

Universidad Católica de Santa María
Escuela de Postgrado
Maestría en Psicología Educativa



**AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE
13 A 15 AÑOS DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS PRIVADAS DEL
DISTRITO DE CERRO COLORADO. AREQUIPA, 2017**

Tesis presentada por la Bachiller:
Ortiz Ortiz, María Teresa

Para optar el Grado Académico de:
Maestro en Psicología Educativa

Asesor:
Dr. Martínez Carpio, Héctor

**AREQUIPA – PERÚ
2017**

DICTAMEN DE BORRADOR DE TESIS

A : Dr. HUGO TEJADA PRADELL
Director de la Escuela de Postgrado de la UCSM

DE : Dr. Héctor Martínez Carpio

ASUNTO : Dictamen de Proyecto de Tesis para optar el Grado de MAESTRO EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA del Bachiller:

ORTIZ ORTIZ, María Teresa

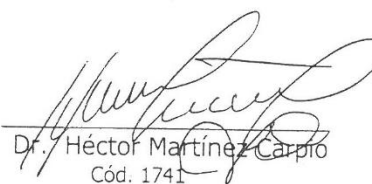
REFERENCIA : Expediente 2017000033807

FECHA : Arequipa, 25 de agosto de 2017

Me es grato dirigirme a Ud. para saludarlo atentamente y hacerle entrega del Dictamen de Proyecto de Tesis intitulado: "AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE 13 A 15 AÑOS DE INSTITUCIONES EDUCATIVA PRIVADAS DEL DISTRITO DE CERRO COLORADO, AREQUIPA, 2017", el mismo que le permitirá optar el grado de MAGISTER EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA.

Luego de evaluar el documento mencionado nos permitimos APROBAR EL BORRADOR DE TESIS mencionado, para que pase a sustentación.

Atentamente:



Dr. Héctor Martínez Carpio
Cód. 1741



DICTAMEN DE BORRADOR DE TESIS

Arequipa, diciembre 01 del 2017



Señor Doctor.
HUGO TEJADA PRADELL
Director de la Escuela de Postgrado de la UCSM
Presente.-

De mi mayor consideración:

Saludándolo cordialmente hago de su conocimiento el dictamen solicitado sobre el Borrador de Tesis:

AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE 13 A 15 AÑOS DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS PRIVADAS DEL DISTRITO DE CERRO COLORADO, AREQUIPA, 2017

Presentado por la Bachiller **MARÍA TERESA ORTIZ ORTIZ** para optar el Grado Académico de Maestro en Psicología Educativa.

Hechas las correcciones a las observaciones, se da el **DICTAMEN FAVORABLE** para proseguir el trámite correspondiente.

Sin otro particular, le reitero las muestras de mi estima y consideración personal.

Atentamente,



Dra. Alejandra Hurtado Mazeyra
Docente EPG

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ESCUELA DE POSTGRADO

DICTAMEN DE BORRADOR DE TESIS

Sr. Doctor:

HUGO TEJADA PRADELL

Director de la Escuela de Postgrado de la UCSM.

Presente.-

De mi mayor consideración:

Saludándolo cordialmente hogo de su conocimiento en dictamen solicitado sobre el Borrador de tesis:

AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE 13 A 15 AÑOS DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS PRIVADAS DEL DISTRITO DE CERRO COLORADO. AREQUIPA, 2017

Presentado por la Bachiller: MARÍA TERESA ORTIZ ORTIZ para optar el Grado Académico de Maestro en Psicología Educativa.

Se señalan las siguientes observaciones:

1. Investigar en sus posibilidades sobre trabajos de investigación que hayan utilizado los instrumentos utilizados en su tesis para considerarlos en la discusión

Se otorga DICTAMEN APROBATORIO, Previo levantamiento de las observaciones señaladas.

Sin otro particular, le reitero la muestra de mi estima y consideración personal.

Atentamente,

X 

Dra. Rosa Patrica Beltrán Molina.
DOCENTE DICTAMINADOR

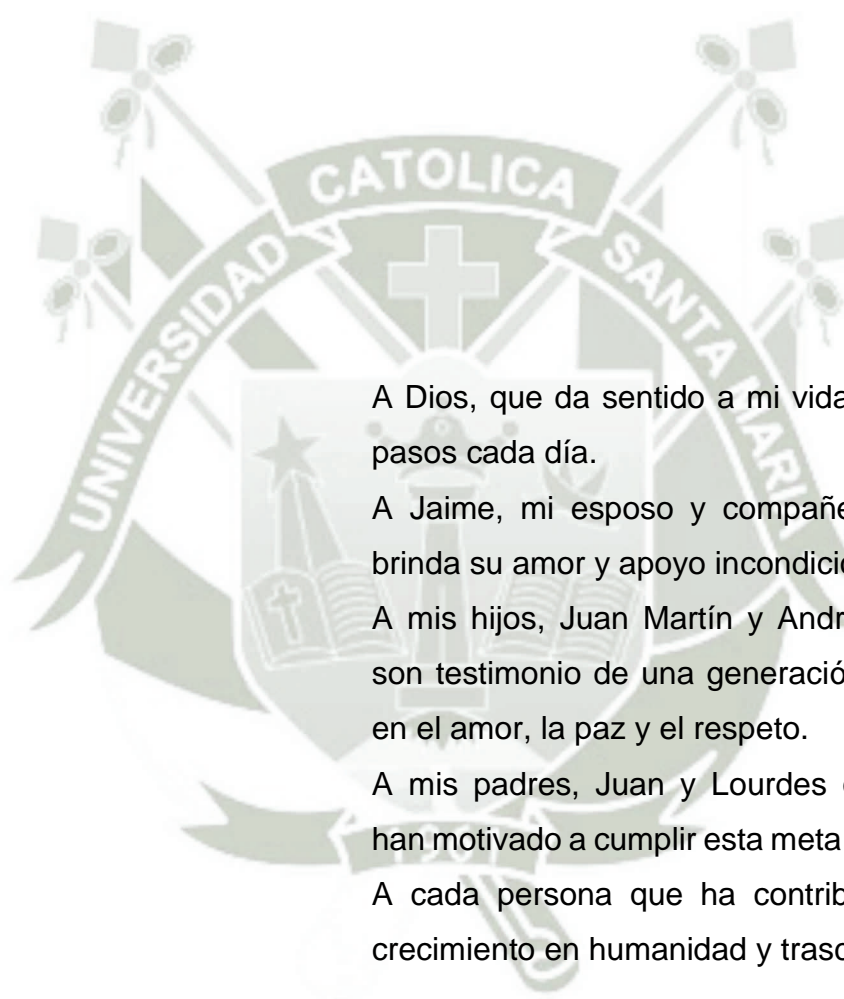
PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Se presenta a ustedes la tesis titulada “Autoestima y habilidades sociales en estudiantes de 13 a 15 años de instituciones educativas privadas del distrito de Cerro Colorado. Arequipa, 2017”, con el propósito de determinar la relación que existe entre la autoestima y el desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes de 13 a 15 años de instituciones educativas privadas del distrito de Cerro Colorado; de acuerdo al Reglamento de Grado y Títulos de la Universidad Católica de Santa María, para obtener el Grado Académico de Maestro en Psicología Educativa.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

LA AUTORA



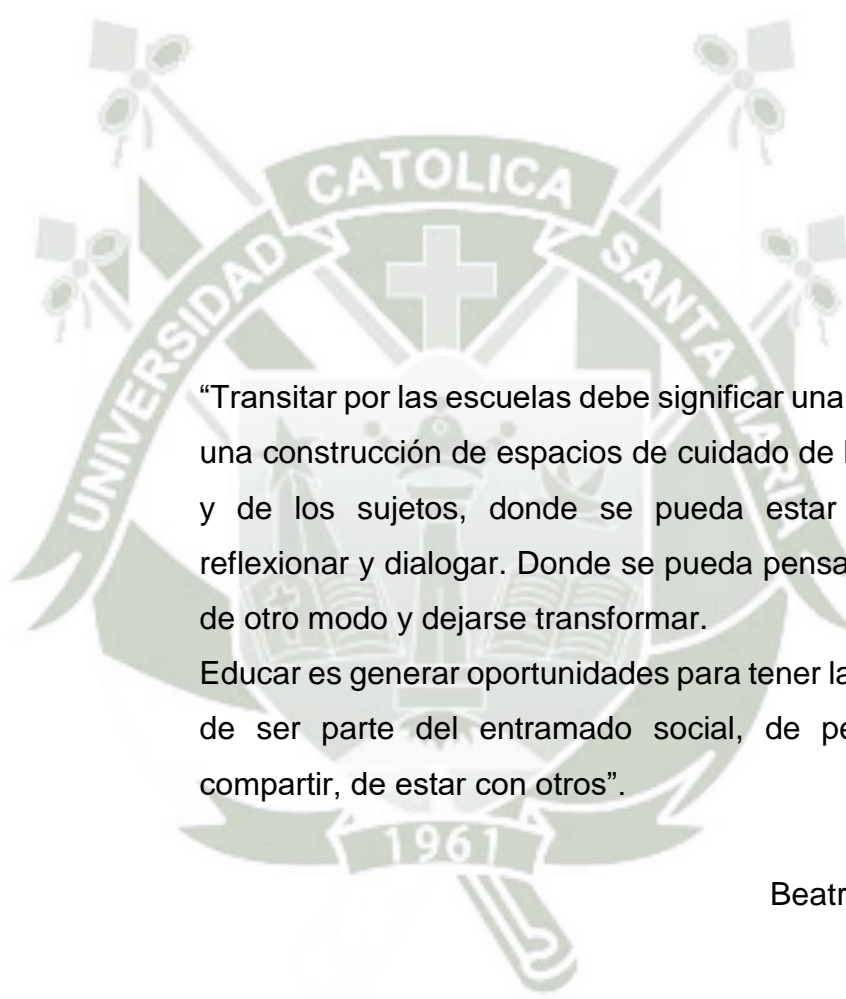
A Dios, que da sentido a mi vida y guía mis pasos cada día.

A Jaime, mi esposo y compañero que me brinda su amor y apoyo incondicional.

A mis hijos, Juan Martín y Andrés, quienes son testimonio de una generación sostenida en el amor, la paz y el respeto.

A mis padres, Juan y Lourdes quienes me han motivado a cumplir esta meta profesional.

A cada persona que ha contribuido en mi crecimiento en humanidad y trascendencia.



“Transitar por las escuelas debe significar una posibilidad, una construcción de espacios de cuidado de los vínculos y de los sujetos, donde se pueda estar con otros, reflexionar y dialogar. Donde se pueda pensar con otros, de otro modo y dejarse transformar.

Educar es generar oportunidades para tener la posibilidad de ser parte del entramado social, de pertenecer y compartir, de estar con otros”.

Beatriz Liberman

RESUMEN

La presente investigación desarrolla el tema: “Autoestima y habilidades sociales en estudiantes de 13 a 15 años de Instituciones Educativas privadas del distrito de Cerro Colorado. Arequipa, 2017”. Contiene las variables de autoestima y habilidades sociales, las cuales son independientes.

Tiene como objetivo general: Determinar la relación que existe entre la autoestima y el desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes de 13 a 15 años de instituciones educativas privadas del distrito de Cerro Colorado.

La población está compuesta por 170 estudiantes de ambos sexos a quienes se les aplicó la técnica de cuestionario a través del instrumento de Inventario de Autoestima de Coopersmith para la primer variable y el Inventario sobre Habilidades Sociales de Goldstein para la segunda variable.

Así, los principales resultados demostraron que:

El desarrollo de la autoestima de los estudiantes de 13 a 15 años de instituciones educativas privadas del distrito de Cerro Colorado, presenta un mayoritario nivel de desarrollo normal con respecto a las dimensiones “consigo mismo” como “social”, “escolar” y “en el hogar”. De acuerdo a ello, la autoestima atraviesa el proceso normal de desarrollo, presentando características tanto del nivel alto como bajo según la situación.

Las habilidades sociales que presentan los estudiantes de 13 a 15 años de instituciones educativas privadas del distrito de Cerro Colorado, en cuanto a “habilidades iniciales o básicas”, “habilidades avanzadas” y “habilidades frente al estrés”, muestran un nivel de desarrollo medio, siendo capaces de establecer y mantener relaciones interpersonales; mientras que con respecto a las “habilidades afectivas”, “habilidades para hacer frente a la agresión” y “habilidades de planificación”, el nivel de desarrollo preponderante es bajo.

Existe relación entre el nivel de autoestima y el desarrollo de las habilidades sociales ya que al cruzar ambas variables, la intersección más alta está entre el nivel normal de autoestima y el desarrollo medio de las habilidades sociales y,

entre el nivel bajo de la autoestima con el bajo desarrollo de las habilidades sociales, demostrándose una correlación alta y directa, con un índice de correlación de 0.711 según la prueba de Pearson. Sin embargo, es importante precisar que si bien existe una correlación general entre las variables, no siempre se observa una relación directa entre cada uno de los indicadores de las variables. Por tanto, la hipótesis ha sido comprobada parcialmente.

PALABRAS CLAVES: Autoestima, habilidades sociales, relaciones interpersonales



ABSTRACT

This investigation develops the topic "Self-esteem and social skills in students between 13 and 15 years old in private schools in the district of Cerro Colorado. Arequipa, 2017". It contains the variables self-esteem and social skills which are independent.

Its general aim is to determine the relationship that exists between self-esteem and the development of social skills in students from 13 to 15 years old in private schools in the district of Cerro Colorado.

The total number of students participating in this investigation was 170, both male and female to whom a questionnaire was applied through the Coopersmith's Self-esteem Inventory instrument for the first variable and the Goldstein's Self-esteem Inventory instrument for the second variable.

The main results in this investigation showed that:

The development of the self-esteem in students between the ages of 13 and 15 of private educational institutions in the district of Cerro Colorado, the majority of the students, present a normal level of development concerning the dimensions "with oneself, social, in school and at home". According to this, self-esteem goes through the normal process of development, presenting characteristics of both the high and low levels depending on the situation.

The social skills presented by students between the ages of 13 and 15 of private educational institutions in the district of Cerro Colorado, in terms of "initial or basic skills, advanced skills and skills facing stress," show a medium level of development, being able to establish and maintain interpersonal relationships; whereas concerning "affective skills, coping skills and planning skills", the predominant level of development is low.

There is a relationship between the level of self-esteem and the development of social skills; when crossing both variables, the highest intersection is between the normal level of self-esteem and the low development of social skills. Therefore

there is a high and direct correlation between them with a correlation index of 0.711 according to the Pearson test. Nonetheless, it is important to notice that even though there is a general correlation among the variables, there is not always a direct relation between each of the indicators of the variables. Therefore the hypothesis has been partially proved.

KEY WORDS: Self-esteem, social skills, interpersonal relationships



INTRODUCCIÓN

Actualmente, la autoestima es considerada como un factor esencial para el desarrollo de la personalidad y es una de las variables primordiales en el proceso de adaptación social. Tener un buen desarrollo de la autoestima implica autovalorarse y tener una imagen positiva de sí mismo, así como también proyectar una buena imagen a los demás. Por ello, se han realizado diversos estudios en el campo educativo para asociarla principalmente con el rendimiento académico pero también con la adaptación social y la motivación entre otros factores; considerando que la autoestima es la base de la personalidad que influye en diversos aspectos de la vida de la persona; pues cuando uno se siente aprobado, valorado, aceptado, etc. se va a modificar la autopercepción y cíclicamente se logrará un adecuado proceso de socialización.

Por otro lado; una de las dimensiones de la persona humana es la social pues no vivimos en un mundo aislado ni solos; sino que por el contrario, necesitamos de los demás para desarrollarnos. He ahí la importancia de la interacción social; pues todas las actividades que realizamos se dan en base a las relaciones que establecemos en el día a día; en este sentido el desarrollo de las habilidades sociales involucra todos los contextos de la vida (personal, familiar, escolar y social).

Por ende, si se logra un desarrollo positivo y saludable, se va a lograr la integración de la persona a diversos grupos, va a manejar armónicamente situaciones conflictivas y se va a desempeñar con éxito en todos los ámbitos de desarrollo, mejorando significativamente la calidad de vida social. Por el contrario, si esto no se logra, se puede llegar al fracaso.

El presente trabajo de investigación titulado: “Autoestima y habilidades sociales en estudiantes de 13 a 15 años de Instituciones Educativas privadas del distrito de Cerro Colorado. Arequipa, 2017”; está formado por un único capítulo denominado “Resultados de la Investigación”, en el que se han desarrollado los resultados obtenidos a partir del proceso de recolección de datos, los cuales fueron procesados y sistematizados mediante cuadros estadísticos y

representados gráficamente; en su primera parte sobre autoestima y en su segunda parte sobre habilidades sociales.

Se concluye con los resultados de la prueba estadística de Pearson para medir la correlación. Así también, se presentan las interpretaciones respectivas en cada uno de los resultados y la discusión de los mismos.

Para finalizar se dan las Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo a los resultados obtenidos; asimismo, se presenta la Bibliografía y los Anexos donde se incluye el Proyecto de Investigación y los instrumentos empleados.



ÍNDICE

RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	
CAPÍTULO ÚNICO: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	1
1. Resultados del desarrollo de la autoestima	2
2. Resultados del desarrollo de habilidades sociales	14
3. Correlación entre autoestima y habilidades sociales	32
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	34
CONCLUSIONES.....	38
RECOMENDACIONES	40
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	42
BIBLIOGRAFÍA	53
ANEXOS	59
ANEXO N° 1: Proyecto de Investigación	60
I. Preámbulo.....	62
II. Planteamiento Teórico	64
III. Planteamiento Operacional	106
ANEXO N° 2: Instrumentos de Investigación	112
ANEXO N°3: Estadística de correlación.....	123



CAPÍTULO ÚNICO

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En el presente capítulo se presentan los resultados de la investigación, como producto de la aplicación de los instrumentos, presentados a través de cuadros y graficas estadísticas; dichos resultados han sido ordenados según las variables consideradas en la investigación.

En primer lugar, se presentan los resultados del Inventario de Autoestima de Coopersmith y se muestran cada uno de los cuadros y gráficas estadísticas con su respectiva interpretación, relacionados a la primera variable de autoestima, respetando el orden de los indicadores. En segundo lugar se presentan los resultados de la variable Inventario sobre Habilidades Sociales de Goldstein, los que también han sido ordenados según los indicadores considerados en la investigación.

En tercer lugar se presentan los resultados obtenidos a nivel de la correlación encontrada entre las variables de la investigación, para lo cual se aplicó la prueba estadística de Pearson. Este capítulo finaliza con la presentación de la Discusión de Resultados en la que se relacionan los resultados de la investigación con el enfoque teórico y los antecedentes de investigaciones realizadas sobre el tema.

1. RESULTADOS DEL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

CUADRO N° 1

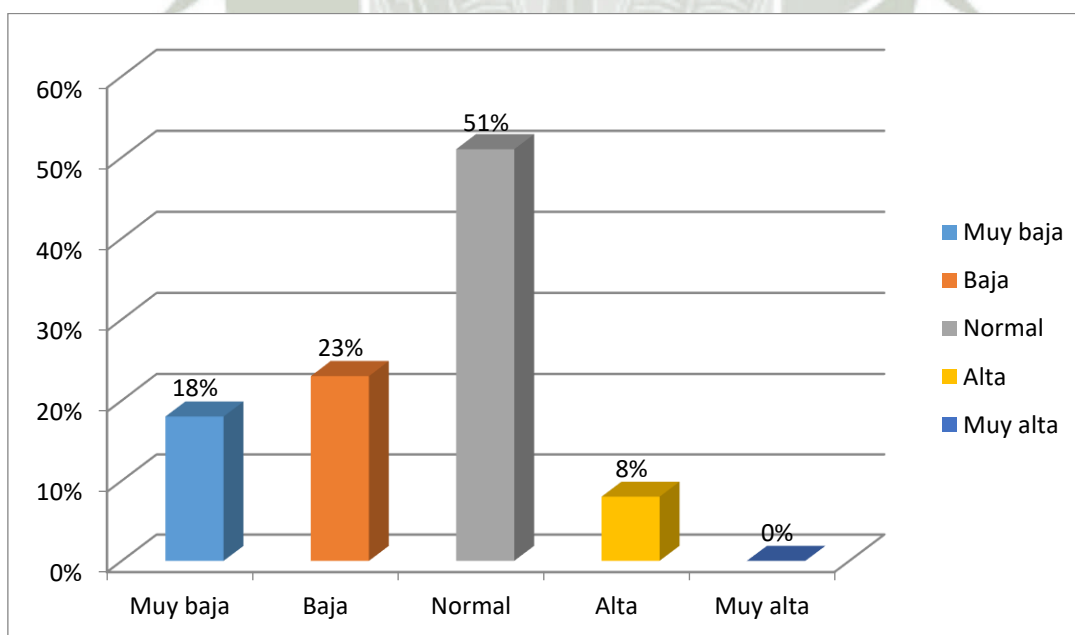
NIVEL DE AUTOESTIMA CONSIGO MISMO

	ni	%
Muy baja	31	18%
Baja	39	23%
Normal	86	51%
Alta	14	8%
Muy alta	0	0%
Total	170	100%

Fuente: Elaboración propia

GRÁFICA N° 1

NIVEL DE AUTOESTIMA CONSIGO MISMO



Fuente: Elaboración propia

En el presente cuadro estadístico respecto al nivel de autoestima consigo mismo que presentan los estudiantes evaluados se aprecia que en el 51% o poco más de la mitad, tiene un nivel normal; es decir que muestran rasgos que se encuentran dentro del promedio. Por otro lado, el 23% de estudiantes encuestados presentan una baja autoestima, seguido del 18% que muestran una muy baja autoestima; porcentajes que sumados hacen un 41% que evidencia una autovaloración negativa, con tendencia a la evasión de responsabilidades, sentimientos de incompetencia y frustración, así como de insatisfacción consigo mismos.

Por otra parte, se aprecia que sólo un reducido 8% presenta una alta autoestima en esta dimensión, por lo que experimentan sentimientos positivos hacia su persona, asumen responsabilidades y son independientes; en general, demuestran amplitud de emociones y sentimientos, actúan con autonomía, presentan tolerancia a la frustración y afrontan nuevos retos con entusiasmo lo que les permite establecer buenas relaciones con otras personas.

Se precisa por tanto que con respecto al nivel de autoestima consigo mismo, la mayoría de estudiantes presentan un nivel normal lo que evidencia rasgos que oscilan entre el nivel alto y bajo según cada situación y contexto.

CUADRO N° 2

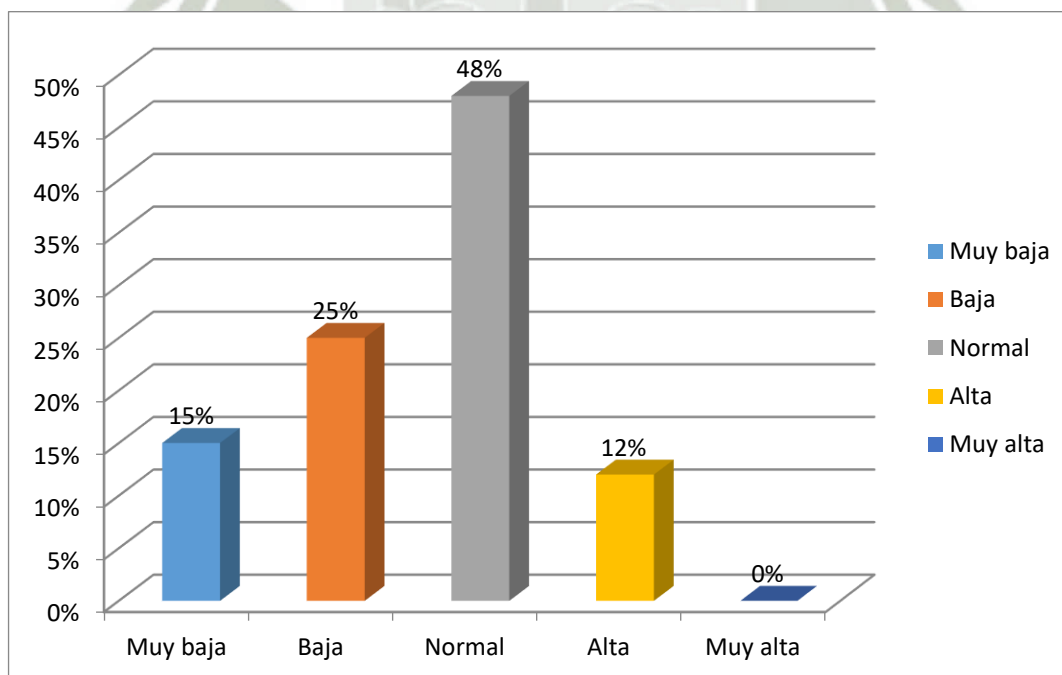
NIVEL DE AUTOESTIMA SOCIAL

	ni	%
Muy baja	26	15%
Baja	43	25%
Normal	81	48%
Alta	20	12%
Muy alta	0	0%
Total	170	100%

Fuente: Elaboración propia

GRAFICA N° 2

NIVEL DE AUTOESTIMA SOCIAL

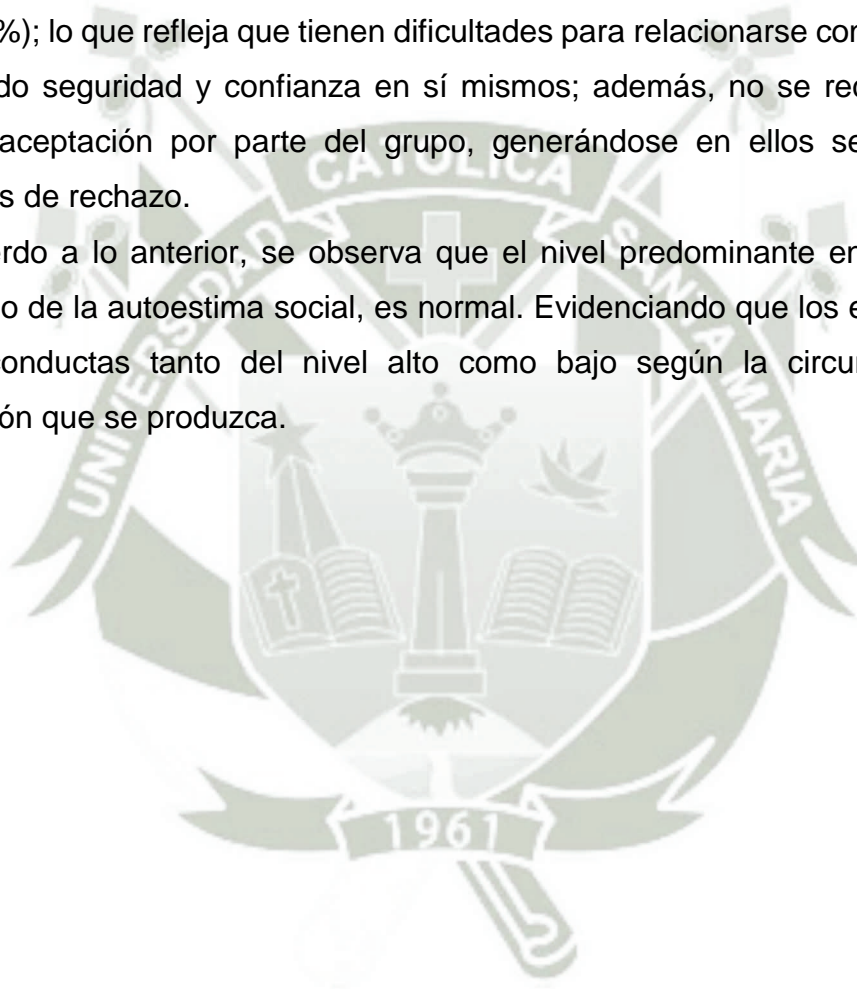


Fuente: Elaboración propia

La autoestima social se refiere a la expresión de un sentimiento de aprobación (aceptación) en el entorno social de acuerdo a la impresión que se genera en los demás. Los resultados demuestran que casi la mitad; es decir, el 48% de estudiantes posee posibilidades para una adaptación social normal. En tanto, sólo el 12% de estudiantes presenta una alta autoestima social pudiendo establecer relaciones sociales exitosas tanto dentro de su entorno habitual como fuera de él; de esta manera, resultan personas muy populares.

Por el contrario, el 40% de estudiantes poseen una autoestima baja (25%) o muy baja (15%); lo que refleja que tienen dificultades para relacionarse con sus pares mostrando seguridad y confianza en sí mismos; además, no se reconocen ni sienten aceptación por parte del grupo, generándose en ellos sentimientos negativos de rechazo.

