ayuda a que el adolescente reconozca, nombre y entienda sus sentimientos en diversas circunstancias. Esto fomenta respuestas más apropiadas y evita reacciones impulsivas, lo que contribuye a una mayor conciencia emocional.

c. La percepción social y la autoestima, al promover un juicio positivo de uno mismo, refuerzan la aceptación de las propias limitaciones y cualidades de los adolescentes, así como la confianza personal. Asimismo, le permite entender de qué manera sus acciones afectan la percepción ajena, lo que fomenta relaciones más sanas.

d. La autorregulación emocional, esta destreza posibilita que el adolescente gestione sus sentimientos, administre el estrés y enfrente circunstancias difíciles con equilibrio. Esto se traduce en una mejor adaptación de la conducta y en una disminución de los conflictos.

e. La habilidad de un adolescente para examinar situaciones, evaluar resultados y tomar decisiones apropiadas se fortalece con la toma de decisiones. Esto fomenta conductas responsables, capacidad de pensar por uno mismo y un razonamiento más reflexivo.

## **B. Interpersonal**

El desarrollo de las habilidades interpersonales resulta esencial en la formación integral del adolescente, ya que no solo favorece su interacción social, sino que también contribuye a su bienestar emocional y a una adecuada adaptación de la conducta en diferentes contextos.

a. La empatía permite al adolescente ponerse en el lugar del otro, entender lo que siente y necesita, y actuar con respeto y sensibilidad. Esto promueve relaciones más solidarias y reduce las actitudes conflictivas.

b. La escucha activa, fomenta en el adolescente la habilidad de atender a los demás de manera consciente, demostrando interés y respeto por sus expresiones. Esta competencia potencia las relaciones interpersonales y mejora la comunicación.

c. La comunicación asertiva, posibilita que el estudiante exprese sus emociones, pensamientos y puntos de vista con claridad, respeto y seguridad, sin agredir ni ser sometido. Esto ayuda a una convivencia más equilibrada y a reforzar su autoestima.

d. La resolución de conflictos, esta competencia le proporciona estrategias para afrontar desacuerdos de manera pacífica, dialogada y constructiva, fomentando los acuerdos y evitando la violencia.

e. Las relaciones interpersonales se fortalecen cuando se cultivan actitudes de confianza, cooperación y respeto, lo que posibilita que el adolescente forme lazos positivos con sus iguales y los adultos.

### **3.7 ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

-Dinámicas grupales y juegos cooperativos

-Role playing y dramatizaciones

-Análisis de casos reales

-Reflexión guiada y trabajo en equipo

-Técnicas de relajación y mindfulness

### **3.8 RECURSOS DIDÁCTICOS**

-Fichas emocionales

-Carteles y rotafolios

-Material audiovisual (videos cortos sobre emociones)

-Música ambiental y material de arte

### **3.9 EVALUACIÓN**

-Pretest

-Postest

## **IV. METODOLOGÍA**

### **4.1 Métodos de estudio**

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, orientado a la medición objetiva de las variables de estudio y al análisis estadístico de los datos obtenidos. Asimismo, se utilizaron los siguientes métodos de estudio:

a. Método descriptivo: Conforme a lo señalado por Bernal (2010), este método tiene como propósito la recolección sistemática de información relacionada con el fenómeno investigado. En el presente estudio se empleó para describir la realidad problemática en sus aspectos generales y específicos, así como para la organización y presentación de los resultados mediante estadística descriptiva, tales como tablas y figuras.

b. Método analítico: De acuerdo con Bernal (2010), este método se sustenta en un proceso lógico que permite descomponer el objeto de estudio en sus elementos constitutivos, con el fin de lograr una comprensión más detallada. En esta investigación fue utilizado para la identificación de las dimensiones de las variables y para el análisis e integración de la información durante la fase de discusión de resultados.

c. Método sintético: Según Tamayo (2003), este procedimiento posibilita la integración ordenada y resumida de la información obtenida acerca del objeto de estudio. Se aplicó en la operacionalización de las variables, así como en la elaboración de las conclusiones y recomendaciones finales.

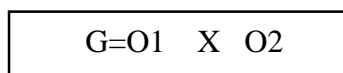
d. Método hipotético-deductivo: Este método se fundamenta en la formulación de hipótesis y en la contrastación de estas a partir de la recopilación de datos empíricos, lo que permite realizar inferencias verificables en la realidad. En el estudio se utilizó para la comprobación de las hipótesis mediante el empleo de técnicas de estadística inferencial.

### **4.2 Diseño de investigación**

En primer lugar, se trata de una investigación de tipo aplicada, la cual, según Tamayo (2003), tiene como objetivo principal el encontrar respuestas a problemas concretos utilizando el conocimiento científico en situaciones reales. Esta forma de investigación pretende cambiar la realidad y producir mejoras efectivas en áreas como la educación, la salud o la comunidad. Asimismo, el autor subraya que, a pesar de que su fin

es práctico, debe adoptar un enfoque metódico y riguroso que asegure la validez y la confiabilidad de los resultados logrados. De igual manera, Bernal (2010), explica que este tipo de investigación busca generar cambios tangibles en la realidad a través de la ejecución de acciones o programas fundamentados en el conocimiento científico.

Este estudio aplicando se desarrolló a través de un diseño preexperimental, con un alcance transversal. Esto permitió analizar el efecto de una intervención en un único grupo, sin establecer comparaciones con un grupo de control. Hernández et al., (2014) señalan que los diseños preexperimentales resultan útiles en estudios aplicados dentro del ámbito educativo. Dicho diseño forma parte de la investigación cuantitativa, aunque presenta limitaciones en el control de variables, debido a la ausencia de comparación entre grupos y la falta de asignación aleatoria de los participantes. El esquema es el siguiente:



Donde:

G: Grupo muestral único

O1: Pretest para medir la variable dependiente

X: Variable independiente: Habilidades Socioemocionales

O2: Post test para medir la variable dependiente

### **4.3 Población, muestra y muestreo**

#### **Población**

La población se describió como el total de elementos que son objeto de un estudio y sobre los cuales se pretende hacer inferencias (Hernández et al., (2014). En esta ocasión, la población del estudio estará formada por 160 alumnos de tercer grado de secundaria de una escuela pública en Chimbote.

#### **Muestra**

Según Hernández Sampieri et al. (2014), “se define una muestra como un grupo de unidades de análisis tomadas de un conjunto o población que refleja oportunamente sus atributos” (p. 174). En el ámbito de la investigación aplicada, la elección de la muestra necesita estar fundamentada de acuerdo al problema a abordar y a la factibilidad del estudio.

En este estudio, se empleó el método de muestreo por conveniencia. Este tipo de muestreo consiste en seleccionar a los participantes en función de su disponibilidad para el investigador, en lugar de hacerlo de manera aleatoria.

Los criterios de selección incluyen factores como la accesibilidad, la proximidad, la disposición para participar y la facilidad de contacto. Para llevar a cabo esta investigación, se solicitó a los padres de los estudiantes de una institución educativa pública de nivel secundaria en Chimbote que otorguen su autorización para que sus hijos formen parte del estudio. La muestra estuvo compuesta por 30 estudiantes de educación secundaria de tercer año.

#### 4.4 Operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Variable 1 Habilidades socioemocionales	Goleman (1995) define las habilidades socioemocionales como habilidades fundamentales que facilitan a los individuos identificar, entender y gestionar sus propias emociones, además de crear vínculos saludables y empáticos con otros.	Las habilidades socioemocionales son capacidades y destrezas en donde el ser humano mejora su desarrollo personal, aprende autorregularse y ser autónomo en sus decisiones, demuestra empatía poniéndose en el lugar de los demás y expresa trato digno hacia otras personas, manifiesta esas conductas que hemos adquirido y que aplicamos al relacionarnos con los demás, las cuales nos ayudan a comunicar nuestras emociones, creencias, perspectivas y a proteger nuestros derechos.	Intrapersonales	<ul style="list-style-type: none"> <li>) Autoconocimiento</li> <li>) Reconocimiento emocional</li> <li>) Autoestima y percepción social</li> <li>) Autorregulación emocional</li> <li>) Toma de decisiones</li> </ul>	
			Interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> <li>) Empatía</li> <li>) Escucha activa</li> <li>) Comunicación asertiva</li> <li>) Resolución de conflictos</li> <li>) Relaciones interpersonales</li> </ul>	

<p>Variable 2 Adaptación de la conducta.</p>	<p>La "adaptación", entendida como la acción y el efecto de ajustarse, se refiere a aspectos conductuales que implican un "encaje o ajuste mutuo entre las partes que interactúan". Así, podemos definirla como las acciones de las personas que interactúan entre sí, las cuales, al ser consideradas en secuencia, forman un</p>	<p>La adaptación es el proceso mediante el cual una persona encuentra un equilibrio interno, lo que se manifiesta en sus pensamientos, emociones y acciones. Esta habilidad le permite prepararse para enfrentar la adversidad y el estrés. Cuando hablamos de la adaptación conductual, nos referimos a la modificación del comportamiento de un ser humano para lograr una convivencia pacífica con otros individuos o grupos, o para adaptarse a las pautas de comportamiento que se consideran ejemplares.</p> <p>Una persona alcanza una adecuada adaptación cuando tiene sentimientos agradables sobre su persona, se percibe capaz y triunfante en su existencia. Asimismo, exhibe un sentido de libertad y autosuficiencia,</p>	<p>Adaptación personal</p> <p>Adaptación familiar</p>	<p> <input type="checkbox"/> Autoconcepto positivo  <input type="checkbox"/> Control emocional  <input type="checkbox"/> Seguridad y confianza personal  <input type="checkbox"/> Autonomía en la toma de decisiones  <input type="checkbox"/> Manejo adecuado de la frustración  <input type="checkbox"/> Expresión adecuada de emociones </p> <p> <input type="checkbox"/> Cumplimiento de normas familiares  <input type="checkbox"/> Relaciones afectivas con los miembros de la familia  <input type="checkbox"/> Comunicación con los padres o tutores  <input type="checkbox"/> Respeto a la autoridad familiar </p>	<p>Inventario de adaptación de conducta (IAC) De Victoria de la Cruz y Agustín Cordero TEA Ediciones Madrid.España.era Edición 1990 – Adaptada y Normalización: por Cesar Ruiz Alva (1995), Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima. Perú facultad de Psicología. Psicometría.</p>
--	--	---	---	---	--

	proceso de adaptación mutua (García y Magaz, 2013).	actúa de manera proactiva en la búsqueda de sus intereses, mantiene relaciones satisfactorias y se siente satisfecha con su vida, disfrutando de ella sin verse abrumada por los problemas.		<input checked="" type="checkbox"/> Participación en actividades del hogar <input checked="" type="checkbox"/> Resolución adecuada de conflictos familiares	
			Adaptación escolar	<input checked="" type="checkbox"/> Cumplimiento de normas escolares <input checked="" type="checkbox"/> Responsabilidad académica <input checked="" type="checkbox"/> Conducta adecuada en el aula <input checked="" type="checkbox"/> Relación respetuosa con docentes <input checked="" type="checkbox"/> Interacción positiva con compañeros <input checked="" type="checkbox"/> Participación activa en actividades escolares	
			Adaptación social	<input checked="" type="checkbox"/> Habilidades de interacción social <input checked="" type="checkbox"/> Respeto por normas sociales	

				<ul style="list-style-type: none"><li>) Cooperación con pares</li><li>) Integración en grupos sociales</li><li>) Resolución pacífica de conflictos</li><li>) Empatía y respeto hacia los demás</li></ul>	
--	--	--	--	--	--

#### **4.5 Técnica e instrumento de recopilación de datos**

La técnica utilizada para esta investigación fue la encuesta. Según Hernández et al. (2014) manifiesta que esta técnica de recolección de datos, facilita seguir procedimientos y permite utilizar herramientas para obtener información relevante en una investigación. Su propósito es garantizar la obtención de datos precisos y confiables que permitan responder a los objetivos de estudio.

