



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Programa fortaleciendo mi autoestima en las relaciones
interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria –
2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora
del Pilar, La Victoria 2017

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Br. Luz Amelia Esquerre Vega

ASESOR:

Dr. Ulises Córdova García

SECCIÓN

Educación e idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Innovaciones pedagógicas

PERÚ – 2017

Página del jurado

Dr. Rodolfo Talledo Reyes

Presidente

Dr. Luis Alexis Hidalgo Torres

Secretario

Dr. Ulises Córdova García

Vocal

Dedicatoria

A Dios, por haberme dado fortaleza y fe para lograr mis objetivos, a pesar de los obstáculos. A mis padres por ser mis aliados y a pesar de la distancia, sus enseñanzas han sido clave en mi formación. A mi esposo por su apoyo incondicional. Y mis hijos los grandes inspiradores de todo lo que hago.

Agradecimiento

A todas las personas que nos han enriquecido con sus experiencias y atendiendo a nuestras exigencias y necesidades.

A mi asesor el Dr. Ulises Córdova García por su apoyo incondicional, orientación y su tiempo.

Declaratoria de autenticidad

Yo, Luz Amelia Esquerre Vega; estudiante del programa de maestría en psicología educativa de la escuela postgrado de la Universidad César Vallejo, identificado con DNI N° 16803638 con la tesis titulada: Programa fortaleciendo mi autoestima en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017

Declaro bajo juramento que:

1. La tesis es de mi autoría
2. He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
3. La tesis no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse el fraude (datos falsos), plagios (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado, piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, someténdome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Los Olivos, 03 de junio de 2017

Luz Amelia Esquerre Vega

DNI N° 16803638

Presentación

Señores miembros del jurado.

En cumplimiento del reglamento de Grado y Títulos de la Universidad César Vallejo, para obtener el grado de Magister en Educación con mención en Psicología Educativa, presento la tesis titulada: Programa fortaleciendo mi autoestima en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.

El estudio se realizó con la finalidad de determinar el efecto del Programa fortaleciendo mi autoestima en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017, y para esto se analizó datos tomados a 52 estudiantes y en base a la aplicación de los procesos de análisis y construcción de los datos obtenidos, presentamos esta tesis, esperando que sirva de soporte para investigaciones futuras y nuevas propuestas que contribuyan en el mejoramiento de la calidad educativa.

La tesis está compuesta por siete capítulos: En el capítulo I se consideró la introducción, que contiene los antecedentes, la fundamentación científica, justificación, problema, hipótesis, objetivos; en el capítulo II se consideró el marco metodológico que contiene a las variables en estudio, operacionalización de variables, metodología, tipos de estudio, diseño, población muestra y muestreo, técnicas e instrumentos de recolección de datos, métodos de análisis de datos; en el capítulo III los resultados; en el capítulo IV la discusión de los resultados; en el capítulo V las conclusiones de la investigación; en el capítulo VI las recomendaciones y en el capítulo VII las referencias bibliográficas y anexos.

Señores miembros del jurado, espero que esta investigación, sea evaluada y cumpla los parámetros para su aprobación.

La autora

Contenido

	Pág
Página del jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Contenido	vii
Lista de tablas	ix
Lista de figuras	x
Resumen	xii
Abstract	xiv
I. Introducción	16
1.1. Antecedentes de investigación	17
1.2. Fundamentación científica	21
1.3. Justificación	38
1.4. Problema	39
1.5. Hipótesis	44
1.6. Objetivos	45
II. Marco metodológico	46
2.1. Variables	47
2.2. Operacionalización de variables	49
2.3. Metodología	51
2.4. Tipos de estudio	51
2.5. Diseño	51
2.6. Población, muestra y muestreo	52
2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	55
2.8. Validez y confiabilidad	57
2.9. Métodos de análisis de datos	59
2.10. Aspectos éticos	60

III. Resultados	61
IV. Discusión	86
V. Conclusiones	91
VI. Recomendaciones	94
VII. Referencias	97
Anexos	111
Anexo 1. Matriz de consistencia	112
Anexo 2. Instrumento para medir la variable Relaciones Interpersonales	115
Anexo 3. Base de datos (pre test GC – GE y post test GC- GE)	118
Anexo 4. Confiabilidad (Kr20)	122
Anexo 5. El Programa de 14 sesiones	123
Anexo 6. Artículo científico	194
Anexo 7. Carta de Solicitud (EPG)	203
Anexo 8. Carta de aceptación (I.E.)	204
Anexo 9. Certificado de validez del instrumento por juicio de experto	205
Anexo 10: Constancia de registro del título de investigación	214

Lista de tablas

	Pág
Tabla 1. Operacionalización de la variable independiente: efecto del Programa “Autoestima”	49
Tabla 2. Operacionalización de la variable dependiente, Relaciones Interpersonales	50
Tabla 3. Distribución de la población de los estudios de 2° año de secundaria	53
Tabla 4. Distribución de la muestra de los estudiantes de 2° año de secundaria	54
Tabla 5. Ficha técnica del cuestionario de la variable Relaciones Interpersonales	56
Tabla 6. Validación del instrumento	57
Tabla 7. Análisis de confiabilidad del instrumento mediante la fórmula Kr20	58
Tabla 8. Nivel descriptivo de las relaciones interpersonales en los estudiantes del 2° año de secundaria de la institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.	62
Tabla 9. Nivel descriptivo de las relaciones interpersonales en la dimensión autocontrol en estudiantes de 2° año de secundaria de la institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.	64
Tabla 10. Nivel descriptivo de las relaciones interpersonales en la dimensión amistad en estudiantes de 2° año de secundaria de la institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.	66
Tabla 11. Nivel descriptivo de las relaciones interpersonales en la dimensión tolerancia en estudiantes de 2° año de secundaria de la institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.	68
Tabla12. Nivel descriptivo de las relaciones interpersonales en el trabajo en equipo en estudiantes de 2° año de secundaria de la institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.	70
Tabla13. Prueba de normalidad	72
Tabla14. Estadísticos de contraste de la prueba de hipótesis general	74

Tabla15. Estadísticos de contraste de la prueba de hipótesis específica 1	76
Tabla16. Estadísticos de contraste de la prueba de hipótesis específica 2	79
Tabla17. Estadísticos de contraste de la prueba de hipótesis específica 3	81
Tabla18. Estadísticos de contraste de la prueba de hipótesis específica 4	84

Lista de figuras

	Pág
Fig.1 Descripción de los resultados de las relaciones interpersonales en los estudiantes del segundo año de secundaria del grupo de control y experimental.	63
Fig.2 Descripción de los resultados del autocontrol en los estudiantes del segundo año de secundaria del grupo de control y experimental.	65
Fig.3 Descripción de los resultados de la amistad en los estudiantes del segundo año de secundaria del grupo de control y experimental.	67
Fig.4 Descripción de los resultados de la tolerancia en los estudiantes del segundo año de secundaria del grupo de control y experimental.	69
Fig.5 Descripción de los resultados del trabajo en equipo en los estudiantes del segundo año de secundaria del grupo de control y experimental.	71
Fig.6 Diagrama de cajas y bigotes de los puntajes obtenidos en la variable relaciones interpersonales, antes y después de aplicar el programa	75
Fig.7 Diagrama de cajas y bigotes de los puntajes obtenidos en la variable relaciones interpersonales, en la dimensión autocontrol, antes y después de aplicar el programa	77
Fig.8 Diagrama de cajas y bigotes de los puntajes obtenidos en la variable relaciones interpersonales, en la dimensión amistad, antes y después de aplicar el programa	80
Fig.9 Diagrama de cajas y bigotes de los puntajes obtenidos en la variable relaciones interpersonales, en la dimensión tolerancia , antes y después de aplicar el programa	82
Fig.10 Diagrama de cajas y bigotes de los puntajes obtenidos en la variable relaciones interpersonales, en la dimensión trabajo en equipo, antes y después de aplicar el programa	85

Resumen

La investigación que tiene como título: Programa fortaleciendo mi autoestima en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017. Tuvo como objetivo general determinar el efecto del programa fortaleciendo mi autoestima en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017., cuya finalidad fue mejorar las relaciones interpersonales en las estudiantes.