De acuerdo a lo anterior, se observa que el nivel predominante en cuanto al desarrollo de la autoestima social, es normal. Evidenciando que los estudiantes tienen conductas tanto del nivel alto como bajo según la circunstancia e interacción que se produzca.



CUADRO N° 3

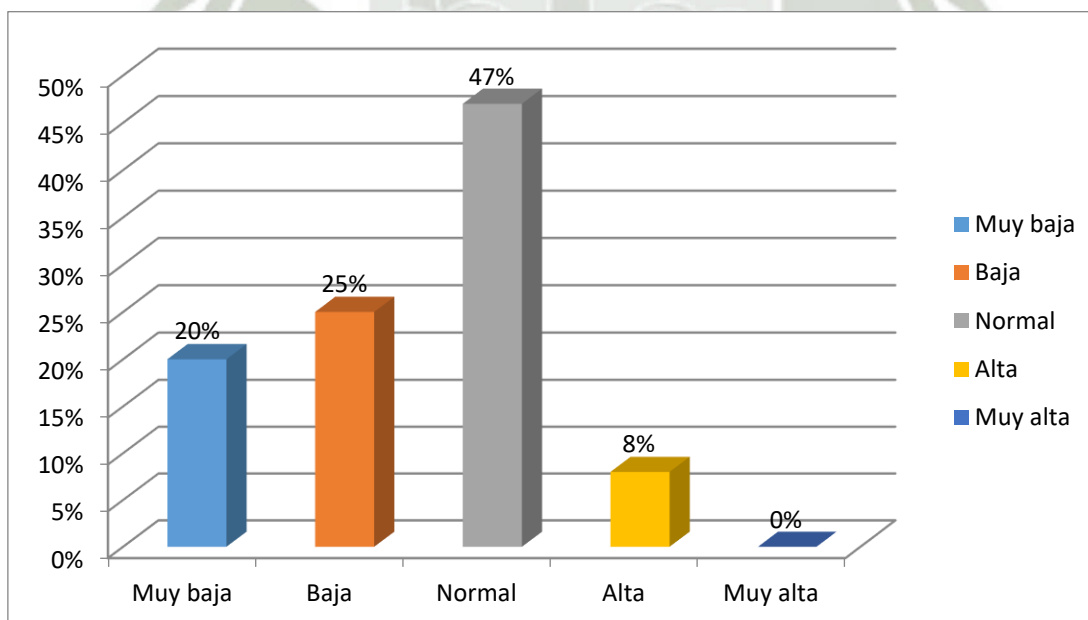
NIVEL DE AUTOESTIMA ESCOLAR

	Ni	%
Muy baja	34	20%
Baja	42	25%
Normal	80	47%
Alta	14	8%
Muy alta	0	0%
Total	170	100%

Fuente: Elaboración propia

GRAFICO N° 3

NIVEL DE AUTOESTIMA ESCOLAR



Fuente: Elaboración propia

Los datos registrados en el cuadro estadístico sobre el nivel de autoestima escolar demuestran que solo un ínfimo 8% tiene una alta autoestima lo que implica que los estudiantes son competitivos, tienen buena capacidad para aprender, realizan correctamente las tareas escolares y por ende, logran un buen rendimiento académico; en tanto la cuarta parte representada por el 25% presenta una baja autoestima, y 20% muy baja, es decir que este grupo de estudiantes no son competitivos, no evidencian una buena actitud frente al aprendizaje, muestran desidia y falta de voluntad para terminar las tareas siguiendo instrucciones; asimismo, no son capaces de realizar las tareas y trabajos con la calidad esperada; presentando en general un bajo rendimiento escolar.

Finalmente el porcentaje mayoritario de 47% presenta un nivel de autoestima escolar normal o sea que demuestran actitudes de los niveles intermedios entre los rasgos de los niveles altos y bajos.

Se precisa en líneas generales que si bien es significativo el porcentaje de estudiantes que no han logrado desarrollar una adecuada autoestima escolar, el porcentaje mayoritario se concentra en el nivel normal, presentado una autoestima escolar aceptable.

CUADRO N° 4

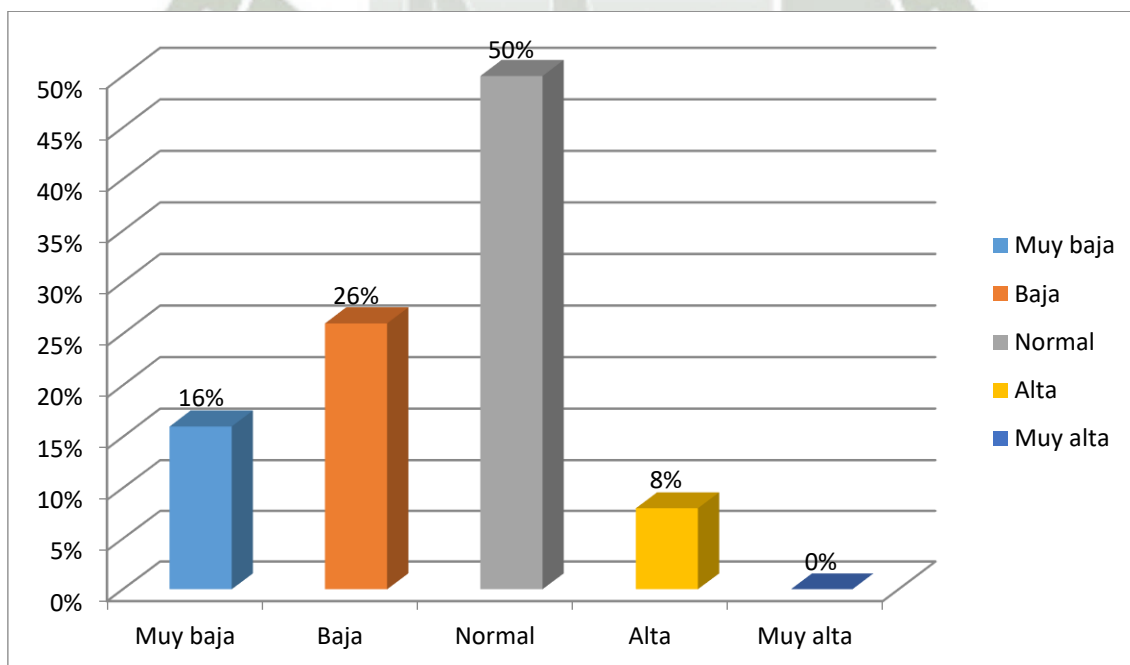
NIVEL DE AUTOESTIMA EN EL HOGAR

	ni	%
Muy baja	27	16%
Baja	44	26%
Normal	86	50%
Alta	13	8%
Muy alta	0	0%
Total	170	100%

Fuente: Elaboración propia

GRAFICA N° 4

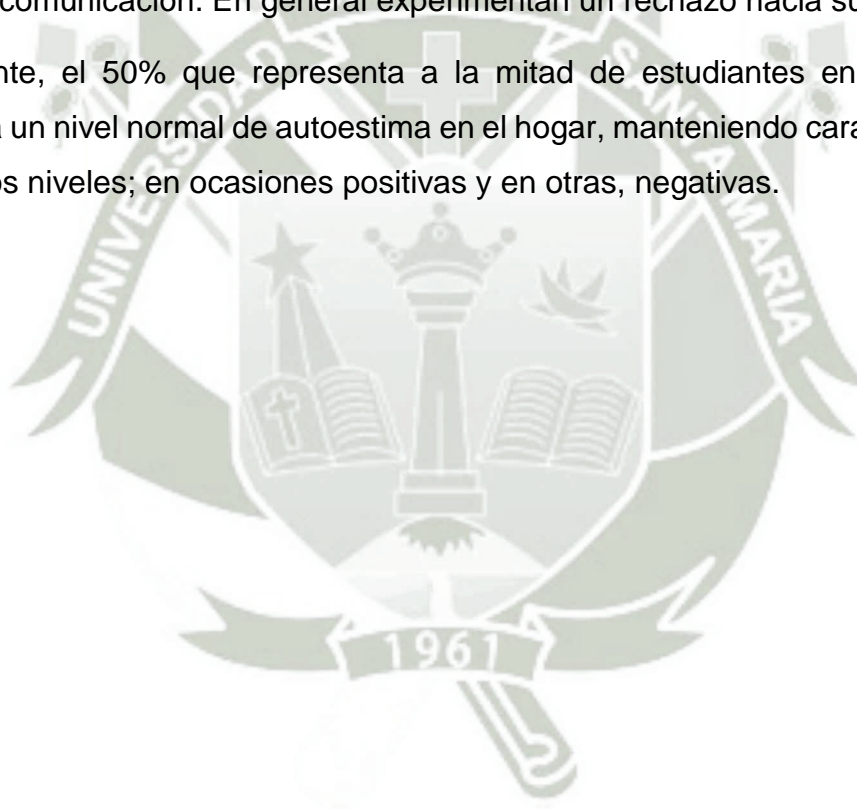
NIVEL DE AUTOESTIMA EN EL HOGAR



Fuente: Elaboración propia

Sobre el nivel de autoestima en el hogar, es importante señalar que el ambiente familiar cumple un rol muy importante en el desarrollo de la autoestima de los hijos, por cuanto es en este ámbito en el que se estimula, se transmite confianza y seguridad, entre otros. Es entonces la familia la base sobre la cual se va configurando la autoestima. En el cuadro se observa que un reducido 8% de los estudiantes presenta una alta autoestima, lo que refleja que tienen cualidades positivas para relacionarse con los demás miembros de la familia; es decir que se sienten considerados y respetados en el entorno familiar, así mismo comparten satisfactoriamente las pautas y valores de esta; inversamente a ello se tiene que un 42% presenta una baja o muy baja autoestima en esta dimensión, lo que es indicativo de relaciones familiares negativas, carentes de afecto y comunicación. En general experimentan un rechazo hacia su familia.

Finalmente, el 50% que representa a la mitad de estudiantes encuestados, presenta un nivel normal de autoestima en el hogar, manteniendo características de ambos niveles; en ocasiones positivas y en otras, negativas.



CUADRO N° 5

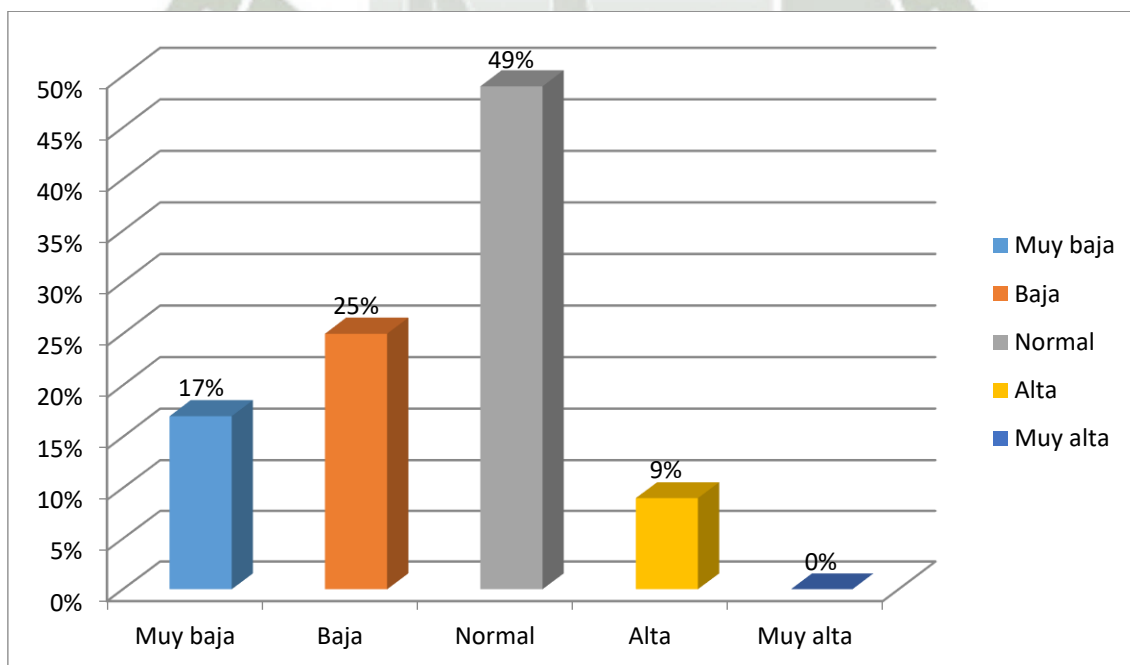
NIVEL GENERAL DE LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES

	ni	%
Muy baja	28	17%
Baja	43	25%
Normal	83	49%
Alta	16	9%
Muy alta	0%	0%
Total	170	100%

Fuente: Elaboración propia

GRÁFICA N° 5

NIVELES GENERALES DE AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES



Fuente: Elaboración propia

De acuerdo al cuadro estadístico anterior, se aprecia que poco menos de la mitad de los estudiantes (49%) presenta un nivel de autoestima normal. Es decir que presentan rasgos característicos intermedios entre el nivel bajo y el nivel alto; en tanto que el 42% de los estudiantes presenta una baja autoestima (25%) o muy baja (17%), lo que en general implica una tendencia a sentimientos de minusvalía, inferioridad o inseguridad en su desenvolvimiento ya que experimentan sentimientos de descontento consigo mismo y una autovaloración negativa de su persona, lo cual les impide un normal desenvolvimiento en el ámbito personal, escolar y sobre todo en la esfera social al interrelacionarse con sus compañeros.

Por otro lado, un reducido porcentaje de 9% de estudiantes presentan una autoestima alta por lo tanto evidencian sentimientos positivos hacia sí mismos al saberse reconocidos y valorados por los demás.

En líneas generales, se precisa que aunque se observa un porcentaje significativo de estudiantes que presenta una baja y muy baja autoestima; casi la mitad de los estudiantes presentan una autoestima normal evidenciando características tanto del nivel alto como del nivel bajo según la situación y el contexto en el que se encuentren.

CUADRO N° 6

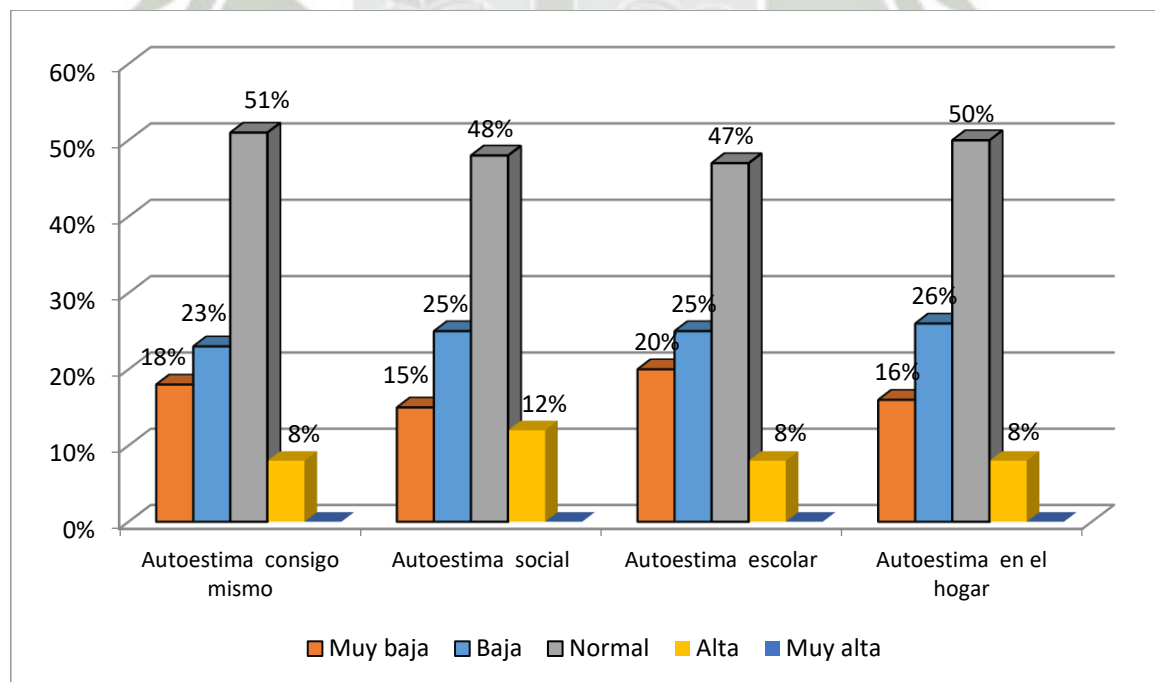
CONSOLIDADO DE LOS NIVELES DE AUTOESTIMA

	Autoestima consigo mismo		Autoestima social		Autoestima escolar		Autoestima en el hogar	
	ni	%	ni	%	ni	%	ni	%
Muy baja	31	18%	26	15%	34	20%	27	16%
Baja	39	23%	43	25%	42	25%	44	26%
Normal	86	51%	81	48%	80	47%	86	50%
Alta	14	8%	20	12%	14	8%	13	8%
Muy alta	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
TOTAL	170	100%	170	100%	170	100%	170	100%

Fuente: Elaboración propia

GRÁFICA N° 6

CONSOLIDADO DE LOS NIVELES DE AUTOESTIMA



Fuente: Elaboración propia

En el presente cuadro consolidado de Autoestima, se observa que sumando los porcentajes muy bajo y bajo, la dimensión escolar concentra el 45%, lo que evidencia que los estudiantes aún deben afianzar su autoconfianza con respecto a su capacidad para aprender y realizar tareas escolares de manera efectiva. Por otro lado, se aprecia que el nivel de desarrollo normal es mayoritario en la dimensión consigo mismo en un 51%, mostrando rasgos que se encuentran dentro del promedio, oscilando entre los niveles alto y bajo según la situación y contexto. El nivel de aceptación y valoración de sí mismo resulta aceptable. Finalmente, el nivel de desarrollo alto, aunque en un bajo porcentaje de 12% se encuentra en la dimensión social. Esto demuestra que los estudiantes son competentes para establecer relaciones sociales exitosas, interactuando adecuadamente tanto en su entorno habitual como fuera de él.



2. RESULTADOS DEL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

CUADRO N° 7

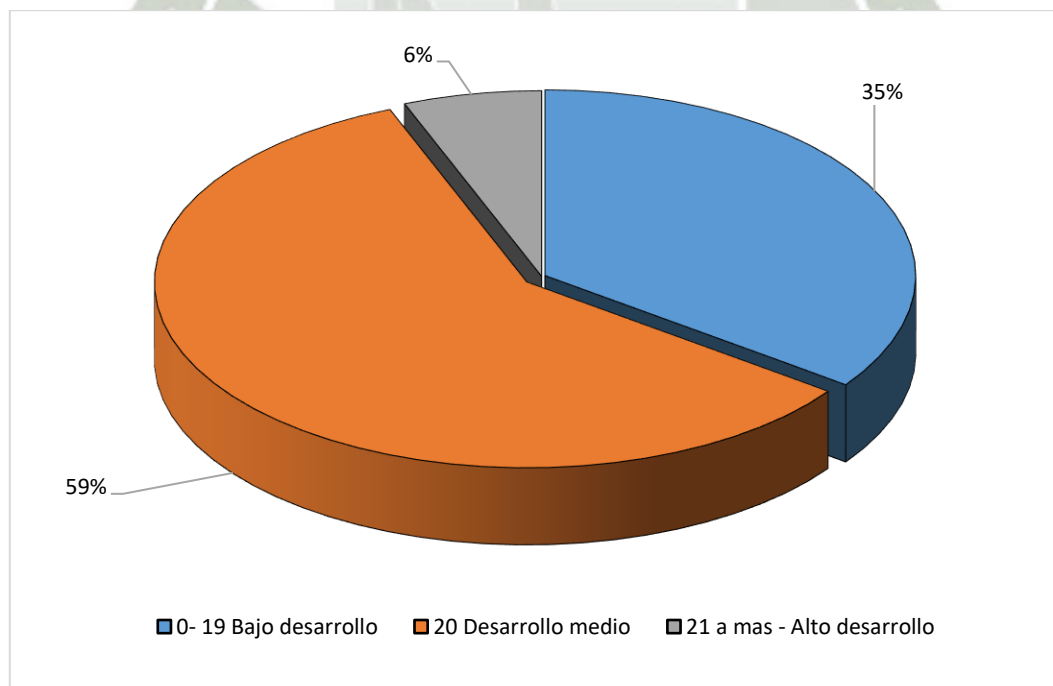
DESARROLLO DE HABILIDADES INICIALES

	ni	%
Bajo desarrollo	59	35%
Desarrollo medio	100	59%
Alto desarrollo	11	6%
Total	170	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

GRÁFICA N° 7

DESARROLLO DE HABILIDADES INICIALES



Fuente: Encuesta a estudiantes

El porcentaje mayoritario de estudiantes o el 59% presentan un desarrollo medio de las habilidades iniciales; es decir que son capaces de entablar una conversación e iniciar una relación cordial y amable. Por otro lado, un reducido 6% presenta un desarrollo alto, mostrando dominio de las habilidades sociales de este grupo. En tanto que algo más de la tercera parte o el 35% de estudiantes presentan un bajo desarrollo de estas habilidades, al mostrar una conducta inhibida en actividades sociales de interacción básica.

En términos generales, se aprecia que más de la mitad de estudiantes han alcanzado un desarrollo medio de habilidades iniciales o básicas pudiendo tener un primer contacto que no signifique un lazo más profundo.



CUADRO N° 8

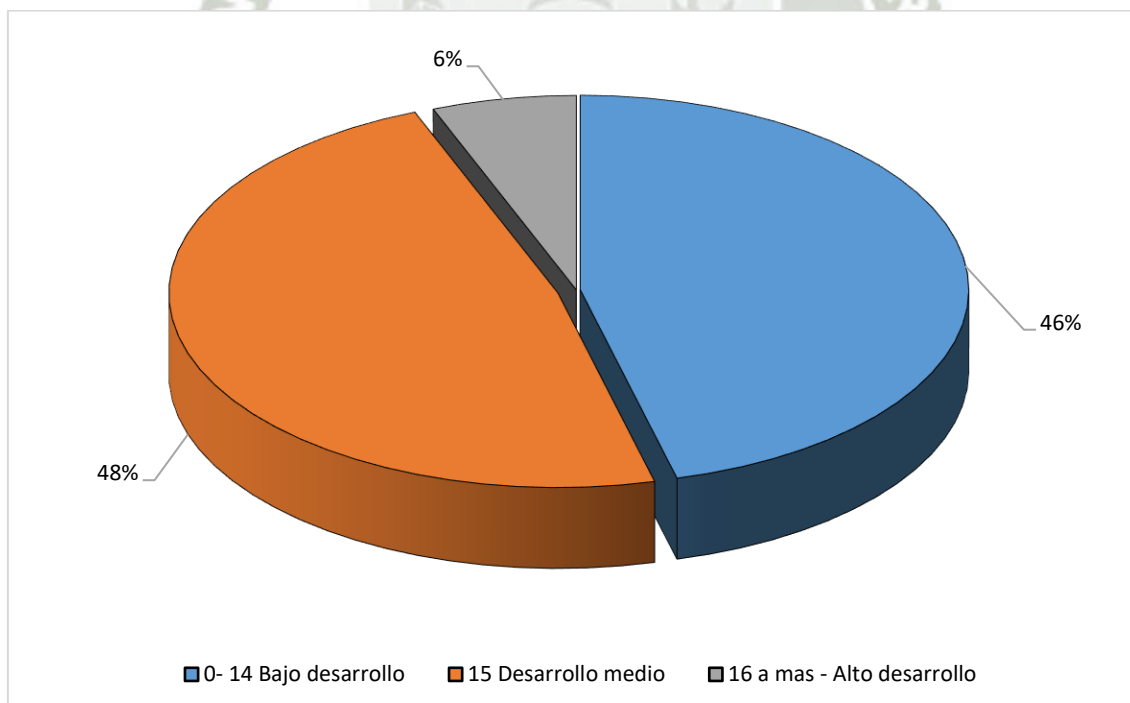
DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS

	ni	%
Bajo desarrollo	78	46%
Desarrollo medio	82	48%
Alto desarrollo	10	6%
Total	170	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

GRÁFICA N° 8

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS



Fuente: Encuesta a estudiantes

En el cuadro estadístico se observa que un porcentaje de 48% de los estudiantes presenta un desarrollo medio de las habilidades avanzadas; es decir que son capaces de participar, disculparse, dar, seguir instrucciones, y convencer a los demás; en tanto que un significativo 46% de los estudiantes presentan un bajo desarrollo ya que se cohiben en participar, tienen dificultades para disculparse, les cuesta dar o seguir instrucciones y convencer a los demás. Opuestamente a ello, se tiene un 6% que presenta un desarrollo elevado de este grupo de habilidades, al lograr establecer relaciones sociales avanzadas con éxito.

Se precisa entonces que si bien casi la mitad de los estudiantes han logrado un desarrollo medio de sus habilidades avanzadas, regulando y consolidando las habilidades iniciales o básicas; un importante porcentaje de estudiantes presenta un desarrollo bajo de este grupo de habilidades sociales.



CUADRO N° 9

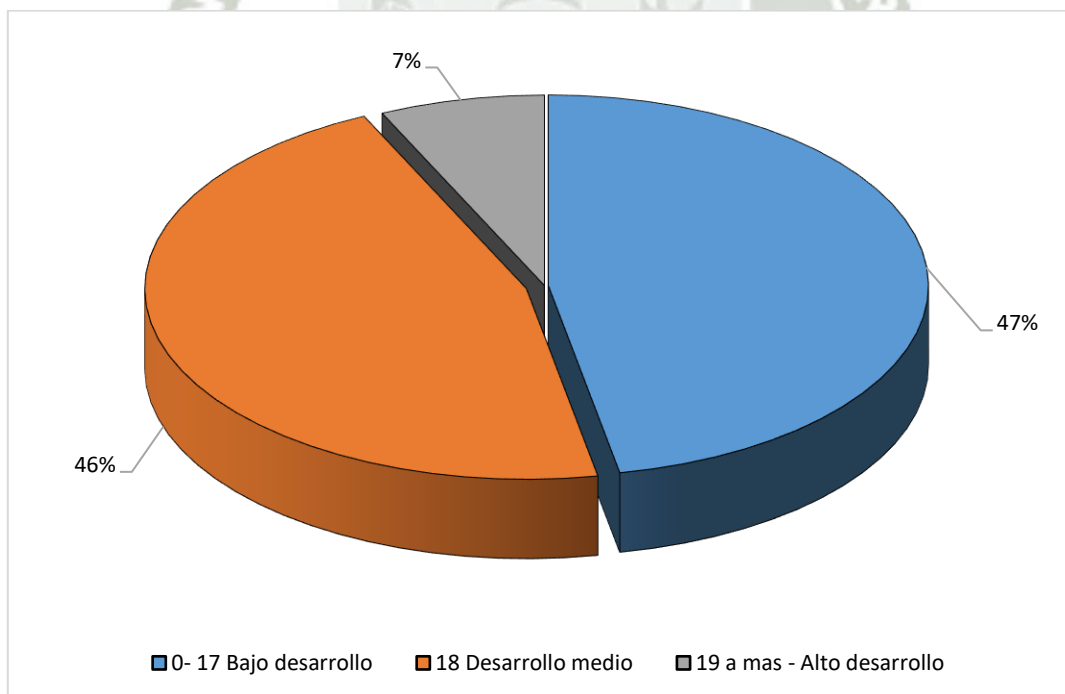
DESARROLLO DE HABILIDADES AFECTIVAS

	ni	%
Bajo desarrollo	80	47%
Desarrollo medio	78	46%
Alto desarrollo	12	7%
Total	170	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

GRÁFICA N° 9

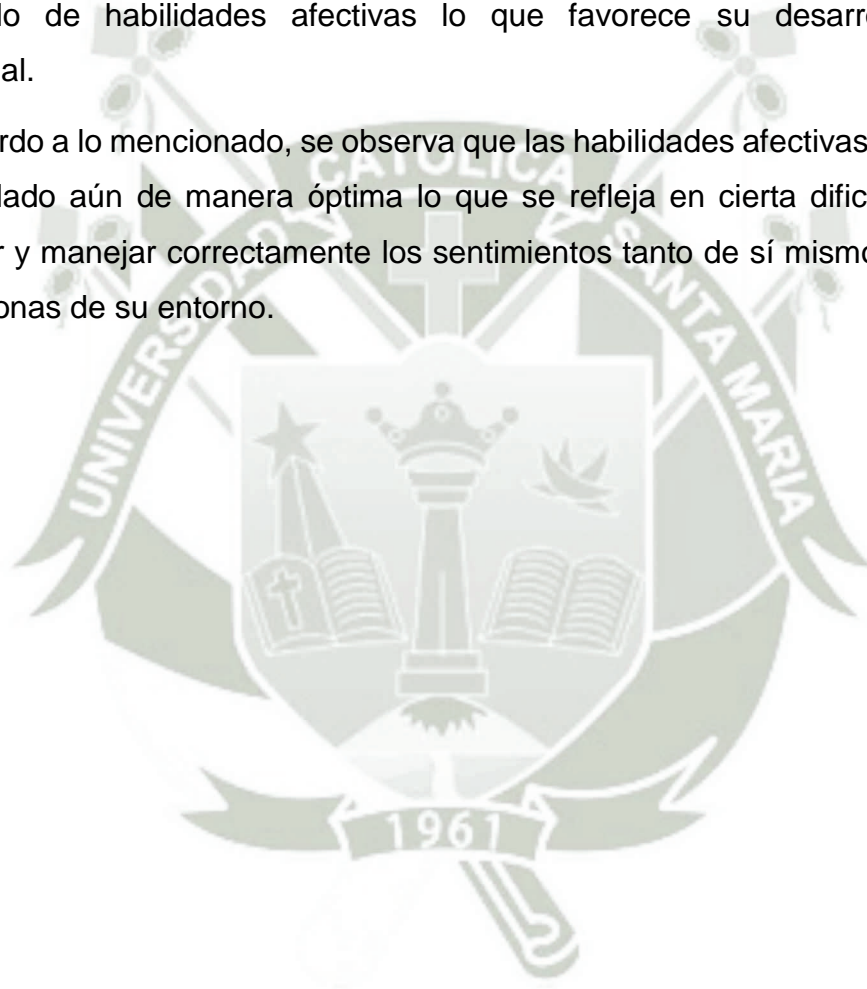
DESARROLLO DE HABILIDADES AFECTIVAS



Fuente: Encuesta a estudiantes

Respecto a las habilidades afectivas, referidas tanto a la expresión de los propios sentimientos como a la comprensión de los sentimientos de los demás, casi la mitad de los estudiantes o el 47% presenta un bajo desarrollo de estas habilidades al no lograr una expresión afectiva hacia sí mismo y hacia los demás; no comprender dichos sentimientos y presentar dificultad para expresarlos; por tanto, estos estudiantes no logran comprender la vida sentimental. En un porcentaje muy similar de 46% los estudiantes presentan un desarrollo medio o normal de estas habilidades; y, un reducido 7% presenta un alto nivel de desarrollo de habilidades afectivas lo que favorece su desarrollo socio emocional.