Con respecto al instrumento utilizado, este fue el cuestionario. En este caso, se trata de un cuestionario estandarizado: el Inventario de adaptación de conducta de Victoria de la Cruz y Agustín Cordero Baremos de Lima Cesar Ruiz Alva (1995), el cual mide la adaptación y normalización, en sus cuatro dimensiones. Adaptación personal, adaptación familiar, adaptación educativa y adaptación social.

#### **4.6 Técnicas de análisis de resultados**

La técnica empleada en el análisis de la información fue la estadística descriptiva, que involucra un conjunto de pasos destinados a exponer grandes volúmenes de datos a través de tabulaciones, tablas y/o medidas resumidas. Asimismo, se utilizaron los procedimientos de la estadística inferencial, los cuales, a través de la T de student, permitieron verificar la comprobación de la hipótesis central de esta investigación.

Para llevar a cabo la tabulación de los datos que se obtuvieron, se utilizó el programa SPSS, así como el programa de Microsoft Excel 2019.

## V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 5.1 Resultados

#### 5.1.1. Nivel de la adaptación de la conducta

**Tabla 1.** *Nivel de adaptación de la conducta PRETEST-POSTEST*

	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Bajo	13	43%	2	7%
Medio	17	57%	19	63%
Alto	0	0%	9	30%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

De manera general, en la evaluación inicial (pretest) se observó que el 43% de los alumnos se encontraba en una categoría baja de adaptación conductual, mientras que el 57% se encontraba en un nivel medio. Es relevante mencionar que en esta etapa ningún alumno logró alcanzar el nivel alto. Después de implementar el programa, se notaron cambios significativos en la distribución de niveles: el porcentaje de alumnos en el nivel bajo redujo de 43% a 7%, mientras que el nivel medio se mantuvo bastante estable, subiendo de 57% a 63%. Además, apareció un 30% de estudiantes que lograron llegar al nivel alto, una categoría que no existía en la evaluación inicial. Estos resultados indican una mejora considerable en la adaptación conductual de los estudiantes.

#### 5.1.2 Nivel de dimensión adaptación personal

**Tabla 2.** *Nivel de la dimensión adaptación personal PRETEST-POSTEST*

	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Bajo	20	67%	5	17%
Medio	8	27%	16	53%
Alto	2	7%	9	30%

<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>
--------------	-----------	-------------	-----------	-------------

En la dimensión de la adaptación personal, los estudiantes se encontraban en un nivel bajo con un 67%, seguido por un 27% en el nivel medio y un 7% en el alto. Tras implementar el programa, se observó un cambio positivo en los resultados. La proporción de alumnos en el nivel bajo se redujo significativamente a un 17%, mientras que el nivel medio aumentó al 53%. De la misma forma, el nivel alto mostró un crecimiento notable, alcanzando el 30%. Estos resultados indican un progreso continuo en los niveles de adaptación personal.

### 5.1.3 Nivel de dimensión adaptación familiar

**Tabla 3.** *Nivel de la dimensión adaptación familiar*

	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Bajo	19	64%	7	23%
Medio	10	33%	17	57%
Alto	1	3%	6	20%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

En la dimensión de la adaptación familiar, se notan cambios importantes. Durante la evaluación inicial, el 64% de los participantes se encontraba en un nivel bajo, mientras que un 33% estaba en un nivel medio y solo un 3% logró el nivel alto. Tras la implementación del programa, se registra una reducción significativa en el grupo de bajo nivel, que ahora es del 23%, un aumento del 57% en el nivel medio, y un 20% en el de nivel alto. Estos datos indican una mejora significativa en la adaptación familiar de los estudiantes.

#### 5.1.4 Nivel de dimensión adaptación escolar

**Tabla 4** Nivel de la dimensión adaptación escolar

	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Bajo	0	0%	0	0%
Medio	28	93%	14	47%
Alto	2	7%	16	53%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

En la dimensión adaptación escolar, los resultados evidencian cambios significativos. En el pretest, el 93% se ubicó en el nivel medio, mientras que solo un 7% alcanzó el nivel alto y ninguno se situó en el nivel bajo. Tras la aplicación del programa, en el posttest se observa una mejora considerable, el porcentaje de estudiantes en el nivel alto aumentó de 7% a 53%, mientras que aquellos en nivel medio disminuyeron de 93% a 47%. Cabe destacar que, en ambos momentos de evaluación, no se registraron estudiantes en el nivel bajo.

#### 5.1.5 Nivel de dimensión adaptación Social

**Tabla 5** Nivel de la dimensión adaptación social

	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Bajo	5	17%	3	10%
Medio	16	53%	8	27%
Alto	9	30%	19	63%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Finalmente, en la dimensión de la adaptación social, los resultados indicaron que antes de la implementación del programa, el 17% de los alumnos estaba en un nivel bajo, el 53% en un nivel intermedio y el 30% en un nivel alto. Tras llevar a cabo el programa, el porcentaje de estudiantes en el nivel bajo disminuyó al 10%, el nivel medio se redujo al 27%, y el nivel alto aumento al 63%, demostrando así una mejora significativa en la adaptación social de los alumnos.

### 5.1.6 Prueba de normalidad

**Tabla 6** *Prueba de normalidad*

<b>Prueba de normalidad</b>	<b>Estadístico</b>	<b>Shapiro-Wilk gl</b>	<b>Sig.</b>
Adaptación de la conducta	0,921	30	0,28

En el test de normalidad Shapiro-Wilk, que se utiliza para determinar si los datos tienen una distribución normal, se registró un estadístico de 0,921 con 30 grados de libertad y un valor de significancia ( $p = 0,28$ ). Dado que el  $p$  es superior a 0,05, se acepta la hipótesis nula de normalidad, lo que sugiere que los datos exhiben una distribución normal. Por tanto, se respalda la aplicación de la prueba  $t$  de Student para la prueba de normalidad.

**Tabla 7** *Estadísticas de muestras relacionadas*

<b>Datos</b>	<b>Media</b>	<b>N</b>	<b>Desv. Desviación</b>	<b>Desv. Error promedio</b>
PRETEST.AC	68,20	30	10.243	1.870
POSTEST.AC	85,36	30	12.050	2.200

En la tabla se muestran los resultados descriptivos correspondientes a la variable Adaptación de la Conducta (AC). Se puede notar que la media en el pretest fue de 68,20 puntos, mientras que en el postest aumentó a 85,36 puntos, lo que equivale a un incremento de 17,16 puntos en el promedio de los estudiantes. De igual manera, la desviación estándar varió de 10,24 en el pretest a 12,05 en el postest. Esto sugiere que, aunque la variabilidad de los puntajes creció un poco después de la intervención, la tendencia general fue hacia una mejora en el nivel de adaptación de la conducta.

**Tabla 8** Prueba t de student para muestra relacionadas

Prueba t de student	Media	t	gl	Sig. (bilateral)
PRET -POST	-17,16667	29	-8,520	0,000

El gráfico presenta los hallazgos de la prueba t de Student para muestras vinculadas, utilizada para comparar las puntuaciones del pretest y postest. La variación entre las medias es de -17,16, lo que sugiere que el puntaje del postest fue notablemente superior al del pretest. El valor de  $t = -8,520$  con  $gl = 29$  muestra una diferencia muy significativa entre las dos evaluaciones. La significancia estadística es de  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), lo que permite rechazar la hipótesis nula y concluir que existen diferencias estadísticamente significativas entre los resultados del pretest y postest.

## 5.2 Discusión

Los resultados de este estudio, tomando en cuenta el objetivo principal de esta investigación, indican que la ejecución del programa de habilidades socioemocionales resultó en una mejora notable en la adaptación conductual de los alumnos de tercer año de secundaria. Los resultados obtenidos indican que, después de implementar el programa, se observaron mejoras notables en los distintos niveles y aspectos de la adaptación conductual. Los datos señalan que, antes de la intervención, el 43 % de los alumnos presentaba un nivel bajo de adaptación conductual, mientras que el 57 % estaba en un nivel medio y ninguno alcanzaba el nivel alto. Tras la ejecución del programa, se notó una disminución significativa del nivel bajo (7 %), un crecimiento del nivel alto (30 %) y una estabilización en el nivel medio (63 %). Los resultados estadísticos obtenidos mediante la prueba t de Student para muestras relacionadas ( $t(29) = -8.52$ ;  $p < .001$ ) confirman la eficacia del programa aplicado, al demostrar diferencias significativas entre las mediciones del pretest y el postest. Estos resultados permiten concluir que el programa de habilidades socioemocionales tuvo un efecto positivo en la adaptación conductual de los estudiantes. La hipótesis que sostiene que las habilidades socioemocionales contribuyen de manera significativa a la adaptación de la conducta se confirma a través de las variaciones observadas entre pretest y el postest. Estos hallazgos coinciden con estudios previos, como

el de Castillo (2022), quien sostiene las competencias sociales mejoran la adaptación conductual en jóvenes. Estos hallazgos respaldan los aportes de Montalvo y Jaramillo (2022), quienes, al igual que en esta investigación, evidencian que el refuerzo de las competencias emocionales y sociales favorece la autorregulación y la conducta adaptativa, confirmando que dichas habilidades son factores esenciales en el desarrollo integral del adolescente.

Asimismo, Vivanco (2022) encontró una relación negativa y significativa entre las habilidades sociales y los problemas de conducta, con valores de significancia  $p = 0.006$ , lo que respalda que el desarrollo socioemocional actúa como un mecanismo protector ante comportamientos problemáticos. Este principio se verifica en el presente estudio, donde el fortalecimiento de las competencias sociales redujo la presencia de conductas inadecuadas y promovió la convivencia positiva. Por otro lado, Castillo (2022), al proponer un programa de destrezas sociales en jóvenes de Trujillo, también observó mejoras notables en la adaptación personal, familiar, social y escolar, aunque con mayor impacto en la adaptación académica. Este resultado coincide con el presente estudio, donde la dimensión escolar registró un incremento de 7 % a 53 % en el nivel alto, confirmando que el entorno educativo es un espacio propicio para el desarrollo socioemocional.

Lo anteriormente hallado encuentra justificación teórica en Oakland (2008), quien señala que las habilidades socioemocionales permiten el desarrollo de herramientas concretas (autocontrol, comunicación asertiva, toma de decisiones, empatía), lo cual facilita el proceso de "acomodación" descrito por López (2013), donde el individuo ajusta sus estructuras cognitivas y conductuales para integrar nuevas experiencias y demandas del entorno escolar y social, mejorando así su adaptación general. Esto subraya la importancia de implementar programas integrales y bien diseñados para lograr cambios conductuales adaptativos significativos en los adolescentes.