La investigación fue de tipo aplicada, con un enfoque cuantitativo, cuyo método fue hipotético deductivo, bajo el diseño experimental, de alcance cuasi experimental con una población de 76 y una muestra de 52 estudiantes los cuales se dividieron en 26 estudiantes para el grupo control y 26 para el grupo experimental de segundo año de secundaria. Se aplicó como instrumento de medición una ficha técnica del cuestionario tanto para el pre y post test, el instrumento fue validado por juicio de experto y se ha determinado su confiabilidad mediante el estadístico de Kr20, con un coeficiente de 0,90. Para la prueba de hipótesis se utilizó el estadístico U- Mann-Whitney y se concluyó que: existen diferencias significativas en el grupo experimental luego de haber aplicado programa “Autoestima”, al comparar con los resultados del pre test con el post test.

Los resultados concluyeron que: La aplicación del programa “Autoestima” tiene un efecto directo y significativo en las Relaciones Interpersonales en estudiantes de segundo año de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.

El análisis de los resultados respecto a la hipótesis general muestra que los estudiantes del grupo control y experimental muestran diferencia significativa en los puntajes en las relaciones interpersonales dado que las estudiantes del grupo experimental del pos test alcanzan el 92.3% en el nivel alto, 7.7% en el medio, 0% en

el bajo, mientras que los puntajes obtenidos del grupo control son de 53.8% en el nivel bajo, 46.2% en el nivel medio, 0% en el nivel alto, según el test de (U-Mann-Whitney = 55,000; $Z = -5.183$; $p = 0.000$).

Palabras claves: Autoestima, Dimensiones de la autoestima, Dimensión física, Dimensión social, Dimensión afectiva, Dimensión académica, Dimensión ética, Relaciones interpersonales, Programa, Dimensiones de las relaciones interpersonales, Autocontrol, Amistad, Tolerancia, Trabajo en equipo

Summary

The research that has as its title: Program strengthening my self-esteem in interpersonal relationships in students of Secondary Education - 2nd year -, educational institution Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017. Its general objective was to determine the effect of the program by strengthening my self-esteem in Interpersonal relations in students of Secondary Education - 2nd year -, educational institution Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017., whose purpose was to improve interpersonal relationships in students.

The research was of an application type, with a quantitative approach, whose method was hypothetical deductive, under the experimental design, of quasi experimental scope with a population of 52 students which were divided into 26 students for the control group and 26 for the experimental group Of second year of secondary. An objective test for both the pre and post test was applied as instrument of measurement, the instrument was validated by expert judgment and its reliability was determined using the Kr20 statistic, with a coefficient of 0.90. For the hypothesis test, the U-Mann-Whitney statistic was used and it was concluded that: there are significant differences in the experimental group after having applied the "Self-esteem" program, when compared with the results of the pretest with the post test.

The results conclude that: The application of the "Self-esteem" program has a direct and significant effect on Interpersonal Relationships in second-year high school students of the Nuestra Señora del Pilar educational institution, La Victoria 2017.

The analysis of the results with respect to the general hypothesis shows that the students of the control and experimental group show a significant difference in the scores in the interpersonal relations since the students of the experimental group of the pos test reach 92.3% in the high level, 7.7% In the middle, 0% in the low, while the scores obtained from the control group are 53.8% in the low level, 46.2% in the

middle level, 0% in the high level, according to the test of (U-Mann- Whitney = 55,000, $Z = -5,183$, $p = 0.000$).

Key words: Self-esteem, Dimensions of self-esteem, Physical dimension, Social dimension, Affective dimension, Academic dimension, Ethical dimension, Interpersonal relations, Program, Dimensions of interpersonal relations, Self control, Friendship, Tolerance, Teamwork

I. Introducción

1.1. Antecedentes

Para sustentar las variables en estudio se ha tenido en cuenta:

Antecedentes internacionales.

Acevedo, Gutiérrez y Noreña (2016), en su tesis: ***Fortalecimiento de la autoestima a través de la lúdica y juegos recreativos cooperativos*** la investigación es una propuesta de intervención pedagógica basada en la Lúdica que permitió fortalecer la autoestima en los niños y niñas de grado séptimo de la institución educativa Capilla del Rosario de la ciudad de Medellín. Se estableció como objetivo general: Fortalecer la autoestima de los niños y los específicos fueron identificar los factores que son muestra de una alta o baja autoestima en los estudiantes, así mismo se buscó intervenir a través de estrategias lúdico pedagógicas y juegos cooperativos y por finalmente, describir y analizar los cambios comportamentales y actitudinales que arroja la observación individualizada.

Por otra parte Garretón (2013), presentó su tesis doctoral titulada: ***Estado de la convivencia escolar, conflictividad y su forma de abordarla en establecimientos educacionales de la provincia de Concepción, Chile.*** La presente investigación, se adentró en la realidad cotidiana de ocho establecimientos educacionales, con el fin de poder describir el estado de la convivencia escolar, de la conflictividad y sus formas de abordarla, considerando la opinión del estudiantado, profesorado y de las familias. El resultado de dicha investigación permitió establecer los mecanismos adecuados, entre ellos fortalecer sus lazos de amistad entre los estudiantes.

Continuando con las líneas de intervención tenemos a Aldana (2012), en su tesis titulada: ***Programa de apoyo a la autoestima para niños y niñas víctimas de bullying” en Guatemala.*** Esta Investigación fue realizada con el objetivo de determinar el efecto en la autoestima de los niños y niñas víctimas de bullying, mediante la aplicación de un programa de apoyo. La muestra de estudio estuvo conformada por 6 niños y 4 niñas entre 10 y 12 años, los cuales fueron seleccionados utilizando el método no probabilístico. La investigación fue de tipo cuasi-experimental. Según los resultados obtenidos, se concluyó que el programa tuvo efectos positivos en la autoestima de los niños y niñas víctimas de bullying. ,

porque según sus resultados los niños que conformaban la muestra mostraron indicios significativos de cambios en su comportamiento.

Tenemos también a Zamorano (2009- Santiago de Chile), en su tesis **“Proyecto de intervención para el mejoramiento de las relaciones interpersonales en el nivel séptimo básico del colegio The Greenland School, comuna de Estación Central”**. Esta propuesta de intervención pedagógica, se llevó a cabo en el séptimo básico del colegio The Greenland School, el objetivo principal de este proyecto fue que se logren modificar algunas conductas que impiden un buen clima en el aula, incorporando estrategias metodológicas para abordar y fortalecer las relaciones interpersonales. Para el logro de estos objetivos se buscó, en primera instancia, conocer la opinión de los alumnos en relación a la autoestima, convivencia y relaciones interpersonales, posteriormente se aplicó un plan de acción, que contempló distintas actividades para abordar y atenuar los problemas de relación con sus pares a través de una reflexión personal y grupal, beneficiando el conocimiento recíproco y la interacción personal.

Igualmente Cava (2008), con su tesis doctoral: **Potenciación de la autoestima para mejorar las relaciones interpersonales en la escuela. Barcelona: Paidós**, siendo su investigación de tipo cuasi-experimental, el objetivo de este trabajo fue la implementación y evaluación de un programa de intervención planteado con la finalidad de potenciar la autoestima de los alumnos y alumnas, y de esta manera contribuir a que su integración social en el contexto educativo sea saludable. La muestra estuvo constituida por 537 preadolescentes y adolescentes de 10 a 16 años. Después de la implementación del programa de intervención se constata una mejora en las relaciones interpersonales de los alumnos, mostrando cambios graduales en sus niveles de tolerancia y empatía lo que les permite estar bien adaptados socialmente.