De acuerdo a lo mencionado, se observa que las habilidades afectivas no se han desarrollado aún de manera óptima lo que se refleja en cierta dificultad para expresar y manejar correctamente los sentimientos tanto de sí mismo como de las personas de su entorno.



CUADRO N° 10

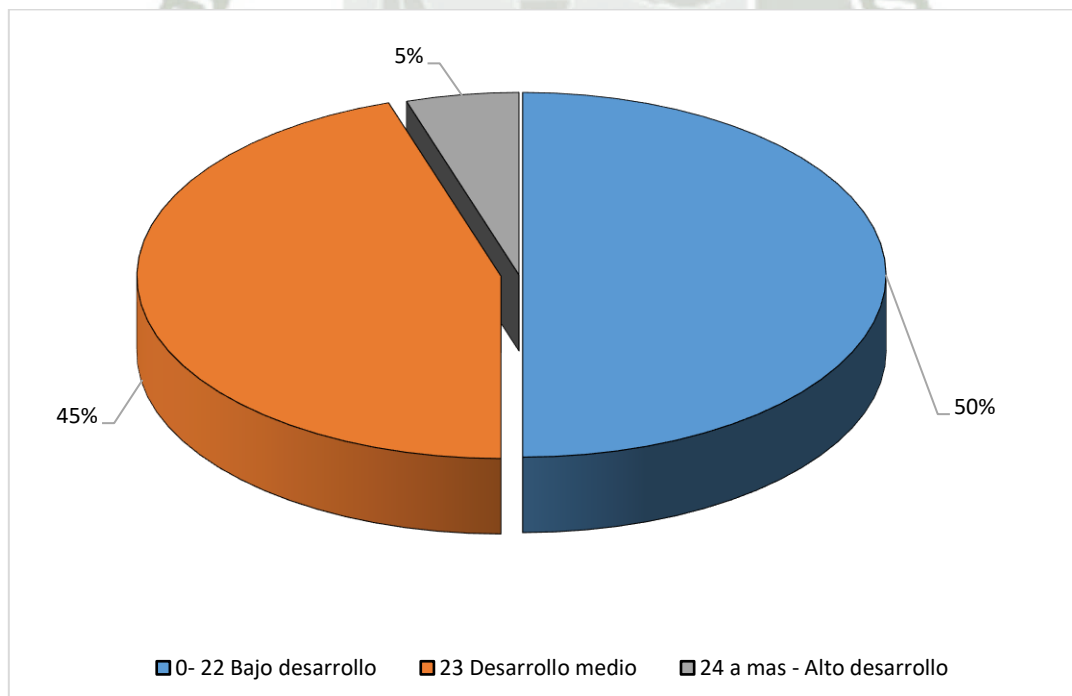
**DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES FRENTE
A LA AGRESIÓN**

	Ni	%
Bajo desarrollo	85	50%
Desarrollo medio	76	45%
Alto desarrollo	9	5%
Total	170	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

GRÁFICA N° 10

**DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES
FRENTE A LA AGRESIÓN**



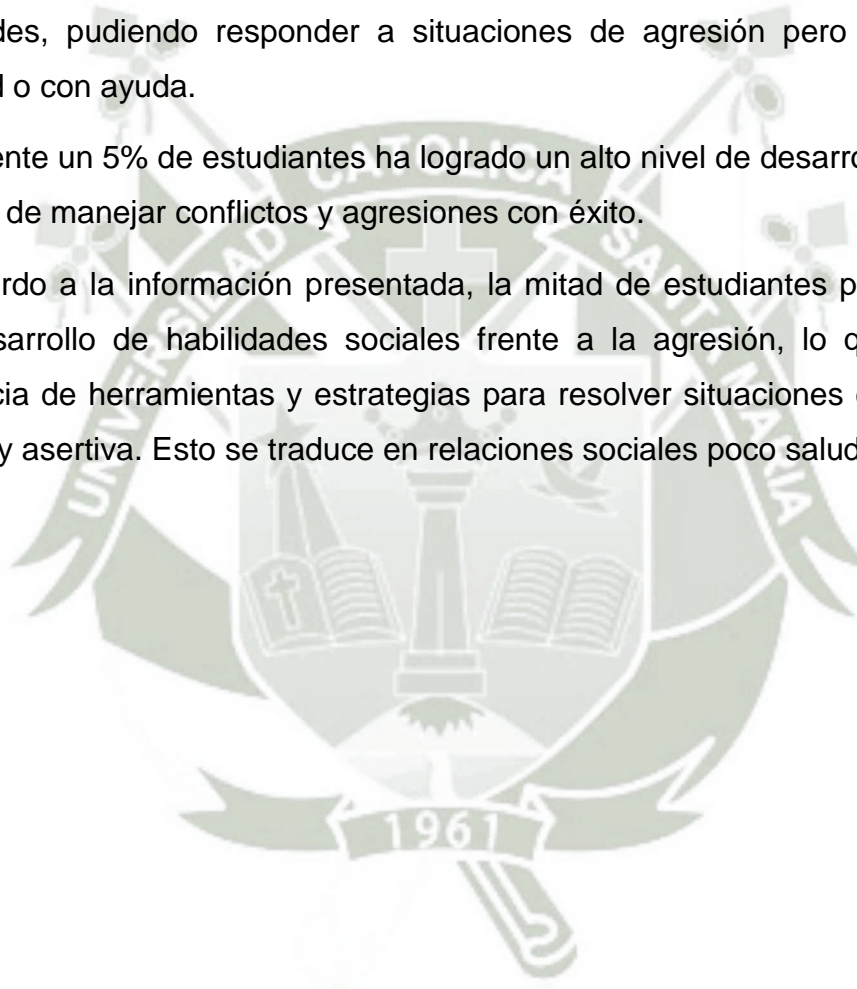
Fuente: Encuesta a estudiantes

Las habilidades frente a la agresión se encuentran relacionadas con el autocontrol de impulsos y emociones, evidenciando capacidad para regular el comportamiento en situaciones de agresión o conflicto. De acuerdo al cuadro estadístico anterior, la mitad de los estudiantes (50%) presenta un desarrollo bajo de este grupo de habilidades, lo que revela una incapacidad para resolver conflictos y agresiones de manera pacífica y asertiva a través del diálogo y la negociación.

Por otro lado, un importante 45% muestra un desarrollo medio de estas habilidades, pudiendo responder a situaciones de agresión pero con cierta dificultad o con ayuda.

Únicamente un 5% de estudiantes ha logrado un alto nivel de desarrollo, siendo capaces de manejar conflictos y agresiones con éxito.

De acuerdo a la información presentada, la mitad de estudiantes presenta un bajo desarrollo de habilidades sociales frente a la agresión, lo que denota deficiencia de herramientas y estrategias para resolver situaciones de manera pacífica y asertiva. Esto se traduce en relaciones sociales poco saludables.



CUADRO N° 11

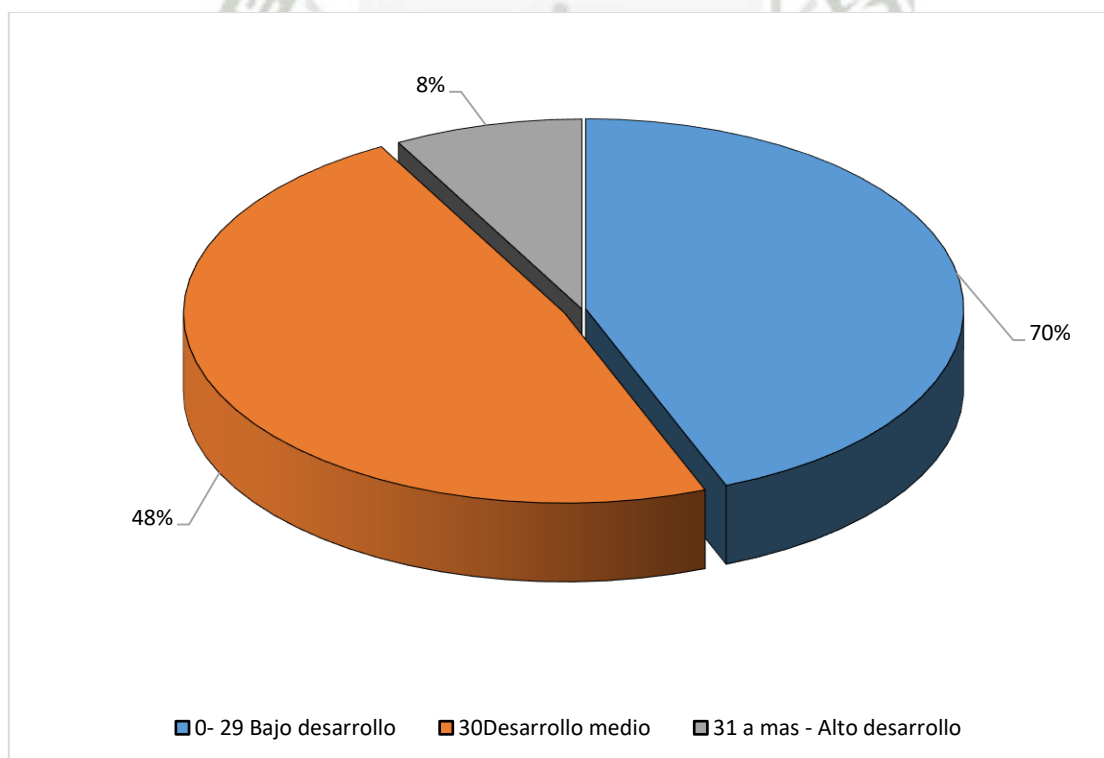
DESARROLLO DE HABILIDADES FRENTE AL ESTRÉS

	ni	%
Bajo desarrollo	74	44%
Desarrollo medio	82	48%
Alto desarrollo	14	8%
Total	170	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

GRÁFICA N° 11

DESARROLLO DE HABILIDADES FRENTE AL ESTRÉS



Fuente: Encuesta a estudiantes

De acuerdo a la información estadística presentada con respecto a las habilidades sociales frente al estrés, casi la mitad de los estudiantes, representada por el 48% muestra un desarrollo medio; seguido del 44% con un bajo desarrollo de habilidades para manejar situaciones de fracaso, ansiedad, incomodidad, presión y expectativa. Finalmente, un pequeño porcentaje de 8% posee un alto nivel de desarrollo.

En general, se precisa que casi la mitad de estudiantes tiene un adecuado manejo de situaciones estresantes socialmente, pudiendo actuar con tolerancia ante la diversidad y autorregulación de conductas, impulsos y emociones; por otro lado, se observa también un porcentaje significativo de estudiantes que aún no han culminado la adquisición de este grupo de habilidades sociales.



CUADRO N° 12

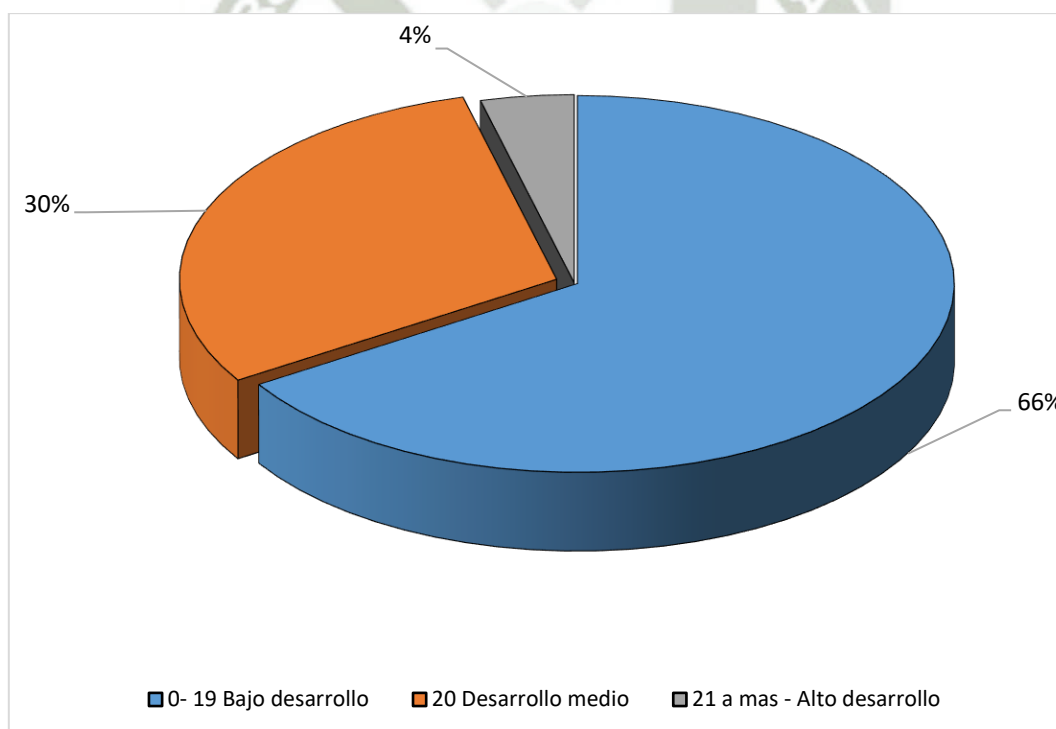
DESARROLLO DE HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN

	ni	%
Bajo desarrollo	113	66%
Desarrollo medio	51	30%
Alto desarrollo	6	4%
Total	170	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

GRÁFICA N° 12

DESARROLLO DE HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN



Fuente: Encuesta a estudiantes

El grupo de habilidades sociales de planificación está relacionado con las habilidades de autogestión y organización a fin de lograr un desempeño exitoso que genere sentimientos positivos y de satisfacción para consigo mismo y, al mismo tiempo produzca confianza y reconocimiento en los demás. Al respecto, un elevado 66% carece de estas habilidades presentando una marcada tendencia hacia la resolución empírica de los problemas; por otro lado, casi la tercera parte de los estudiantes representada por el 30%, presenta un desarrollo medio y un reducido porcentaje del 4% presenta un alto desarrollo.

Se precisa entonces que respecto a las habilidades de planificación, la mayoría de estudiantes presentan un bajo desarrollo, siendo éstas las menos desarrolladas con respecto a los demás grupos de habilidades sociales.



CUADRO Nº 13

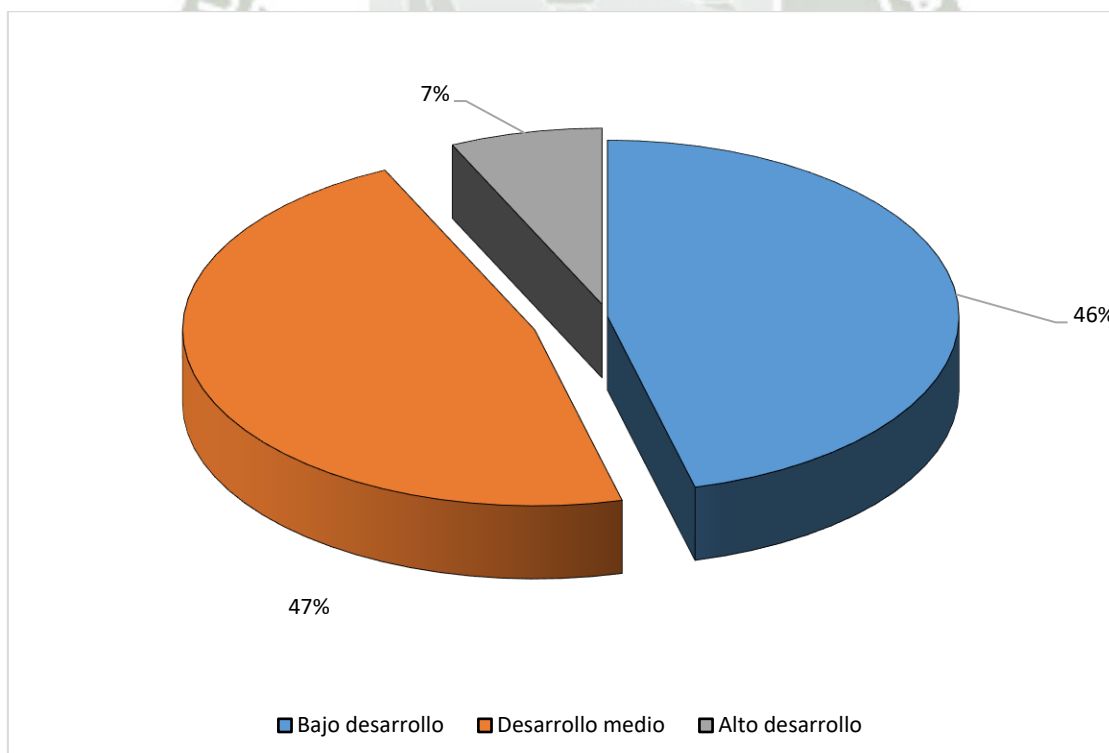
DESARROLLO PROMEDIO DE HABILIDADES SOCIALES

Desarrollo de habilidades sociales		Ni	%
Menos de 110	Bajo desarrollo	78	46%
111 - 155	Desarrollo medio	80	47%
156 - 200	Alto desarrollo	12	7%
Total		170	100%

Fuente: Encuesta a estudiantes

GRÁFICA Nº 13

DESARROLLO PROMEDIO DE HABILIDADES SOCIALES



Fuente: Encuesta a estudiantes

En el presente cuadro estadístico, se observa que en el desarrollo promedio de las habilidades sociales, el porcentaje mayoritario se concentra en el nivel de desarrollo medio, representado por el 47%; mientras que un estrecho 46% de estudiantes, muestra un bajo de desarrollo de habilidades sociales en general; y sólo un insignificante 7% de estudiantes ha logrado un alto desarrollo.

En general, casi la mitad de estudiantes ha logrado un adecuado desarrollo de habilidades sociales; pero en similar porcentaje se presenta un bajo desarrollo; siendo muy reducido el porcentaje que ha logrado un alto desarrollo de habilidades sociales.



CUADRO N° 14

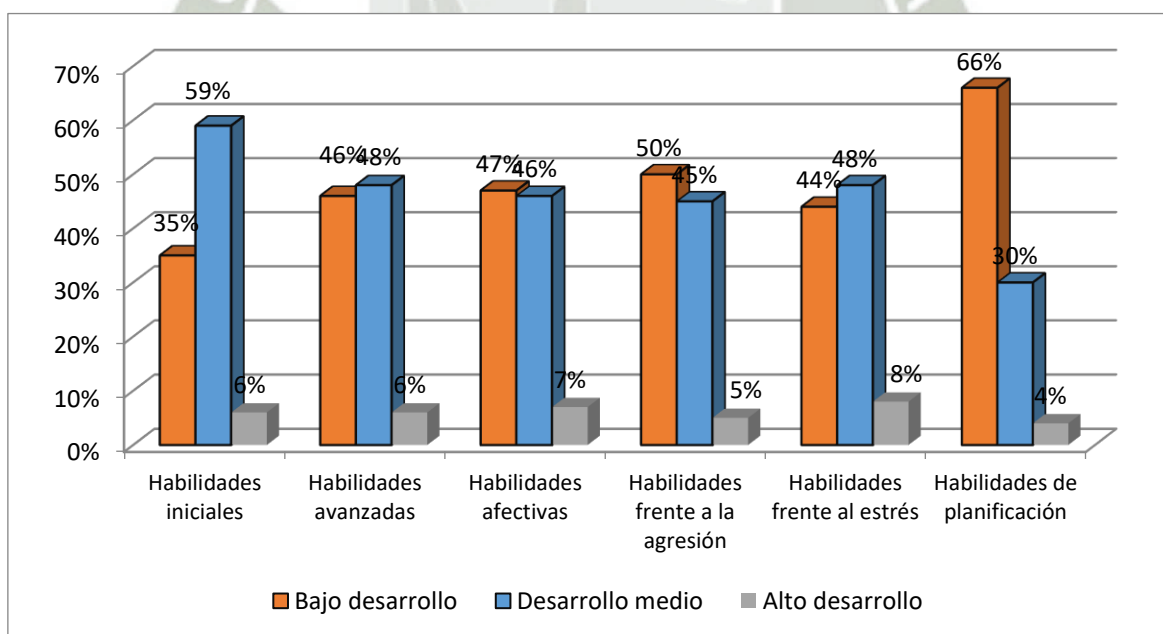
CONSOLIDADO DEL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

Habilidades Sociales Nivel de desarrollo	Iniciales		Avanzadas		Afectivas		Frente a la agresión		Frente al estrés		De planificación	
	ni	%	ni	%	ni	%	ni	%	ni	%	ni	%
Bajo	59	35%	78	46%	80	47%	85	50%	74	44%	113	66%
Medio	100	59%	82	48%	78	46%	76	45%	82	48%	51	30%
Alto	11	6%	10	6%	12	7%	9	5%	14	8%	6	4%
TOTAL	170	100%	170	100%	170	100%	170	100%	170	100%	170	100%

Fuente: Elaboración propia

GRÁFICA N°14

CONSOLIDADO DEL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES



Fuente: Elaboración propia

En el presente cuadro consolidado de Habilidades Sociales, se observa que las habilidades para hacer frente a la agresión y de planificación en un 50% y 66% respectivamente son las que muestran el nivel más bajo de desarrollo. De acuerdo a ello, los estudiantes tienden a resolver sus problemas a través de la agresión y la violencia, mostrando dificultad para negociar y resolver conflictos de forma pacífica; además, no logran plantear objetivos, priorizar tareas y llevar a cabo un plan de acción para lograr las metas propuestas con éxito. Por otro lado, se aprecia que el nivel de desarrollo medio se concentra en las habilidades iniciales o básicas en un 59%, lo que demuestra que la mayor parte de los estudiantes es capaz de desarrollar un repertorio comportamental básico para iniciar una interacción.

Finalmente, el nivel de desarrollo alto, aunque en un muy bajo porcentaje de 8% se encuentra en las habilidades sociales frente al estrés. Se presume que esto se debe a que el mundo en el que nacieron y se desarrollan los adolescentes, se caracteriza por estar en constante cambio lo que denota una presión y situación de estrés constante. Los adolescentes tienen mayor capacidad de adaptación lo que les permite manejar situaciones socialmente estresantes.

CUADRO N°15

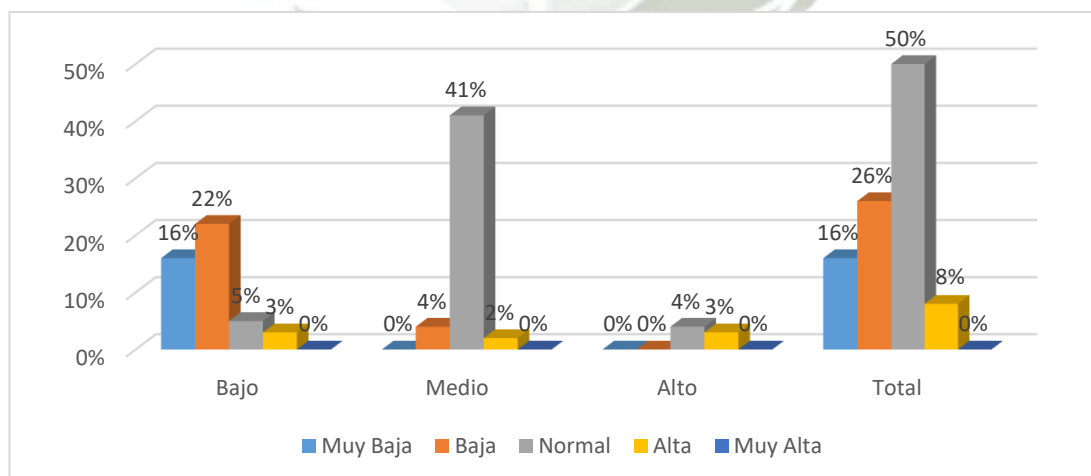
DIAGRAMA RECTANGULAR DE AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES

Habilidades Sociales Autoestima	BAJO		MEDIO		ALTO		TOTAL	
	ni	%	ni	%	ni	%	Ni	%
Muy baja	27	16	0	0	0	0	27	16
Baja	37	22	7	4	0	0	44	26
Normal	9	5	70	41	7	4	86	50
Alta	5	3	3	2	5	3	13	8
Muy alta	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	78	46	80	47	12	7	170	100%

Fuente: Elaboración propia

GRÁFICA N°15

DIAGRAMA RECTANGULAR DE AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES



Fuente: Elaboración propia

En el cuadro se cruzan las variables: autoestima y habilidades sociales en los estudiantes. La mayor cantidad de datos se produce en la intersección de desarrollo medio de las habilidades sociales y el nivel normal de autoestima con un 41%; seguido del 22% y 16%, porcentajes que sumados hacen un total de 38% de estudiantes con autoestima “baja” y “muy baja” intersectadas con el bajo desarrollo de las habilidades sociales.

En líneas generales, se puede precisar que la mayor relación se produce entre los estudiantes que tienen habilidades sociales medias con autoestima normal y, entre el nivel bajo de autoestima con el bajo desarrollo de habilidades sociales.



3. CORRELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES

Los criterios que se han empleado para evaluar la correlación entre las variables, según Pearson, son los siguientes: Es positiva o directa (+) cuando el resultado presenta el signo positivo, y es negativa o inversa (-) cuando su resultado presenta el signo negativo.

Respecto al índice está relacionado con el grado de estrechez que puede existir entre las variables correlacionadas; cuyo autor señala como escala y valoración la siguiente:

ESCALA	VALORACIÓN
000	Nula
De $\pm 0,01$ a $\pm 0,19$	Muy baja
De $\pm 0,20$ a $\pm 0,39$	Baja
De $\pm 0,40$ a $\pm 0,69$	Moderada
De $\pm 0,70$ a $\pm 0,89$	Alta
De $\pm 0,90$ a $\pm 0,99$	Muy alta
1,00	Perfecta

CUADRO Nº 16
CORRELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES

Autoestima	Correlación de Pearson Sig. N = 170	0.711
Habilidades sociales	Correlación de Pearson Sig. N = 170	

De acuerdo a los resultados de la prueba de Pearson, el índice de correlación entre las variables de autoestima y habilidades sociales es de 0.711 lo que significa que existe una correlación positiva o directa entre estas dos variables; esto quiere decir que a mayor desarrollo de la autoestima mayor desarrollo de habilidades sociales; y por el índice se ha determinado que la fuerza o el grado de estrechez es alta en la correlación existente.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La autoestima es definida actualmente por Gallardo & Rodríguez (2017) como la valía personal que cada quién tiene de sí mismo; es decir que está compuesta por todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que se tiene de sí mismo y que van a influir positiva o negativamente en el desarrollo socio emocional en los estudiantes.