Con respecto al objetivo específico, vinculado a la influencia de las habilidades socioemocionales en la adaptación personal, el porcentaje de estudiantes en nivel bajo disminuyó de 67 % a 17 %, mientras que el nivel alto se elevó a 30 %. Esta mejora está en consonancia con lo reportado por Montalvo y Jaramillo (2022), quienes identificaron que el desarrollo socioemocional fortalece la autopercepción y la capacidad de los jóvenes para responder adecuadamente a las demandas del entorno. De igual manera, Castillo (2022)

encontró resultados muy similares al evidenciar la necesidad y efectividad de un programa de destrezas sociales para optimizar la conducta adaptativa, demostrando que dicha intervención es capaz de revertir significativamente los indicadores negativos. Esto encuentra justificación teórica en lo afirmado por Nangle et al. (2020), para quien las habilidades se enseñan y practican, generando nuevos comportamientos y capacidades cognitivas. El "autocontrol" y la "toma de decisiones" (Goldstein, 1981) practicados en el programa empoderan al estudiante, haciéndolo sentirse más competente y exitoso, que es justamente la característica de una persona bien adaptada según Davidoff (citado en García y Magaz, 2011). La mejora en la adaptación personal del 7% al 30% en nivel alto refleja este surgimiento de una autoconfianza y autoestima fortalecidas

En la dimensión familiar, se observó un progreso relevante: los niveles bajos se redujeron de 64 % a 23 %, mientras que los niveles medios y altos aumentaron a 57 % y 20 %, respectivamente. Estos hallazgos concuerdan con los planteamientos de Sánchez (2023), quien halló una correlación positiva y significativa ( $r = 0.581$ ;  $p < 0.001$ ) entre la orientación educativa y el desarrollo de habilidades socioemocionales. En el mismo sentido, se demuestra que el acompañamiento docente y la guía tutorial fortalecen la interacción familiar, fomentan la empatía y mejoran la comunicación en el hogar. Al respecto, Nangle et al. (2020), considera que los "factores ambientales" y las "interacciones con la familia" son cruciales para el desarrollo de las habilidades, por lo que también se puede dar una validación en sentido inverso: las habilidades ya desarrolladas retroalimentan positivamente ese mismo ambiente familiar, creando un ciclo virtuoso.

Respecto a la dimensión escolar, los resultados son consistentes con lo reportado por Castillo (2022), quien evidenció que la adaptación académica tiende a mejorar con intervenciones socioemocionales. De igual manera, existe correspondencia con el estudio de Larrea (2022) quien encuentra una asociación positiva entre el desarrollo de competencias socioemocionales/tutoría y una mejor convivencia escolar. La adaptación escolar, según García y Magaz (2011), implica que el estudiante "reconoce el valor de su educación", "respeto las normas" y "aprecia la conexión entre profesores y alumnos". Para lograrlo, son esenciales las habilidades intrapersonales de Goleman (1995). La autorregulación aprendida (OMS, 2015) permite al estudiante manejar la frustración ante exigencias académicas y cumplir normas con menor conflicto interno. La autoconciencia

facilita reconocer su rol como aprendiz. Esto permite inferir que El contexto escolar es el ámbito más receptivo y fértil para la aplicación e impacto inmediato de los programas de habilidades socioemocionales

Por su parte, en la dimensión social, la proporción de estudiantes con nivel alto pasó de 30 % a 63 %, demostrando una mejora notable en la convivencia y las relaciones interpersonales. Este resultado se respalda teóricamente en Vivanco (2022), quien señaló que las competencias sociales están inversamente relacionadas con la aparición de comportamientos problemáticos. Asimismo, Huerta (2023) y Larrea (2022) coincidieron en que existe una correlación significativa ( $r = 0.692$ ;  $p < 0.001$ ) entre las competencias socioemocionales y la convivencia escolar, lo que confirma que el fortalecimiento de estas habilidades mejora la dinámica social dentro del aula. El resultado valida lo analizado por Gresham (1988) y la propuesta de Díaz et al. (2007). Al elevar las habilidades sociales, se reduce el riesgo de "rechazo por parte de sus compañeros" y se previenen "conductas agresivas o de evitación". Un adolescente que pasa del nivel medio o bajo al alto en adaptación social está, por definición, siendo más aceptado y teniendo interacciones más satisfactorias, lo cual es un factor protector fundamental para su salud mental presente y futura, tal como señala Carrillo (2015).

Además, el presente estudio ratifica los aportes de Huerta (2023), quien subraya que el desarrollo socioemocional se ve influido por el contexto familiar y escolar, promoviendo ambientes más seguros y colaborativos. En consecuencia, se puede inferir que los programas de habilidades socioemocionales generan efectos multiplicadores en el comportamiento, impactando positivamente no solo en la escuela, sino también en la vida cotidiana de los jóvenes.

Por otro lado, aunque Carbajal (2024) no encontró una relación significativa entre las habilidades sociales y la conducta disruptiva en su muestra, este contraste puede explicarse por las diferencias metodológicas y contextuales. En el presente estudio, la intervención se centró en un programa estructurado de entrenamiento socioemocional, mientras que en la investigación de Carbajal solo se evaluó la relación entre variables sin intervención alguna. Esto evidencia que el cambio conductual requiere no solo diagnóstico, sino aplicación de estrategias de desarrollo socioemocional sostenidas en el tiempo.

## VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 6.1 Conclusiones

La aplicación del programa de habilidades socioemocionales produjo un efecto positivo y significativo en la adaptación de la conducta de los estudiantes de una institución pública de Chimbote, 2025, tal como se muestra en la Tabla 8, en donde la significancia estadística es de  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dado que los puntajes de los estudiantes se incrementaron notablemente después de la intervención, lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna.

En términos generales, la adaptación de la conducta mostró una mejora considerable tras la implementación de las competencias socioemocionales. Los resultados del pretest revelaron que el 43 % de los alumnos se encontraba en un nivel bajo y el 57 % en un nivel medio, sin ningún estudiante en el nivel alto. Luego de la intervención, el porcentaje en el nivel bajo bajó al 7 %, el nivel medio se mantuvo en 63 % y, por otro lado, el nivel alto aumentó al 30 %. Estas variaciones demuestran una mejora que es estadísticamente significativa en la adaptación general del comportamiento ( $t = -8.520$ ;  $p$ ).

En lo que respecta a la adaptación personal, se observó una mejora notable tras la implementación, ya que, en el pretest, el 67 % de los alumnos estaba en un nivel bajo, el 27 % en un nivel medio y el 7 % en un nivel alto. Luego de la ejecución del programa, el porcentaje de estudiantes en nivel bajo disminuyó al 17 %, el nivel medio se elevó al 53 % y el nivel alto alcanzó el 30 %. Este progreso resalta que el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales tuvo un impacto directo en cómo los estudiantes se perciben a sí mismos y manejan sus emociones.

En lo referente a la adaptación en el entorno familiar, se nota un resultado destacado. En la evaluación inicial, el 64 % de los alumnos se encontraba en un nivel bajo, el 33 % en un nivel medio y el 3 % en un nivel alto. Luego de implementar el programa, el porcentaje de alumnos en el nivel bajo se redujo al 23 %, el nivel medio creció al 57 % y el nivel alto se incrementó al 20 %. Estos datos evidencian una mejora considerable en la interacción favorable y la resolución de problemas en el contexto familiar.

Respecto a la adaptación escolar, se notó que, en la evaluación inicial, el 93 % de los alumnos estaba en un nivel medio y únicamente el 7 % en un nivel alto, sin datos en el nivel bajo. Luego de implementar el programa, el nivel medio se redujo al 47 %, mientras

que el nivel alto aumentó al 53 %. Esto demuestra que el entorno escolar es ideal para fortalecer las habilidades socioemocionales, permitiendo una adaptación más efectiva en el ámbito académico.

En cuanto a la adaptación social, los datos indican que, antes de la intervención, el 17 % de los alumnos estaba en un nivel bajo, el 53 % en un nivel medio y el 30 % en un nivel alto. Tras la implementación del programa, el nivel bajo disminuyó al 10 %, el nivel medio se redujo al 27 % y el nivel alto aumentó al 63 %. Esta variación muestra una mejora significativa en la adaptación del comportamiento gracias a la ejecución del programa de habilidades socioemocionales.

## 6.2 Recomendaciones

Se recomienda a los directivos de la institución educativa integrar de forma constante programas que mejoren las habilidades socioemocionales dentro del esquema de tutoría y convivencia escolar, con el objetivo de afianzar los avances logrados y garantizar la durabilidad de los resultados a largo plazo.

Es pertinente que los maestros participen en formación continua sobre estrategias socioemocionales, lo que les facilitará no solo fortalecer la adaptación de conducta de sus alumnos, sino también manejar de manera más eficiente las situaciones conflictivas en el aula.

Se recomienda que los padres y tutores participen en sesiones de formación sobre aspectos socioemocionales, con el objetivo de mejorar la adaptación conductual dentro del hogar, asegurando de este modo la consistencia entre el ámbito educativo y el familiar.

Es beneficioso implementar iniciativas semejantes en diferentes grados y niveles de educación, con el fin de evitar la manifestación temprana de comportamientos problemáticos y promover el desarrollo completo de los alumnos desde etapas tempranas.

Se sugiere que los investigadores persigan estudios a largo plazo que faciliten la valoración del efecto de los programas socioemocionales a medida que pasa el tiempo, así como investigar la conexión de estas habilidades con otras variables significativas, como el desempeño académico, la autoestima y el ambiente escolar.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahmed, S. P., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. L. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience, 15*, 11-25. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.07.006>
- Alejo, I., Quintana, I., & Pardo, A. (2025). Habilidades socioemocionales y su incidencia en el desarrollo de competencias específicas de estudiantes de psicología. *Diversitas, 2025*, Artículo publicado el 5 de marzo. <https://doi.org/10.15332/22563067.10708>
- Anchundia, M. G., & Vega, J. (2024). Evidencia de estrategias de desarrollo de habilidades socioemocionales y su impacto en el aprendizaje y el ajuste escolar. *Revista Innova Educacion, 2024*(03), Artículo 004. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2024.03.004>
- Apaza, H. (2024). Habilidades socioemocionales en estudiantes que buscan un aprendizaje autorregulado, [ Tesis universitaria, Universidad César Vallejo.]. repositorio institucional de la Universidad Cesar Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/147928?utm\\_source=chatgpt.com](https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/147928?utm_source=chatgpt.com)
- Bernal, C. A. (2010). Metodología de la investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales (3.ª ed.). Pearson Educación.
- Calderón, J. (2021). *Programa de habilidades socioemocionales para mejorar la convivencia escolar en estudiantes de secundaria* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio UNE. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/5971>
- Carbajal, N. (2024). *Habilidades sociales en la conducta disruptiva en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Nasca, Ica, 2024* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/150094>

- Castillo, L.(2022). *Propuesta de programa de habilidades sociales para mejorar la adaptación de conducta en adolescentes de una institución educativa de Trujillo* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].RepositorioInstitucional UCV-Institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/104327>
- De la Cruz, V., & Cordero, A. (2015). *Inventario de adaptación de conducta* (7.ª ed.). TEA. <http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/IAC-Manual-EXTRACTO.pdf>
- Deci, E. & Ryan, R.(2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*,11(4),227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Eisenberg, N., Spinrad, L., & Eggum, D. (2000). *Emotion regulation and its relation to children's maladjustment*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.032408.153631>
- Encalada, E., & Tafur, N. (2022). *Habilidades socioemocionales y aprendizaje cooperativo en estudiantes de educación secundaria en una Institución Educativa pública, Ate*. *Revista Eduser*, 9(2), artículo 1. <https://doi.org/10.18050/eduser.v9n2a1>
- Estrada, E. (2019). *Habilidades sociales y agresividad de los estudiantes del nivel secundaria*. *SCIÉENDO*, 22(4), 299–305. <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/2695/>
- Garassini, M.& Aldana, H. (2022). Un modelo de desarrollo de habilidades socioemocionales: La experiencia de la comunidad educativa de UNICA. *Plumilla Educativa*. <https://doi.org/10.30554/pe.1.4543.2022>