Alonso(2007). **Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia). Salud Uninorte, 23 (1), 32-42**. Siendo su estudio descriptivo, Determinó la influencia de la autoestima (autoconcepto, autorrespeto y autoaceptación) con la afectotimia o relaciones interpersonales, su metodología fue

un :Estudio descriptivo transversal con análisis de cohorte cuyas conclusiones fueron: Los estudiantes tienen una adecuada autoestima y son capaces de solucionar conflictos, sin embargo se encontró un número de estudiantes adolescentes con autoestima inadecuada medida con cada una de sus características ya nombradas, presentan relaciones interpersonales inadecuadas. De tal manera que se necesita educar, brindar tratamiento psicológico e integral acerca de la autoestima para modificar conductas de riesgo en esta población, y evitar que las relaciones interpersonales no sean las más adecuadas.

Cava (1999). ***Evaluación de un programa de intervención para la potenciación de la autoestima.*** Programa "Galatea". Este programa fue elaborado a partir de una sólida fundamentación teórica, esbozada en la introducción de este artículo, y una revisión de los programas de intervención con finalidades similares y existentes en nuestro contexto cultural, cuyos objetivos son la potenciación de la autoestima y la mejora de la integración social de niños con dificultades socioafectivas. aunque esta revisión también incluyó algunos programas y propuestas de intervención provenientes de otros contextos (Para la evaluación de la efectividad de la intervención se consideró la comparación de las medias pre-test y pos-test en el grupo experimental y el grupo control con respecto a la variable autoestima). Si bien no todas las dimensiones de autoestima han resultado potenciadas con la intervención, cabe señalar que las comparaciones de medias previas y posteriores a la intervención se efectuaron considerando a todos los alumnos participantes, es decir, incluyendo también a aquellos alumnos que no presentaban inicialmente una baja autoestima.

Antecedentes nacionales.

Así mismo Lujan (2014), en su tesis: ***El trabajo en equipo en las relaciones interpersonales en los estudiantes de 4° de secundario de la I.E "Julio César Escobar"- Ugel N° 01- San Juan de Miraflores.*** Tuvo como objetivo, determinar que el trabajo en equipo influye en las relaciones interpersonales, este tipo de

investigación fue del tipo cuasi experimental, con la aplicación del módulo “MENURI” (Mejorando nuestras relaciones interpersonales), las estrategias aplicadas durante las actividades en grupo tuvo como resultado que el grupo experimental obtuvieron un alto nivel de relaciones interpersonales en su dimensión trabajo en equipo.

Tenemos también en la misma línea de investigación a Flores (2014) con su tesis titulada: ***Aplicación de un programa de habilidades psicosociales basado en el autoconocimiento para fortalecer las relaciones interpersonales de los niños y niñas de tercer grado de primaria de la I.E.P. MARVISTA, Paíta, 2013.*** Esta investigación es del tipo cualitativo, y su modelo es una investigación acción participativa. El estudio de este caso ha permitido la observación directa de la interacción de los estudiantes en diferentes situaciones y advertir las distintas dificultades de comunicación que finalmente dificulta también sus relaciones interpersonales. Lo más importante de esta investigación es la aplicación de un programa basado en la mejora del autoconocimiento para fortalecer las relaciones interpersonales, por cuanto el hecho de conocerse es la base fundamental para estar bien consigo mismo, comprender al otro y de esta manera optimizar la relación con los demás.

De otra manera Benites, Agapito y Colqui (2011), en su tesis: ***La autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes del V Ciclo del nivel Primaria I.E N° 042 “Padre Iluminato” de la ugel 01. San Juan de Miraflores-2011.*** Tuvieron como objetivo de investigación, determinar en qué medida la autoestima se relaciona con las Relaciones Interpersonales de las estudiantes, la metodología utilizada bajo el enfoque cuantitativo fue descriptiva explicativa correlacional de diseño no experimental transversal aplicando los instrumentos una para cada variable a 164 estudiantes. Según sus conclusiones, la investigación llegó a determinar que la autoestima en los estudiantes es del nivel moderada baja y promedio bajo guardando similitud con el nivel de las relaciones interpersonales de deficiente y regular, por lo tanto se concluyó que a menor nivel de autoestima mayor deficiencia de relaciones interpersonales.

Así mismo Rojas (2011), en su tesis titulada: ***Aplicación del proyecto “conviviendo” en el desarrollo de habilidades sociales de los estudiantes del***

primer grado de educación secundaria de la institución educativa Nuestra Señora de Cocharcas - Huancayo . Su tipo de investigación utilizó el método inductivo-deductivo, con el diseño pre-experimental , con un grupo control y otro experimental. El programa de intervención , con la denominación “Conviviendo”, concluyó que los estudiantes del grupo experimental incrementaron significativamente su puntuación en las habilidades sociales del tipo : Generales ,básicas , avanzadas, alternativas a la agresión, hacer frente al estrés, relacionadas con los sentimientos, y en las de planificación, según el pos test, en relación al pre test.

Finalmente tenemos a Fernández (2008), en su tesis: ***Aplicación del programa de educación afectiva “MARYFER” para mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la I.E “Víctor Raúl Haya de la torre”, Trujillo.*** Fue un diseño de investigación cuasi experimental, con grupo experimental y grupo control, con pretest y post test. El propósito del programa fue mejorar el nivel de relaciones interpersonales entre los y las estudiantes .Antes de iniciar el programa se aplicó un pre test para determinar el nivel de las relaciones interpersonales existentes entre los estudiantes del primer grado, obteniéndose como resultado que el 79.4% de los estudiantes del grupo experimental se ubicaron en el nivel medio bajo. Al término del Programa de Educación Afectiva “Maryfer” se aplicó un post test y el grupo experimental mejoró las relaciones interpersonales de manera significativa.

1.2. Fundamentación científica

1.2.1. Programa de fortaleciendo mi autoestima

Programa

Según Chase (1998):

Es un programa de actividades prácticas, organizadas de forma lógica y secuencial a partir de estrategias estructuradas , para ser aplicado en forma grupal e individual, dirigido a estudiantes que presentan problemas de relaciones interpersonales, con el objetivo de realizar cambios significativos en sus niveles de autoestima. (p.31).

Autoestima

Carl Rogers (1967), definió a la autoestima como:

Un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto, estas percepciones serían: características, atributos, cualidades, defectos, capacidades, límites, valores y relaciones que el sujeto reconoce como descriptivos de sí y que él percibe como datos de su identidad (p.65).

Rosenberg (1965), planteó que “la autoestima es esencial para el ser humano porque implica: (a) el desarrollo de patrones (b) define el establecimiento de comparaciones entre los individuos (c) la comprensión de quién es uno como persona basada en el resultado” (p.60). Otra aportación de suma importancia para el estudio de la autoestima, fue la desarrollada por Coopersmith (1967), quien consideró que “la autoestima es la evaluación que el individuo hace y generalmente mantiene con respecto a sí mismo, esta expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en la que el sujeto es capaz, exitoso y valioso” (p.38).

Así mismo Alcántara (1990) aportó que:

La autoestima es “una actitud hacia uno mismo. Es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos. Es el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro <<yo>> personal (p. 17).

Otro aporte importante es de Branden (1995), afirmó que:

La autoestima es una necesidad humana básica que influye sobre nuestra conducta, en otras palabras la autoestima es una necesidad que debemos aprender a satisfacerla mediante el ejercicio de nuestras facultades humanas, la elección la razón y la responsabilidad vincula el sentido de eficacia de la persona y el sentido del merecimiento personal, constituyendo la suma integradora de autoconfianza y autorrespeto (p.31).