En la investigación desarrollada, en el cuadro 5, la mayoría o casi la mitad de estudiantes (49%) presentan un nivel de autoestima “normal” y muestran rasgos característicos intermedios entre el nivel bajo y el nivel alto. Coincidentemente en un porcentaje similar de 40%, los estudiantes de nivel secundario de la institución educativa José Antonio Encinas, distrito de Quiñota, Cuzco; presentan un nivel de autoestima medio según el estudio realizado por Monteagudo y Quicaña (2012).

Por otro lado, es también significativo el porcentaje de estudiantes que presenta una baja autoestima (25%) o muy baja (17%); es decir que el 42% presenta una tendencia a sentimientos de minusvalía o inferioridad, con rasgos definidos de mucha inseguridad, manifestando generalmente sentimientos negativos de autovaloración. Estos estudiantes actúan por tanto con poca independencia, tienen tendencia a no asumir responsabilidades, a ser pesimistas y son poco tolerantes ante la frustración. Así también Silva y Mejía (2013), afirman que un sector importante de los educandos presentan una autoestima baja o mal trabajada.

La presencia de bajos niveles de autoestima hace que los estudiantes entablen generalmente relaciones conflictivas que poco favorecen su desarrollo socio emocional; incidiendo de esta manera en el desarrollo de las habilidades sociales; tal como se aprecia en la investigación donde en un porcentaje similar de 46% (cuadro 12) presentan bajo desarrollo de las habilidades sociales en general. Datos que coinciden con los resultados obtenidos por Cornejo (2006) en su investigación sobre los alumnos de secundaria pública y privada de Ilo donde el nivel de autoestima se ubica mayoritariamente entre el nivel bajo y promedio.

Específicamente por dimensión, el nivel de autoestima más bajo se ubica en la dimensión social y la dimensión consigo mismo; comprobándose que la dimensión de sí mismo es vital para las relaciones interpersonales o entre pares. Y en las dimensiones de hogar y escuela predomina el nivel de autoestima medio.

En forma específica respecto al nivel de autoestima para consigo mismo, en el hogar y en el campo social, los estudiantes encuestados presentan una autoestima inferior al promedio “normal” 41%, 42% y 40% respectivamente (cuadro 2, 4 y 3); comprobándose que estas dimensiones se encuentran relacionadas, ya que cuando en la dimensión autoestima consigo mismo es baja o muy baja, los estudiantes presentan una autovaloración negativa, con una marcada tendencia a la evasión de responsabilidades, se sienten incompetentes y frustrados; es decir que no se sienten satisfechos consigo mismos. En el caso de la autoestima en el hogar, las relaciones familiares son negativas, carentes de afecto y comunicación, en general experimentan un rechazo hacia su familia, reflejando sus escasas cualidades positivas para relacionarse con los demás miembros de la familia; no se sienten considerados y respetados en el entorno familiar ni comparten satisfactoriamente las pautas y valores de ésta. Resultados que corroborando con el estudio realizado por Yapura (2015) quien sostiene que la primera causa de la baja autoestima en los niños es la familia ya que los padres no se interesan como debiera ser en la formación de sus hijos y participan escasamente en la vida escolar de estos.

Así, los rasgos de la autoestima consigo mismo y en el hogar van a influir en su manera de relacionarse con los demás; así, en este caso presentan dificultades para relacionarse, no logrando reconocer los acercamientos afectuosos o de aceptación, pese a necesitarlo y, están pendientes de la aceptación de su comportamiento, actitudes, formas de pensar, etc. por parte de las personas de su entorno.

Según los resultados de la investigación de Amezcua (2003), la autoestima es el mejor predictor del rendimiento académico, demostrando a través de su estudio que la autoestima ejerce influencia sobre el rendimiento académico. Así, la presente investigación demuestra que en la dimensión escolar sólo un ínfimo 8%

tiene una alta autoestima al ser competitivos, mostrar buena capacidad para aprender, afrontar en forma adecuada las tareas de la escuela y por ende logran un buen rendimiento académico; sin embargo un importante 45% de estudiantes (cuadro 3) presentan una baja o muy baja autoestima y no son competitivos, no trabajan a gusto las tareas escolares, su motivación es baja y no obedecen normas por esto, no logran tener éxito en su rendimiento escolar. Coincidiendo también con los resultados obtenidos por Basaldúa (2010), respecto a la influencia de la autoestima en el rendimiento académico.

De esta manera, el bajo desarrollo de la autoestima en general se va a reflejar también en el desarrollo de las habilidades sociales iniciales o básicas; aunque sólo el 35% o algo más de la tercera parte de estudiantes aproximadamente (cuadro 6) presentan un bajo desarrollo de estas habilidades, que según Goldstein, son: “Escuchar, iniciar, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse y presentar; así como elogiar”; coincidiendo con los resultados obtenidos por Morales, et.al. (2009), que encontró en estudiantes de la zona rural en México que en las habilidades sociales básicas o iniciales presentan un desarrollo medio alto. En tanto que en las habilidades avanzadas, afectivas y frente al estrés, casi la mitad de estudiantes en un 46%, 47% y 44% respectivamente (cuadros 7, 8 y 10), presentan un bajo desarrollo ya que, en el primer caso, se cohiben en participar, tienen dificultades para disculparse, para dar o seguir instrucciones y convencer a los demás; en el segundo caso, no logran una expresión afectiva hacia sí mismos ni hacia los demás; no comprenden dichos sentimientos y presentan dificultad para expresarlos; tampoco logran comprender la vida sentimental. Y en las habilidades frente al estrés, tienen limitaciones o dificultades para afrontar situaciones de presión y/o frustración, reafirmando de esta manera los resultados de investigación obtenidos por Cabrera (2013).

En las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos, frente a la agresión, para manejar el estrés y de planificación, los adolescentes muestran un nivel de desarrollo insuficiente; es decir, tienen dificultades para relacionarse con los demás, manejar y controlar sus impulsos y emociones, manejar situaciones de agresión y tolerar las frustraciones.

Una de las habilidades sociales menos desarrolladas en los estudiantes son las de hacer frente a la agresión con 50% (cuadro 9) ya que generalmente prefieren resolver sus conflictos con violencia, además tienen dificultades para negociar o defender sus derechos adecuadamente; es decir no han logrado el autocontrol, la auto-regulación de su conducta ni la defensa de sus derechos de manera pacífica; sino por el contrario generan conflictos, lo que dificulta su interrelación social.

Las habilidades de planificación, al ser las más complejas, son las menos desarrolladas ya que un elevado 66% de estudiantes (cuadro 10) presentan un bajo desarrollo; mostrando incapacidad para tomar iniciativas y decisiones, detectar la causa de un problema, plantear objetivos, resolver situaciones según su prioridad y concentrarse en una tarea; es decir, presentan una tendencia hacia una resolución empírica de los problemas que enfrentan.

Consecuentemente en el cruce de estas dos variables, autoestima y habilidades sociales, la intersección que concentra la mayor cantidad de datos se encuentra entre el desarrollo “medio” de las habilidades sociales y el nivel “normal” de autoestima con un 41% (cuadro 13); seguido del 38% de estudiantes con autoestima “baja” o “muy baja” intersectadas con el “bajo” desarrollo de las habilidades sociales, demostrándose de esta manera la relación que existe.

Finalmente, respecto al tipo y grado de correlación es directa o positiva lo que quiere decir que a mayor autoestima mayor desarrollo de habilidades sociales y viceversa; presentando un índice de 0.711 que corresponde a una alta correlación, según la prueba de Pearson (cuadro 14).

CONCLUSIONES

PRIMERA.- El desarrollo de la autoestima de los estudiantes de 13 a 15 años de instituciones educativas privadas del distrito de Cerro Colorado, presenta en su mayoría un nivel de desarrollo normal con respecto a las dimensiones “consigo mismo” como “social”, “escolar” y “en el hogar”. De acuerdo a ello y considerando el rango de edad de los estudiantes, podemos afirmar que la autoestima atraviesa el proceso normal de desarrollo, mostrando características de los niveles alto y bajo de acuerdo a la situación y contexto en el que se encuentran los estudiantes por lo que requieren de la guía y el soporte necesarios, principalmente de padres y maestros, para la construcción de una autoestima saludable que favorezca el desarrollo de su personalidad.

SEGUNDA.- Las habilidades sociales que presentan los estudiantes de 13 a 15 años de instituciones educativas privadas del distrito de Cerro Colorado, en cuanto a “habilidades iniciales o básicas”, “habilidades avanzadas” y “habilidades frente al estrés”, muestran un nivel de desarrollo medio; mientras que con respecto a las “habilidades afectivas”, “habilidades para hacer frente a la agresión” y “habilidades de planificación”, el nivel de desarrollo preponderante es bajo.

Ninguna de las habilidades sociales evidencia un alto desarrollo lo que nos presenta la necesidad de entrenar y consolidar las habilidades sociales necesarias para una convivencia armoniosa en todos los ámbitos de desarrollo de la persona.

TERCERA.- Existe relación entre el nivel de autoestima y el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes de 13 a 15 años de instituciones educativas privadas del distrito de Cerro Colorado, ya que al cruzar ambas variables, la intersección más alta se da entre el nivel normal de autoestima y el desarrollo medio de las habilidades sociales y, entre el nivel bajo de la autoestima con el bajo desarrollo de las habilidades sociales, demostrándose una correlación alta y directa lo que quiere decir que a mayor desarrollo de

autoestima, mayor desarrollo de habilidades sociales y viceversa, lo que se evidencia en un índice de correlación de 0.711 según la prueba de Pearson. Sin embargo, es importante precisar que si bien existe una correlación de manera general entre las variables, si analizamos la relación entre cada uno de los indicadores de autoestima y habilidades sociales no siempre se observa una relación directa. Por tanto, la hipótesis ha sido comprobada parcialmente.



RECOMENDACIONES

PRIMERA.- Es imprescindible que en las instituciones educativas privadas del distrito de Cerro Colorado, las autoridades educativas pertinentes asuman la responsabilidad de intervenir en el diseño y ejecución de acciones sistemáticas que favorezcan el desarrollo y fortalecimiento de la autoestima y de las habilidades sociales como aspectos fundamentales del desarrollo socio-emocional que afecta todas las demás áreas de la vida de los estudiantes; para ello, los temas en mención deben abordarse desde las diversas áreas curriculares como parte del Diseño Curricular.

SEGUNDA.- Se debe brindar una capacitación pertinente y oportuna a los docentes sobre el desarrollo de la autoestima y habilidades sociales de los estudiantes a través de la aplicación de estrategias de enseñanza, de una comunicación constructiva y de un ambiente escolar favorable. De esta manera, los estudiantes van a lograr sentirse bien consigo mismos, hacer amistades, a tratar a los demás con sensibilidad, celebrar la diversidad, aceptar cambios y resolver conflictos con éxito.

Es importante mencionar que tanto la autoestima como las habilidades sociales se entrenan de manera permanente tanto dentro como fuera del aula por lo que se requiere una supervisión efectiva constante.

TERCERA.- Es necesario realizar un trabajo sistemático de orientación y acompañamiento a los padres de familia a través de espacios de diálogo y reflexión que permitan la autoevaluación y auto-conocimiento sobre el modelo de crianza familiar para lograr un compromiso consistente que se refleje en padres eficaces que deciden responsablemente. De esta manera se concientizará a los padres sobre su rol primigenio en la formación de sus hijos y la importancia de ofrecer a los estudiantes un ambiente positivo y armónico que fortalezca sentimientos favorables tanto hacia sí mismos como hacia los demás.

CUARTA.- En base a la investigación realizada en la presente Tesis, se sugiere ampliar el estudio de las variables a través de nuevas líneas de investigación que promuevan y enriquezcan los estudios y hallazgos investigativos en los ámbitos tanto de la psicología como de la educación.



PROPUESTA DE DESARROLLO DE AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES

1. FUNDAMENTACIÓN

La propuesta que se presenta a continuación, está orientada a mejorar las dimensiones de la autoestima y de las habilidades sociales en los estudiantes, sobre todo en aquellos estudiantes que presentan mayor déficit a fin de favorecer el desarrollo del autoconocimiento, autocontrol, la afectividad y el desarrollo de una capacidad de manejo de su vida social.

Así, las acciones propuestas tienen como base fundamental los resultados de la investigación realizada en la cual se determina que un sector importante de estudiantes presenta una baja o muy baja autoestima y un bajo desarrollo de habilidades sociales, lo que se traduce en dependencia, ansiedad, timidez, sentimientos de inferioridad y proclividad a “decir sí” al alcohol y las drogas, entre otros. En tal sentido, se reconoce que uno de los mejores regalos que pueden ofrecer padres y maestros como principales responsables de la formación integral de los niños y jóvenes, es ofrecerles un sentido positivo de sí mismos que les permita desarrollarse de manera saludable en todas sus dimensiones para ser personas de bien para la sociedad.

Para tal fin, se proponen estrategias de intervención a través de la aplicación de dinámicas grupales e individuales y técnicas de concientización las cuales están orientadas a favorecer el desarrollo de la autoestima y las habilidades sociales.

2. OBJETIVO GENERAL

















Mejorar el desarrollo de la autoestima y de las habilidades sociales en los estudiantes, en todas sus dimensiones, sobre todo en lo que respecta a la valía personal y el desarrollo de relaciones interpersonales saludables.

3. OBJETIVOS Y ACCIONES

3.1 A nivel de la Autoestima

OBJETIVO	ACCIONES
<p>Desarrollar el autoconocimiento para una valoración positiva de los estudiantes</p>	<p>En forma individual, los estudiantes elaboran una tarjeta de identificación personal en la cual anotan los siguientes datos: *Nombre y apellido. *Cómo le gusta que lo llamen. *Pasatiempo. *A quién admira o como quién quiere ser de adulto. *Talento (artístico, deportivo, académico, etc.). *Actividad que le gustaría aprender. Después, aplicando la técnica de la telaraña, cada estudiante comparte los datos de su tarjeta dándose a conocer a los demás. En macro-grupo, se reflexiona sobre el procedimiento y su dificultad para dar a conocer información sobre sí mismos.</p>
<p>Reflexionar sobre su historia personal y su repercusión la vida diaria.</p>	<p>Se les pide previamente que recopilen fotografías de etapas importantes de su vida (matrimonio de los padres, nacimiento, bautizo, primer cumpleaños, primer día en el jardín de niños y en el colegio, nacimiento de hermano/a, culminación del nivel primario, etc.). Ordenan sus fotos cronológicamente observando cómo han ido creciendo y qué cambios han experimentado tanto de manera física como referente a sus gustos y preferencias, talentos, qué han ido aprendiendo, cómo han cambiado los miembros de su familia, etc. Realizan una breve autobiografía y en base a su historia personal y a las vivencias y experiencias hasta el momento, realizan una pequeña proyección sobre su futuro. Exponen en clase sus historias personales para que sus compañeros y profesores conozcan más sobre ellos.</p>
<p>Promover la cohesión del grupo</p>	<p>El docente indica a los estudiantes se sienten en círculo. Un estudiante voluntario se pone al centro manteniéndose recto, con los brazos estirados hacia abajo y con los ojos cerrados; luego se pedirá a 3 estudiantes que se coloquen detrás. La actividad se desarrolla en silencio y se le pide se deje caer y las personas que están detrás lo reciben y sostienen.</p>

	<p>Este ejercicio se repite hasta que todos los estudiantes hayan estado en el centro. Se realiza un diálogo abierto sobre la experiencia realizada, cómo se sintieron, qué temores tenían y cuál fue la sensación al dejarse caer y ser sostenidos por sus compañeros. El profesor realiza una reflexión final sobre la importancia de sentirse parte de un grupo, sentir su apoyo y confiar en él. De esta manera se fortalecerán los lazos y la cohesión grupal.</p>
<p>Fomentar en los estudiantes el descubrimiento de sus cualidades y las de sus compañeros</p>	<p>Se indica a los estudiantes que escriban su nombre en un papel, el cual será colocado en una caja preparada para tal fin; se sacará un trozo de papel y según el nombre que se encuentre, todos los estudiantes escriben 3 cualidades positivas de la persona seleccionada. Se comparte todo lo que escribieron sobre esa persona. Se reflexiona sobre el sentimiento experimentado con las cualidades atribuidas.</p>
<p>Emplear la comunicación no verbal de manera asertiva</p>	<p>Se seleccionan algunos estudiantes al azar y se le entrega una tarjeta con el nombre de una emoción (alegría, tristeza, miedo, sorpresa, enojo, frustración, etc.) y se les pide que la representen únicamente empleando gestos y su cuerpo. Los demás estudiantes deben descubrir la emoción representada. Seguidamente, de manera personal completan la siguiente información: *Me pone feliz que _____ *Me pone triste que _____ *Me da miedo que _____ *Me sorprende que _____ *Me molesta que _____ *Me frustra que _____ (Se pueden considerar otras emociones propuestas por los estudiantes). En macro-grupo, se observan las siguientes imágenes identificando la emoción que expresan.</p>

	<p>A    </p> <p>B    </p> <p>C    </p> <p>D    </p> <p>Se reflexiona sobre lo importante que es la comunicación no verbal y el saber usarla adecuadamente para dar un buen mensaje y evitar malas interpretaciones o malentendidos con los demás.</p>
<p>Promover la comunicación grupal y del beneficio que supone dicha comunicación</p>	<p>El docente da las instrucciones de la actividad. Cada grupo forma una torre con el material dispuesto. Se organizan para hacerlo lo más rápido posible. Se reflexiona sobre cómo la comunicación en el grupo ayudo a conseguir el objetivo previsto.</p>

3.2 A nivel de las Habilidades Sociales

1er. Tema: Habilidades Sociales iniciales

OBJETIVOS	ACCIONES
<p>Entrenar en el saludo como habilidad básica esencial, a través de prácticas simuladas</p>	<p>-Información general sobre importancia del saludo. -Practica de las situaciones siguientes: Presentarse: *Hola, me llamo_____. ¿Cómo te llamas tú? * Responde: Hola, yo me llamo_____ y quiero ser tu amigo. Socio-dramas con el tema siguiente: Unos amigos de tus padres vienen a casa y te tienes que presentarte hijo: Buenas tardes, me llamo_____ y tengo _____ años. Presentar a otras personas: Amigos: Buenas tardes, este es mi amigo Juan, él es_____ Se orienta a que se presenten en parejas dándose la mano.</p>

Desarrollar la habilidad para escuchar a los demás	<p>Socio drama de “Nadie me escucha”.</p> <p>Se representan diversas situaciones en las que los estudiantes no se sienten escuchados por sus padres, sus maestros y sus compañeros.</p> <p>Por equipos, se les pide que planteen una solución para cada situación apelando a una escucha activa y asertiva.</p> <p>Se comparten las soluciones propuestas y se llega a un compromiso grupal el cuál se colocará en un lugar visible del aula para que todos lo recuerden y pongan en práctica.</p>
Aprende normas básicas de interrelación a través de exposición de videos y dinámicas	<p>Exposición de video educativo: “Aprendemos a pedir por favor”.</p> <p>Presentación de casos en las que se pide favor: “...Se te olvidó traer colores”.</p> <p>El alumno pide: Por favor, Pedro, ¿me prestas tus colores?</p> <p>Responde: Claro que sí. Eres mi amigo. “En clase no entiendes algo que dijo el profesor”.</p> <p>NIÑO: Por favor, profesor, ¿podría repetir lo que dijo?</p> <p>PROFESOR: Bien, lo diré despacio.</p> <p>Se reflexiona sobre la actividad.</p>
Aprende normas básicas de interrelación	<p>Formación de parejas en la clase.</p> <p>Se le da las gracias al profesor por ayudarte:</p> <p>NIÑO: Gracias profesor, por ayudarme a recortar con tijeras.</p> <p>PROFESOR: De nada. Fue un placer haberte ayudado.</p> <p>Práctica simultánea de cada caso.</p> <p>Le das las gracias a papá por haberte arreglado una camisa.</p> <p>NIÑO: Gracias, papi, por dejarme la camisa tan bonita.</p> <p>PAPÁ: De nada. Me gusta ayudarte.</p> <p>Agradeces a un compañero por haberte prestado su cuaderno de trabajo.</p>

2do. Tema: Habilidades Sociales Avanzadas

OBJETIVOS	ACCIONES
Aplicar estrategias para mejorar la	<p>Motivación: promoviendo un clima de confianza.</p> <p>Procesos de reflexión individual.</p> <p>Preparación de la dramatización a cargo de la docente.</p>

empatía en los estudiantes	Proceso de reflexión grupal. Dramatización de casos reales en que la empatía es sumamente importante. Debate valorando los diferentes momentos: situación, mensaje conflicto y alternativas.
Potenciar la cualidad empática de los estudiantes	Motivación: promoviendo un clima de confianza. Preparación de la dramatización a cargo de los estudiantes. Dramatización de casos reales en que la empatía es sumamente importante. Debate valorando los diferentes momentos: situación, mensaje, conflicto y alternativas.
Desarrollo de habilidades para la asertividad	Comparación con otros casos en la que no se es asertivo sino agresivo. Exposición de casos en los que se puede ser asertivo. Análisis reflexivo de: Sospechas que un amigo ha cogido prestado uno de tus libros sin pedírtelo antes. TU: Perdona, ¿has cogido mi libro de matemática? No lo encuentro por ninguna parte. AMIGA: ¡Oh, sí! Espero que no te moleste, lo necesitaba para hacer un problema. TU: De acuerdo, está bien que lo cojas prestado, pero, por favor, pídemelo antes. Así no creeré que lo perdí. AMIGA: De acuerdo, es que tenía prisa. (Asertiva) Esta es una buena respuesta asertiva porque: 1. Evitas que tu amigo se enfade. 2. Te devolverá el libro. 3. Esto evitará que vuelva a repetirse el mismo tipo de problema porque ahora tu amigo sabe que quieres que pida el libro antes de tomarlo.

3er. Tema: Habilidades Afectivas

OBJETIVOS	ACCIONES
Desarrollar habilidades de autoconocimiento	Información conceptual sobre las relaciones interpersonales e importancia del conocimiento individual. <i>MODELADO de la conducta que se desea que aprendan.</i> * Realización práctica con la participación de los estudiantes. * Repetirla varias veces. * Con diferentes modelos (padres, profesores, compañeros).
Entrenamiento de las conductas	* Representación de papeles. (Role-playing). * Dialogo. Discusión en grupo.

que favorezcan la capacidad para percibir y comprender el punto de vista de los demás	<ul style="list-style-type: none"> * Entrenamiento individualizado. * Práctica real (en diferentes lugares, y en el momento adecuado).
Favorecer la expresión de los sentimientos	<p>Utilización de procedimientos técnicos del modelo conductual: reforzamiento, modelado, discriminación, generalización y control de estímulos.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Realización de testimonios de vida. * Ensayos de conducta en situación simulada. * Práctica de conducta en la calle, en situaciones reales.
Promover acciones de solidaridad mostrando un espíritu colaborador y participativo	<ul style="list-style-type: none"> * Desarrollo de temas de ayuda a nivel individual (entre personas), micro (entre grupos) y macro social (entre países) * Presentación de un video. * Reflexión individual y a nivel de grupo-clase sobre la propia conducta; además de ser útil como método de autocontrol y para la generalización de la habilidad.

4to. Tema: Habilidades sociales frente a la agresión

OBJETIVOS	ACCIONES
Desarrollar habilidades para hacer respetar nuestros derechos	<p>Se divide a la clase en grupos de 3 o 4 estudiantes cada uno. Cada grupo recibe un caso el cual deben resolver.</p> <p>El caso debe repetirse en al menos 2 grupos para confrontar ideas.</p> <p><u>Grupo 1:</u> Es viernes por la noche y yo me siento cansado y deseo quedarme en casa pero mi mejor amigo me pide que lo acompañe a una fiesta donde no conozco a nadie. Realmente no tengo deseos de ir pero no quiero que se enoje conmigo.</p> <p><u>Grupo 2:</u> Estamos en una fiesta y mis amigos prenden un cigarrillo, todos empiezan a fumar pero yo no deseo hacerlo. No quiero caer mal ni ser el diferente del grupo.</p> <p><u>Grupo 3:</u> Mis padres están planeando un viaje familiar para las vacaciones pero yo ya había quedado en ir de campamento con mis amigos. Me gusta viajar con mi familia y pasar tiempo con ellos pero no me quiero perder el campamento pues lo he esperado mucho.</p> <p><u>Grupo 4:</u> Es momento de exponer en clase. Unos de mis amigos se equivoca y otro compañero empieza a reír y a hacer comentarios burlones. Sé que no es mi problema pero no puedo dejar que lo maltraten así.</p>

	<p>Se analizan los casos y se proponen alternativas de solución pacífica y armónica, evitando la violencia y la agresión (física, verbal y/o psicológica). Se incide en la importancia de saber actuar de manera asertiva, escuchando a los demás pero haciendo valer sus ideas y opiniones. Se entrena la capacidad de decir NO. En macro-grupo, comparten otras situaciones que han experimentado en las cuales han sentido presión y no las han podido resolver con facilidad. Se realiza la reflexión y cierre.</p>
<p>Reconocer el conflicto como una oportunidad de mejora</p>	<p>Reflexión individual. Analizar las siguientes premisas: *Tengo derecho a cometer errores. *Tengo derecho a experimentar diversos sentimientos y emociones sin sentir culpa. *Tengo derecho a tener mis propias opiniones y convicciones. *Tengo derecho a cambiar de idea. *Tengo derecho a dar y recibir críticas siempre y cuando las ideas se expongan con justicia y respeto. *Tengo derecho a tener confrontaciones o diferencias de opinión con otros sin que esto perjudique nuestra relación (sentimental, amical, profesional, etc.).</p>
<p>Propiciar la auto reflexión orientada hacia el autocontrol</p>	<p>Se realiza un diálogo abierto en el que de manera voluntaria los estudiantes comparten situaciones en las que han perdido el control y las han manejado con agresiones verbales, físicas o psicológicas. Expresan cómo se sintieron. Se analiza la importancia del autocontrol y dominio personal para resolver situaciones de agresión. Aprenden técnicas de yoga y relajación para manejar situaciones de conflicto y agresión. En parejas, crean una frase motivadora para evitar la agresión como respuesta al conflicto. <u>Ejemplos:</u> *Piensa antes de actuar. *Tú eres dueño de ti mismo. *Una palabra vale más que mil golpes. Se publican las frases en un lugar visible del aula.</p>

5to. Tema: Habilidades sociales frente al estrés

OBJETIVOS	ACCIONES
<p>Desarrollar habilidades para</p>	<p>Se elige al azar a 2 estudiantes quienes a través de la técnica de rol-playing, debe escenificar una situación</p>

<p>formular y responder una queja</p>	<p>en la cual, uno de los actores se queja con su compañero por haber esparcido un rumor en redes sociales.</p> <p>En la escena el primer actor decide quejarse con gritos, insultos y actitudes prepotentes. La respuesta del compañero es también poco alturada, resultando una pelea.</p> <p>Se divide a la clase en grupos de 3 o 4 estudiantes cada uno y se les pide que analicen lo ocurrido, escribiendo: acciones y actitudes incorrectas por parte de ambos estudiantes y una propuesta para solucionar el problema de manera adecuada, evitando conflictos y estrés.</p> <p>Se proponen alternativas de acción para formular y responder una queja a través de alternativas concretas.</p> <p>En macro-grupo, comparten otras situaciones que han experimentado en las cuales han sentido estrés por no saber formular o responder una queja.</p> <p>Se realiza la reflexión y cierre.</p>
<p>Enfrentar la vergüenza y el miedo a sentirse de lado</p>	<p>Reflexión individual. Analizar los siguientes cuestionamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> * ¿En qué ocasiones he sentido vergüenza o miedo a sentirte de lado? ¿Cómo me sentí? * ¿Cómo lo he manejado? * ¿Alguna vez yo he hecho sentir vergüenza a alguien o lo has dejado de lado? ¿Cómo me sentí? <p>Se les plantean alternativas de acción:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Ignora la actitud o acción que te genera vergüenza. * Tómallo con calma. Respira y trata de relajarte. * Tómallo con humor y riéte tú mismo de la situación. * Minimiza la situación. Dale su verdadera importancia. * Piensa por qué te han dejado de lado. * Decide si vas a marcharte o hablar con los demás para que te incluyan.
<p>Aprender a responder a la persuasión y a la acusación</p>	<p>Se realiza un diálogo abierto en el que de manera voluntaria los estudiantes comparten situaciones en las que se han sentido presionados al ser persuadidos para hacer algo con lo que no estaban de acuerdo, sintiendo ansiedad y estrés.</p> <p>Ejemplos: invitación a probar cigarrillos, alcohol o drogas; mentir a los padres para salir, etc.</p> <p>A su vez, comparten situaciones en las que han acusado o han sido acusados sin pruebas.</p> <p>Proponen alternativas para resolver estas situaciones enfatizando en la importancia de una comunicación asertiva.</p>

	<p>Aprenden técnicas de comunicación asertiva para manejar situaciones de estrés. En parejas, crean una frase motivadora para persuadir a los demás a tomar decisiones autónomas sin temor al qué dirán. <u>Ejemplos:</u> *Piensa, decide, actúa. *Quien te quiere respeta tu decisión. *Sólo tú eres dueño de ti mismo. Se publican las frases en un lugar visible del aula.</p>
--	---

6to. Tema: Habilidades sociales de planificación

OBJETIVOS	ACCIONES
<p>Desarrollar habilidades de autogestión para asegurar el éxito de las metas planteadas</p>	<p>Se les invita a que anoten qué metas tienen pendientes. Se les aclara que deben ser: *Reales. *Deben pensarse en un plazo no mayor a un año. *Deben plantearse un máximo de 3 metas que pueden abarcar diversos ámbitos.</p> <p><u>Ejemplos:</u> *Aprender a tocar un instrumento musical. *Mejorar mi rendimiento en matemática. *Ayudar más en casa. *Hacer más amigos. *Ganar el campeonato de fútbol.</p> <p>Luego, se les pide que las enumeren según su importancia (1= más importante) De manera concreta, plantearán cómo van a alcanzar sus metas. Para ello, pueden proponer 3 o 4 acciones para cada meta y un plazo establecido. En casa, pondrán sus metas en un lugar visible para que las recuerden. Al cabo de unos meses dialogarán sobre cómo se ha dado el cumplimiento de las metas y el grado de satisfacción alcanzado. Finalmente, de manera personal se hará una retroalimentación para reajustar: *Prioridades. *Acciones. *Plazos. Se realiza la reflexión y cierre.</p>

7. RECURSOS

a. Recursos Humanos

- * Directores / coordinadores
- * Tutores y docentes
- * Estudiantes

b. Materiales

- * Mobiliario
- * Material didáctico
- * Material de escritorio

8. EVALUACIÓN

Se realizará un seguimiento y acompañamiento constante a fin de evaluar avances y deficiencias para proponer las acciones correctivas necesarias a fin de favorecer el desarrollo de la autoestima y las habilidades sociales de los estudiantes y lograr así un desempeño exitoso en todos los ámbitos de su vida.