- García, C. (2022). La importancia de las habilidades socioemocionales en la educación contemporánea. *Revista de Educación y Desarrollo*, 15(3), 45–60. <http://revistaeducacionydesarrollo.com/articulo/2022/habilidades-socioemocionales>
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Editorial Kairós.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Hernández, A., Cervantes, D. & Anguiano, B. (2022). Las habilidades socioemocionales en la educación: Una revisión sistemática de la literatura existente sobre el tema. *RECIE. Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, 6, e1611. <https://doi.org/10.33010/recie.v6i0.1611>
- Huerta, J. (2023). *Violencia escolar y habilidades sociales en estudiantes de nivel secundaria del distrito de Chavín de Huántar, Áncash* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
- Idrogo, M. (2020). *Adaptación de conducta y agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Pacasmayo* [Tesis de doctorado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/45190>
- Larrea, E. (2022). *Habilidades socioemocionales y convivencia escolar en estudiantes de secundaria en una institución educativa pública, Chiclayo*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/94199/Larrea\\_AEM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/94199/Larrea_AEM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). Basic Books.
- Mestre, M., Guil, R., & Fernández, P. (2009). Inteligencia emocional y ajuste social en la adolescencia: el papel del conocimiento emocional. *Psicothema*, 21(1), 9–13. <https://www.psicothema.com/pdf/3566.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú & UNESCO. (2021). *Aprendizajes y habilidades socioemocionales en el contexto de la pandemia*. UNESCO.
- Ministerio de Educación del Perú [MINEDU]. (2022). Programa de habilidades socioemocionales: Orientaciones para el desarrollo. Ministerio de Educación del Perú. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/8955>.
- Ministerio de Salud del Perú [MINSA]. (2023, 10 de diciembre). Más de medio millón de niñas, niños y adolescentes fueron atendidos por trastornos de salud mental y de comportamiento. Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/858692-mas-de-medio-millon-de-ninas-ninos-y-adolescentes-fueron-atendidos-por-trastornos-de-salud-mental-y-de-comportamiento>
- Ministerio de Salud del Perú [MINSA]. (2023, 11 de octubre). El 29,6 % de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional. Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>
- Montalvo, D., & Jaramillo, A. (2022). Habilidades sociales y autoconcepto en adolescentes durante el aislamiento social por pandemia de COVID-19. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3). <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.06>
- Moreno, N. (2020). *Adaptación de conducta en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Chimbote, 2020* [Tesis de licenciatura, Escuela Profesional de

Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62460/Moreno\\_SMN-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62460/Moreno_SMN-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Oberst, U., Gallifa, J., Farriols, N., & Vilaregut, A. (2009). Training emotional and social competences in higher education: The case of a course in values and development. *Education Research Journal*, 27(1), 79–96. <https://doi.org/10.1080/01411920802688764>

Organización Mundial de la Salud [OMS] & Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2024, 9 de octubre). La OMS y UNICEF publican una guía para mejorar el acceso a la atención en salud mental de niños, niñas y jóvenes. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/news/item/09-10-2024-who-and-unicef-launch-guidance-to-improve-access-to-mental-health-care-for-children-and-young-people>.

Organización Mundial de la Salud. (2015). *Habilidades socioemocionales para la vida: Un enfoque de la educación para la salud*. <https://www.who.int/publications/i/item/skills-for-health>

Pedraza, M., & Soto, Y. (2021). *Development of socio-emotional skills for the prevention of risk behaviors in adolescents* [Tesis de maestría, Universidad de la Costa]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/11323/8464>

Ramírez, M. (2020). *Inteligencia emocional y adaptación de conducta en estudiantes de secundaria* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. [Repositorio USSAlicia](#)

Rodríguez, A. (2023). *Habilidades socioemocionales y conductas de riesgo en estudiantes del VII ciclo de una institución educativa, Lima Sur* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.

Sánchez, Y. (2023). *Tutoría y orientación educativa en las habilidades socioemocionales en estudiantes de una institución educativa de Huaraz* [Tesis de maestría, Universidad

César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/123768>

Tamayo y Tamayo, M. (2003). El proceso de la investigación científica (4.<sup>a</sup> ed.). Limusa.

Vivanco, N. (2022). *Habilidades sociales y problemas de conducta en adolescentes de educación secundaria de una institución educativa de la provincia de Andahuaylas* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo.  
<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4810062>

Yuu Ramírez, R. M. (2020). *Inteligencia emocional y adaptación de conducta en adolescentes*. Revista de Psicología y Educación, 12(1), 23-34.  
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10943/Yuu%20Ramirez%20Rosa%20Maria.pdf?sequence=11&isAllowed=y>

## VIII. ANEXOS

### ANEXOS 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	MARCO TEÓRICO	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
<p><b>Pregunta general</b></p> <p>¿En qué medida las habilidades socioemocionales mejoran la adaptación de la conducta en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa pública Nuevo Chimbote 2025?</p> <p>¿En qué medida las habilidades socioemocionales mejoran la adaptación personal de la conducta, en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa pública Nuevo Chimbote 2025?</p> <p>¿En qué medida las habilidades socioemocionales mejoran la adaptación familiar de la conducta, en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa pública Nuevo Chimbote 2025?</p>	<p>Determinar que las habilidades socioemocionales mejoran la adaptación de la conducta en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa pública Nuevo Chimbote 2025</p>	<p>-Medir el nivel de adaptación de la conducta antes y después de aplicar las habilidades socioemocionales en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa pública- Chimbote-2025.</p> <p>-Medir el nivel de la adaptación personal de la conducta, antes y después de aplicar las habilidades socioemocionales en los estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria.</p> <p>-Medir el nivel de la adaptación familiar de la conducta, antes y después de</p>	<p>Teorías que sustenten las variables:</p> <p>*Habilidades Socioemocionales. *Adaptación de la conducta</p>	<p><b>General</b> Las habilidades socioemocionales mejoran significativamente en la adaptación de la conducta en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa pública Nuevo Chimbote-2025.</p> <p><b>Específicas</b> Las habilidades socioemocionales mejoran significativamente la adaptación personal de la conducta, en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa pública Nuevo Chimbote2025</p>	<p><b>Tipo de investigación:</b> cuantitativa Tipo: aplicada</p> <p><b>Diseño:</b> preexperimental</p> <p><b>Población:</b> Estudiantes matriculados en el año – 2025.</p> <p><b>Muestra:</b> estudiantes de tercer grado de educación secundaria</p> <p><b>Población muestral</b> 30 estudiantes</p>

<p>publica Nuevo Chimbote2025?</p> <p>¿En qué medida las habilidades socioemocionales mejoran la adaptación familiar de la conducta, en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa publica Nuevo Chimbote2025?</p> <p>¿En qué medida las habilidades socioemocionales mejoran la adaptación escolar de la conducta, en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa publica Nuevo Chimbote 2025?</p> <p>¿En qué medida las habilidades socioemocionales mejoran</p>		<p>aplicar las habilidades socioemocionales en los estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria.</p> <p>-Medir el nivel de la adaptación escolar de la conducta, antes y después de aplicar las habilidades socioemocionales en los estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria.</p> <p>-Medir el nivel de la adaptación social de la conducta, antes y después de aplicar las habilidades socioemocionales en los estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria</p>		<p>Las habilidades socioemocionales mejoran significativamente la adaptación familiar de la conducta, en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa publica Nuevo Chimbote2025</p> <p>Las habilidades socioemocionales mejoran la adaptación escolar de la conducta, en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa publica Nuevo Chimbote2025</p> <p>Las habilidades socioemocionales mejoran la adaptación social de la conducta, en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa publica Nuevo Chimbote-2025.</p>	<p><b>Técnica e instrumentos:</b></p> <p>Inventario de Adaptación de Conducta (IAC)</p>
---	--	---	--	---	---

la adaptación social de la conducta, en estudiantes de tercer grado de Educación Secundaria de una institución educativa pública Nuevo Chimbote 2025?					
---	--	--	--	--	--

## ANEXOS 2 CUESTIONARIO

### INVENTARIO DE ADAPTACIÓN DE CONDUCTA - (IAC) MARCA EN LA HOJA DE RESPUESTA:

En cada frase podrás MARCAR la respuesta **SÍ** - NO, de acuerdo con tu opinión o tu manera de actuar empleando una "X", ¿si tienes duda o estás en un término medio podrás elegir la interrogante ?, pero lo mejor es que te decidas entre el SI ó NO.

Trabaja tan de prisa como puedas, sin detenerte demasiado en cada frase y contesta a todas. Si te equivocas de fila o de casilla raya o borra y señala tu nueva respuesta.

Nº	¿TE OCURRE LO QUE DICEN ESTAS FRASES?
1.	Suelo tener mala suerte en todo.
2.	Me equivoco muchas veces en lo que hago.
3.	Encuentro pocas ocasiones de demostrar lo que valgo.
4.	Si fracaso en algo una vez, es difícil que vuelva a intentarlo.
5.	Hablando sinceramente, el futuro me da miedo.
6.	Envidia a los que son más inteligentes que yo
7.	Estoy satisfecho con mi estatura.
8.	Si eres hombre preferirías ser una mujer. Si eres mujer preferirías ser un hombre.
9.	Mis padres me tratan como si fuera un niño pequeño.
10.	Me distancio de los demás.
11.	En mi casa me exigen mucho más que a los demás.
12.	Me siento satisfecho con mis padres, aunque no sean importantes.
13.	Me avergüenza decir la ocupación de mis padres.
14.	Me gusta oír como habla mi padre con los demás.
15.	Mis padres dan importancia a las cosas que hago.
16.	Me siento satisfecho de pertenecer a mi familia.
17.	Cuando mis padres me riñen, casi siempre tienen razón.

18.	La mayor parte de las veces, mis padres me riñen por algo que les sucede a ellos, no por lo que haya hecho yo.
19.	Mis padres me riñen sin motivo.
20.	Sufro por no poder conseguir llevar a casa mejores notas.
21.	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.
22.	Subrayo las palabras cuyo significado no sé, o no entiendo.
23.	Busco en el diccionario el significado de las palabras que no sé o no entiendo.
24.	Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.
25.	Trato de memorizar todo lo que estudio
26.	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.
27.	Estudio sólo para los exámenes.
28.	Estudio por lo menos dos horas diarias.
29.	Cuando hay paso oral recién en el salón de clase me pongo a revisar mis cuadernos.
30.	Me pongo a estudiar el mismo día del examen.
31.	Espero que se fije la fecha de un examen o paso oral para ponerme a estudiar
	<b>¿TE OCURRE LO QUE DICEN ESTAS FRASES?</b>
32.	En las discusiones casi siempre tengo yo la razón.
33.	Estoy seguro de que encontraré profesores que me juzguen mal.
34.	En vez de matemática, se debería estudiar cursos como teatro, música, etc.
35.	Mis padres se comportan de forma poco educada.
36.	Me gusta ayudar a los demás en sus problemas, aunque me cause molestias hacerlo.
37.	Tengo más éxitos que mis compañeros en las relaciones con las personas del sexo opuesto

38.	Entablo conversación con cualquier persona fácilmente.
39.	Me gusta que me consideren una persona con la que hay que contar siempre.
40.	Siento que forma parte de la sociedad.
41.	Tengo amigos en todas partes.

42.	A menudo me siento realmente fracasado.
43.	Si volviera a vivir, haría muchas cosas de manera distinta a como las he hecho.
44.	Con frecuencia me siento incapaz de seguir estudiando o trabajando sin saber por qué.
45.	Muchas veces me digo a mí mismo: ¡Que tonto he sido ¡después de haber hecho un favor o prometido algo.
46.	Muchas veces pienso que el profesor no me considera una persona, sino un número.
47.	Mis compañeros de clase me hacen caso siempre-
48.	Tengo problemas en casa porque mis padres son demasiados exigentes con los horarios.
49.	Alguna vez he pensado en irme de casa.
50.	Me intranquiliza lo que opinen de mí los demás.
51.	Cuando tengo que hablar ante el demás paso mal rato, aunque sepa bien lo que tengo que decir.
52.	Mis padres solucionan correctamente los asuntos familiares.
53.	En general, estoy de acuerdo con la forma de actuar de mis padres.
54.	Mis padres son demasiado severos conmigo.
55.	Mis padres son muy exigentes.
56.	Mi familia limita demasiado mis actividades.
57.	Mis padres riñen mucho entre ellos.
58.	El ambiente de mi casa es desagradable o triste.
59.	Mis padres tratan mejor a mis hermanos que a mí.
60.	Mis padres exigen de mejores notas de las que puedo conseguir.
61.	Mis padres me dan poca libertad.