Así mismo Branden (1995) mencionó a seis pilares decisivos y trascendentales en la formación de la autoestima ya que forman parte integral de la vida de los seres humanos y todas se basan en distintas prácticas: la práctica de vivir

conscientemente, la práctica de aceptarse a sí mismo, la práctica de asumir la responsabilidad de sí mismo, la práctica de la autoafirmación, la práctica de vivir con propósito, la práctica de la integridad personal. Branden, considera que es importante tener en cuenta que la práctica de estos pilares va a permitir el éxito y la realización personal porque el ser humano tendrá una mejor disposición y deseo de vivir en armonía consigo mismo y con los demás. A ello agrega que si estas prácticas están ausentes, la autoestima se ve mellada definitivamente, considerando que la autoestima es un arma de superación, es decir, la persona que desarrolle una autoestima fortalecida llegará a sentirse completa, vital y estable. (Branden, 1995).

La definición del término autoestima tiene sus inicios desde los ochenta, así lo indicó Voli (1996,p.50) , quien lo definió como una apreciación personal en donde cada uno le da una valía e importancia teniendo en cuenta la responsabilidad del individuo que tiene consigo mismo y con los demás , es decir el equilibrio entre sus relaciones intra e interpersonales. Otros autores como Clark, Clemes y Bean (1996), también coincidieron con algunos términos al conceptualizar la autoestima como una valía personal y cómo esta se va formando partir de todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido asumiendo y aceptando durante toda nuestra vida.

Por otro lado Rosemberg (1996) con respecto a la autoestima, la definió como una estimación positiva o negativa hacia uno mismo, y que esta a su vez toma como apoyo su lado afectivo y cognitivo, puesto que a partir de como uno se siente o los pensamientos que surgen sobre sí mismo determinan de alguna manera si esa estimación hacia uno mismos será positiva o negativa. Así mismo la autoestima permite una mejor adaptación social, tal como lo señala Montt , en sus aportaciones de autoestima y salud mental, encontró la influencia de una salud mental en la autoestima social y personal ; por lo mismo se deduce que en las personas con salud mental serán personas con una mejor adaptación social y emocional. (Montt ,1996)

Retomando a Branden, desde su visión humanista consideró la autoestima como una necesidad humana básica, contemplando de esta manera sus dos componentes: un sentimiento de competencia personal y un sentimiento de valor

personal, por lo mismo las personas tenemos una necesidad imperiosa de desarrollar una autoestima positiva porque esto permitirá sobrellevar las adversidades de la vida así como reclamar nuestros intereses, derechos y necesidades como propios. Branden indica que las personas no tienen una autoestima totalmente desarrollada, sino que esta se irá perfeccionando progresivamente. (Branden, 1997)

Brown (1998), sostuvo que los individuos con una autoestima alta tienden a evaluarse de una manera más positiva y sus grados de autovalía son mucho más positivos que la gente con baja autoestima. Por otra parte, Yagosesky (1998), lo ilustró como aquel elemento a través del cual el individuo realiza una valoración personal interna y externa. Es decir los grados de valoración que una persona desarrolla a lo largo de su vida se han de manifestar en su vida interna, ya sea a través de los pensamientos, sentimientos, emociones, sueños, ilusiones que se puedan exteriorizar y en su vida externa, ya sea a través del trato, vinculaciones, relaciones, etc que se han de entablar.

Así mismo Mruk (1999), destacó la importancia del entorno familiar que a partir del aprendizaje social, el niño está preparado para establecer relaciones con miembros fuera de su entorno familiar. El aporte de este primer entorno es indispensable para que la persona pueda adaptarse satisfactoriamente y al mismo tiempo esta autoestima se ve reforzada por las oportunidades que se van dando al compartir y sentir que son apreciados por el otro, que son tomados en cuenta y que son apoyados en las situaciones de crisis o han podido disfrutar en común los triunfos de sus amigos. Deducimos entonces que las relaciones que se van forjando a largo de toda su historia personal ya sea familiar o amical son de vital importancia en la vida emocional de las personas.

Otro aporte importante de Yagosesky, en cuanto a la autoestima, es cuando hizo referencia a esta como un recurso integral y complejo de autoprotección y desarrollo personal. Dicho de otra manera la autoestima permite integrar todos los elementos biopsicosociales que van a generar en la persona un sentido de protección al amarse, respetarse, cuidarse, etc. y alcanzar de esta manera nuestra realización personal. Incluso hace referencia a la salud mental como lo mencionó

Montt (1996), al hacer referencia de como las debilidades de autoestima afectan la salud y estas a su vez deterioran las relaciones y el rendimiento, mientras que su fortalecimiento logra mayor adaptabilidad social y aprovechamiento de sus capacidades de forma productiva. (Yagosky , 2000 p.1)

Barroso (2000), describió a la autoestima como una energía que existe en el organismo vivo, es decir el poder en sí misma que posee la autoestima porque puede llegar a ordenar , integrar, complementar, cohesionar, unificar ,direccionar, todo el sistema de redes internas y externas que se realizan en el sí mismo del individuo (p.23).

Autores de estas últimas décadas como Acosta (2004), definió la autoestima como un elemento que se vincula de forma innata a nuestra persona, pero también que esta tiende a ser modificada por las múltiples variaciones que se puedan dar a lo largo de la de nuestra vida. Un sentimiento valorativo muy personal, de cómo nos reconocemos a nosotros mismos, de todo el conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. (p. 83)

Nuevamente Voli (2005), con una definición más actualizada mencionó que la autoestima es un factor esencial para la transformación de la socioafectividad, siendo esta un área importante en el desarrollo personal y profesional. (p.46). Simultáneamente Vargas (2005), declara que la autoestima es una actitud hacia uno mismo, y que esta es un proceso muy interno que permite la socialización adecuada, atendiendo a todo un conjunto de demandas que organiza de forma estructurada los formas en cómo interactúan sus miembros. (p.36). Tarazona (2005), reafirma el como la autoestima permite identificar y confiar en nuestras propias potencialidades, es decir sólo aquel que posee una autoestima positiva puede llegar a reconocer sus atributos personales y hacer uso de ellos de la manera más conveniente menciona también dos componentes esenciales en el desarrollo de la autoestima: la valía personal y el sentimiento de capacidad personal. (p.18)

Cardinal (2006), definió la autoestima como un aprender a confiar en uno mismo y confiar en nuestro instinto, dicho de otra manera el nexo que existe entre lo que nuestro cuerpo expresa y en cómo este se logra manifestar a través de los mensajes que nos envía. Esto significa aprender a escuchar nuestro YO interno, lo

que va a repercutir en tomar decisiones saludables, que finalmente serán la evidencia más clara de autoestima que hayamos de poseer. (p.25)

John Bradshaw (2006), consideró también que la autoestima significa que nos estimamos a nosotros mismos, y esto implica la confianza en nosotros mismos, es decir no hay necesidad de buscar compañía para sentirnos bien, es totalmente suficiente nuestra propia compañía, el poder estar solos con nosotros mismos y sentirnos bien con nosotros mismos. Por lo mismo es importante la aportación de Llaza (2011), porque definió la autoestima como la conciencia del ser como persona, del valor innato que se desprende de ella, hasta llegar al punto más alto de lo que somos y de nuestras obligaciones, con determinados aspectos buenos y otros mejorables, y la sensación gratificante de querernos y aceptarnos como somos por nosotros mismos y hacia nuestras relaciones. (p.47)

Finalmente tenemos a Canfield (2014) y Satir (2016), siendo los más contemporáneos, sostuvieron que la autoestima se constituye principalmente de dos elementos indispensables: sentirse digno de ser amado y sentirse capaz. El primero considera que todos debemos respetarnos hasta el punto de sentirnos con el derecho de reclamar un amor que nos dignifique como seres humanos y al mismo tiempo el segundo, el sentirnos capaces, implica la identificación y reconocimiento de lo que podemos llegar a alcanzar por mérito propio sin que existan limitaciones que nos perjudiquen.