BIBLIOGRAFÍA

- Abarca & Hidalgo (2006). Programa de entrenamiento en Habilidades Sociales Universidad de Pontífices. Chile.
- Abarca, N & Hidalgo, C. (2010). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios. Revista Latinoamericana de Psicología N°. 22. Colombia: Fundación Universitaria Konrad Lorenz.
- Aguilar k. E. (2007). Elige la autoestima. Santiago de Chile: GALDOC Ltda.
- Amezcuca (2003). Influencia de las dimensiones de la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes. Granada-España
- Anguiano, S. (2010) Las habilidades sociales en universitarios, adolescentes y alcohólicos en recuperación de un grupo de alcohólicos anónimos (AA). Revista de Psicología Liberabit N°. 16. Lima: Universidad San Martín de Porres.
- Aranega, M. (2012). Educar la autoestima y desarrollo de la personalidad. España: ECU
- Badillo, R. (2007). Cuentos para “delfines”. Autoestima y crecimiento personal. La didáctica del ser. España: Narcea.
- Barra Pinto, Pamela Rocío (2014). “Correlación entre el uso de redes sociales virtuales y el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes del V Ciclo del nivel primario de las Instituciones Educativas PNP Neptalí Valderrama Ampuero, FAP. Raúl Leguía Drago y El Ejército. Arequipa, 2014”.
- Basaldúa (2010) Autoestima y Rendimiento Escolar de los alumnos del tercer año de secundaria de la IE. José Grada del distrito de San Martín de Porres.

- Bizama, I. (2006). La autoestima requiere atención de urgencia. Educación, 31(22), 26-28.
- Branden, N (2001). La Psicología de la Autoestima. Barcelona: Editorial Paidós.
- Branden, N. (2007). Los seis pilares de la autoestima. Barcelona: Editorial Paidós.
- Cabrera Hernández, Valeria Lorena. (2013). “Desarrollo de Habilidades Sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del Centro Municipal de Formación Artesanal Huancavilca de la ciudad de Guayaquil-2012”. Tesis de grado de Psicología Clínica. Ecuador.
- Carver, J. (2008). Control y teoría de las habilidades sociales. Barcelona: PPU.
- Montgomery, W. (2010). La timidez y su tratamiento. Lima: Universo.
- Castanyer, O. (2008). La asertividad: expresión de una sana autoestima. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Castillo, C. (2010). La Autoestima. Buenos Aires: De Palma.
- Cornejo (2006). La Autoestima y el Rendimiento académico de los alumnos de secundaria pública y privada de Ilo.
- Choque, R. y Chirinos, J. (2012). Eficacia del Programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica, Perú. Revista de Salud Pública Nº 11. Perú. Edit. Ministerio de Salud.
- Crosera, Silvio (2012). Entender a los niños: Como comprender e interpretar los comportamientos de tu hijo. Barcelona: Vecchi.
- Echeburúa, et.al. (2013). Aprendizaje de las habilidades sociales básicas. Revista Práctica Docente. Nº 7. España: Pirámide.
- Estrada, R. (2012). Manual para desarrollar habilidades sociales. Madrid: CCS.

- Gabinete Pedagógico (2014, p.1). VI Jornadas de Partos Múltiples. AMAPAMU Conferencia: Fomentar la autoestima en los niños.
- Gallardo & Rodríguez (2017), La Actividad Física como fuente de Salud y Calidad de Vida. Sevilla. España: Deportiva S.L.
- Garaigordobil, M. (2008). Intervención psicológica en adolescentes: un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos. Madrid: Pirámide.
- Garrido, L. (2014). Aspectos psicosociales de la Autoestima en el contexto de la psicología clínica. Revista de Psicología Social N° 14. Salamanca.
- Gillham, H. (2007). Cómo ayudar a los niños a aceptarse sí mismos y a aceptar a los demás. Buenos Aires: Paidós.
- Gonzales, C. (2013). El medio social, la autoestima y el desarrollo social. México. Trillas.
- Haeussler & Milic. (2008). Confiar en uno mismo: Programa de autoestima. Chile Santiago: DOLMEN.
- Kelly, A. (2009). Las habilidades sociales en universitarios, adolescentes y alcohólicos en recuperación de un grupo de alcohólicos anónimos (AA). Revista de Psicología, N° 16. Lima. Edit. Universidad de San Martín de Porres.
- Lacunza, Ana & Contini, Norma (2009). Las Habilidades sociales en niños pre escolares en contextos de pobreza. Colombia: Mc Graw-Hill.
- Martínez, N. & Martínez. (2013). Entrenamiento en Habilidades Sociales aplicado a jóvenes tímidos. Cuba: Universidad del Oriente.
- Meyers, D. (1999). Exploring Psychology. New York: Worth Publishers.
- Michelson, L. (2008). Las habilidades sociales en la infancia. Evaluación y entrenamiento. Barcelona: Martínez Roca.

- Monteagudo y Quicaña (2012). Relación entre el temperamento y los niveles de la autoestima en los adolescentes del VII ciclo de la EBR de la I. E. José Antonio Encinas del distrito de Quiñota-Cusco, 2012. Universidad Cesar Vallejo.
- Morales, et.al. (2009). Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de zona rural en México. Artículo científico. Revista Electrónica de Investigación Educativa. Vol 15. N° 3. En: <http://www.redalyc.org>. Consultado 28/11/2017
- Muñoz E. Las habilidades sociales en la práctica docente. En: <http://www.csicsif.es>. Consultado 28/09/2017
- Oñate, M. (2007) El auto-concepto. Formación, medida e implicancias en la personalidad. Madrid: Narcea.
- Nottelmann, E. (1995). Competence and Self-Esteem During Transition From Childhood to Adolescence [versión electrónica]. *Developmental Psychology*: Vol. 23, 3.
- Palacios (2009). Crecer en la autoestima. Bs.As.: Paidós.
- Papalia, D., Olds, S. y Feldman, R. (2001). *Desarrollo Humano*. Colombia: McGraw Hill.
- Peralta, F., et.al. (2012). Autoestima y problemas de convivencia en la educación secundaria. *Revista de investigación psicoeducativa* N° 4. España.
- Ramírez, N. (2005). ¿Valgo o no Valgo? Autoestima y rendimiento Escolar. Chile: LOM.
- Resinos, Raquel. (2010) ¿Qué es la autoestima? Disponible en: http://www.acropolix.com/Educacion/edu_autoestima.htm Recuperado (10-06-2017).

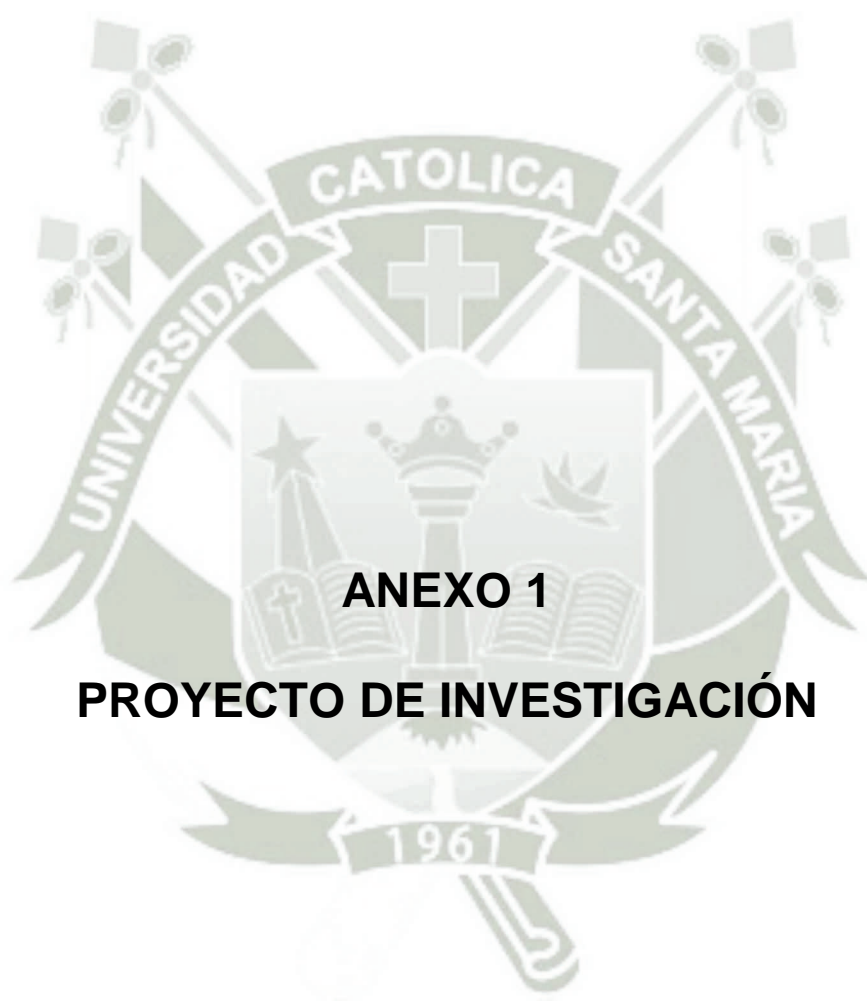
- Robins, R., Trzesniewski, K., Tracy, J., Gosling, S. y Potter, J. (2002). Global Self-Esteem Across the Life Span [versión electrónica]. *Psychology and Aging*. Vol. 17, 3.
- Roa, C.M. & Del Barrio, M. (2008). Estructuras de personalidad materna: su implicación en los problemas infantiles. *Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 16 (2).
- Roche Olivos, Robert. (2011) "Psicología y educación para la pro-socialidad".
- Rodríguez y Caño (2010). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de Intervención. *Artículo científico*. Vol. 12, núm. 3, pp. 389-403. En: <http://www.redalyc.org/articulo.oa>
- Rosely (2010). Habilidades sociales. Recuperado de: <http://roselyhabilidades sociales.blogspot.pe>
- Silva Moreno, F. y Martorell Pallás, M. (2001). Bateria de Socialización (BAS-3). Madrid: TEA.
- Silva y Mejía (2013). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista Electronica Educare*. Vol 19 (1). México. Artículo científico. Recuperado de: <http://www.una.ac.cr/educare>
- Vallés, A. (2009) Programa para aumentar la autoestima. Me gusta quien soy. Méjico: Trillas.
- Veira (2009) "Influencia de la baja autoestima y la baja autoestima en el rendimiento académico" Departamento de psicología evolutiva de la universidad de Santiago de Compostela.
- Ushiñahuay (2008), en su estudio "Programa de desarrollo de la autoestima y su influencia en el rendimiento académico de los alumnos de cuarto grado de educación secundaria de la I.E. Virgen del Carmen de Alto Trujillo".

Yapura (2015). Estudio sobre la incidencia de la baja autoestima en el rendimiento académico en los primeros años de escolaridad primaria. Argentina: Universidad Abierta Interamericana.

Zavala, M., Valadez, M. y Vargas, M. (2008). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. Revista electrónica de Investigación Psicoeducativa, 6 (2), 319-338. Disponible en: www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art_15_271.pdf







ANEXO 1

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Universidad Católica de Santa María
Escuela de Postgrado
Maestría en Psicología Educativa



**AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE 13 A 15
AÑOS DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS PRIVADAS DEL DISTRITO DE
CERRO COLORADO.
AREQUIPA, 2017**

Proyecto de Tesis presentado por la Bachiller:
Ortiz Ortiz, María Teresa

Para optar el Grado Académico de:
Maestro en Psicología Educativa

Asesor:

Dr. Martínez Carpio, Héctor

**Arequipa – Perú
2017**

I. PREÁMBULO

Tener la motivación de realizar un estudio coyuntural que sea de utilidad y que responda a las necesidades observadas en el ámbito escolar según mi experiencia pedagógica, es el punto de partida para profundizar un tema que atañe a la sociedad de hoy y particularmente, a los maestros, quienes día a día debemos lidiar con diversas situaciones tanto individuales como colectivas que evidencian debilidad en cuanto al desarrollo de la autoestima y las habilidades sociales. Esto es observable en la tendencia en los estudiantes a experimentar sentimientos de poca valía personal, incapacidad para resolver problemáticas cotidianas proponiendo estrategias efectivas de solución, así como en la dificultad que presentan para asumir nuevos retos y realizar tareas personales y académicas con autonomía; por otro lado, es innegable el crecimiento del fenómeno Bullying, como consecuencia de la poca capacidad para comunicarse de manera asertiva y solucionar conflictos con eficacia. Como educadores, tenemos en nuestras manos, la labor de velar por el desarrollo integral de nuestros niños y jóvenes, brindándoles el espacio y ambiente que favorezcan su realización personal a través de la construcción de relaciones sociales saludables.

Realizar un estudio sobre la relación existente entre la autoestima y las habilidades sociales en estudiantes de 13 a 15 años de instituciones educativas privadas del distrito de Cerro Colorado, responde entonces a la necesidad de investigar cómo se desarrolla la interacción entre los componentes psicológicos dentro de los cuales se encuentra la autoestima y los componentes sociales en los que tiene lugar las habilidades sociales; pues consideramos a la persona humana como un ser complejo compuesto por una serie de dimensiones que interactúan de manera dinámica para dar lugar al desarrollo integral de la persona.

La elección de las unidades de estudio, responde a que la formación de la personalidad es un proceso que si bien se inicia en los primeros años de vida, es la adolescencia la etapa del desarrollo en la que se producen más cambios tanto físicos como psicológicos, por lo que los estudiantes atraviesan por una

crisis en todas sus dimensiones, necesitando más que nunca del apoyo y guía de sus padres y maestros. De esta manera, el rango de edades considerado en la presente investigación, se constituye tal vez como el más complicado tanto para el desarrollo de la autoestima como para las habilidades sociales, siendo de importancia para la consolidación de la personalidad.

Por las razones expuestas basándose en la problemática y necesidades observadas a través de la experiencia directa en aula es que el presente estudio adquiere gran relevancia, pues su ejecución implica una responsabilidad y compromiso con la educación de hoy y por ende, con la sociedad del mañana.



II. PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ENUNCIADO DEL PROBLEMA

AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE 13 A 15 AÑOS DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS PRIVADAS DEL DISTRITO DE CERRO COLORADO. AREQUIPA, 2017.

1.2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Campo, área y línea de acción

- a. Campo: Educativo
- b. Área : Psicología Educativa
- c. Línea : Habilidades sociales

1.2.2 Operacionalización y análisis de las variables

VARIABLES	INDICADORES
<p>Variable 1 Autoestima</p> <p>Alcántara (1993), la autoestima es la actitud hacia uno mismo, lo cual implica la aceptación de supuestos determinados, antropológicos y psicológicos. Como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo.</p>	<p>Consigo mismo Bower (1983), tiene que ver con un proceso de autodefinición, autoconocimiento y auto-creación que es influido no solo por cambios biológicos y psicológicos, sino por las interacciones con el entorno.</p>
	<p>Hogar El Gabinete Pedagógico (2014), el hogar es el lugar principal de socialización, de educación y de aceptación de uno mismo. Es el lugar en el que una persona es querida por lo que es y se le acepta como es.</p>
	<p>Escuela Cortés (1999), concibe la escuela como un espacio donde se construyen ambientes estructurales y globales para la transformación del sujeto.</p>
	<p>Social Giddens (1999), la sociedad está formada por un grupo de personas que viven en un territorio determinado, sometido a un sistema común de autoridad política y que</p>

	<p>es consciente de poseer una identidad que lo distingue de otros grupos.</p>
<p>Variable 2 Habilidades sociales</p> <p>Caballo (1993), las habilidades sociales son el conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás.</p>	<p>Habilidades sociales iniciales Goldstein (2009) son un repertorio comportamental básico para poder iniciar interacciones con otras personas. Entre ellas se tienen: Escuchar; iniciar, mantener una conversación; formular una pregunta, dar las gracias, elogiar, presentarse y presentar.</p> <p>Habilidades sociales avanzadas Golstein (2009) son las habilidades que permiten regular y consolidar las interacciones con otras personas. Dentro de ellas se encuentran: Pedir ayuda, participar, dar y seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás.</p> <p>Habilidades afectivas Goldstein (2009), afirma que estas habilidades son aquellas que se encuentran relacionadas con los sentimientos, implica estar bien con el corazón y es parte importante de las relaciones sociales. Implican: Conocer los propios sentimientos, expresar afecto y sentimientos, comprender los sentimientos de otros, resolver el miedo y auto-recompensarse.</p> <p>Habilidades frente a la agresión Goldstein (2009), comprenden: Pedir permiso, compartir y ayudar, emplear el autocontrol, defender los propios derechos, evitar los problemas con los demás y no entrar en conflictos y, negociar.</p> <p>Habilidades para hacer frente al estrés Goldstein (2009) afirma que están constituidas por: Formular, responder una queja, demostrar deportividad después de un juego, responder a la persuasión, al fracaso y a la acusación y, hacer frente a las presiones del grupo.</p> <p>Habilidades de planificación Goldstein (2009), se refieren a la capacidad de poder fijar metas y priorizar las tareas a realizar, conviniendo la acción, los plazos y aquellos recursos que se han de utilizar.</p>

	<p>Implican: Tomar iniciativas y decisiones, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, resolver los problemas por importancia y concentrarse en una tarea.</p>
--	---

1.2.3 Interrogantes Básicas

- a. ¿Cuál es el nivel de autoestima en los estudiantes de 13 a 15 años de instituciones educativas privadas del Distrito de Cerro Colorado?
- b. ¿Cuál es el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de 13 a 15 años de instituciones educativas privadas del Distrito de Cerro Colorado?
- c. ¿Cómo se relaciona la autoestima con las habilidades sociales en los estudiantes de 13 a 15 años de instituciones educativas privadas del Distrito de Cerro Colorado?

1.2.4 Tipo y nivel de investigación

La presente investigación es de campo, de tipo correlacional y según su enfoque es cuantitativa.

1.3 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

La presente investigación se justifica en el hecho de que hoy en día, muchos de los estudiantes presentan problemas relacionados con el desarrollo de la autoestima y de las habilidades sociales. Esto se manifiesta en una escasa interacción social “face to face”, en algunos casos; y en otros en la presencia de conflictos entre compañeros que limitan el desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje, lo que ha motivado la realización de su estudio.

Los estudiantes y principalmente los adolescentes, sufren una crisis de identidad, lo que les dificulta establecer relaciones interpersonales saludables en los diversos ámbitos de su vida cotidiana.

Socialmente el desarrollo de la investigación es relevante ya que la autoestima y las habilidades sociales se constituyen en problemas que tienen implicancia en el campo de las relaciones humanas y la interactividad social; así su estudio permitirá, a partir de su conocimiento y comprensión, canalizarla y con ello favorecer la interacción y convivencia social entre los estudiantes a partir de relaciones interpersonales más armoniosas. Ya que supone una permanente adaptación a reglas de convivencia, relacionarse con diferentes personas y por tanto nuevas formas de relacionarse; es decir están insertos en un contexto social donde el desarrollo de la autoestima y las habilidades sociales son imprescindibles. Así, a partir de su estudio sistemático se tendrá un conocimiento específico de la problemática respecto a la autoestima y el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes; y los resultados serán de utilidad para diseñar alternativas estratégicas que canalicen la problemática encontrada.

Por otro lado, el estudio es relevante contemporáneamente ya que se constituye en un tema de actual ante el incremento de estudiantes con baja autoestima y la merma en el desarrollo de las habilidades sociales en un contexto donde la existe un uso masivo de las redes sociales en el mundo virtual.

Asimismo, tiene relevancia científica en la medida que su estudio permitirá realizar un análisis sistemático del tema de investigación, favoreciendo su comprensión y el planteamiento de alternativas de solución.

Es importante estudiar esta temática por cuanto es de interés para la psicopedagogía ya que sus resultados se constituyen en un aporte específico en el contexto educativo.

Finalmente la investigación es viable, ya que se cuenta con la posibilidad de acceso a información, a la recolección de datos y se cuenta con los recursos que demanda la investigación.

2. MARCO CONCEPTUAL

2.1 LA AUTOESTIMA: DIMENSIONES Y NIVELES

2.1.1 Concepto de Autoestima

La autoestima es definida por Gillham (2007, p.19) como “Aquel concepto que se tiene de sí mismo según sus cualidades subjetivables y valorativas, esto es: el alumno se autoestima en función de la valoración que recibe del medio ambiente y que experimenta como positiva o negativa para él mismo”.

El término de autoestima, está en relación directa con auto-concepto, autoimagen, autoevaluación, o autovaloración; o sea la persona conoce el mundo exterior y de la interacción con el exterior conoce el yo personal como diferente del medio; se conoce a sí mismo: auto-concepto; percibe las características personales a modo de valoración: autovaloración y percibe la autovaloración de forma positiva o negativa, se auto-aprecia o desprecia y actúa en consecuencia.

Según Gallardo & Rodríguez (2017, p.96), la autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se juntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

Es importante señalar que la autoestima crea una marca profunda durante la infancia y la adolescencia, ya que son etapas vitales de mayor flexibilidad y vulnerabilidad. Muchos autores consideran que ésta se está construyendo desde la concepción y/o aceptación de la paternidad pues desde ese momento el niño se percibe querido y aceptado; rechazado o valorado.

2.1.2 Dimensiones de la autoestima

A. Consigo mismo:

El auto-concepto se refiere a la imagen que el niño se forma de sí mismo, o dicho de otra forma, a las asociaciones mentales que adquiere el niño cuando se refiere a sí mismo. Estas asociaciones derivan en gran parte de la forma en que el niño ha sido tratado en el pasado. Sus reacciones emocionales y sus conclusiones sobre sí mismo dependen de la interpretación de sus vivencias y de sus situaciones desde la primera infancia. Desde los primeros años, el niño pone las bases de sus estrategias vivenciales que le acompañarán posiblemente durante toda su vida.

A medida que los niños crecen su auto-concepto se va modificando, esto debido a las experiencias que se van adquiriendo a través de la convivencia; al respecto Palacios (2009) afirma que estos cambios se relacionan con las crecientes capacidades cognitivas y las interacciones sociales que mantiene, que son cada vez más ricas y diferenciadas. Así, entre los 6 y 8 años se describen como personas que tienen pensamientos, deseos y sentimientos diferentes a los demás, con lo que se va descubriendo y elaborando la dimensión social de su yo.

En la adolescencia como elemento emergente se incorpora con mucha fuerza la parte física; así el ser atractivo para otros, principalmente para el sexo opuesto, es el núcleo en torno al cual gira la autoestima. Pues en esta etapa ya se evidencia una mirada propia, la cual en algunas ocasiones es muy crítica y por más que los padres u otras personas le digan que es atractivo, para el adolescente no tendrá credibilidad si no logra comprobarlo por sí mismo. En esta etapa los adolescentes quieren ser autónomos por lo que el grupo de iguales suele tener más peso que la opinión de los padres.

De acuerdo con Haeussler y Milic (2008, p.96), la persona con una autoestima alta está muy distante de la que se afana de sus logros y

condiciones personales, pues no necesita gastar tiempo y energía en impresionar a los demás para demostrar que vale.

La característica fundamental de la autoestima es la consciencia que tiene de sí, la percepción de sus capacidades y potencialidades así como también de sus propias limitaciones; al respecto Valenzuela (2009, p. 39) señala que: Como el individuo se conoce y se auto-valora, cuida su cuerpo y también vigila sus hábitos a fin de evitar que los hábitos que le perjudican puedan permanecer para siempre. Filtra sus pensamientos resaltando los que se caracterizan por ser positivos, intenta estar siempre emocionalmente arriba, estar alegre y entusiasta, y en el caso que alguna situación lo lleve a sentirse triste o rabioso; los expresa de la mejor manera posible sin esconderlos neuróticamente.

Entonces la autoestima significa tener confianza en sí mismo y en sus fuerzas positivas para abordar el día a día; pues la confianza se va a constituir en la guía frente al riesgo que permite encontrar y poner a prueba nuevos caminos y posibilidades; en situaciones donde no encuentra alguna salida. Esta es la principal característica que hace que el ser humano pueda expresarse en terrenos desconocidos con fe y disposición de éxito.

Esto conlleva a que la autoestima tenga un crecimiento interno de carácter positivo, en el cual se van a desarrollar las destrezas psicológicas y sociales en el individuo.

En la mayoría de experiencias individuales, resulta difícil llegar a adultos con una autoestima positiva, esto debido a factores que puedan generar algún sentimiento de inferioridad como por ejemplo las experiencias infantiles difíciles de violencia, pobreza, maltratos, etc. además de niveles bajos de tolerancia a nivel de padres y maestros quienes en ocasiones dan castigos físicos y psicológicos que mellan el desarrollo personal; por otro lado, se dan situaciones sociales como falta de identidad o marginaciones que marcan la personalidad.

B. La autoestima y el hogar

Según el Gabinete Pedagógico (2014, p.1), el hogar es el lugar principal de socialización, de educación y de aceptación de uno mismo. Es el lugar en el que una persona es querida por lo que es y se le acepta como es. La valoración de la imagen que el niño va haciendo de sí mismo depende de la forma en que va percibiendo que cumple con las expectativas de sus padres, en cuanto a la consecución de metas y conductas que esperan de él. Durante los primeros años el niño aprende la autovaloración en la familia.

De esta manera los padres, a través del rol primigenio que tienen en la formación de sus hijos se constituyen en la primera y principal motivación en el desarrollo de la autoestima; así, los hijos, según la actuación de los padres, construyen un sistema de comportamiento, de defensa y supervivencia, que le permite superar las experiencias negativas a las que tenga que enfrentarse.