62.	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.
63.	Leo la pregunta, busco en el libro leo todo y luego contesto según como he comprendido.
64.	Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que al contenido.
65.	En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las termino en el colegio, preguntando a mis amigos.

66.	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.
67.	Dejo para último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.
68.	Empieza a resolver una tarea, me canso y paso a otra.
69.	Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.
70.	Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.
71.	Durante las clases me distraigo pensando lo que voy hacer a la salida
72.	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.
73.	Estar donde haya mucha gente reunida.
74.	Participar en las actividades de grupo organizados.
75.	Hacer excursiones en solitario.
76.	Participar en discusiones.
77.	Asistir a fiestas con mucha gente.
78.	Ser el centro de atención en las reuniones.
79.	Organizar juegos en grupo.
80.	Recibir muchas invitaciones.
81.	Ser el que habla en nombre del grupo.
82.	Que tus compañeros se conviertan fuera del colegio (Instituto, Universidad) en amigos tuyos.
	<b>¿TE OCURRE LO QUE DICEN ESTAS FRASES?</b>
83.	Te consideras poco importante
84.	Eres poco popular entre los amigos.
85.	Eres demasiado tímido(a)

86.	Te molesta no ser más guapo y atractivo.
87.	Te fastidia pertenecer a una familia más pobre que la de otros compañeros.

88.	Estás enfermo más veces que otros.
89.	Estás de acuerdo con que hay cumplir las normas de convivencia.
90.	Eres poco ingenioso y brillante en la conversación.
91.	Tienes poca – voluntad – para cumplir lo que propones.
92.	Te molesta que los demás se fijen en ti.
93.	Tus padres se interesan por tus cosas.
94.	Tus padres te dejan decidir libremente
95.	Admiras las cualidades de las demás personas de tu familia.
96.	Estas seguro de que tus padres te tienen un gran cariño.
97.	Tus padres te ayudan a realizarse.
98.	Tus padres te permiten elegir libremente a tus amigos
99.	Estás convencido de que tu familia aprueba lo que haces.
100	Te sientas unido a tu familia.
101	Creer que a pesar de todo lo que se diga, los padres comprenden bien a sus hijos.
102	Tu padre te parece un ejemplo a imitar.
103	Repaso momentos antes del examen.
104	Preparo un plagio por si acaso me olvido un tema.
105	Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.
106	Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.
107	Me presento a rendir mis exámenes sin haber estudiado todo el curso.
108	Durante el examen se me confunden los temas y se me olvida lo que he estudiado
109	Cuando no entiendo algo levanto la mano y pregunto al profesor.
110	Estoy atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.
111	Me canso rápidamente y me pongo hacer otras cosas.
112	Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.
113	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.

114	Formas parte de un grupo de amigos
115	Eras uno de los chicos (as) más populares de tu colegio.
116	Te gusta organizar los planes y actividades de tu grupo.
117	Te gusta participar en paseos con mucha gente.
118	Organizas reuniones con cualquier pretexto.
119	En las fiestas te unes al grupo más animado.
120	Cuando vas de viaje entablas conversación fácilmente con las personas que van a tu lado.
121	Te gusta estar solo mucho tiempo.
122	Prefieres quedarte en tu cuarto leyendo u oyendo música a reunirte con tu familia a ver la televisión a comentar cosas.
123	Te molesta no tener libertad y medios para vivir de otra forma.

### ANEXOS 3 HOJA DE RESPUESTA

Verifica si has marcado todas tus respuestas

#### Inventario de adaptación conducta

APELLIDOS Y NOMBRES:  
GRADO AL QUE INGRESA:

EDAD:  
FECHA DE HOY:-----/.....

N°			N°			N°		
1	SI	NO	42	SI	NO	83	SI	NO
2	SI	NO	43	SI	NO	84	SI	NO
3	SI	NO	44	SI	NO	85	SI	NO
4	SI	NO	45	SI	NO	86	SI	NO
5	SI	NO	46	SI	NO	87	SI	NO
6	SI	NO	47	SI	NO	88	SI	NO
7	SI	NO	48	SI	NO	89	SI	NO
8	SI	NO	49	SI	NO	90	SI	NO
9	SI	NO	50	SI	NO	91	SI	NO
10	SI	NO	51	SI	NO	92	SI	NO
11	SI	NO	52	SI	NO	93	SI	NO
12	SI	NO	53	SI	NO	94	SI	NO
13	SI	NO	54	SI	NO	95	SI	NO
14	SI	NO	55	SI	NO	96	SI	NO
15	SI	NO	56	SI	NO	97	SI	NO
16	SI	NO	57	SI	NO	98	SI	NO
17	SI	NO	58	SI	NO	99	SI	NO
18	SI	NO	59	SI	NO	100	SI	NO
19	SI	NO	60	SI	NO	101	SI	NO
20	SI	NO	61	SI	NO	102	SI	NO
21	SI	NO	62	SI	NO	103	SI	NO
22	SI	NO	63	SI	NO	104	SI	NO
23	SI	NO	64	SI	NO	105	SI	NO
24	SI	NO	65	SI	NO	106	SI	NO
25	SI	NO	66	SI	NO	107	SI	NO
26	SI	NO	67	SI	NO	108	SI	NO
27	SI	NO	68	SI	NO	109	SI	NO
28	SI	NO	69	SI	NO	110	SI	NO
29	SI	NO	70	SI	NO	111	SI	NO
30	SI	NO	71	SI	NO	112	SI	NO
31	SI	NO	72	SI	NO	113	SI	NO
32	SI	NO	73	SI	NO	114	SI	NO
33	SI	NO	74	SI	NO	115	SI	NO
34	SI	NO	75	SI	NO	116	SI	NO
35	SI	NO	76	SI	NO	117	SI	NO

36	SI	NO	77	SI	NO	118	SI	NO
37	SI	NO	78	SI	NO	119	SI	NO
38	SI	NO	79	SI	NO	120	SI	NO
39	SI	NO	80	SI	NO	121	SI	NO
40	SI	NO	81	SI	NO	122	SI	NO
41	SI	NO	82	SI	NO	123	SI	NO

## ANEXOS 4 FICHA TECNICA DEL INVENTARIO

# **INVENTARIO DE ADAPTACIÓN DE CONDUCTA (IAC)**

### CARACTERÍSTICAS GENERALES

#### I. FICHA TÉCNICA

Nombre de la prueba	Inventario de Adaptación de Conducta (IAC)
Autores	Victoria de la Cruz y Agustín Cordero
Procedencia	TEA Ediciones Madrid, España, 3ra. Edición 1990
Adaptación y normalización	César Ruiz Alva. Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima, Perú Facultad de Psicología, Psicometría, en 1995.
Duración	No tiene tiempo limite para responder.
Administración	Colectiva, pudiendo aplicarse también en forma individual.
Aplicación	En el ámbito educacional a partir de los 12 años en adelante (alumnos de Secundaria, Universitarios)
Significación	Inventario que evalúa el Ajuste – Adaptación en 4 áreas: PERSONAL / FAMILIAR / EDUCATIVA / SOCIAL y ADAPTACION GENERAL
Tipificación de la versión adaptada	Eneotipos (Puntajes Standard)
Número total de ítems	123

#### II. SIGNIFICACIÓN PSICOLÓGICA DEL INVENTARIO

##### **ADAPTACION PERSONAL:**

El alumno muestra preocupación por el desarrollo de su organismo. También evalúa sentimientos de inferioridad y falta de aceptación de los cambios que sufre su cuerpo.

##### **ADAPTACION FAMILIAR.**

Muestra actitudes críticas hacia su familia. Dificultades en la convivencia. Falta de aceptación de las normas establecidas y deseos de huir incluso físicamente del ambiente familiar.

##### **ADAPTACION EDUCATIVA**

Surgen posturas de censura o rebeldía frente a la organización de la institución educativa y a la atención de los profesores y compañeros.

##### **ADAPTACION SOCIAL**

Aparecen conductas negativas, deseos de aislamiento, actitudes críticas e inseguridad.

##### **ADAPTACION GENERAL**

Habla del ajuste – adaptación que en general manifiesta el estudiante.

## ANEXOS 5 RESOLUCION DE APROBACION DE PROYECTO DE TESIS



**UNS**  
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA  
POSGRADO

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"



### SECRETARÍA ACADÉMICA

#### TRANSCRIPCIÓN DE RESOLUCIÓN DIRECTORAL Nº 495-2025-EPG-UNS Nuevo Chimbote, 28 de mayo de 2025

Vista la solicitud de la bachillera Shony Gladys Jara Moreno, sobre aprobación de Proyecto de Tesis; y---  
**CONSIDERANDO:**---**Que**, mediante Resolución Directoral Nº 425-2025-EPG-UNS de fecha 02.04.2025 se designó el Jurado Evaluador encargado de la revisión y sustentación del Proyecto de Tesis presentado por el bachiller Shony Gladys Jara Moreno, estudiante del programa de Maestría en Ciencias de la Educación Mención Docencia e Investigación, presidido por la Dra. Gladis Consuelo Vásquez Pereyra, Dra. Maribel Eralda Alegre Jara (Secretaria) y Dr. Westyn Erasmo Valverde Alva (Vocal);---**Que**, en fecha 05.04.2025 se desarrolla la sustentación del proyecto de tesis; alcanzando el Jurado Evaluador el Acta de Sustentación, instrumentos y observaciones en las que se determina la condición del proyecto sustentado;---**Que**, mediante solicitud de fecha 26.04.2025, la bachillera Shony Gladys Jara Moreno, solicita emisión de resolución de aprobación de Proyecto de Tesis, indicando que ha cumplido con el levantamiento de observaciones efectuadas por el Jurado Evaluador, tal como lo acredita el aval de su asesor y del jurado evaluador;---**Que**, de conformidad con el Art. 98º del Reglamento General de Grados y Títulos, el proyecto de tesis de Maestría o Doctorado deberá ser elevado por los coordinadores de sección a la Secretaría Académica de la EPG para su ratificación mediante resolución;---**Que**, con Vº Bº del Coordinador del programa de Maestría en Ciencias de la Educación Mención Docencia e Investigación, la señora Directora (e) de la Escuela de Posgrado dispone mediante proveído de fecha 28.05.2025, la emisión de la resolución correspondiente;---Estando a las consideraciones que anteceden, a lo solicitado, al proveído de la Dirección de la Escuela de Posgrado; y en uso de las atribuciones que concede la Ley;---**SE RESUELVE:**---1º **APROBAR, a partir del 28 de mayo de 2025** el Proyecto de Tesis intitulado: **"HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN LA ADAPTACION DE LA CONDUCTA DE ESTUDIANTES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA CHIMBOTE - 2025"**, el cual viene siendo elaborado por la **Br. Shony Gladys Jara Moreno**, estudiante del programa de Maestría en Ciencias de la Educación Mención Docencia e Investigación.---2º **EJECUTAR**, el Proyecto de Tesis en un plazo máximo de dos (02) años a partir de la fecha de emisión de la resolución de aprobación del Proyecto, pudiendo solicitar a la Directora de la Escuela de Posgrado, ampliación de plazo de vigencia el mismo que puede proceder hasta un máximo de un (01) año. Vencido dicho plazo el estudiante debe presentar un nuevo proyecto de tesis.---**Regístrese, comuníquese y archívese.**---(Fdo.) **Dra. Betty Clara Ríos Rodríguez**, Directora (e) de la Escuela de Posgrado---(Fdo.) **Dr. Carlos Eugenio Vega Moreno**, Secretario Académico (e)---**Sello de Dirección y de Secretaría Académica de la Escuela de Posgrado.**