Dimensiones de la autoestima

Milicic (2000), doctora en pedagogía, lo dimensionó de la siguiente manera:

Dimensión 1: Física

Se refiere en ambos sexos, al hecho de sentirse atractivo físicamente. Incluye también, en los niños, el sentirse fuerte y capaz de defenderse; y en las niñas, el sentirse armoniosa y coordinada.

Dimensión 2: Social

Incluye el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los iguales y el sentimiento de pertenencia, es decir el sentirse parte de un grupo. También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales.

Dimensión 3: Afectiva

Se refiere a la autopercepción de características de personalidad, como sentirse: Simpático/a, estable o inestable, valiente o temeroso, tranquilo o inquieto, generoso o tacaño, equilibrado o desequilibrado.

Dimensión 4: Académica

La autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar y específicamente a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias escolares.

Dimensión 5: Ética

Sentirse una persona buena y confiable o, por el contrario, mala y poco confiable. También incluye atributos como sentirse responsable o irresponsable, trabajador o flojo. La dimensión ética depende de la forma en que el niño interioriza los valores y las normas, y de cómo se ha sentido frente a los adultos cuando las ha transgredido o ha sido sancionado.

Teorías que sustentan la variable Autoestima

La teoría de la pirámide las necesidades

Maslow pertenece a la psicología humanista y afirmó que para fortalecer la autoestima se debe cumplir con una serie de necesidades, estas necesidades se encuentran estructuradas en forma de una pirámide situando en la parte superior las necesidades de menor importancia. Maslow considera que si estas necesidades son satisfechas, la persona se sentirá en armonía consigo mismo ya que estas

necesidades son básicas pero esenciales. Estas son las necesidades que conforman la pirámide: a) Necesidades fisiológicas: Se refiere a comer, dormir, descansar, orinar, defecar, estar a una temperatura agradable, etc., b) Necesidades de Seguridad: Estar en un estado de orden, estabilidad y estar protegidos, c) Necesidades sociales: Tener la compañía del ser humano, manifestar y recibir afecto, pertenecer a un grupo o estar en unión con una persona, d) Necesidades de reconocimiento: Auto valorarse, sentirse apreciado, reconocer virtudes, sobresalir dentro de un grupo social y e) Necesidades de auto-superación: Requiere trascender, superarse a sí mismo, cambiar para ser mejor, aprender cosas nuevas, realizarte, etc. (Maslow, p.56).

Enfoque Histórico

De igual James (1890), sostuvo que las personas nacemos en contextos diferentes con roles sociales diferentes que se forman por factores de la historia, cultura, familia y otra circunstancias. Es por eso que las decisiones que tomamos en cada intento de superación tendemos a fracasar; sin fracaso, no hay humillación. Así pues, el fortalecimiento de nuestros autosentimiento depende enteramente de lo que tratamos de llegar a ser y hacer (p.46).

El enfoque sociocultural de Vygotsky

Según este autor, se fortalecen las dimensiones del tipo cognitivas como afectivas de la autoestima y no como un sentimiento, sino como un proceso perceptivo y actitudinal. Además, analiza la génesis del término autoestima como el producto de un proceso de cooperación entre valores y disconformidades, es decir el individuo tiene una autoestima en la medida como cada uno se perciba así mismo como dueño y señor de una muestra de auto valores centrales. Sostuvo también que estos autovalores surgen de la interacción de procesos culturales, sociales, familiares y otros factores personales. Por ello el autor, involucró el tema en el área social, transformandolo en un fenómeno interdisciplinario (Rosenberg, 1965).

Enfoque humanista

Branden percibió la autoestima como una necesidad humana básica que influye directamente en la mayor parte de nuestro comportamiento. Asimismo el autor sugirió que no nacemos conociendo y el satisfacer estas necesidades en la sucesión de la vida vamos buscando y aprendiendo la forma de satisfacerla; ya sea a través de nuestros conocimientos, nuestras actitudes, y nuestras actividades. Señaló también que el fortalecimiento de la autoestima es tan necesaria que su falta es suficientemente grave para inducirnos a tomar actitudes negativas, como aparentar una autoestima que no posee. Lo fundamental de esta teoría radica en valorar a la persona como un participante activo y responsable de la obtención y la pérdida de la autoestima. (Branden ,1969)

1.2.2. Relaciones Interpersonales

Monjas (1999). Lo definió como “las relaciones interpersonales constituyen, pues, un aspecto básico en nuestras vidas, funcionando no solo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo (p.23). Así mismo Cifuentes (2013) dijo que “es la capacidad que tenemos para trabajar juntos con una meta definida, haciendo del trabajo diario una oportunidad de vida para uno mismo y los seres que nos rodean. (p.25)

Así mismo Rodríguez (2009) afirmó que “las relaciones interpersonales son contactos profundos o superficiales que existan entre las personas durante la realización de cualquier actividad”, igualmente Marfán (2003) dijo que “las relaciones interpersonales constituyen un eje muy importante para fortalecer estilos de buena convivencia entre niños y niñas favoreciendo sus relaciones interpersonales (p.3).

Según Bisquerra (2003), una relación interpersonal “es una interacción recíproca entre dos o más personas. Se trata de relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social” (p.23). Por otra parte Cruz (2003), afirmó que “el éxito que se experimenta en la vida depende en gran parte de la manera como nos relacionemos con las demás personas, y la base de estas relaciones interpersonales es la comunicación”(p.25).

Tenemos también a Choque (2008), quien lo definió como un conjunto de destrezas sociales determinadas y solicitadas para ejecutar eficientemente una tarea de índole interpersonal. Lo cual conlleva un conjunto de conductas emitidas por una persona en un contexto interpersonal que manifiesta sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos, de una forma adecuado a las circunstancias, respetando esas conductas en los demás, y que por lo general resuelve los problemas más inmediatos y prioritarios y a su vez se van minimizando la probabilidad de futuros problemas (p.25).

Según Cruz (2003: 25), la forma como nos relacionamos, es decir nuestras relaciones interpersonales y el éxito de nuestras comunicaciones definen de alguna manera el éxito en nuestra vida. Las relaciones que entablamos a diario con nuestros hijos, esposos, amigos, compañeros de trabajo, ya sea en forma pública o privada, sobre todo cuando hacemos alusión a otras personas en términos nada constructivos para la persona a quien nos referimos, sobre todo cuando ellas no están presentes. Siempre se ha pensado que es una buena regla el mencionar a otras personas en los términos en los que a uno mismo nos gustaría que nos mencionaran.

Por otro lado Ehlermann (1997) mencionó que la interacción a través del diálogo que se desarrolla o se establece entre una persona y el grupo al cual integra. Complementa este concepto al presentarlo como una capacidad que poseemos para trabajar juntos con un objetivo definido, haciendo del trabajo de cada día un nuevo desafío en nuestra vida con uno mismo y con todos seres que nos rodean.

Otras aportaciones definieron las relaciones interpersonales como la capacidad que adquiere el ser humano para interactuar con otras personas teniendo en cuenta siempre sus derechos y estableciendo en toda interacción humana una óptima comunicación y trabajando unidos en pos de un objetivo en común. (Jaramillo,1998).