Consecuentemente la influencia de los padres en los hijos es en todas las etapas marcadas en lo que respecta a la socialización; por cuanto el niño se desarrolla a través de la imitación de modelos; también se denota en las prácticas educativas diferenciadoras por sexo; así, generalmente, a los niños se les motiva para que sean independientes, competitivos y controlen sus sentimientos; en tanto que a las niñas se les enseña a ser expresivas, afectuosas, hábiles en actividades interpersonales y dependientes. Algunos ejemplos de esto es la ropa, los juguetes que les compra, la decoración de habitaciones según el sexo, etc.

Siguiendo a Crosera (2012, p.84), una educación permisiva, por parte de los padres, puede ser el origen de una baja autoestima. Este modelo educativo está muy presente en las últimas generaciones, dado que los padres se exigen mucho a ellos mismos en su "rol parental" pero muy poco a sus hijos, lo que crea gran desconfianza en sí mismos y da cabida a una cultura del no esfuerzo y la dejadez. Esta baja autoestima

también la encontramos cuando hay un mal conocimiento de sí mismo como personas y padres, así como cuando los padres son descalificadores.

Un ambiente familiar en el que se propicia el desarrollo de una buena autoestima tiene presente la calidez, el apoyo emocional, la afectividad; combinada con el establecimiento de límites razonables y debidamente consensuados por ambos padres y totalmente conocidos por los hijos. Así, en las familias que se forman y desarrollan con una autoestima sana, el funcionamiento de sus miembros tiene características particulares, las reglas establecidas en el hogar son claras y por lo tanto los miembros del hogar las asumen como tal, aunque existe una gran disposición para revisarlas y si es necesario llegar a modificarlas. No existen parámetros automáticos de cumplirlas solo porque los abuelos u otros familiares lo hayan hecho; por el contrario existe disposición para buscar lo que en realidad conviene a las necesidades de los miembros del hogar, la comunicación generalmente abierta.

Gilham (2007, p.74) señala que “La autoestima, además, es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar en el que estemos y los estímulos que éste nos brinda”. De allí que la comunicación tiene especial relevancia; pues según la comunicación existente entre los padres y con los hijos influye en la personalidad, la conducta y, en la manera de juzgar y de relacionarse con las demás personas; pues son experiencias que definitivamente permanecen en las personas toda la vida.

Son relevantes por tanto las variables de carácter psicológico vinculadas a la familia; así, las personas deben ser estudiadas necesariamente dentro del contexto familiar; esto por la influencia que ejerce; puesto que su impacto es definitivo por ser la experiencia de vida más importante para todo ser humano. Badillo (2007, p.53) sostiene que “la interacción se basa en el amor más que en el poder, por lo que emociones como la rabia, la tristeza o el miedo, tienen cabida

y son respetadas si se expresan adecuadamente con la intención de encontrar soluciones y, no como simple catarsis”.

Es conocida la situación en que la violencia familiar es producto y a su vez produce tanto en las víctimas como en los victimarios una muy baja autoestima; ya que en el caso de la víctima de maltrato, no logra poner límites; en tanto que los victimarios tienden a compensar su sentimiento de inferioridad maltratando y abusando de su víctima.

Bizama (2006) considera que: “Muchas de las heridas emocionales producidas en la niñez pueden causarnos trastornos psicológicos emocionales y físicos” (p. 27). Así, el lenguaje y la comunicación usados en el hogar son muy importantes en el desarrollo de la autoestima, ya que los pensamientos y frases, así como juicios, comparaciones, ideas y criterios influyen en su desarrollo; ya que ésta depende en gran medida de lo que el niño oye o le dicen y de esos mensajes recibidos, que se convierten en repetitivos, y que más tarde se los dice a sí mismo, convirtiéndose en una valoración propia.

Generalmente cuando se produce la violencia, se produce una transmisión de humillación a personas más pequeñas o vulnerables. Es una cadena hereditaria de abuso y poder, ya que el desprecio y la vergüenza vivida en la infancia son la fuente de los problemas que afectan en la vida adulta y los causantes de la baja autoestima (Roche, R. 2011).

La forma de violencia que se encuentra más generalizada en la sociedad es el maltrato de carácter emocional; sea asustándolo, haciéndole sentir culpable, insultándolo, etc.; de esta manera el niño o la niña se abruma con ideas y sentimientos que difícilmente puede compartir o comunicar a otros, aprendiendo a soportar el sufrimiento en silencio.

Consecuentemente la autoestima y la comunicación se encuentran estrechamente ligadas, porque la forma de expresar algo produce necesariamente un efecto, el cual puede ser positivo o negativo; haciendo que aprenda o genere resentimientos que se transmiten

desde la infancia hacia el futuro. Explicándose, de esta manera, como los padres y madres pueden dañar la autoestima de sus hijos, no siempre intencionalmente, ya que ellos fueron educados del mismo modo (Bizama, I. 2006, p.28).

Así, de acuerdo con Vallés (2009, p.78) sucede que cuando los padres desean que sus hijos actúen como ellos esperan, generalmente suelen comportarse de formas muy particulares, las que a continuación brevemente se desarrollan:

- **Mártires:** Controlan al niño haciéndolo responsable de su sufrimiento y culpable por todo lo que pueda querer o hacer que no le caiga bien a estos mártires, a quienes nada les viene bien y recurre a las quejas, las lágrimas, las amenazas de que les va a dar una ataque, etc.
- **Los dictadores:** En este caso controlan al niño o niña atemorizándolos o amenazándoles cuando hacen algo que no está autorizado por ellos, asumiendo una actitud estricta. En este sentido, condenan de manera inapelable al niño o niña a través de gritos, burlas, despliegue de poder y dominación. Entre las expresiones que utilizan son:
 - ¿Cómo puedes ser tan estúpido(a)?
 - ¿Cómo no te das cuenta de las cosas?
 - ¡Te avisé y ahora vas a ver lo que te pasa por no obedecer!
 - ¡Yo no tengo que darte explicaciones, lo haces porque te lo ordeno y punto!

A veces estos roles (mártir y dictador) se combinan, se alternan y agregan más confusión a los chicos porque también van acompañados con demandas o manifestaciones de cariño. Y si un hijo llega a quejarse, a llorar o a reclamar por el trato que recibe puede volver a ser juzgado, culpado y descalificado. Según se hayan comunicado nuestros padres con nosotros, así van a ser los ingredientes que se incorporen a nuestra personalidad, nuestra conducta, nuestra manera

de juzgarnos y a nuestra forma de relacionarlos con los demás. Esas voces quedan resonando dentro de nosotros toda la vida. Por eso hay que aprender a reconocerlas y anular su poder para que no nos sigan haciendo sufrir, para liberarnos de esos mandatos distorsionados y para no volver a repetírselos a nuestros hijos e hijas.

C. La escuela

La escuela o institución educativa es considerada el segundo lugar donde los niños desarrollan su autoestima; pues junto con la familia es la institución que mayor repercusión tiene en el desarrollo del niño, ya que es en el aula en la interacción con sus compañeros y docentes donde se refuerza y complementa este rasgo de la personalidad; es por lo tanto una parte importante que condiciona el desarrollo integral de los estudiantes; determinando parte de la conducta y comportamiento social.

De esta manera, el ambiente social-escolar del niño y las experiencias que viva en la escuela son fundamentales a la hora de fomentar una autoimagen adaptada y aceptada, y un auto-concepto positivos, lo que es imprescindible para desarrollar su autoestima. Es así, que los educadores deben resaltar los logros que alcanzan los estudiantes evitando en lo posible las humillaciones.

Bruner (citado por: Aranega, 2012, p. 83), resalta la importancia de la escolarización para el desarrollo cognitivo del sujeto, ya que es principalmente el conjunto de experiencias educativas formales y las características de la actividad del aula, lo que posibilita formas abstractas de reflexión sobre la realidad; así la escuela modifica los modos de pensamiento de los niños, explicando su influencia en el carácter descontextualizado del aprendizaje y el lenguaje como forma predominante de la transmisión de la información.

Se desprende por tanto que la escuela no solo trasmite conocimientos en forma organizada; sino que la convivencia escolar y las

experiencias obtenidas influyen en los diferentes procesos de socialización e individualización, como son el desarrollo de la afectividad, la participación en situaciones de carácter social, la adquisición de destrezas comunicativas, el desarrollo del rol sexual, del comportamiento y de la propia identidad; o sea su auto-concepto, autonomía y autoestima.

Específicamente la autoestima tiene su origen en la interacción social, ya que se desarrolla a partir de las acciones y opiniones que los demás expresan sobre las características personales y la conducta; de allí que su integración a la escuela es la más importante por ser la ampliación de las relaciones sociales; siendo el docente quien, a su vez, juega un papel importante en este aspecto. Así también tiene influencia en el rol sexual ya que en la escuela los niños aprenden a desempeñar determinados roles y a expresar comportamiento apropiados para cada sexo, respetando las normas sociales establecidas; contribuyendo de esta manera junto con la familia y los iguales a mantener y reforzar los estereotipos sexuales presentes en la cultura.

“Durante el transcurso de la escuela los niños van comprendiendo a aquellos con los que conviven y las relaciones que los ligan. Deben conocer las características de los otros, serán conscientes que los demás también pueden conocer a ellos, podrán diferenciar los puntos de vistas entre las personas”. (Medina, 2009, p. 67).

Otro factor del ámbito educativo que influye en el desarrollo del niño está relacionado con el establecimiento de las relaciones con sus compañeros o iguales; así según Yapura (2015, p. 21) cuando las relaciones comunicativas con sus compañeros son negativas, el niño puede presentar dificultades de ajuste a lo largo de toda su escolarización e incluso posteriormente; así el rechazo a sus amigos o compañeros de aula se encuentran en relación a la existencia de problemas emocionales, ansiedad, alteraciones de la conducta, etc.

En cambio cuando las relaciones comunicativas con sus compañeros o amigos son positivas se favorece el logro de los objetivos educativos.

Es importante resaltar que la influencia no solo deviene del carácter interpersonal sino que también tiene una importante influencia el clima de clase y la organización de las actividades que se desarrollan.

En este contexto, es importante que tanto los padres como los docentes, sean capaces de transmitir a los niños valores claros; además es necesario que se les enseñe paralelamente el significado de dichos valores. En cualquier ambiente los niños y niñas demuestran las mismas necesidades básicas de afecto y seguridad, el derecho de ser una persona de valor y tener la oportunidad de triunfar (Roa y Del Barrio 2008, p. 61).

Los educadores deben estar conscientes de los distintos ritmos de desarrollo de cada niño para que el mismo se sienta cómodo con el propio y tenga capacidad de desarrollo.

Podemos decir que los maestros pueden favorecer u obstaculizar el proceso por el cual uno puede encontrarse a sí mismo. Su comprensión o al ausencia de la misma, pueden favorecer o perjudicar la personalidad que se desarrolla y está en vías de manifestarse. Es por esto que el educador tiene mucha responsabilidad en este tema tan importante o en esta cuestión del tiempo necesario para que uno se encuentre a sí mismo.

Por todo lo mencionado es muy importante que la escuela del niño ayude al mismo a descubrir a ser la persona que siempre quiso ser, respetándole sus tiempos, sus conflictos y sus confusiones.

D. La sociedad

La sociedad, en general, asume una función esencial para la persona, esto por cuanto de la cultura en la que se encuentra inmersa, la familia

asume y practica diferentes pautas o formas de vida que son transmitidas a sus miembros; coadyuvando de esta manera a la formación de la personalidad de cada quien; es decir que le ofrece los modelos para tal fin. Así, se puede encontrar personas que, en general, tienen poca confianza en su capacidad para actuar en la sociedad, entonces tienden a realizar roles sometidos y evitan las situaciones en las que se requiere asuman responsabilidades.

Michelson, L. (2008) afirma que “En nuestra sociedad el nivel de autoestima de una persona está en cierta medida fijado a lo que hace para ganarse la vida. Por ejemplo, un hombre puede alcanzar una posición social elevada y tener, no obstante, una baja autoestima” (p. 69). Esto quiere decir que puede tener conciencia de la importancia que tiene, pero aún así considerarse a sí mismo, un ser humano despreciable, indigno de respeto y del afecto de los demás. Así, Lacunza & Contini (2009), señala que se pueden experimentar sentimientos crónicos de inferioridad porque no se es bien parecido. Puede sentir que es físicamente débil o un cobarde, o puede considerarse condenado a causa de su identidad étnica (p.18). Así, Toda persona se ve a sí misma desde el punto de vista de los grupos en que participa y todo aquello que piensen de uno influirá positiva o negativamente en la personalidad o forma de pensar.

2.1.3 Niveles de Autoestima

“Tener una adecuada autoestima supone reconocerse como alguien valioso y que posee virtudes, pero también implica saber cuáles son tus limitaciones y aceptarlas, sin que por ello se vea perjudicada la imagen y el concepto de uno mismo. La autoestima, tanto por defecto como por exceso, puede ocasionar o ir asociado a trastornos psicológicos”. (Gabinete psicopedagógico, 2014, p. 10).

La autoestima puede presentarse en tres niveles: alta, media o baja, que se evidencia porque las personas experimentan las mismas situaciones en forma notablemente diferente, dado que cuentan con

expectativas diferentes sobre el futuro, reacciones afectivas y auto-concepto.

Para el autor se clasifica en tres niveles:

A. Alta autoestima

Las personas presentan alta autoestima cuando tienden a ser activas, comunicativas, son expresivas, logran tener éxitos sociales y académicos, generalmente suelen ser líderes, no huyen al desacuerdo y se interesan por asuntos públicos. Así también una característica de la alta autoestima, la baja destructividad que presentan al inicio de su niñez, presentando confianza en sus propias percepciones, siempre esperan que todos los esfuerzos que despliegan se deriven éxito, al acercarse a otras personas tienen la expectativa de que serán bien recibidos, son populares entre las personas de su misma edad, consideran que el trabajo que realizan es de alta calidad y esperan que en el futuro realicen grandes trabajos.

Ramírez (2005, p.26) afirma que: “Las personas con este nivel de autoestima experimentan sentimientos agradables de valía personal, de conocerse y saberse importantes y especiales para alguien o están más seguros y satisfechos porque saben cómo actuar. Está relacionada con los pensamientos y los sentimientos positivos de poder lograr nuestras aspiraciones, deseos y metas”. Así, las personas con autoestima alta tienen mayor posibilidad de ser exitosa en la vida; por cuanto influye en todas las actividades de la vida y en la interrelación social con los demás.

Por su parte Castillo, C. (2010, p.55), de igual manera afirma que: “Los individuos con alta autoestima, reflejan un auto-concepto positivo sobre su imagen corporal, así como en relación a sus habilidades académicas, familiares y sociales. Ello implica que los individuos con alta autoestima se muestren seguros, acertados, eficientes, capaces, dignos y demuestren estar en disposición para lograr las metas,

resolviendo problemas y demostrando habilidades de comunicación”.

Entonces las personas con autoestima alta o positiva se auto evalúa de manera positiva, demostrando autoconfianza y tiende a trabajar sus áreas débiles para mejorarlas. De esta manera presenta las características siguientes:

- Actúa de manera independiente: Selecciona y decide cómo usar adecuadamente su tiempo, administrar su dinero, sus ocupaciones, etc.
- Asume sus responsabilidades: Actúa con seguridad en sí mismo y, sin que haya que pedírselo, asumirá la responsabilidad de ciertas tareas o necesidades evidentes (lavar un plato, limpiar el jardín, levantar los papeles o consolar a un amigo triste).
- Se siente orgulloso de los logros alcanzados: Aceptará el reconocer los logros obtenidos con placer e incluso de vez en cuando presume de ellos.
- Afronta los nuevos retos con entusiasmo: Se interesa por las tareas desconocidas, cosas y actividades nuevas que aprender y poner en práctica y se lanzará a ellas con confianza en sí mismo.
- Demuestra amplitud de emociones y sentimientos: Espontáneamente sabrá reír, sonreír, gritar, llorar y expresar su afecto y, en general, sabrá pasar por distintas emociones sin reprimirse.
- Tolera de manera adecuada la frustración: Suele encarar las frustraciones de diversas formas, riéndose de sí mismo, esperando o replicando, etc. y es capaz de hablar sobre lo que le entristece.
- Se siente capaz de poder influir en los demás: Tiene confianza en las impresiones y en el efecto que él produce sobre los demás

miembros de la familia, sobre los amigos, e incluso sobre las personas con autoridad: los jefes, los dirigentes, etc. (Craighead, McHeal y Pope, 2009, p. 85).

B. Nivel de autoestima medio

Se considera que presentan gran similitud con las características de las personas que presentan una alta autoestima, aunque se presentan en menor magnitud; mientras que en otros casos, manifiestan conductas poco adecuadas en las que evidencian sus dificultades en el auto-concepto, mostrando características de baja autoestima. Las conductas que presentan pueden ser positivas, ya que suelen mostrar optimismo y son capaces de aceptar abiertamente las críticas de los demás; pero, presentan una tendencia a sentirse poco seguros en lo que se refiere a las estimaciones de su valía personal y suelen depender de la aceptación social (Oñate, M. 2007, p. 91).

Por todo lo expuesto las personas con un nivel medio de autoestima presentan autovaloraciones positivas más moderadas en su aprecio de la competencia, significación y expectativas, y muchas veces sus opiniones, conclusiones y declaraciones se encuentran próximos a los de las personas con alta autoestima.

Para Castanyer, O. (2008, p.11) son conceptualizadas como: Personas que muestran desánimo, depresión, aislamiento, se sienten poco atractivos, así como incapaces de expresarse y defenderse pues sienten temor de provocar el enfado de los demás. Agrega que estos individuos se consideran débiles para vencer sus deficiencias, permanecen aislados ante un grupo social determinado, son sensibles a la crítica, se encuentran preocupados por problemas internos, presentan dificultades para establecer relaciones amistosas.

C. Autoestima baja

En relación a los grados o niveles de autoestima, Coopersmith (citado por Castillo, C., 2010, p.51) afirma que: Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de estos, pues pueden ser sentimientos ocultos de dolor y que en general suelen convertirse en enojo, el cual con el tiempo ese enojo se vuelve contra sí mismo, dando lugar a la depresión. Dichos sentimientos asumen diferentes formas: odiarnos hacia sí mismo, ataques de ansiedad, cambios de humor repentinos, culpas, exageradas reacciones, hipersensibilidad, buscar y encontrar siempre el lado negativo en situaciones positivas. Esto suele causar sufrimientos, enfermedades psicológicas, depresión, neurosis, etc.

Entonces la baja autoestima produce una sensación desagradable en quien la tiene, generando sufrimiento, dolor y frustraciones que no le permite una adecuada adaptación ni una buena interacción social; por los sentimientos que tiene y expresa, dificultando su proceso de socialización.

Al respecto, Peralta, F., et.al. (2012, p 123). Afirma que: “Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o des confirmación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o la denigran. Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse, es por la comparación con los demás; no llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás”.

Se puede precisar entonces que las personas que presentan una baja autoestima tienen sentimientos que muestran el descontento para consigo mismo; o sea se sienten insatisfechos, se rechazan y desprecian a sí mismos; por lo tanto se sienten incapaces de realizar algunas tareas, generando un sentimiento de minusvalía.

Este nivel está relacionado con los sentimientos de minusvalía, incapacidad e inseguridad en todo desenvolvimiento general. (Oñate, 2007, p. 41).

Por lo tanto, los individuos que presentan baja autoestima exhiben una actitud positiva de manera artificial de sí mismos; pues tratan de hacer creer a los demás que es una persona adecuada y se trata de personas que logran muy pocas cosas o razones para sentirse orgullosas de sí mismas. Según Branden (2007, p.49) “La autoestima tiene que ver con la expresión de actitudes de aprobación (aceptación) con respecto a la capacidad y valor de sí mismo, el auto-concepto se refiere a la colección de actitudes y la concepción que tenemos acerca de nosotros mismos, lo cual es de vital importancia para el sujeto en sus relaciones interpersonales, de forma general el auto-concepto y la autoestima tienen referencias con la imagen de sí mismo”.

Algunas de las características que presentan estas personas es que se muestran confusos, retraídos, sumisos y tienen muchas dificultades para poder identificar soluciones frente a las diferentes experiencias que vivencian; por lo que terminan siendo erráticos en algunas de sus conductas, reforzando de esta manera sus problemas de auto-control y de auto-concepto, afectando su autoestima.

La autoestima baja supone:

- No creer en su potencialidad tanto personal como profesional y de carácter relacional.
- Buscar siempre culpables a sus propios problemas.
- Sentirse angustiado, inseguro y frustrado.
- Evadir sus responsabilidades y se sienten incompetentes.
- Pensar que no vale como persona, sin que importe lo que opinen los demás. (Resinos, 2010, p.2).

Los rasgos expuestos del nivel bajo de autoestima reflejan una pobre imagen de sí mismo, profunda tristeza, desánimo y desesperación. Así también son indicativo de que las relaciones sociales que se establecen tienden a ser conflictivas, lo que produce en éstos mayor frustración e inseguridad personal.

Los niveles de autoestima según las dimensiones se caracterizan por:

- **Consigno mismo:** En alto nivel presentan la habilidad para construir algunas defensas personales contra la crítica, asumen actitudes positivas frente a la auto-valoración, poseen buenas habilidades y tienen mayores aspiraciones. En el nivel medio presentan la posibilidad de tener una autovaloración alta; pero en algún momento podría ser baja. Y en el nivel bajo presentan algún grado de inestabilidad, presentan generalmente una autovaloración negativa y experimentan constantemente contradicciones.
- **Hogar:** En su nivel alto presentan buenas habilidades y cualidades para mantener relaciones íntimas en el entorno familiar, tienen concepciones propias sobre aquello que está bien o mal dentro del marco familiar. En el nivel medio mantienen características de ambos niveles. Y en el nivel bajo manifiestan cualidades y habilidades negativas para desarrollar relaciones íntimas con los demás miembros de la familia. Asumen una actitud de auto-desprecio y muestran acciones de resentimiento hacia el medio familiar.
- **Escuela:** En el nivel alto poseen una buena capacidad para aprender, alcanzan un rendimiento académico óptimo, afrontando de manera adecuada las tareas escolares. En el nivel medio, mantienen características de los niveles altos en tiempos normales; pero en épocas de crisis asumen actitudes del nivel bajo. Y en el nivel bajo no logran

rendimientos óptimos, cuando algo no les sale bien fácilmente se dan por vencidos y no obedecen de manera estricta a ciertas normas y reglas del ámbito educativo.

- Social: En su nivel alto posee mayores capacidades y habilidades para relacionarse con amigos, compañeros y colaboradores; la aceptación de sí mismo y la social se encuentran muy combinadas. En el nivel medio tiene una buena probabilidad de alcanzar una adaptación social normal. Y en el nivel bajo, manifiestan dificultades para reconocer acercamientos afectuosos o de aceptación y es más propenso a tener simpatía por alguien que no lo acepta. Copersmith (citado por Craighead, McHeal & Pope 2009, p. 78-79).

2.1.4 Autoestima en la adolescencia

La adolescencia es la vida entre la niñez y la adultez. Esta comienza con los primeros cambios de maduración sexual y termina con el logro social de dependencia dándole un estatus de adulto; un periodo reconocido en el mundo occidental como el que responde a los años de juventud (Meyers, 1999, p.99). De acuerdo con Papalia, Olds y Feldman (2001) esta transición en el desarrollo entre la niñez y la edad adulta implica importantes cambios físicos, cognitivos y psicosociales interrelacionados (p.289).

Por tanto, “tormenta y estrés” es una de las frases que caracteriza a la adolescencia con mayor precisión. Esta frase es señalada por Nottelmann (1995) quien también argumenta que el ajuste psicológico reporta inestabilidad y cambios a lo largo de la adolescencia; etapa en la que una de las necesidades primordiales es el desarrollo de la identidad, la cual implica un proceso adaptativo en el que se vinculan auto-concepto y autoestima. De acuerdo a ello, los cambios que se producen en la adolescencia, pueden impactar de manera significativa en la autopercepción y la autoestima.

Según Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling y Potter (2002), a lo largo de los años se han elaborado diversas investigaciones que relacionan la autoestima con los ciclos de la vida. Dentro de ellas, Robins et al. (2002) argumentan que: Investigaciones sobre el desarrollo de la autoestima en la adolescencia brindan un cuadro confuso en sus explicaciones. Hay estudios que reportan un incremento de la autoestima en la adolescencia (Marsh, 1989; McCarthy & Hoge, 1982; Mulis et al., 1992; O'Malley & Bachman, 1983; Prawat, Jones & Hampton, 1979; Roser & Eccles, 1998), otro no reportan cambios (Chaubb et al., 1997) y otros reportan una disminución (Keltikangas-Jarvinen, 1990; Zimmerman et al., 1997). Algunas inconsistencias se deben a la diferencia de género, pues los hombres tienen tendencia a tener una mejor autoestima que las mujeres (Block & Robins, 1993; Kling, Hyde, Showers & Buswell, 1999; Major, Barr, Zubek & Babey, 1999).

Esta información divergente condujo a una investigación realizada por Robins et al. (2002) en la que se examinó la autoestima de la adolescencia a la edad adulta. Los resultados arribaron a la siguiente conclusión: La disminución en la autoestima comienza en la niñez y continúa en la adolescencia, produciendo una caída substancial. Esta disminución fue obtenida por todos los subgrupos demográficos. Los investigadores han atribuido el descenso de la autoestima en la adolescencia a los cambios asociados a la maduración con la pubertad, los cambios cognitivos asociados con la aparición del pensamiento operacional y los cambios del contexto social asociados con la transición de la escuela primaria al bachillerato.

A pesar de los diversos puntos de vista sobre la relación entre la autoestima y la adolescencia, hay señalamientos que afirman que la autoestima es relativamente estable, por lo que puede afectar los cambios y las experiencias o acompañar el proceso de desarrollo del adolescente. Es importante señalar que cuando la autoestima se

basa en recursos internos es mayor la probabilidad de estabilidad, a diferencia de quienes dependen de recursos externos y de la retroalimentación de otros.

Según Branden (2001), un adecuado nivel de autoestima es la base de la salud mental y física del organismo. Por tanto, existen dos factores para que el adolescente desarrolle su autoestima de manera saludable. El primero es el auto-conocimiento que tenga de sí y el segundo son los ideales a los que espera llegar. Todo ello se ve influenciado por las relaciones interpersonales que establezca y la cultura en la cual esté inmerso.

2.2 LAS HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales se adquieren, principalmente mediante del aprendizaje, por ejemplo, a través de la observación, la imitación, el ensayo y la información.

En muchas ocasiones las personas no saben pedir un favor, les cuesta ir solos a realizar actividades sencillas, no pueden comunicar lo que sienten, no saben resolver situaciones con los amigos, o con la familia y puede ocurrir que no tengan amigos. A estos comportamientos les denominamos falta de habilidad social. El uso explícito del término habilidades significa que la conducta interpersonal consiste en un conjunto de capacidades de actuación aprendidas.

Se aprecia por tanto que las habilidades sociales están siempre presentes en la vida cotidiana, sea que estén presentes o se encuentren ausentes y se manifiestan tanto en ambientes familiares como escolares, y laborales, así como entre compañeros y amigos; de ahí su importancia en el contexto social por cuanto su desarrollo adecuado garantiza que las relaciones sociales sean satisfactorias.

“Existe evidencia que aquellos niños que han sido educados en ambientes familiares en los que existían normas claras y consistentes, altos niveles de comunicación dentro de los distintos miembros de la familia y con

padres cariñosos, receptivos hacia puntos de vista y las opiniones del niño y potenciadores de independencia, son los que manifiestas mejores habilidades sociales” (Montgomery (2010, p.23).

Entonces la familia es la principal fuente y modelador de las habilidades sociales que logran desarrollar los hijos.

2.2.1 Definiciones de habilidades sociales

Una habilidad, en general, es definida por Carver (2008, p. 8) como: “La capacidad o el talento que se aprende y desarrolla al practicar o hacer algo cada vez mejor. Y lo social significa como nos llevamos con los demás (amigos, hermanos, padres, profesores)”.

Es por ello que, las habilidades sociales son inherentes a la condición humana que se refieren fundamentalmente a la capacidad para interactuar con los demás, observable a través del trato y la forma de congeniar con los demás; permitiendo comprender y experimentar el punto de vista de otras personas o entender la sociedad, sin que por ello deba asumir la misma perspectiva.