**Lo que transcribo a usted para su conocimiento y fines consiguientes.**



*[Handwritten signature]*

Dr. Carlos Eugenio Vega Moreno  
Secretario Académico (e)

**DISTRIBUCIÓN:** EPG- MCEDU- interesado - Archivo.

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA  
Rectorado: Av. Pacífica N° 308 - Urb. Buenos Aires  
Campus Universitario: Av. Universitaria 171 - Urb. Bellamar  
Central telefónica: (51)-02-320445 - Nuevo Chimbote - Ancash - Perú

[www.uns.edu.pe](http://www.uns.edu.pe)

## ANEXOS 6 SOLICITUD DE APLICACIÓN DE TESIS



"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

Nuevo Chimbote, 04 de junio de 2025

**CARTA N° 026-2025-UNS-EPG**

Señora  
Lic. María Teresa Chuqui Matos  
Directora I.E. N° 88042 Las Palmas  
Presente. -



De mi especial consideración:

Es motivo del presente expresarle un cordial saludo, asimismo presentarle a la **Br. Shony Gladys Jara Moreno**, estudiante del programa de Maestría en Ciencias de la Educación Mención Docencia e Investigación de esta escuela, con código de matrícula N° 2024701137, quien como parte de sus estudios de posgrado se encuentra elaborando el proyecto de tesis intitulado: "**HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN LA ADAPTACION DE LA CONDUCTA DE ESTUDIANTES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA CHIMBOTE - 2025**".

Considerando lo expuesto, solicito a su despacho brinde a la mencionada estudiante, las facilidades necesarias para acceder a la información que requiera para la ejecución del proyecto antes mencionado, que tiene como finalidad la obtención del Grado de Maestro.

Quedando a su disposición en caso de requerir información adicional, me suscribo de usted haciéndole llegar las muestras de mi más alto aprecio y consideración.

Atentamente,



*[Signature]*  
**Dra. Betty Clara Risco Rodríguez**  
Directora (a) Escuela de Posgrado

C.c. Interesada - Archivo  
BCH/ryja

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARCOS  
Barrionuevo, Av. Pacifico N° 1048 - 1050, Barrionuevo  
Campus Universitario: Av. Chiriquibambas 108 - UNL, Barrionuevo  
Contacto telefónico: (051) 422 5015000 - Nuevo Chimbote - Arequipa - Perú

[www.uns.edu.pe](http://www.uns.edu.pe)

ANEXOS 7 AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE TESIS DE MAESTRIA



PERÚ

Ministerio  
de Educación

INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 88042

"Las Palmas"

R.D. N° 03774-09-DSREIP

A. H. Villa Las Palmas Mz C Lt 01  
San Luis - Nuevo Chimbote



*"Año de la Recuperación y la Consolidación de la Economía Peruana"*

Nuevo Chimbote, 13 de junio del 2025.

CARTA N° 0002-2023-ME/DREA/UGEL-S/I.E. N° 88042 "LAS PALMAS -D.

SEÑORA:

DRA. BETTY CLARA RISCO RODRIGUEZ

DIRECTORA (E) DE LA ESCUELA DE POSGRADO DE LA UNIVERISAD NACIONAL DEL SANTA

PRESENTE.-

**ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR APLICACIÓN DE TESIS DE MAESTRIA**

**REF: : EXPEDIENTE N° 0869-2025**

Me es grato saludarles muy cordialmente y al mismo tiempo manifestarles que, en atención a la Carta N° 026-2025-UNS-EPG, según Expediente N° 0869-2025 se **AUTORIZA** a la Br. Shony Gladys JARA MORENO, identificada con Código de matrícula N° 2024701137, estudiante del programa de maestría en Ciencias de la Educación, mención Docencia e Investigación de la escuela de la Universidad Nacional del Santa, a quien se le **AUTORIZA** para la aplicación de Tesis de Maestría dentro de la Institución Educativa N° 88042 "Las Palmas".

Sin otro particular, me despido de usted.

Atentamente;



Dra. Teresa Martha Chuqui Matos  
Directora

c.c. Archivo

A. H. Villa Las Palmas Mz C Lt 01- San Luis - Nuevo Chimbote  
Cel. 952881392 - 993618808 - 964486023 - #975723574 - 043-635148

*ANEXOS 8 SESIONES DEL PLAN DE TRABAJO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES  
PARA LA ADAPTACIÓN DE CONDUCTA*



**ADAPTACIÓN DE LA CONDUCTA**



**HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES**


Sesión N° 01

Titulo:	¿QUIÉN SOY YO?
Área:	Habilidad socioemocional: Autoconocimiento
Propósito de la sesión:	Que los estudiantes reflexionen sobre su identidad personal, reconociendo sus cualidades, gustos, intereses y valores, como base para fortalecer el autoconocimiento.

1.- DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa:	N° 88042 Las Palmas
Grado:	3er año de secundaria

2- DESARROLLO DE ESTRATEGIAS:

INICIO	TIEMPO APROXIMADO:10
<p>Actividad 1: Dinámica “El ovillo”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Los estudiantes se sientan en círculo.</li> <li>-Se lanza un ovillo de lana a un estudiante, quien debe decir su nombre y una cualidad personal, y luego lanzar el ovillo a otro compañero sin soltar el hilo.</li> <li>-Se repite hasta formar una red.</li> </ul>	
	
DESARROLLO	TIEMPO APROXIMADO:40
<p>Actividad 2: El árbol de mi vida</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cada estudiante dibuja un árbol en una hoja A4 con las siguientes partes:</li> <li>-Raíces: de dónde vengo (familia, cultura, entorno)</li> <li>-Tronco: mis cualidades personales (fortalezas)</li> <li>-Ramas: mis sueños y metas</li> <li>-Frutos: lo que he logrado hasta ahora</li> <li>-Se Explica cada parte del árbol antes de empezar.</li> <li>-Motiva a los estudiantes a ser sinceros y creativos.</li> <li>-Mientras trabajan, el docente puede pasar por los puestos para conversar con ellos.</li> </ul> <p>Actividad 3: Galería del árbol</p>	

<p>-Se colocan los árboles en la pared o en las mesas.</p> <p>-Los estudiantes recorren la galería y observan los trabajos de sus compañeros.</p> <p>-Se realiza un breve diálogo reflexivo: ¿Qué tenemos en común? ¿Qué descubrimos sobre nosotros?</p>	
<b>CIERRE</b>	<b>TIEMPO APROXIMADO:10</b>
<p>Actividad de reflexión guiada:</p> <p>¿Qué aprendí hoy sobre mí?</p> <p>¿Cómo me sentí al compartir mis cualidades y sueños?</p> <p>¿Por qué es importante conocerme a mí mismo?</p> <p>Tarea para casa (opcional): Entrevistar a un familiar cercano y preguntarle: “¿Qué cualidades valoras más en mí?” y “¿Qué consejo me darías para crecer como persona?”</p>	

Sesión N° 02

<b>Título:</b>	MIS EMOCIONES Y YO
<b>Área:</b>	Habilidad socioemocional: Reconocimiento emocional
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los estudiantes identifiquen y nombren sus emociones, comprendan su utilidad y reflexionen sobre cómo influyen en su comportamiento cotidiano.

1.- DATOS INFORMATIVOS:

<b>Institución Educativa:</b>	N 88042 Las Palmas
<b>Grado:</b>	3er año de secundaria

2- DESARROLLO DE ESTRATEGIAS:

INICIO	TIEMPO APROXIMADO:10
--------	----------------------

Actividad: Termómetro emocional

-A la entrada del aula, cada estudiante elige una tarjeta de color (rojo, amarillo o verde) según cómo se siente:

-Rojo: emociones intensas o desagradables

-Amarillo: emociones neutras o confusas

-Verde: emociones agradables o tranquilas

-Se realiza una breve ronda en la que algunos voluntarios explican por qué eligieron su color.



DESARROLLO	TIEMPO APROXIMADO:40
------------	----------------------

- Actividad 1: El bingo de las emociones

-Se entrega a cada estudiante una hoja con una cuadrícula que contiene distintas emociones escritas (alegría, miedo, enojo, vergüenza, tristeza, entusiasmo, ansiedad, etc.).

-El docente menciona diferentes situaciones (ej. "cuando pierdo algo importante", "cuando me felicitan en público"), y los estudiantes marcan la emoción que sentirían.

-Gana quien complete una fila.

Actividad 2: El diario emocional

-Cada estudiante elige una emoción que haya experimentado recientemente y completa la ficha:

Pregunta	Respuesta
¿Qué emoción sentí?	.....
¿Qué la provocó?	.....
¿Cómo reaccioné?	.....
¿Qué consecuencias tuvo mi reacción? .....	
¿Qué podría hacer la próxima vez? .....	

-Luego se invita a compartir en parejas o en pequeños grupos (según nivel de confianza).

Refuerzo:

-Aclarar que no hay emociones buenas ni malas: todas cumplen una función.	
-Promover la validación emocional y evitar juicios.	
<b>CIERRE</b>	<b>TIEMPO APROXIMADO:10</b>
<p>Actividad de reflexión grupal:</p> <p>¿Qué emoción se me hace más difícil expresar?</p> <p>¿Qué aprendí hoy sobre mis emociones?</p> <p>¿Qué puedo hacer para manejar mejor lo que siento?</p> <p>Tarea para casa          Observar y anotar durante la semana al menos tres momentos en los que sintieron una emoción fuerte. Escribir qué emoción fue y qué la causó.</p>	


Sesión N° 03

<b>Título:</b>	¿CÓMO ME VEO Y CÓMO ME VEN?
<b>Área:</b>	Habilidad socioemocional: Autoestima y percepción social
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los estudiantes reflexionen sobre su autoestima y cómo la percepción que tienen de sí mismos puede verse influida por la opinión de los demás, desarrollando así una imagen más equilibrada de sí mismos.

**1.- DATOS INFORMATIVOS:**

<b>Institución Educativa:</b>	N° 88042 Las Palmas
<b>Grado:</b>	3er año de secundaria

**2- DESARROLLO DE ESTRATEGIAS:**

<b>INICIO</b>	<b>TIEMPO APROXIMADO:10</b>
<p>Actividad: Frase motivadora</p> <p>-Se escribe en la pizarra:</p> <p>“Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento” — Eleanor Roosevelt.</p> <p>-Se pregunta:</p> <p>¿Qué creen que significa esta frase?</p> <p>¿Están de acuerdo? ¿Por qué?</p>	
	

DESARROLLO	TIEMPO APROXIMADO:40
<p>- Actividad 1: El espejo de la autoestima (20 min)</p> <p>-Cada estudiante recibe una hoja con un dibujo de espejo en blanco.</p> <p>-En la parte central, escriben: “Así me veo yo”, y anotan al menos 5 cualidades personales o cosas que les gustan de sí mismos (físicas, emocionales, habilidades).</p> <p>-Luego, los compañeros pasan por los escritorios y escriben en los márgenes del espejo: “Así te veo yo” (una palabra o frase positiva).</p> <p>-Al finalizar, cada estudiante lee lo que escribió y lo que le escribieron.</p> <p>Actividad 2: El sociograma</p> <p>-El docente entrega una hoja donde los estudiantes deben responder anónimamente:</p> <p>¿A qué compañero/a elegirías para trabajar en equipo?</p> <p>¿Con quién te gustaría conversar cuando te sientes mal?</p> <p>¿Quién crees que escucha con atención?</p> <p>-El docente recoge las hojas y elabora un sociograma (para revisión posterior), que permitirá detectar estudiantes aislados o con dificultades de integración.</p>	
CIERRE	TIEMPO APROXIMADO:10
<p>Actividad de reflexión escrita:</p> <p>¿Cómo me sentí al leer lo que mis compañeros piensan de mí?</p> <p>¿Qué descubrí hoy sobre mi autoestima?</p> <p>¿Qué puedo hacer para aceptarme más y valorarme mejor?</p> <p>Tarea para casa</p> <p>Escribir una breve carta dirigida a uno mismo con el tema: “Soy valioso/a porque...”. (Se puede guardar en una caja personal o leer en sesiones futuras).</p>	

#### Sesión N° 04

Título:	MI CAJA DE HERRAMIENTAS EMOCIONALES
Área:	Habilidad socioemocional: Autorregulación emocional
Propósito de la sesión:	Que los estudiantes identifiquen y practiquen estrategias para autorregular sus emociones, especialmente en situaciones de tensión o conflicto.