Las relaciones interpersonales son aquellas que nos permiten convivir con otros seres y, son las que nos transforman en quienes somos, aprendiendo en cada nueva experiencia a interrelacionarse con las demás personas, teniendo en cuenta la singularidad de cada una de ellas y aceptándolos como son, respetando así mismo

sus espacios propios de interacción, con sus defectos y sus virtudes, recordando siempre que nuestros derechos terminan cuando comienzan los de los demás. (Arcelay,1998)

Así mismo Magendzo (1990), afirmó que la vida personal es necesariamente interpersonal, dicho de otra manera convivencial, es decir no somos seres aislados, nos complementamos mutuamente y nuestra vida es en compañía de otros (p.3). Las relaciones que establecemos con diferentes personas, como nuestra familia, amistades, compañeros y en la medida que intercambiamos experiencias, sentimiento y conocimientos, contribuyen también a nuestra consolidación personal (Calderón 2011, p.25). Es por ello que Monjas la mencionó como un factor elemental e imprescindible para la vida del ser humano, porque da lugar a relaciones sociales eficientes a partir del desarrollo de un conjunto de habilidades relacionadas con el comportamiento, el conocimiento y las emociones. (Monjas ,1999)

García (2010) también la reconoció como un elemento necesario en la vida humana, al igual que Monjas, sin embargo, afirmó que en muchas ocasiones ésta se caracterizaba por ser insuficiente e inadecuada.

Existe también una serie de conflictos interpersonales, así lo mencionó Costa, porque según refiere los individuos encuentran en el comportamiento de los otros, en sus necesidades y objetivos, impedimentos que interfieren en el logro y satisfacción de los propios. (Costa, 1997.p1).Otros autores reconocen las relaciones interpersonales como factor vital, porque es a partir de este compartir experiencias que nos formamos como seres humanos. (Marroquín y Villa, 1995)

Por otro lado, Argyle (1990), mencionó como el hecho de tener relaciones interpersonales satisfactorias ocasiona un equilibrio entre la salud mental y la salud física. Complementa esta aportación, Castaño y Barco (2010), quienes sostienen también, como la salud mental es el resultado de gozar de sanas relaciones interpersonales. Por lo mismo es importante mantener la armonía en las relaciones interpersonales porque al final esto redundará en nuestra salud física como mental.

Martínez (2010), expuso que las personas asertivas, son más conscientes a la hora de tomar decisiones sobre su salud, que otros que por el contrario se conducen de manera violenta o pasiva, y esto se debe a relaciones insuficientes. El

contacto con otras personas nos hace ganar experiencia valiosa en la toma de decisiones, porque contribuyen a formar una personalidad que dignifique nuestro actuar y el de los demás.

Oliveros (2004), estableció las características de las relaciones interpersonales que se debe tomar en cuenta en nuestras experiencias sociales. Es importante, refiere Oliveros, desarrollar elementos básicos como son: Honestidad, sinceridad, Respeto, afirmación, Compasión, Compresión y sabiduría, Habilidades interpersonales y Destrezas. Estas permitirán relaciones interpersonales provechosas y fructíferas (p.512).

De acuerdo a Hargreaves (1986), las relaciones interpersonales, pueden tomar como fundamento el conjunto de emociones, sentimientos, interés, entre otros aspectos que se manifiestan en un grupo de personas. Estas relaciones se pueden constituir en distintos contextos humanos empezando desde la familia y otros como el barrio, la escuela, etc. .Estas relaciones juegan un papel elemental en la formación integral de las personas, porque por medio de ellas el ser humano obtiene el soporte que beneficia su adaptación e integración en todo grupo humano. La formación de un Yo único y diferenciado no se puede formar aislado del mundo. El yo se forma a partir de la experiencia social de interactuar con otros, porque al interactuar el ser humano responde de acuerdo a las circunstancias que se le presentan y actúa conforme los demás le responden, poniéndose en el lugar del otro y a su vez no perdiendo la perspectiva que de él tienen para valorarse él mismo (Hargreaves 1986, p. 18).

En el campo Psicoeducativo, se ha incrementado la necesidad y el interés por educar las emociones, es por ello que, autores como Gardner (1993,p.2) con su teoría de inteligencias múltiples y, años después , tenemos a Goleman (1996,p.5) que con mayor especificidad trae el concepto de inteligencia emocional, ambos coinciden en que el éxito de toda persona radica ya no solamente en poseer inteligencia a nivel cognitivo, sino más bien, en las habilidades que el sujeto desarrolle para manejar contextos interpersonales. Es por ello que la balanza se ha inclinado en formar individuos con una alta calidad de desenvolvimiento en contextos interpersonales.

Dimensiones de las relaciones interpersonales

Según Fernández (2016), en su trabajo de investigación dimensionó las relaciones interpersonales de la siguiente manera:

Dimensión 1: Autocontrol

Como representante del psicoanálisis, Freud promovió la idea de que el autocontrol estaba asociado al desarrollo de la fuerza del ego. Es decir, el superego controla la propia conducta y por consiguiente define el comportamiento moral y, por lo mismo, sería una característica estable de la personalidad. (Freud, 1922)

Ya para Skinner (1953), el autocontrol no es un rasgo atribuido sin consciencia, sino más bien es un proceso por el cual el ser humano modifica su capacidad de respuesta de acuerdo a la influencia que le proporciona el entorno social. (Skinner, 1953).

Según Goleman (1995), en su libro de Inteligencia Emocional, mencionó que:

El autocontrol se manifiesta por la ausencia de explosiones emocionales o por ser capaz de relacionarse con una persona enfadada sin enojarnos. Las personas dotadas de esta competencia presentan las siguientes características: (a) gobiernan adecuadamente sus sentimientos impulsivos y sus emociones conflictivas (b) permanecen equilibrados, positivos e imperturbables aún en los momentos más críticos (c) piensan con claridad y permanecen concentrados a pesar de las presiones (p.245).

El autocontrol según Brockert (1997), significa:

La disposición para saber manejar ampliamente los propios sentimientos de manera que uno no caiga en el nerviosismo sino que permanezca tranquilo, que se puedan afrontar los sentimientos de miedo y que uno se recupere rápidamente de los que son negativos. (p.27)

Sisto y Martinelli (2004), afirmaron que “el autocontrol es un producto de la interacción entre la persona y su entorno durante su proceso de construcción social y ciclo de vida, acompañada de una evaluación de sus capacidades, realizaciones,

experiencias y representaciones” (p.46).

Dimensión 2: Amistad

Prieto (2003) se refirió al término así “para que se dé una auténtica relación de amistad se tienen que conjugar distintas variables como es la comunicación en profundidad, respeto, acogida incondicional, confianza, amor entrañable, etc.”(p.29).

Ravelo (2003), afirmó que:

La amistad se nutre del encuentro interpersonal y tiene tintes de eternidad. La amistad es una forma.. de enriquecimiento personal porque aprendemos a dar y recibir cariño, a ser más generosos, pero además aprendemos de las experiencias del amigo o de la amiga, de sus conocimientos y vivencias” (p.18).

Sepúlveda (2002), psicóloga alemana con amplia experiencia con adolescentes explicó que las amistades se van formando desde los 6 a 7 años, las relaciones que se entablan antes sólo surgen por los juegos en paralelo. El inicio de la etapa escolar trae consigo vínculos de amistad que son clave para formar la autoimagen, la que se forma al compararse con los otros.

Dimensión 3: Tolerancia

Moliner (1981) señaló que “tolerar es no oponerse, por abandono, a las extralimitaciones de alguien”. (p.345).

Camps (1990) definió la tolerancia como:

La virtud de la democracia. El respeto a los demás, la igualdad de todas las creencias y opiniones, la convicción de que nadie tiene la verdad ni la razón absolutas, son el fundamento de esa apertura y generosidad que supone el ser tolerante. Sin la virtud de la tolerancia, la democracia es un engaño, pues la intolerancia conduce directamente al totalitarismo.