En tanto que la habilidad social es definida como: “La capacidad para actuar y comportarse de manera correcta y positiva en la relación con los amigos, los conocidos, los padres de familia, los maestros, etcétera. Las habilidades sociales permiten a una persona expresar de forma adecuada, directa y afectiva lo que siente, piensa, cree y desea; de esta manera se siente seguro y tranquilo respecto a lo que hace frente a relaciones personales o problemas que se viven a diario” (Abarca, N & Hidalgo, 2010, p. 124).

Se desprende que las habilidades sociales son un conjunto de conductas y comportamientos que permiten al individuo interactuar y relacionarse con las demás personas de manera positiva, efectiva y satisfactoria, esto a pesar de la complejidad de éstas. Así también, se refiere a la capacidad de poder expresar adecuadamente sus pensamientos, deseos, sentimientos, etc.

También es definida por Kelly (2009, p. 14) como: “Un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación inmediata, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”.

Por lo tanto, se entiende que las habilidades sociales en general son un conjunto de comportamientos que los niños y/o adolescentes necesitan para interrelacionarse eficazmente y satisfacerse con sus iguales y otras personas. Así, pueden mantener relaciones positivas y son capaces de afrontar las demandas del entorno social. Estas conductas se basan fundamentalmente en el dominio de las habilidades de comunicación y requieren de un buen autocontrol emocional por parte del individuo.

Estrada (2012, p. 87) agrega a estos conceptos que: “Las habilidades sociales son competencias definidas por el comportamiento que un individuo puede tener en su entendimiento de los diversos códigos sociales, en sus actitudes y sus expresiones en la sociedad.

Se infiere que todos los conceptos coinciden en señalar que las habilidades sociales permiten interrelacionarse adecuadamente con las demás personas; se evidencia en la capacidad de la persona para expresar adecuadamente sus propios sentimientos, sus opiniones y sus necesidades; brindándole de esta manera bienestar personal y garantizándole que puedan tener una adecuada interrelación social.

2.2.2 Tipos de habilidades sociales

Se debe tener en cuenta que la interacción social se diferencia del intercambio, en que es una acción mutua o de reciprocidad; esto quiere decir que la acción se va a desarrollar entre varias personas, dando así la posibilidad de que se efectúe un proceso de retroalimentación; así las habilidades sociales tienen una importancia capital ya que la vida de toda persona se desenvuelve dentro de un contexto social.

En este sentido las habilidades sociales no son algo estático; sino por el contrario son eminentemente dinámicas; o sea que son cambiantes en las personas; además existen diferentes tipos de habilidades sociales; de esta manera ninguna persona es totalmente social ni totalmente anti social, por cuanto existen varios términos y tipos de habilidades sociales.

En general Muñoz (p. 27).clasifica las habilidades sociales de la siguiente manera:

- Habilidades simples: Los cumplidos, los elogios.
- Habilidades complejas: Asertividad, empatía, expresar quejas, rebatir peticiones irracionales, comunicar sentimientos, defender los propios derechos, pedir favores, solicitar cambios, resolver conflictos, relacionarse el sexo opuesto, tratar con los niños y tratar con adultos.

Pero la clasificación más usada o con la que más se trabaja es la realizada por Goldstein (2009):

A. Habilidades sociales iniciales o básicas

Hacen referencia al repertorio comportamental básico para poder iniciar interacciones con otras personas; son pre-requisito para alcanzar las habilidades de segundo nivel. Entre ellas se tienen: Escuchar, iniciar y mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, elogiar, presentarse y presentar.

Como se puede observar, las habilidades sociales básicas se encuentran presente en la vida cotidiana; por lo que es sumamente indispensable aprender y desarrollar estas habilidades en uno mismo. Es fundamental para conseguir unas relaciones óptimas y satisfactorias con los demás.

Son muchos los beneficios que se obtienen a partir del desarrollo de las habilidades básicas. Se debe tener en cuenta que es necesario el aprendizaje y puesta en práctica de las primeras

habilidades o básicas para luego poder desarrollar los demás tipos de habilidades.

B. Habilidades sociales avanzadas

Son aquellas habilidades que permiten regular y consolidar las interacciones con otras personas. Habiendo desarrollado las primeras habilidades, éstas serán más fácil de poder desarrollar y ayudarán al desenvolvimiento práctico en la sociedad.

Entre ellas se tienen:

- **Pedir ayuda:** En los casos en que la persona se siente frustrado y es incapaz de desarrollar una actividad cualquiera no debe dudar en pedir ayuda a otra persona porque esto no es malo; muy por el contrario le ayudará a resolver el problema y despejar las dudas que pueda tener; por ningún motivo se debe sentir vergüenza en hacerlo; ya que de no hacerlo se quedara en la ignorancia y sin poder resolver el problema (Rosely, 2010, p. 2).
- **Participar:** Es un problema que generalmente domina a todas las personas y optan por quedarse callados sin dar su punto de vista, haciendo que la persona se convierta en un ser pasivo y sumiso al tener que aceptar todo lo que nos dicen aunque sepamos que está mal o no estemos de acuerdo.
- **Dar, seguir instrucciones:** Se debe ser claro y específico ya que de esta manera se podrá garantizar que las personas que reciben las instrucciones harán exactamente lo que se les pide.
- **Disculparse:** Esta habilidad en las personas consiste en admitir cuando se comete un error; pues esto no es malo muy por el contrario, ayuda a rectificarse y retirar esa mala impresión que se deja en otras personas.
- **Convencer a los demás:** Esto es tener la habilidad de persuadir a los demás.

Estas habilidades demandan de un mayor esfuerzo por parte de las personas.

C. Habilidades afectivas

Estas habilidades son aquellas que se encuentran relacionadas con los sentimientos, implica estar bien con el corazón y es parte importante de las relaciones sociales, ya que si estamos bien con uno mismo consecuentemente se estará bien con los demás; sin embargo, muchas veces el no haber aprendido a controlar las emociones trae consigo problemas de expresión de los sentimientos e incluso es un factor que afecta negativamente las relaciones de pareja.

Entre estas se pueden mencionar:

- Conocer los propios sentimientos: Se refiere a la auto-exploración de lo que se siente para poder expresarlos adecuadamente, lo que se logrará en la medida que exista seguridad respecto a los reales sentimientos que se encuentran interiorizados; esto es importante en la medida en que a veces se puede lastimar a otras personas e incluso a nosotros mismos, esto de manera innecesaria o errónea.
- Expresar la afectividad: Esto implica el poder expresar lo que se siente y mostrar actitudes que así lo reflejen.
- Comprender los sentimientos de otros: En general es el egoísmo lo que generalmente prevalece; se hacen las cosas sin pensar en los demás; esto por no saber lo que está pasando la otra persona o porque simplemente no le resulta importante lo que le sucede.
- Enfrentarse con el enfado al otro: Esto se manifiesta fundamentalmente cuando no se es capaz de poder controlar sus emociones; así suele suceder que sin darse cuenta se enfrentan a una persona que se encuentra enojada o

descontrolada emocionalmente y en lugar de apaciguar se complica más aún la situación.

- Resolver el miedo: Se constituye en una debilidad que se debe enfrentar desde pequeños, y se refiere al temor que causa un acontecimiento o un hecho de la vida que genere miedo y frente al cual no se encuentra una forma de reaccionar quedándose paralizado; lo que ocasiona grandes problemas como el tratar de resolver o controlar dichas emociones con temor.
- Auto-recompensarse: Esto significa que lo que la persona haga consigo mismo lo hará con los demás.

D. Habilidades para hacer frente a la agresión

- Pedir permiso: Esta es una habilidad social que todas las personas deben tener y utilizar por cuanto ayudarán a no encontrarse con inconvenientes y tener algunos roces con las demás personas.
- Compartir y ayudar: Es importante ser solidarios, ya que es un valor que nos hace personas más bondadosas y afectivas para con los demás.
- Empezar el autocontrol: El control de las emociones es algo muy distinto de su supresión. Significa comprenderlas y, luego, utilizar esta comprensión para transformar las situaciones en nuestro beneficio.
- Defender los propios derechos: Cada persona ocupa un lugar en la sociedad y forma parte de un estado democrático; por lo tanto, se deben cumplir obligaciones pero también se tienen derechos cuyo cumplimiento ayuda a vivir en armonía y de manera democrática.
- Evitar los problemas con los demás: No entrar en peleas o conflictos; ya sean verbales o físicos es mejor evitarlos y tratar de no involucrarse en estos malos ratos que ocasionan rompimiento en las relaciones sociales.

- **Negociar:** es la estrategia que permite llegar a acuerdos aún cuando existen diferencias, intereses o deseos opuestos entre dos o más personas. Así algunas condiciones que pueden favorecer la práctica de esta habilidad son: Un clima favorable en donde las personas que se encuentran afectadas tengan la disposición de comunicarse, el respeto y flexibilidad hacia las opiniones de los demás y tener la capacidad de reconocer cuando se comete algún error.

E. Habilidades para hacer frente al estrés

Se refieren a aquellas habilidades sociales que permitan:

- **Formular, responder una queja:** Se considera una actitud buena el tener la habilidad de sacar todo aquello que la persona lleva dentro y que le hace sentir mal, le causa sufrimiento, etc. ya que por más doloroso que sea es mejor expresarlo y decirlo. Esto ayuda a aclarar nuestras ideas y si se está en el otro lado permite escuchar y tratar de comprender.
- **Demostrar deportividad después de un juego:** Esto implica saber aceptar las derrotas sin demostrar sentimientos negativos, violentos o inadecuados frente al rival.
- **Responder a la persuasión, al fracaso, a la acusación.**
- **Hacer frente a las presiones del grupo.**

F. Habilidades de planificación

Se refieren a la capacidad de poder fijar metas y priorizar las tareas a realizar, conviniendo la acción, los plazos y aquellos recursos que se han de utilizar.

- **Tomar iniciativas, decisión:** Esta es una habilidad que debe ser practicada siempre; pues es importante tomar decisiones y asumir las consecuencias que implican.

- Analizar la causa de un problema: Solo se garantiza tomar una buena decisión cuando se realiza a partir del análisis de las causas del problema.
- Determinar un objetivo: Es preciso para cualquier tipo y nivel de complejidad de la planificación establecer un objetivo que oriente todo el proceso de planificación.
- Resolver los problemas según grado de importancia.
- Concentrarse en una tarea (Choque, R. y Chirinos, J., 2012, p.65).

Las habilidades sociales señaladas dependen de procesos cognitivos (pensamientos, autocríticas, sentimientos, etc.) para su correcta ejecución.

2.2.3 Características generales de las habilidades sociales

En los estudios e investigaciones realizadas en diferentes ámbitos y circunstancias se ha determinado que existen una serie de características relevantes para la conceptualización de las habilidades sociales:

- a. Son conductas y repertorios de conducta que han sido adquiridas por medio del aprendizaje, por cuanto no son rasgos propios de la personalidad, sino que se adquieren a través del aprendizaje; de esta manera se pueden cambiar, enseñar o mejorar.
- b. Constituyen habilidades que se ponen en marcha en contextos interpersonales, esto significa que se requiere que se produzca una interacción social.
- c. Las habilidades son recíprocas y dependientes de la conducta que presentan otras personas.
- d. Contienen componentes que se ponen de manifiesto y se pueden observar, ya que pueden ser verbales o no verbales, y tienen otros

- componentes de carácter cognitivo, emocional y fisiológico. La habilidad social es lo que la persona dice, hace, piensa y siente.
- e. Aumentan el refuerzo social y la satisfacción mutua.
 - f. Las habilidades sociales son específicas de la situación; o sea dependen de un contexto, de una situación, de las normas y reglas existentes entre las personas con las que interactúa.
 - g. Es importante la existencia de metas, propósitos o motivación social para desarrollar un adecuado repertorio de habilidades sociales.

2.2.4 Teorías de las Habilidades Sociales

Las habilidades sociales son consideradas estrategias que las personas aprenden de manera natural; así sobre estas existen diferentes teorías y a continuación se desarrollan las teorías más importantes:

a. La Teoría de Aprendizaje Social de Bandura

La teoría de Bandura se basa fundamentalmente en los principios del condicionamiento operante realizado por Skinner, el cual señala que parte de la conducta se encuentra regulada por las consecuencias del ambiente social en el que se desarrolla dicho comportamiento. Este modelo consiste en:

ESTÍMULO----RESPUESTA-----CONSECUENCIA

Cabe señalar que estos tres aspectos pueden ser positivos o negativos. De esta manera la conducta estará en función de los antecedentes y las consecuencias que si son positivas, reforzarán el comportamiento (Echeburúa, et.al. 2013, p. 8).

Entonces las habilidades sociales se adquieren mediante reforzamiento positivo; también se adquieren mediante el aprendizaje vicario u observacional a través de un proceso de

retroalimentación interpersonal y por medio del desarrollo de expectativas cognitivas sobre las relaciones interpersonales.

b. Teoría del Análisis Experimental de la Ejecución Social

Citando a Martínez & Martínez (2013), las semejanzas entre la interacción social y las habilidades motrices configuran cada uno de los elementos de este modelo.

Fase 1: Fines de la actuación hábil. Se trata de conseguir unos objetivos o metas bien definidos.

Fase 2: Percepción selectiva de las señales.

Fase 3: Procesos centrales de traducción:

- Asignación de significado a la información percibida.
- Generación de alternativas.
- Selección y planificación de la alternativa más eficaz y menos costosa.

Fase 4: Respuestas motrices o actuación. Ejecución por parte del sujeto de la alternativa de respuesta considerada como más adecuada.

Fase 5: Feedback y acción correctiva. La reacción del interlocutor proporciona información social a la persona sobre lo eficaz (o no) de su actuación. En este momento puede darse por terminado el circuito de la interacción o bien iniciarse una nueva acción (vuelta al paso 2).

Este modelo explica los déficits en las habilidades sociales como un error producido en algún punto del sistema que provoca un cortocircuito en la interacción social. (Martínez & Martínez, 2013, p. 43).

2.2.5 Habilidades sociales en la adolescencia

La infancia y la adolescencia son etapas privilegiadas para el aprendizaje y la práctica de habilidades sociales, influenciando en el aspecto psicológico, académico y social de la persona.

El desarrollo de habilidades sociales está vinculado al desarrollo evolutivo por lo que la adolescencia es un periodo crítico para la adquisición de habilidades sociales más complejas.

Los adolescentes dejan de lado comportamientos sociales propios de la niñez para adoptar comportamientos más críticos y desafiantes respecto a las normas sociales y, por otro lado, los adultos exigen comportamientos sociales más elaborados (Zavala, Valadez, Sierra y Vargas, 2008).

La adolescencia es una etapa decisiva para la construcción de la identidad personal y esto se da a través de la interacción con sus pares. Citando a Garaigordobil (2008), el grupo constituye la institución socializadora por antonomasia, ya que las relaciones con los iguales, le permiten al adolescente nutrir su autoestima y formar las bases para futuras relaciones entre adultos. Para la autora, la formación de grupos en esta etapa permite al adolescente tener experiencias de interacción que le permitan enriquecer su pensamiento, expresar sus ideas, crear lazos de amistad e iniciar el enamoramiento.

Si bien el grupo contribuye al desarrollo de la identidad, de la autoestima y de las habilidades sociales, su influencia no siempre es positiva pues es la adolescencia un periodo de vulnerabilidad por lo tanto, hay exposición a situaciones negativas como el uso de alcohol, drogas y sexo sin orientación.

Al respecto, Zavala et al. (2008), sostienen que las habilidades sociales juegan un papel importante para la aceptación social del adolescente, la cual se relaciona con habilidades de liderazgo, popularidad, compañerismo, jovialidad y respeto, entre otros.

Silva y Martorell (2001), consideran que la conducta social en los adolescentes, presenta dimensiones como la consideración con los demás, el autocontrol en las relaciones sociales, el retraimiento social, la ansiedad social o timidez y, el liderazgo. Las mismas fueron operacionalizadas a partir de la Batería de Socialización (BAS-3), auto-informe aplicable a adolescentes de 11 a 19 años aproximadamente. Los autores de este instrumento sostienen, a partir de los datos empíricos que las variables: consideración con los demás, el autocontrol en las relaciones sociales y liderazgo facilitan la conducta social; en tanto, el retraimiento social y la ansiedad social o timidez inciden negativamente inhibiendo la capacidad de los adolescentes para establecer contactos sociales.

Si bien puede realizarse una descripción de las habilidades sociales en los adolescentes, es importante resaltar que las habilidades sociales deben considerarse desde un marco cultural de referencia, ya que los patrones de comunicación varían entre las culturas y aún dentro de una misma. A esto deben sumarse factores como la edad, el sexo, la clase socio-económica, entre otros.

3. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Morales, et.al. (2009). “Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de zona rural en México”. Artículo científico.

Con el objetivo de fortalecer habilidades cognitivas como autoeficacia y afrontamiento, y habilidades sociales en adolescentes de secundaria de zona rural, a través de la implementación de dos programas de intervención psicoeducativa.

Como resultados destacan que en las habilidades sociales básicas o iniciales presentan un desarrollo medio alto; en tanto que en las habilidades relacionadas con los sentimientos, las habilidades alternativas a la agresión y de planificación, los participantes se ubican en los niveles medio y medio alto; en tanto que en las habilidades para hacer frente al estrés se ubican

predominantemente en el nivel medio. El Programa fue efectivo para mejorar las habilidades sociales de los adolescentes; sin embargo, se requiere de mayor tiempo para mejorar las habilidades cognitivas dadas las condiciones de una zona rural.

Silva y Mejía (2013). “Autoestima, adolescencia y pedagogía”. Artículo científico.

Arribaron a que la autoestima es una de las principales fuentes de motivación de las personas adolescentes en la escuela. A grandes rasgos se ha podido identificar que un sector importante de los educandos presenta una autoestima baja o mal trabajada por lo que los estudiantes son propensos a presentar no solamente resultados con índices de poca suficiencia en su desempeño académico sino también conductas múltiples que no son productivas en ninguna esfera social.

Los individuos adolescentes, en su complicado periodo de inestabilidad afectivo-emocional, deben construir una autoestima alta y sólida que les permita resolver sus conflictos durante y después de esta etapa; por ello, requieren del apoyo de todos a su alrededor, primordialmente de padres y madres; pero sin lugar a dudas también de los que tienen su educación oficial a cargo. Es sumamente recomendable que el personal docente trabaje para desarrollar una salud emocional para ejercer su papel de manera funcional y propositiva, lo que significaría que deben trabajar su propia autoestima para lograr estimular las de sus educandos.

Amezcuza (2003). Investigación sobre la influencia de uno de los componentes de la autoestima, el auto-concepto en rendimiento académico.

Con el objetivo de analizar la influencia de los diferentes dimensiones en la autoestima en el rendimiento académico de 1235 alumnos, cuyas edades fluctúan entre 11 a 14 años con el objeto de conocer la variabilidad predictiva del rendimiento académico comparándolo con los niveles de autoestima.

La investigación arribó a la conclusión de que la autoestima en general no presentó incidencia significativa en el rendimiento académico, mientras que el auto-concepto académico, como conocimiento que un sujeto tiene acerca de sus posibilidades en el ámbito educativo, es un buen predictor de los rendimientos, tanto totales como específicos, aunque para estos últimos (específicos), la mejor variable predictor es el auto-concepto académico específico referido a cada área de conocimiento.

Yapura (2015). Estudio sobre la incidencia de la baja autoestima en el rendimiento académico en los primeros años de escolaridad primaria. Argentina: Universidad Abierta Interamericana.

Concluyó que en la autoestima en el hogar, se encuentran casos en que se puede inferir que la familia, en especial los padres, no se interesan como debieran en la formación de sus hijos, lo que se vincula a la falta de participación de los padres en el ámbito educativo. Se observa desconocimiento por parte de ellos de diferentes situaciones y ausencia de encuentros educativos; aún más grave, es el hecho de que muchos padres tienen conductas hirientes hacia sus hijos en forma de desaprobación, cuando los minimizan, haciéndolos sentir inseguros, incapaces o no valorados.

La autoestima no es trabajada con la debida importancia en el ámbito educativo ya que a pesar de que muchas veces los docentes se sienten abrumados por las problemáticas con las que conviven a diario en el aula, no se consideran capacitados para encarar las dificultades que le subyacen. Esto sumado a la falta de personal especializado para mejorar los problemas que se generan y el poco compromiso de los padres en la educación de sus hijos.

Cornejo (2006). Investigación sobre la autoestima y el rendimiento académico de los alumnos de secundaria pública y privada de Ilo.

Se trabajó con una población de 815 alumnos y una muestra fue de 211 alumnos que se tomaron en forma aleatoria aplicándose el inventario de Autoestima de Coopersmith, trabajándose con 144 alumnos de la I.E. pública

y 67 alumnos de la I.E. privada.

Concluyó que existe una relación significativa entre autoestima y rendimiento académico de los alumnos de la I.E.; asimismo el nivel de autoestima se ubica mayoritariamente entre el nivel bajo y promedio y, de igual manera el nivel de rendimiento se ubica mayoritariamente en el nivel bajo o promedio. Asimismo concluyó que existe correlación entre los niveles de Autoestima con el Rendimiento Académico de los alumnos, encontrándose que a mayor autoestima mayor rendimiento académico y a menor autoestima menor rendimiento académico.

Monteagudo y Quicaña (2012). Relación entre el temperamento y los niveles de la autoestima en los adolescentes del VII ciclo de la EBR de la I. E. José Antonio Encinas del distrito de Quiñota-Cusco, 2012. Universidad César Vallejo.

La población estuvo conformada por 99 adolescentes del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la I.E. José Antonio Encinas del Distrito de Quiñota – Cusco, aplicó como instrumento el inventario de Autoestima de Coopersmith y arribó a las conclusiones siguientes:

Los estudiantes en ningún caso presentan una alta autoestima y predominan con un 60% los que tienen una baja autoestima y el 40% presenta un nivel medio. Específicamente por dimensión, el nivel de autoestima más bajo se ubica en la dimensión social y la dimensión sí mismo; comprobándose que la dimensión sí mismo es vital para las relaciones interpersonales o dimensión social. Y en las dimensiones hogar y escuela predominan el nivel de autoestima medio. Se comprueba que existe relación entre las variables temperamento y niveles de autoestima con un nivel de significación de 0,05 y grados de libertad = 6, ya que el valor calculado de chi cuadrado es mayor al valor crítico.

Ushiñahuay (2008). Programa de desarrollo de la autoestima y su influencia en el rendimiento académico de los alumnos de cuarto grado de educación

secundaria de la I.E. Virgen del Carmen de Alto Trujillo.

Concluye que la aplicación del programa de desarrollo de la autoestima influyó en forma altamente significativa en el rendimiento académico de los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la I.E. “Virgen del Carmen”.

Basaldúa (2010). Investigación sobre Autoestima y Rendimiento Escolar de los alumnos del tercer año de secundaria de la I.E. José Grada del distrito de San Martín de Porres.

La muestra fue de 195 alumnos de ambos sexos llegando a la conclusión de que existe influencia en la autoestima positiva en el rendimiento escolar alto verificado por el análisis de chi-cuadrado, por lo tanto aceptamos la hipótesis de la investigación. Asimismo la medida del rendimiento escolar ha sido foco de constantes críticas. Se pone en duda que la calificación obtenida en una evaluación demuestre la verdadera medida de los aprendizajes obtenidos por un estudiante.

Cabrera (2013). “Desarrollo de Habilidades Sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del Centro Municipal de Formación Artesanal Huancavilca de la ciudad de Guayaquil-2012”. Tesis de grado de Psicología Clínica. Ecuador.

Concluyó que el nivel de desarrollo en los adolescentes es deficiente en las primeras habilidades sociales, las habilidades relacionadas con sentimientos, alternativas a la agresión, para manejar el estrés y de planificación. Se determinó que las habilidades donde manifiestan un menor nivel de desarrollo son aquellas que implican involucrarse activamente con los demás (como iniciar una conversación y hacer cumplidos) el manejo de emociones (como utilizar autocontrol y expresar sus emociones), manejar conductas agresivas, tolerancia a las frustraciones (enfrentar el fracaso) y la autoimagen. Con respecto a este último indicador, es importante hacer hincapié que para los adolescentes es vital una autoimagen que refleje realmente quienes son, para

que de esta manera su personalidad se vaya estructurando de manera adecuada.

La conducta interpersonal se aprende y por tanto puede enseñarse y modificarse. Esto se hace por medio de estrategias de intervención o entrenamiento en Habilidades Sociales.

Barra (2014). “Correlación entre el uso de redes sociales virtuales y el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes del V Ciclo del nivel primario de las Instituciones Educativas PNP Neptalí Valderrama Ampuero, Fap. Raúl Leguía Drago y El Ejército. Arequipa, 2014”.

Arribó a la conclusión de que en el alto el uso de las redes sociales como medio comunicativo, es el Facebook la red social la de mayor uso, ya que les resulta más fácil relacionarse, conocer más gente o compartir más en menos tiempo; así las tres cuartas partes acceden en forma diaria e inter diaria, y el 70% lo usa entre una a cuatro horas y en sus horas libres prefiere chatear con sus amigos. El nivel de desarrollo de las habilidades sociales que han logrado la mayoría los estudiantes en términos generales es “bajo” en el 45%, y en forma específica las iniciales se encuentran en un nivel “medio”. Así, es bajo su desarrollo en el caso de las habilidades avanzadas en el 57%, las afectivas en el 65%, en las desarrolladas frente a la agresión, en el 66%; para manejar el estrés en el 70% y las de planificación 72%. Existe una correlación inversa entre el uso de redes sociales y el desarrollo de las habilidades sociales; es decir que a mayor uso de redes sociales es menor el desarrollo de las habilidades sociales; presentando un valor de - 0.701.

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivo General

Determinar la relación que existe entre la autoestima y el desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes de 13 a 15 años de instituciones educativas privadas del Distrito de Cerro Colorado.

4.2 Objetivos específicos

- a. Identificar el nivel de autoestima en estudiantes de 13 a 15 años de instituciones educativas privadas del Distrito de Cerro Colorado.
- b. Determinar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes de 13 a 15 años de instituciones educativas privadas del Distrito de Cerro Colorado.

5. HIPÓTESIS

Dado que la autoestima y las habilidades sociales son aspectos esenciales componentes del desarrollo de la personalidad de los individuos y que son afectadas de manera importante por la interacción social.

Es probable que exista una relación directa, positiva y alta entre el desarrollo de la autoestima y las habilidades sociales que presentan los estudiantes de 13 a 15 años de instituciones educativas privadas del Distrito de Cerro Colorado; así, los estudiantes que logran un alto desarrollo de la autoestima lograrán un mejor desarrollo de las habilidades sociales y viceversa.

III. PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE VERIFICACIÓN

VARIABLES	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ITEMS
Variable 1 Autoestima	Consigo mismo	Cuestionario Instrumento: Inventario de Autoestima de Coopersmith (I.A.C)	1, 2, 3, 8, 9, 10, 15, 16, 17, 22, 23, 24, 29, 30, 31, 36, 37, 38, 43, 44, 45, 50, 51, 52, 57, 58
	Hogar		5, 12, 19, 26, 33, 40, 47, 54
	Escuela		7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56
	Social		4, 11, 18, 25, 32, 39, 46, 53
Variable 2 Habilidades sociales	Habilidades sociales iniciales	Cuestionario Instrumento:	1 al 8
	Habilidades sociales avanzadas	Inventario sobre Habilidades sociales	9 al 14
	Habilidades afectivas		15 al 21
	Habilidades frente a la agresión		2 al 30
	Habilidades para hacer frente al estrés		31 al 42
	Habilidades de planificación		43 al 50

Se aplicarán las siguientes técnicas con sus respectivos instrumentos:

B. **Para la variable Autoestima:** Se aplicará la técnica de Cuestionario a través del instrumento Inventario de Autoestima de Coopersmith (I.A.C), el cual está adaptado sobre la base de una traducción al español utilizada y aprobada por J. Prewitt-Díaz en Puerto Rico (Prewitt-Díaz, 1984). El inventario está dirigido a personas a partir de los 13 años y está compuesto por 50 ítems referidos a la percepción del estudiante en cuatro áreas: consigo mismo, social, hogar y escolar; con una escala de mentira de 8 ítems; haciendo un total de 58 ítems. De acuerdo a esto, se elaboraron normas en puntaje T para su utilización. Estas no están diferenciadas por sexo ya que no se encontraron diferencias significativas en relación a esta variable.

Su aplicación es individual y el tiempo de administración es de 20 a 30 minutos.

El Inventario de Autoestima de Coopersmith posee una alta confiabilidad y validez.