#### 1.- DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa:	N° 88042 Las Palmas
Grado:	3er año de secundaria

## 2- DESARROLLO DE ESTRATEGIAS:

INICIO	TIEMPO APROXIMADO:10
<p>Actividad: El semáforo emocional</p> <p>-Se dibuja un semáforo en la pizarra:</p> <p>Rojo: me detengo (cuando estoy muy enojado/a o alterado/a).</p> <p>Amarillo: pienso (¿qué estoy sintiendo?, ¿por qué?, ¿qué podría hacer?).</p> <p>Verde: actúo (de manera respetuosa y adecuada).</p> <p>-Se presentan situaciones (ej. “te gritan sin razón”, “pierdes un examen”, “alguien te empuja”) y los estudiantes indican qué harían en cada color del semáforo.</p>	
DESARROLLO	TIEMPO APROXIMADO:40
<p>- Actividad 1: Conociendo mis detonantes</p> <p>-Se entrega una hoja con la pregunta:</p> <p>“¿Qué situaciones hacen que pierda el control?”</p> <p>-Los estudiantes identifican 2 o 3 situaciones y describen cómo reaccionan.</p> <p>Discusión grupal guiada:</p> <p>¿Qué tienen en común esas situaciones?</p> <p>¿Es posible prevenir alguna reacción?</p> <p>Actividad 2: Mi caja de herramientas</p> <p>Se presenta una lista de estrategias para calmarse:</p> <p>Respiración profunda</p> <p>Contar hasta 10</p> <p>Alejarse un momento</p> <p>Pensar en otra cosa</p>	

<p>Escuchar música</p> <p>Escribir lo que siento</p> <p>-Se invita a los estudiantes a dibujar una caja en una hoja y colocar dentro las herramientas que ellos mismos elegirían (pueden añadir más).</p> <p>-Luego decoran su caja como deseen.</p> <p>Dinámica de práctica:</p> <p>-Se realiza una breve técnica de respiración guiada</p> <p>-Inhalar por la nariz en 4 tiempos, retener por 4, exhalar por la boca en 4.</p>	
<b>CIERRE</b>	<b>TIEMPO APROXIMADO:10</b>
<p>Actividad de compromiso personal:</p> <p>-En la parte posterior de la hoja, escriben:</p> <p>“Cuando me sienta desbordado/a, voy a usar...” (eligen una herramienta concreta y explican por qué la eligieron).</p> <p>Tarea para casa:</p> <p>Observar durante la semana si usan alguna de sus herramientas emocionales. Anotar el día, la situación y la herramienta utilizada.</p>	


**Sesión N° 05**

<b>Título:</b>	<b>TOMANDO DECISIONES CON RESPONSABILIDAD</b>
<b>Área:</b>	Habilidad socioemocional: Toma de decisiones responsable
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los estudiantes aprendan a tomar decisiones conscientes y responsables, considerando las consecuencias de sus actos y sus valores personales.

**1.- DATOS INFORMATIVOS:**

<b>Institución Educativa:</b>	N° 88042 Las Palmas
<b>Grado:</b>	3er año de Secundaria

## 2- DESARROLLO DE ESTRATEGIAS:

INICIO	TIEMPO APROXIMADO:10
<p>Actividad: Preguntas para pensar</p> <p>-Se plantea preguntas para que los estudiantes reflexionen:</p> <p>¿Qué decisiones tomo a diario?</p> <p>¿Cómo sé si una decisión es buena o mala?</p> <p>-Se recoge breve participación para activar el pensamiento.</p>	
DESARROLLO	TIEMPO APROXIMADO:40
<p>- Actividad 1: El camino de las decisiones</p> <p>-Se explica un proceso sencillo para tomar decisiones responsables:</p> <p>Identificar el problema o situación.</p> <p>Pensar en las opciones posibles.</p> <p>Evaluar las consecuencias de cada opción.</p> <p>Elegir la mejor opción.</p> <p>Actuar y evaluar el resultado.</p> <p>-Se entrega un esquema en blanco para que los estudiantes apliquen el proceso a un problema real o ficticio.</p> <p>Ejemplo: “Mi amigo me invita a faltar a clases. ¿Qué hago?”</p> <p>Actividad 2: Juego de roles</p> <p>-En parejas o tríos, se les da situaciones para dramatizar la toma de decisiones, por ejemplo:</p> <p>Elegir entre ayudar a un compañero o hacer la tarea solo.</p> <p>Decidir si decir la verdad o mentira para evitar un problema.</p> <p>-Luego cada grupo comparte cómo llegó a su decisión y qué consecuencias puede traer.</p>	

<b>CIERRE</b>	<b>TIEMPO APROXIMADO:10</b>
<p>Reflexión grupal:</p> <p>¿Por qué es importante pensar antes de decidir?</p> <p>¿Qué puedo hacer para mejorar mis decisiones?</p> <p>Tarea para casa:</p> <p>Observar una decisión que tomen en casa o la escuela, anotar:</p> <p>¿Qué decisión tomé? ¿Cómo la tomé? ¿Qué pasó después?</p>	


Sesión N° 06

<b>Título:</b>	EL PODER DE LA EMPATÍA
<b>Área:</b>	Habilidad socioemocional: Empatía
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los estudiantes comprendan qué es la empatía, reconozcan su importancia en las relaciones humanas y practiquen ponerse en el lugar del otro.

1.- DATOS INFORMATIVOS:

<b>Institución Educativa:</b>	N° 88042 Las Palmas
<b>Grado:</b>	3er año de secundaria

2- DESARROLLO DE ESTRATEGIAS:

<b>INICIO</b>	<b>TIEMPO APROXIMADO:10</b>
<p>Actividad: ¿Qué harías tú?</p> <p>-Se plantea la siguiente situación breve:</p> <p>“Imagina que un compañero llega tarde al colegio casi todos los días. Algunos piensan que es flojo o irresponsable. Pero un día te enteras de que tiene que cuidar a su hermanita antes de venir.”</p> <p>-Se pregunta:</p> <p>¿Qué pensarías de él ahora?</p> <p>¿Cómo cambia tu forma de verlo?</p>	
<b>DESARROLLO</b>	<b>TIEMPO APROXIMADO:40</b>
Actividad 1: Role playing	

-Se divide a los estudiantes en grupos pequeños.

-Cada grupo recibe una situación para representar:

Alguien es excluido de un grupo.

Una compañera se frustra por no entender una tarea.

Un estudiante se enoja porque lo acusan de algo que no hizo.

-En cada representación deben actuar:

Cómo se suele reaccionar sin empatía.

Cómo sería la misma escena si alguien actuara con empatía.

Discusión posterior

¿Cómo se sintió cada personaje en ambas versiones?

¿Qué cambió cuando alguien fue empático?

Actividad 2: Mis zapatos, tus zapatos

-Se entrega a cada estudiante un recorte de zapato (en papel).

En uno escriben:

“Una situación difícil que viví fue...”

-En otro zapato de color diferente, otro estudiante responde:

“Si yo estuviera en tus zapatos, me sentiría...”

CIERRE

TIEMPO APROXIMADO:10

Reflexión en círculo

¿Qué es lo más difícil de ponerse en el lugar del otro?

¿Cómo cambiarían nuestras relaciones si practicáramos más la empatía?

Tarea para casa

Realizar una acción empática durante la semana (ayudar, escuchar, apoyar a alguien) y escribir en una hoja:

¿Qué hice?, ¿cómo reaccionó la otra persona?, ¿cómo me sentí?


Sesión N° 07

Título:	ESCUCHAR PARA COMPRENDER
Área:	Habilidad socioemocional: Comunicación empática (escucha activa)
Propósito de la sesión:	Que los estudiantes desarrollen habilidades de escucha activa como herramienta para mejorar la comunicación y fortalecer las relaciones interpersonales.

1.- DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa:	N° 88042 Las Palmas
Grado:	3er año de secundaria

2- DESARROLLO DE ESTRATEGIAS:

INICIO	TIEMPO APROXIMADO:10
<p>Actividad: ¿Escuchamos realmente?</p> <p>-Se inicia con una breve historia oral (1 minuto) contada rápidamente y con algunos datos curiosos.</p> <p>-Luego pregunta a los estudiantes:</p> <p>¿Qué recuerdan de la historia?</p> <p>¿Fue fácil o difícil seguirla?</p> <p>-Se reflexiona: ¿Escuchar es lo mismo que oír?</p>	
DESARROLLO	TIEMPO APROXIMADO:40
<p>- Actividad 1: ¿Qué hace un buen oyente?</p> <p>-Lluvia de ideas: ¿Qué actitudes demuestran que alguien está escuchando de verdad?</p> <p>-Se anota en la pizarra ideas como:</p> <p>Mirar a los ojos</p> <p>No interrumpir</p> <p>Hacer gestos de interés</p> <p>Parafrasear lo que se escuchó</p> <p>-Se elabora colectivamente un cartel con los "5 pasos de la escucha activa".</p> <p>Actividad 2: Escucha en parejas</p>	

Se forman parejas.

Uno de los estudiantes habla durante 2 minutos sobre un tema libre (por ejemplo: “algo que me preocupa” o “una meta que tengo”).

Su pareja escucha sin interrumpir, usando los 5 pasos.

Luego se invierten los roles.

Al finalizar, cada uno debe explicar lo que entendió de su compañero

Actividad 3 (rápida): Teléfono descompuesto reflexivo

-Se forma una fila de 6–8 estudiantes.

-Se susurra un mensaje corto al oído del primero y este debe repetirlo al siguiente, sin volver a escucharlo.

-Al llegar al último, se dice en voz alta y se compara con el mensaje original.

-Reflexión: ¿Qué ocurre cuando no escuchamos bien o asumimos sin verificar?

CIERRE

TIEMPO APROXIMADO:10

Reflexión personal:

¿En qué momentos me cuesta escuchar a los demás?

¿Qué actitud puedo mejorar para ser un mejor oyente?

¿Cómo cambia una relación cuando alguien nos escucha con atención?

Tarea para casa:

Elegir un momento durante la semana para escuchar activamente a alguien de la familia o amistades. Anotar:


## Sesión N° 08

Título:	RESOLVER SIN PELEAR
Área:	Habilidad socioemocional: Resolución de conflictos
Propósito de la sesión:	Que los estudiantes identifiquen formas positivas de resolver conflictos, practicando la asertividad y el respeto mutuo.