Según el Diccionario de Filosofía de Ferrater (1979) el término se define como “una actitud de comprensión frente a las opiniones contrarias en las relaciones interindividuales, sin cuya actitud se hacen imposibles dichas relaciones” (p.678) . En

igual plano de definiciones, el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define la tolerancia como “el respeto y consideración hacia las opiniones o prácticas de los demás aunque repugnen a las nuestras”(p.672).

Así mismo otros autores definieron el término tolerancia dentro del plano moral según Puy , se reduce a este plano porque se debe considerar como una expresión que regule la práctica humana de manera consciente, libre y voluntaria.(Puy 1964, p.393).

Dimensión 4: Trabajo en equipo

Según Ehrlich, el trabajo en equipo es el resultado del equilibrio entre los intereses personales y los comunes, es por eso que una de las tareas más complicadas en el ser humano es lograr encontrar ese equilibrio por cuanto las distintas personalidades existentes pueden llegar a ocasionar enfrentamientos en el interior de un grupo y atentar contra las metas previstas. (Ehrlich ,2003). Por lo mismo trabajar en equipo sólo es factible en la medida que los integrantes se enfoquen en sacar adelante los intereses comunes y dejen a un lado intereses particulares, así lo refirió Costa, es por eso que apoyarse mutuamente y con una plena disposición positiva hacia y con el grupo se pueden lograr grandes objetivos. (Costa, 1997, p.5).

Según Gómez y Acosta (2003), una de los requisitos de trabajo en el aspecto psicológico que más influye en los trabajadores de forma positiva es cuando existe compañerismo y trabajo en equipo en los ámbitos de interacción social, porque el trabajo en equipo trae muy buenos resultados; ya que por lo general motiva a trabajar con entusiasmo para que salgan bien las tareas encomendadas (p.32).

Para González (2003) “Un equipo es un conjunto de personas que realiza una obra común, lo cual los vincula, los organiza y orienta hacia objetivos compartidos”(p.17).

Teorías que sustentan las relaciones interpersonales

Teoría humanista

Rogers (1977), consideró que el ser humano nace con una tendencia a realizarse de forma grupal y que esto le permite abrirse a nuevas experiencias en donde desarrolla la valoración hacia los demás. Consideró que la persona inadaptada tendría rasgos opuestos: cerrada, rígida y despreciativa de sí mismo y de los demás. Consideró también la adquisición de destrezas para escuchar bien, en su forma pasiva y activa; el responder en forma empática y la expresión personal.

Teoría de las inteligencias múltiples

Gardner (1983), planteó las ocho tipos de inteligencia en distintos ámbitos o contextos en el que uno aprende mejor. De este modo, los individuos son competentes al conocer el mundo por medio del lenguaje, del análisis lógico-matemático, de la representación espacial, el pensamiento musical, el uso del cuerpo para resolver problemas o hacer cosas, de una comprensión de los demás individuos y de nosotros, así como del contacto con el medio que los rodea. Una de estas ocho formas explica la Inteligencia Interpersonal y el desarrollo de Habilidades Sociales.

Teoría de la reducción de incertidumbre (TRI)

El planteamiento de esta teoría tiene como principal objetivo la reducción de la incertidumbre en la comunicación interpersonal. La incertidumbre se comprende como algo que limita lo que pensamos sobre otra persona. Dentro de su teoría consideran que la interacción de forma pacífica y comprensible, se debe a que debemos ser capaces de predecir cómo se comportará su compañero en dicha interacción y de acuerdo a esto, escoger aquellas respuestas que mejorarán los resultados de la interacción. Otra de sus aportaciones importantes que se deben considerar en toda vínculo interrelación son : (a) Las personas experimentan la incertidumbre a causa de inseguridad y nerviosismo al conocer a una nueva persona. (b) La incertidumbre es un estado desagradable y genera incomodidad y tensión. (c) La comunicación interpersonal se desarrolla a través de fases como se ve

en la TPS.(d)La comunicación es el principal medio para reducir la incertidumbre. (Berger ,R. y Calabrese, J. ,1975).

Teoría del intercambio social

Propuesta por Thibaut y Harold Kelley. Esta teoría habla acerca de las predicciones que hacen las personas al relacionarse, se mencionan en la TRI. Las personas intentan calcular el costo y el beneficio de sus relaciones y por lo tanto son capaces de elegir las acciones que mejor les convengan.

“Todo individuo entra y permanece en una relación únicamente en la medida que ésta es suficientemente satisfactoria en términos de sus recompensas y costos”. (Thibaut y Kelley, 1959).

Entre sus principales premisas se encuentra que:

Los humanos buscan la recompensa y evitan el castigo. Estos son actos naturales.

Las escalas que los humanos utilizan para evaluar costos y recompensas varían en el tiempo y de una persona a otra.

Teoría del desarrollo psicosocial

La teoría de Erikson(1950), del desarrollo psicosocial hizo énfasis en la influencia de la sociedad sobre la personalidad en desarrollo , a través del análisis de la personalidad a través de cada uno de los ocho periodos, llamados también estadios, enfatizando sobre todo las influencias sociales y culturales sobre el yo en cada uno de uno de estos ocho períodos ,cada etapa del desarrollo gira en torno a una "crisis" en la personalidad que involucra un conflicto mayor diferente. El paso exitoso en cada una estas etapas da lugar a una personalidad sana y a interacciones satisfactorias. Estas etapas, son las siguientes: (a) Confianza frente a desconfianza, esta etapa corresponde a la primera infancia. Los niños comienzan a desarrollar la capacidad de confiar en los demás basándose en la consistencia de sus cuidadores (b) Autonomía frente vergüenza y duda, esta etapa corresponde al periodo preescolar. Una vez que salieron de la infancia con un sentido de confianza básica en el mundo y una incipiente confianza en sí mismos, los niños empiezan a sustituir el juicio de sus cuidadores por el suyo propio. (c)Iniciativa frente a culpa, alrededor

de los 4 o 5 años. Si se les da la oportunidad, los niños desarrollan una sensación de iniciativa, y se sienten seguros de su capacidad para dirigir a otras personas y tomar decisiones. (d) destreza frente a inferioridad, esta etapa corresponde al periodo escolar. Es un nuevo periodo de adaptación a las exigencias de los mayores, que se acompaña de los correspondientes éxitos o fracasos. (e) Identidad frente a confusión de identidad, durante la adolescencia, la transición de la niñez a la edad adulta es sumamente importante. Durante este período, exploran las posibilidades y comienzan a formar su propia identidad basándose en el resultado de sus exploraciones. (f) Intimidad frente a aislamiento, esta etapa coincide con la vida universitaria y el comienzo de la vida profesional. (g) Generatividad frente a estancamiento, durante la vida adulta. Se entiende que la vida adulta debe significar la realización de expectativas personales, y que esto constituye un mantenido crecimiento en el que la creatividad, el optimismo, las metas nuevas, alcanzan el nivel esperado, (h) Integridad del yo frente a desesperación, mientras envejecemos y nos jubilamos, tendemos a disminuir nuestra productividad, y exploramos la vida como personas jubiladas. Ahora la mirada se vuelve hacia atrás para ver lo realizado y sentir el gozo de la misión cumplida o la tristeza de la frustración. (Erikson, 1950 - p. 247)

1.3. Justificación

Justificación Teórica.

Constituirá un aporte para mejorar la comprensión teórica del problema de las relaciones interpersonales en los alumnos, y de cómo solucionarlo mediante la aplicación de programas de autoestima, así también, nos permitirá ampliar la comprensión teórica de los alcances para solucionar problemas vinculados a las relaciones entre nuestros alumnos.

Justificación práctica.

La importancia del presente trabajo de investigación, radica en el hecho de que nos permitirá solucionar un problema concreto y real que se presenta en las aulas escolares y constituye a la vez en muchos casos, una seria limitación para lograr un efectivo aprendizaje significativo, así mismo servirá de modelo para aquellos profesores interesados en el estudio y abordaje a los problemas de convivencia, generados por el deterioro de las relaciones interpersonales de sus estudiantes, de los profesores y de los padres de familia.