El desarrollo del instrumento, así como las pautas de corrección y la interpretación de resultados, se detallan en el ANEXO 1.

C. **Para la variable Habilidades sociales:** Se aplicará la técnica de Cuestionario a través del instrumento Inventario sobre Habilidades Sociales de Goldstein. Dicho instrumento ha sido elaborado por Arnold Goldstein et al. (1978). Su aplicación es tanto individual como colectiva, pudiendo en algunos casos ser auto-administrada y tiene un tiempo de administración entre 15 y 20 minutos. Este instrumento está elaborado para personas de 12 años en adelante. Consta de 50 ítems relacionados con las habilidades sociales comprendidas en 6 grupos (habilidades iniciales o básicas, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, frente a la agresión, frente al estrés y de planificación). Este instrumento está validado y resulta confiable. Su desarrollo, así como las pautas de corrección e interpretación se detallan en el ANEXO 2.

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN

2.1 Ubicación espacial

Las instituciones educativas particulares se encuentran ubicadas en el distrito de Cerro Colorado, provincia y departamento de Arequipa.

2.2 Ubicación Temporal

Tiene un carácter transversal se realizará de mayo a septiembre del 2017.

2.3 Unidades de estudio

El universo está conformado por una muestra intencional de 170 estudiantes, de los cuales 100 son varones y 70 estudiantes son mujeres entre 13 y 15 años de edad del segundo y tercer grado de educación secundaria, pertenecientes a 2 instituciones educativas privadas y mixtas; del turno diurno del distrito de Cerro Colorado - Arequipa.

Para efectos de la investigación se trabajará con el total de unidades de estudio.

Institución Educativa	2do Secundaria		3ro Secundaria		TOTAL
	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	
I.E. A	37	25	35	19	116
I.E. B	13	14	15	12	54
TOTAL	50	39	50	31	170

3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.1 Organización

Para la recolección de los datos, se procederá de la siguiente manera:

- a. Se enviará al director(a) de cada institución educativa, una carta a nombre del Dr. Hugo Tejada Pradell, Director de la Escuela de Postgrado de la Universidad Católica de Santa María, solicitando la autorización para la aplicación de los instrumentos.

- b. Se realizarán las coordinaciones necesarias con respecto a los horarios para la aplicación de los instrumentos.
- c. Se aplicarán los instrumentos a los estudiantes en el aula y según el tiempo autorizado por las autoridades responsables.
- d. La duración de la aplicación de los instrumentos será de aproximadamente 15 minutos cada uno.

3.2 Recursos

A. Humanos

Investigadora
Directores
Estudiantes
Docentes

B. Materiales

Computadora
Impresora
Archivos
Hojas
Lapiceros
USB
Fólder
Movilidad

C. Institucionales

Universidad Católica Santa María.
Instituciones Educativas Particulares de Cerro Colorado.

D. Financiamiento

Los gastos que demande el desarrollo de la investigación serán sufragados íntegramente por la graduando.

3.3 Validaciones de los instrumentos

Los instrumentos son validados o estandarizados.

En el caso de la validación del **test de Autoestima de Coopersmith**, informa que la contabilidad test-retest, en un grupo de estudiantes de quinto y sexto año fue de un 0.89. En la adaptación realizada por Brinkmann y T. Segure en Chile aplicada a 1398 estudiantes. La confiabilidad se dio a través de las correlaciones según el coeficiente de Kuder Richardson para cada una de las escalas alcanzando una confiabilidad de 0.89 puntos, alcanzando en todas las sub escalas (consigo mismo, hogar, escuela, social) puntajes significativos altos.

Y en el caso de la validación del **inventario de Habilidades Sociales**, según la investigación psicométrica, las puntuaciones Alfa de Cronbach superiores a 0.70 indican un nivel de fiabilidad aceptable; aquellas puntuaciones superiores de 0.90 indican un nivel de fiabilidad óptimo. En el presente caso, los valores alfa de las escalas I, II, III y VI el valor alfa del total del instrumento es óptimo (0.916), considerando que el total de 50 ítems considerados tienen un alto índice de fiabilidad y validez.

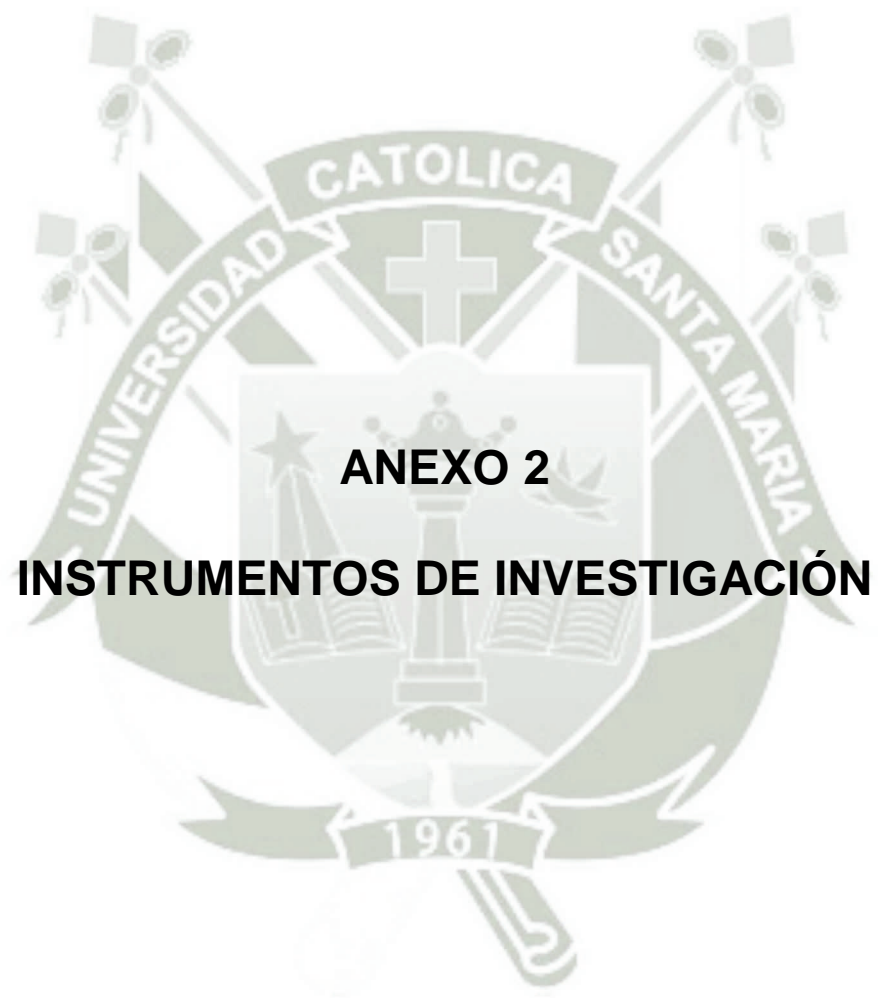
3.4 Criterios para el manejo de resultados

El manejo de los resultados se realizará a partir del procesamiento de la información para lo cual se utilizará el Programa de Excel realizándose la respectiva tabulación, lo que permitirá la estructuración de cuadros estadísticos con sus frecuencias relativas y porcentuales, según los ítems considerados en el instrumento. Los resultados serán graficados usando pyc, barras y otros.

Serán analizados, a partir de la interpretación de los hallazgos relacionándolos con el problema de investigación, los objetivos propuestos, la hipótesis y teorías consideradas en el marco teórico.

IV. CRONOGRAMA DE TRABAJO

Actividades	Tiempo																												
	Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiem				Octubre								
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1. Planteamiento de la investigación				x	X	x	x	x																					
2. Presentación del proyecto										x	x	X																	
3. Recolección de datos														x	x	x	x												
4. Estructuración de resultados																			x	x	x	x	x						
5. Informe final.																													



INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

LEA CON ATENCIÓN LAS INSTRUCCIONES

A continuación hay una serie de declaraciones. Por favor, responda a cada declaración del modo siguiente:

Si la declaración responde a cómo se siente usualmente, ponga una X en el paréntesis correspondiente a la frase de la columna “igual que yo” (columna A) en la hoja de respuestas.

Si la declaración no describe cómo se siente usualmente, ponga una X en el paréntesis correspondiente a la frase de la columna “distinto a mí” (columna B) en la hoja de respuestas.

No hay respuestas correctas o incorrectas; buenas o malas. Lo importante es conocer lo que habitualmente siente o piensa.

MARQUE TODAS SUS RESPUESTAS EN LA HOJA DE RESPUESTAS.

NO ESCRIBA EN EL CUADERNILLO.

1. Paso mucho tiempo soñando despierto(a).
2. Estoy seguro(a) de mí mismo(a).
3. Deseo frecuentemente ser otra persona.
4. Soy simpático(a).
5. Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos.
6. Nunca me preocupo por nada.
7. Me cuesta mucho trabajo hablar en público.
8. Desearía ser más joven.
9. Hay muchas cosas acerca de mí mismo(a) que me gustaría cambiar si pudiera.
10. Puedo tomar decisiones fácilmente.
11. Mis amigos gozan cuando están conmigo.
12. Me incomodo en casa fácilmente.
13. Siempre hago lo correcto.
14. Me siento orgulloso(a) de mi trabajo en la escuela.
15. Tengo que tener a alguien que me diga qué hacer.
16. Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas.
17. Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago.
18. Soy muy popular entre los compañeros de mi misma edad.
19. Usualmente, mis padres consideran mis sentimientos.
20. Nunca estoy triste.
21. Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo.
22. Me doy por vencido(a) fácilmente.
23. Usualmente, puedo cuidarme de mí mismo(a).
24. Me siento suficientemente feliz.
25. Preferiría jugar con amigos menores que yo.
26. Mis padres esperan demasiado de mí.
27. Me caen bien todas las personas que conozco.
28. Me gusta que el profesor me haga preguntas en clase.

29. Me entiendo a mí mismo(a).
30. Me cuesta comportarme como soy en realidad.
31. Las cosas en mi vida están muy complicadas.
32. Los demás, casi siempre siguen mis ideas.
33. Nadie me presta mucha atención en casa.
34. Nunca me regañan.
35. No estoy progresando en la escuela como me gustaría.
36. Puedo tomar decisiones y cumplirlas.
37. Realmente no me gusta ser un(a) adolescente.
38. Tengo una opinión de mí mismo(a).
39. No me gusta estar con otra gente.
40. Muchas veces me gustaría abandonar mi casa.
41. Nunca soy tímido(a).
42. Frecuentemente, me incomodo en la escuela.
43. Frecuentemente, me avergüenzo de mí mismo(a).
44. No soy tan bien parecido como otra gente.
45. Si tengo algo que decir, usualmente lo digo.
46. Los demás se la "agarran" conmigo.
47. Mis padres me entienden.
48. Siempre digo la verdad.
49. Mis profesores me hacen sentir que no soy gran cosa.
50. A mí no me importa lo que me pase.
51. Soy un fracaso.
52. Me siento incómodo(a) fácilmente cuando me regañan.
53. Las otras personas son más agradables que yo.
54. Usualmente siento que mis padres esperan más de mí.
55. Siempre sé qué decir a otras personas.
56. Frecuentemente me siento desilusionado(a) en la escuela.
57. Generalmente las cosas no me importan.
58. No soy una persona confiable para que otros dependan de mí.

INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH HOJA DE RESPUESTAS

APELLIDOS Y NOMBRES.....

GRADO.....

SECCIÓN.....

SEXO: F. M.

Pregunta	Igual que yo A	Distinto a mí B	Pregunta	Igual que yo A	Distinto a mí B
1	()	()	30	()	()
2	()	()	31	()	()
3	()	()	32	()	()
4	()	()	33	()	()
5	()	()	34	()	()
6	()	()	35	()	()
7	()	()	36	()	()
8	()	()	37	()	()
9	()	()	38	()	()
10	()	()	39	()	()
11	()	()	40	()	()
12	()	()	41	()	()
13	()	()	42	()	()
14	()	()	43	()	()
15	()	()	44	()	()
16	()	()	45	()	()
17	()	()	46	()	()
18	()	()	47	()	()
19	()	()	48	()	()
20	()	()	49	()	()
21	()	()	50	()	()
22	()	()	51	()	()
23	()	()	52	()	()
24	()	()	53	()	()
25	()	()	54	()	()
26	()	()	55	()	()
27	()	()	56	()	()
28	()	()	57	()	()
29	()	()	58	()	()

PB

T

PB

T

G:
S:
E:
H:
Total:

PAUTA DE CORRECCIÓN Y NORMAS (puntajes T) PARA EL INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

Cada respuesta marcada conforme a la siguiente pauta, es computada con 1 punto. Se suman los puntajes correspondientes a cada una de las escalas del instrumento.

G = Autoestima general (consigo mismo)

S = Autoestima social

E = Autoestima escolar – académica

H = Autoestima familiar (en relación al hogar)

M = Escala de mentira

Si este último puntaje (escala de mentira) resulta muy superior al promedio (T=6, 7 o más), significa que las respuestas del sujeto son poco fiables e invalidan la aplicación del inventario.

Por último se suman todos los puntajes (menos la escala M), para obtener un indicador de la apreciación que el sujeto tiene de sí mismo.

Pregunta	Igual que yo A	Distinto a mí B	Pregunta	Igual que yo A	Distinto a mí B
1	(G)	()	30	()	(G)
2	(G)	()	31	()	(G)
3	()	(G)	32	(S)	()
4	(S)	()	33	()	(H)
5	(H)	()	34	(M)	()
6	(M)	()	35	()	(E)
7	()	(E)	36	(G)	()
8	()	(G)	37	()	(G)
9	()	(G)	38	()	(G)
10	(G)	()	39	()	(S)
11	(S)	()	40	()	(H)
12	()	(H)	41	(M)	()
13	(M)	()	42	()	(E)
14	(E)	()	43	()	(G)
15	()	(G)	44	()	(G)
16	()	(G)	45	(G)	()
17	()	(G)	46	()	(S)
18	(S)	()	47	(H)	()
19	(H)	()	48	(M)	()
20	(M)	()	49	()	(E)
21	(E)	()	50	()	(G)
22	()	(G)	51	()	(G)
23	(G)	()	52	()	(G)
24	(G)	()	53	()	(S)
25	()	(S)	54	()	(H)
26	()	(H)	55	(M)	()
27	(M)	()	56	()	(E)
28	(E)	()	57	()	(G)
29	(G)	()	58	()	(G)

INTERPRETACIÓN CUALITATIVA DE LOS PUNTAJES OBTENIDOS EN EL INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

Escala de autoestima general (consigo mismo)

(Puntaje máximo 26)

PUNTAJE	INTERPRETACIÓN
Inferior a 12	Muy baja
Mayor o igual a 12 y menor a 15	Baja
Mayor o igual a 15 y menor a 20	Normal
Mayor o igual a 20 y menor a 23	Alta
Mayor o igual a 23	Muy alta

Escala de autoestima social

(Puntaje máximo 8)

PUNTAJE	INTERPRETACIÓN
Inferior a 4	Muy baja
Mayor o igual a 4 y menor a 5	Baja
Mayor o igual a 5 y menor a 7	Normal
Mayor o igual a 7 y menor a 8	Alta
Igual a 8	Muy alta

Escala de mentira

Esta escala tiene como puntaje máximo 8 puntos. Un puntaje mayor o igual a 5 indica que las respuestas dadas NO SON CONFIABLES.

Escala de autoestima escolar

(Puntaje máximo 8)

PUNTAJE	INTERPRETACIÓN
Inferior a 2	Muy baja
Mayor o igual a 2 y menor a 3	Baja
Mayor o igual a 3 y menor a 6	Normal
Mayor o igual a 6 y menor a 7	Alta
Mayor o igual a 7	Muy alta

Escala de autoestima en el hogar

(Puntaje máximo 8)

PUNTAJE	INTERPRETACIÓN
Inferior a 3	Muy baja
Mayor o igual a 3 y menor a 4	Baja
Mayor o igual a 4 y menor a 6	Normal
Mayor o igual a 6 y menor a 7	Alta
Mayor o igual a 7	Muy alta

Escala de autoestima a nivel general
(Puntaje máximo 58)

PUNTAJE	INTERPRETACIÓN
Inferior a 22	Muy baja
Mayor o igual a 22 y menor a 26	Baja
Mayor o igual a 26 y menor a 35	Normal
Mayor o igual a 35 y menor a 39	Alta
Mayor o igual a 39	Muy alta



INVENTARIO SOBRE HABILIDADES SOCIALES (HH.SS)

Estimado(a) estudiante, el presente cuestionario tiene el propósito evaluar el nivel de desarrollo de las Habilidades Sociales, sus resultados permitirán proponer alternativas para mejorar dichas habilidades.

Instrucciones: Mucho le agradeceré marcar con un aspa “X” en el recuadro que corresponde según el grado en que te ocurre lo que indican cada una de las cuestiones. Te solicito que seas SINCERO en las respuestas; teniendo en cuenta la valoración siguiente:

- 1 = Me sucede MUY POCAS veces
- 2 = Me sucede ALGUNAS veces
- 3 = Me sucede BASTANTES veces
- 4 = Me sucede MUCHAS veces

APELLIDOS Y NOMBRES.....
GRADO..... SECCIÓN..... SEXO: F. M.

N°	HABILIDADES SOCIALES	1	2	3	4
1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo.				
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes.				
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos.				
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada.				
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores.				
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa.				
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí.				
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza.				
9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad.				
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad.				
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica.				
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente.				
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal.				
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona.				

15	Intentas reconocer las emociones que experimentas.				
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes.				
17	Intentas comprender lo que sienten los demás.				
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona.				
19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos.				
20	Piensas porqué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo.				
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando mereces una recompensa.				
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada.				
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás.				
24	Ayudas a quien lo necesita.				
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes.				
26	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”.				
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura.				
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas.				
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas.				
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte.				
31	Dices a los demás cuando han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución.				
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien.				
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado.				
34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido.				
35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento.				
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo.				
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir qué hacer.				

38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro.				
39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen.				
40	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación.				
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática.				
42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta.				
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante.				
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control.				
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea.				
46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea.				
47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información.				
48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero.				
49	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor.				
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo.				



INTERPRETACIÓN CUALITATIVA DE LOS PUNTAJES OBTENIDOS EN EL INVENTARIO SOBRE HABILIDADES SOCIALES

Desarrollo de habilidades iniciales

PUNTAJE	INTERPRETACIÓN
0 – 19	Bajo desarrollo
20	Desarrollo medio
21 a 32	Alto desarrollo

Desarrollo de habilidades sociales avanzadas

PUNTAJE	INTERPRETACIÓN
0 – 14	Bajo desarrollo
15	Desarrollo medio
16 a 24	Alto desarrollo

Desarrollo de habilidades afectivas

PUNTAJE	INTERPRETACIÓN
0 – 17	Bajo desarrollo
18	Desarrollo medio
19 a 28	Alto desarrollo

Desarrollo de habilidades sociales frente a la agresión

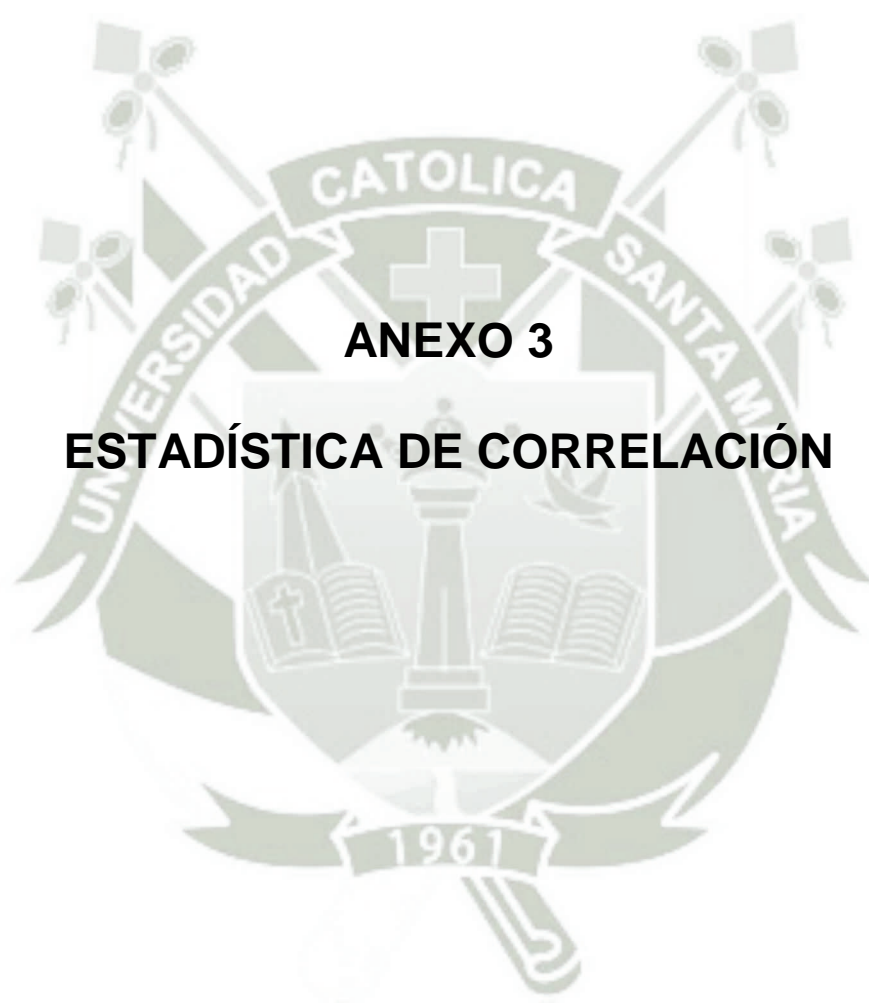
PUNTAJE	INTERPRETACIÓN
0 – 22	Bajo desarrollo
23	Desarrollo medio
24 a 36	Alto desarrollo

Desarrollo de habilidades frente al estrés

PUNTAJE	INTERPRETACIÓN
0 – 29	Bajo desarrollo
30	Desarrollo medio
31 a 48	Alto desarrollo

Desarrollo de habilidades de planificación

PUNTAJE	INTERPRETACIÓN
0 – 19	Bajo desarrollo
20	Desarrollo medio
21 a 32	Alto desarrollo



ANEXO 3

ESTADÍSTICA DE CORRELACIÓN

ESTADÍSTICA DE CORRELACIÓN

	Autoestima (x)	Habilidades (y)	XY	X ²	Y ²
1	18	91	1638	324	8281
2	19	86	1634	361	7396
3	36	112	4032	1296	12544
4	36	135	4860	1296	18225
5	39	150	5850	1521	22500
6	24	82	1968	576	6724
7	18	46	828	324	2116
8	23	97	2231	529	9409
9	23	101	2323	529	10201
10	20	86	1720	400	7396
11	35	145	5075	1225	21025
12	24	92	2208	576	8464
13	23	83	1909	529	6889
14	24	108	2592	576	11664
15	21	97	2037	441	9409
16	18	91	1638	324	8281
17	29	88	2552	841	7744
18	24	98	2352	576	9604
19	24	80	1920	576	6400
20	22	90	1980	484	8100
21	35	164	5740	1225	26896
22	20	92	1840	400	8464
23	23	101	2323	529	10201
24	24	110	2640	576	12100
25	33	156	5148	1089	24336
26	21	90	1890	441	8100
27	25	123	3075	625	15129
28	19	98	1862	361	9604
29	23	133	3059	529	17689
30	20	98	1960	400	9604
31	36	110	3960	1296	12100
32	17	72	1224	289	5184
33	28	102	2856	784	10404
34	34	141	4794	1156	19881
35	36	109	3924	1296	11881
36	20	92	1840	400	8464
37	18	95	1710	324	9025
38	27	99	2673	729	9801
39	37	150	5550	1369	22500

40	23	109	2507	529	11881
41	22	78	1716	484	6084
42	23	96	2208	529	9216
43	19	107	2033	361	11449
44	31	86	2666	961	7396
45	27	96	2592	729	9216
46	39	133	5187	1521	17689
47	27	101	2727	729	10201
48	34	143	4862	1156	20449
49	24	90	2160	576	8100
50	20	98	1960	400	9604
51	21	102	2142	441	10404
52	23	126	2898	529	15876
53	27	120	3240	729	14400
54	38	141	5358	1444	19881
55	19	107	2033	361	11449
56	35	150	5250	1225	22500
57	24	104	2496	576	10816
58	28	98	2744	784	9604
59	34	120	4080	1156	14400
60	28	96	2688	784	9216
61	32	137	4384	1024	18769
62	17	54	918	289	2916
63	34	156	5304	1156	24336
64	29	127	3683	841	16129
65	31	130	4030	961	16900
66	38	200	7600	1444	40000
67	27	108	2916	729	11664
68	34	177	6018	1156	31329
69	24	118	2832	576	13924
70	20	104	2080	400	10816
71	29	166	4814	841	27556
72	23	97	2231	529	9409
73	35	190	6650	1225	36100
74	13	82	1066	169	6724
75	33	156	5148	1089	24336
76	34	162	5508	1156	26244
77	29	106	3074	841	11236
78	26	90	2340	676	8100
79	40	154	6160	1600	23716
80	21	110	2310	441	12100
81	28	108	3024	784	11664
82	24	121	2904	576	14641

83	26	145	3770	676	21025
84	20	110	2200	400	12100
85	28	141	3948	784	19881
86	25	134	3350	625	17956
87	34	151	5134	1156	22801
88	28	136	3808	784	18496
89	27	96	2592	729	9216
90	30	116	3480	900	13456
91	24	90	2160	576	8100
92	33	146	4818	1089	21316
93	29	106	3074	841	11236
94	25	101	2525	625	10201
95	27	99	2673	729	9801
96	26	121	3146	676	14641
97	33	137	4521	1089	18769
98	25	151	3775	625	22801
99	34	144	4896	1156	20736
100	33	136	4488	1089	18496
101	32	135	4320	1024	18225
102	34	140	4760	1156	19600
103	29	152	4408	841	23104
104	34	130	4420	1156	16900
105	24	90	2160	576	8100
106	23	107	2461	529	11449
107	34	150	5100	1156	22500
108	33	141	4653	1089	19881
109	25	92	2300	625	8464
110	36	151	5436	1296	22801
111	20	113	2260	400	12769
112	24	82	1968	576	6724
113	34	146	4964	1156	21316
114	37	155	5735	1369	24025
115	23	86	1978	529	7396
116	38	154	5852	1444	23716
117	22	110	2420	484	12100
118	33	108	3564	1089	11664
119	25	92	2300	625	8464
120	34	145	4930	1156	21025
121	37	154	5698	1369	23716
122	28	107	2996	784	11449
123	33	144	4752	1089	20736
124	21	143	3003	441	20449
125	19	153	2907	361	23409

126	23	119	2737	529	14161
127	34	151	5134	1156	22801
128	24	103	2472	576	10609
129	23	117	2691	529	13689
130	25	144	3600	625	20736
131	24	120	2880	576	14400
132	33	155	5115	1089	24025
133	34	129	4386	1156	16641
134	24	131	3144	576	17161
135	26	122	3172	676	14884
136	34	158	5372	1156	24964
137	33	154	5082	1089	23716
138	31	165	5115	961	27225
139	32	140	4480	1024	19600
140	24	122	2928	576	14884
141	30	141	4230	900	19881
142	16	54	864	256	2916
143	25	133	3325	625	17689
144	34	134	4556	1156	17956
145	33	146	4818	1089	21316
146	26	137	3562	676	18769
147	34	137	4658	1156	18769
148	21	81	1701	441	6561
149	34	129	4386	1156	16641
150	33	146	4818	1089	21316
151	22	126	2772	484	15876
152	37	140	5180	1369	19600
153	21	86	1806	441	7396
154	26	139	3614	676	19321
155	32	151	4832	1024	22801
156	33	161	5313	1089	25921
157	29	80	2320	841	6400
158	34	154	5236	1156	23716
159	30	110	3300	900	12100
160	34	146	4964	1156	21316
161	26	75	1950	676	5625
162	32	115	3680	1024	13225
163	29	123	3567	841	15129
164	33	107	3531	1089	11449
165	25	121	3025	625	14641
166	30	126	3780	900	15876
167	34	147	4998	1156	21609
168	26	93	2418	676	8649

169	29	88	2552	841	7744
170	28	102	2856	784	10404
	4722	20345	584579	137084	2563293
	X	Y	XY	X²	Y²

$$r = \frac{(n) (\sum xy) - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{[(n) \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

$r = 0.711$