### 1.- DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa:	N° 88042 Las Palmas
Grado:	3er año de secundaria

### 2- DESARROLLO DE ESTRATEGIAS:

INICIO	TIEMPO APROXIMADO:10
<p>Actividad: ¿Qué harías tú?</p> <p>-Se plantea la situación:</p> <p>“Un compañero te empuja y te grita porque cree que le quitaste su cuaderno.”</p> <p>-Se pregunta:</p> <p>¿Cómo reaccionarías?</p> <p>¿Qué pasaría si tú también le gritas o lo empujas?</p> <p>¿Qué otra opción tendrías?</p>	
DESARROLLO	TIEMPO APROXIMADO:40
<p>- Actividad 1: Tipos de respuesta</p> <p>Se explica tres formas de reaccionar ante un conflicto:</p> <p>-Pasiva: cede siempre, evita el conflicto, pero se siente mal.</p> <p>-Agresiva: impone su punto de vista, sin escuchar ni respetar.</p> <p>-Asertiva: expresa lo que piensa y siente con respeto.</p> <p>-Se hace una dramatización breve con ejemplos cotidianos y los estudiantes identifican el tipo de respuesta.</p>	

### Actividad 2: El puente del diálogo

-Se presenta una ficha con 4 pasos para resolver un conflicto asertivamente (modelo DEPA):

Describo lo que pasó: “Cuando sucedió...”

Expreso cómo me siento: “Me sentí...”

Propongo una solución: “¿Podríamos...?”

Acordamos una acción: “Entonces haremos...”

-En parejas, los estudiantes practican con situaciones simuladas:

Te acusan injustamente.

Tu compañero no cumple su parte en un trabajo en grupo.

Te excluyen de un juego o grupo.

### Actividad 3: Manos a la solución

-En la silueta de una mano (dibujada en papel), cada estudiante escribe:

conflicto que ha tenido recientemente

forma positiva de resolverlo

-Luego colocan las manos en un mural titulado “Manos que dialogan”.

CIERRE

TIEMPO APROXIMADO:10

Reflexión grupal:

¿Qué aprendí hoy sobre cómo resolver conflictos?

¿Qué me cuesta más: expresar mis emociones o escuchar al otro?

¿Cómo podría manejar mejor un conflicto esta semana?

Tarea para casa

Observar un conflicto en casa o en la escuela. Escribir:

¿Cómo reaccionaron las personas? ¿Hubo diálogo? ¿Cómo pudo resolverse mejor?


Sesión N° 09

Título:	FORTALECIENDO NUESTRAS RELACIONES INTERPERSONALES
Área:	Habilidad socioemocional: Habilidades para establecer y mantener relaciones interpersonales positivas
Propósito de la sesión:	Que los estudiantes reconozcan la importancia de construir relaciones positivas basadas en el respeto, la colaboración y la confianza, fortaleciendo así su convivencia escolar.

1.- DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa:	N° 88042 “Las Palmas”
Grado:	3er año de secundaria

2- DESARROLLO DE ESTRATEGIAS:

INICIO	TIEMPO APROXIMADO:10
<p>Actividad: ¿Quién es una persona confiable para ti?</p> <p>-Se plantea:</p>	
<p>“Piensa en alguien con quien te llevas bien o en quien confías mucho. ¿Por qué?”</p> <p>-Se recogen respuestas voluntarias en la pizarra.</p> <p>Preguntas guía:</p> <p>¿Qué hace que una relación sea positiva?</p> <p>¿Cómo construimos la confianza?</p>	

DESARROLLO	TIEMPO APROXIMADO:40
<p>- Actividad 1: Mapa de mis relaciones</p> <p>-Cada estudiante dibuja un círculo con su nombre en el centro y otros círculos alrededor con personas significativas (amigos, familiares, compañeros).</p> <p>-Une los círculos con líneas de distintos colores:</p> <p>Verde: relación positiva y cercana</p> <p>Amarillo: relación regular o distante</p> <p>Rojo: relación con conflicto o tensión</p> <p>-Se reflexiona:</p> <p>¿Qué relaciones quiero mejorar?</p> <p>¿Qué puedo hacer para fortalecerlas?</p> <p>Actividad 2: Construimos juntos</p> <p>-En equipos, se les entrega material para construir una torre con sorbetes, palitos o bloques.</p> <p>-Deben cumplir dos reglas:</p> <p>Todos deben participar.</p> <p>Nadie puede hablar: solo se comunican con gestos o señas.</p> <p>Discusión posterior</p> <p>¿Fue fácil trabajar en silencio?</p> <p>¿Cómo se sintieron al no poder hablar?</p> <p>¿Qué actitudes ayudaron a lograrlo?</p> <p>¿Cómo se relaciona esto con la vida diaria?</p> <p>Actividad breve</p> <p>Círculo de afirmaciones</p> <p>-En círculo, cada estudiante dice algo positivo a su compañero/a de la derecha. Ejemplo: "Me gusta cómo trabajas en equipo" o "Eres una persona amable".</p> <p>-Se finaliza destacando cómo los pequeños gestos fortalecen los vínculos.</p>	
CIERRE	TIEMPO APROXIMADO:10
Reflexión escrita	

¿Qué aprendí hoy sobre mis relaciones?

¿Qué puedo hacer para ser mejor compañero/a? Tarea para casa:  
Durante la semana, realizar una acción para mejorar una relación difícil (escuchar, ayudar, pedir disculpas, etc.) y anotar:

¿Qué hice? ¿Cómo reaccionó la otra persona? ¿Cómo me sentí?


Sesión N° 10

Titulo:	RECONOCIENDO MIS EMOCIONES PARA LA ADAPTACIÓN
Área:	Habilidad socioemocional: Conciencia emocional (gestión de emociones)
Propósito de la sesión:	Que los estudiantes aprendan a identificar y nombrar sus emociones como paso fundamental para adaptarse a diferentes situaciones y manejar su conducta de manera adecuada.

1.- DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa:	N° 88042 Las Palmas
Grado:	3er año de secundaria

2- DESARROLLO DE ESTRATEGIAS:

INICIO	TIEMPO APROXIMADO:10
<p>Actividad: El termómetro emocional</p> <p>-El docente presenta un dibujo de un termómetro con diferentes emociones desde frío (calma) hasta caliente (ira, estrés).</p> <p>-Se pregunta a los estudiantes:</p> <p>¿Qué emociones han sentido hoy?</p> <p>¿Cómo saben que están sintiendo algo?</p>	
DESARROLLO	TIEMPO APROXIMADO:40

<p>- Actividad 1: Identifico y nombro</p> <p>-Se entregan tarjetas con diferentes emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, calma, frustración).</p> <p>-Los estudiantes, en grupos pequeños, clasifican las emociones en “positivas”, “neutras” y “negativas”.</p> <p>-Luego, cada grupo comparte ejemplos de situaciones donde han sentido esas emociones.</p> <p>Actividad 2: Mi diario emocional</p> <p>-Se invita a los estudiantes a crear un diario emocional:</p> <p>En una hoja, dibujan o escriben sobre una emoción que sintieron esa semana.</p> <p>Describen la situación y cómo respondieron.</p> <p>Reflexionan: ¿qué podrían hacer diferente la próxima vez?</p>	
<b>CIERRE</b>	<b>TIEMPO APROXIMADO:10</b>
<p>Algunos estudiantes pueden compartir su experiencia del diario emocional si desean.</p> <p>Tarea para casa:</p> <p>Durante la semana, llevar un registro diario simple de emociones (al menos 3 por día), anotando cuándo y por qué las sintieron.</p>	

Sesión N° 11

<b>Título:</b>	<b>ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y LA FRUSTRACIÓN</b>
<b>Área:</b>	Habilidad socioemocional: Manejo de estrés y autorregulación emocional
<b>Propósito de la sesión:</b>	Que los estudiantes aprendan y practiquen técnicas para reconocer y manejar el estrés y la frustración de manera saludable, favoreciendo su bienestar emocional y la adaptación positiva.

1.- DATOS INFORMATIVOS:

<b>Institución Educativa:</b>	N° 88042 Las Palmas
<b>Grado:</b>	3er año de secundaria

## 2- DESARROLLO DE ESTRATEGIAS:

INICIO	TIEMPO APROXIMADO:10
<p>Actividad: ¿Qué es el estrés y la frustración?</p> <p>-Se pregunta:</p> <p>¿Alguna vez se han sentido muy nerviosos o molestos por algo que no salió como querían?</p> <p>¿Qué hicieron en ese momento?</p> <p>-Se explican brevemente qué son el estrés y la frustración, y cómo afectan nuestro cuerpo y mente.</p>	
DESARROLLO	TIEMPO APROXIMADO:40
<p>- Actividad 1: Identificando señales</p> <p>Los estudiantes enumeran o dibujan señales físicas y emocionales que experimentan cuando están estresados o frustrados (ej. corazón acelerado, querer gritar, sentirse cansado).</p> <p>Se discute cómo reconocer estas señales para actuar a tiempo.</p> <p>Actividad 2: Técnicas para calmarme</p> <p>Se enseña y guía la práctica de dos técnicas:</p> <p>Respiración profunda: inhalar por la nariz contando hasta 4, sostener 4 segundos, exhalar lentamente contando hasta 6. Repetir 3 veces.</p> <p>Relajación muscular progresiva: tensar y relajar grupos musculares (manos, brazos, hombros, cuello).</p> <p>-Los estudiantes practican ambas técnicas en clase.</p>	
CIERRE	TIEMPO APROXIMADO:10
<p>Reflexión grupal:</p> <p>¿Cómo me sentí al practicar estas técnicas?</p> <p>¿En qué momentos puedo usarlas?</p> <p>Tarea para casa:</p> <p>Practicar una técnica al menos dos veces durante la semana y escribir cómo les ayudó.</p>	


Sesión N° 12

Título:	PLAN DE ACCIÓN PARA MI BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL
Área:	Habilidad socioemocional: Autonomía y autorregulación emocional
Propósito de la sesión:	Que los estudiantes integren lo aprendido en las sesiones anteriores para diseñar un plan personal que promueva su bienestar socioemocional y la adaptación positiva de su conducta.

1.- DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa:	N° 88042 Las Palmas
Grado:	3er año de secundaria

2- DESARROLLO DE ESTRATEGIAS:

INICIO	TIEMPO APROXIMADO:10
<p>Actividad: Repaso colectivo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Se realiza una breve lluvia de ideas sobre las habilidades y estrategias vistas en sesiones anteriores:</li> <li>-Escucha activa</li> <li>-Resolución pacífica de conflictos</li> <li>-Reconocimiento y manejo de emociones</li> <li>-Toma de decisiones responsables</li> <li>-Manejo del estrés y frustración</li> </ul>	
	
DESARROLLO	TIEMPO APROXIMADO:40
<p>Actividad 1: Mi diagnóstico personal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cada estudiante responde una serie de preguntas para reflexionar sobre sus fortalezas y áreas a mejorar en habilidades socioemocionales, por ejemplo:</li> </ul> <p>¿Qué habilidades socioemocionales manejo bien?</p>	

¿En qué situaciones me cuesta más adaptarme?

¿Qué emociones siento con frecuencia y cómo las manejo?

Actividad 2: Diseño del plan de acción

-Los estudiantes elaboran un plan personal con:

Objetivo: ¿Qué quiero mejorar o fortalecer?

Estrategias: ¿Qué acciones concretas voy a realizar? (Ej. practicar la escucha activa, controlar mi ira con respiración profunda)

Recursos: ¿Quién o qué me puede ayudar? (familia, amigos, profesor)

Tiempo: ¿Cuándo y con qué frecuencia?

CIERRE

TIEMPO APROXIMADO:10

-Compartir y compromiso:

Voluntarios comparten parte de su plan.

Se promueve un compromiso grupal para apoyar el bienestar colectivo.

-Tarea final:

Poner en práctica el plan durante al menos un mes y luego evaluar los avances.