Justificación metodológica.

La aplicación del Programa de autoestima permitirá dar pautas y estrategias oportunas a los profesores, para mejorar las relaciones interpersonales en el aula y en la institución, practicando el respeto a uno mismo, el respeto a la diversidad personal y cultural, la resolución de conflictos, la solidaridad y el trabajo en equipo, encaminados a convivir en armonía.

Justificación pedagógica.

Es una alternativa que permitirá lograr aprendizajes sostenibles en nuestros alumnos porque en la escuela tenemos que educar para la vida y desarrollar en los estudiantes las capacidades necesarias para relacionarse adecuadamente, es decir, mejorando su interacción con los demás y logrando que se sienta bien consigo mismo.

1.4. Problema

Plantear el problema no es sino afinar y estructurar más formalmente la idea de investigación. (Hernández *et al*, 2007, p.8).

La globalización demanda de nuestra sociedad un determinado tipo de hombre y mujer, que sea capaz de fomentar una convivencia armoniosa, que pueda tomar sus propias decisiones, trabajar en equipo, resolver conflictos, adecuarse a los cambios, manejar sus emociones, saber comunicar sus pensamientos, ideas y sentimientos. Por ello es necesario fortalecer en nuestros estudiantes sus niveles de autoestima y educarlos para aprender a convivir en forma armoniosa dentro de un espíritu de respeto y tolerancia. (Flores, 2014)

En el contexto internacional existen estudios referentes al tema tal es el caso de la investigación realizada en la universidad de Barranquilla (Colombia, 2005) se encontró, que: La concepción que tiene cada estudiante de sus relaciones personales también se obtuvo una significancia estadística de un número de estudiantes adolescentes con autoestima inadecuada medida con cada una de sus características, presentan una afectotimia y relaciones interpersonales inadecuadas. De tal manera que se necesita educar, brindar tratamiento psicológico e integral acerca de la autoestima para modificar conductas de riesgo en esta población, y evitar que las relaciones interpersonales no sean las más adecuadas.

La autoestima y las relaciones interpersonales son dos factores que van de la mano, de manera que el hombre fracasará en sus relaciones si no puede tener buenas relaciones consigo mismo, si no se respeta, si no se conoce, ni se acepta a sí mismo, mucho menos podrá aceptar, respetar y reconocer a los demás.

En el Informe a la de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI (UNESCO), denominado “La educación encierra un tesoro”, se encuentran los pilares básicos sobre los cuales debe sustentarse el quehacer educativo, siendo la convivencia escolar uno de ellos. Efectivamente, el informe propone en dos de sus cuatro pilares, los elementos que se deben desarrollar para estimular una convivencia positiva (Delors, 1997).

Rodríguez y Caño (España, 2012) en su documento: Autoestima en la adolescencia: Análisis y estrategias de intervención concluyen que: La autoestima es un factor crítico que afecta al ajuste psicológico y social. Así, niveles bajos en la autoestima o autoconcepto de los jóvenes se han asociado con una serie de síntomas psicopatológicos; entre otros, con reacciones de ansiedad, síntomas depresivos, desesperanza y tendencias suicidas. Una autoestima o autoconcepto bajos también son frecuentes en los jóvenes que tienden a la procrastinación o demora innecesaria en la realización de tareas y en aquellos que manifiestan conductas agresivas, conductas antisociales, violencia escolar y violencia relacional.

Según el Informe mundial sobre la violencia y la salud preparada por la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (OPS-OMS) en el 2014, América Latina es la región que sufre el mayor impacto de la violencia en el mundo. La tasa promedio de homicidio de los jóvenes entre 15 y 29 años es de 101,7 por 100.000 en varones, y de 11,5 por 100.000 en mujeres. Sin embargo, el homicidio es solamente la manifestación más extrema de la violencia. Se calcula que por cada asesinato hay entre 20 y 40 víctimas, adultas y jóvenes, involucradas en actos de violencia sin consecuencias mortales, pero que requieren atención Intrahospitalaria. Los adolescentes y jóvenes constituyen la población más afectada por todo tipo de violencia, incluyendo el abuso físico, sexual, verbal y emocional, así como el abandono. Las posibilidades de que los jóvenes y adolescentes tengan un desarrollo sano se ven limitadas cuando son golpeados por la violencia, sea como testigos, víctimas o agresores.

En casi todos los países de América Latina se reconoce que la violencia que afecta a los jóvenes es un problema político y de salud pública. Su prevalencia no solamente tiene repercusiones en el desarrollo juvenil, sino también mina los fundamentos democráticos de la sociedad y es responsable por costos humanos, económicos y sociales enormes en la región.

A nivel nacional según la encuesta nacional de salud (ENDES), realizado por el Programa nacional contra la violencia familiar y sexual (PNCVFS) del

Ministerio de la mujer y desarrollo social- MIMDES, en unidades educativas , se ha determinado que 8 de cada 10 niños ha vivido algún episodio de violencia, frente a esta evaluación se realizó el proyecto: “Lineamientos de Política Sectorial para la Promoción de una Cultura de Paz”, elaborado por la Dirección General de Desplazados y Cultura de Paz del Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social (MIMDES 2007) en donde se establece que : “Una Cultura de Paz es el conjunto de valores, actitudes y comportamientos que reflejan el respeto a la vida, a la dignidad del ser humano y a la naturaleza, y que ponen en primer plano los derechos humanos, la igualdad entre hombres y mujeres, el rechazo a la violencia en toda sus formas y la adhesión a la democracia y a los principios de libertad, justicia, respeto, solidaridad y tolerancia” . En base a dicho documento, considero que todos estamos llamados a trabajar por una cultura de paz en todos los ámbitos en que convivimos, sobre todo en las escuelas, en donde existen diversidad de estilos de vida y personalidades, por ello debemos promover prácticas educativas que busquen la dignificación del ser humano y el fortalecimiento de su autoestima, que finalmente se manifestará en una convivencia más armoniosa y tolerante, porque al buscar el bien individual se logrará el bienestar común.

En el Perú, la violencia escolar sigue siendo muy alta. Según datos oficiales del Ministerio de Educación, desde setiembre de 2013 a abril de 2016, el sistema especializado en reporte de casos sobre violencia escolar registró 6,300 casos, de los cuales 2,019 fueron reportados en 2014 y 3,641 durante 2015, lo que significa que en el último año hubo un incremento del 75%.(Siseve)

Por lo mismo el Ministerio de Educación diseño una serie documentos, entre ellos tenemos: “Propuesta para el desarrollo de la Estrategia de Orientación entre Estudiantes, dirigido a docentes tutores” a partir de sus lineamientos educativas y orientaciones pedagógicas para la educación sexual integral y otros documentos normativos señala la importancia de formar personas que participen en la construcción de un mundo más justo y más humano, haciendo de la institución educativa un espacio de relaciones equitativas entre niñas, niños y adolescentes de distintas culturas y condición social, de acuerdo a lo establecido en el Diseño

Curricular Nacional, que norma y orienta la educación en el país. (Ministerio de Educación 2010)

A nivel local : En el distrito de la Victoria, de la ciudad de Lima Metropolitana, en la institución educativa particular “Nuestra Señora del Pilar”, se muestran muchos indicios de baja autoestima en las estudiantes del nivel secundario, esto se debe a distintos factores que nace en el seno familiar, ya sea por la desintegración o problemas familiares, falta de afecto y poca atención a sus necesidades, acompañamiento en etapas vulnerables, violencia de tipo física y psicológica, comparaciones entre hermanos, expectativas elevadas por parte de los padres que generan inseguridades en sus hijos. Estos factores generan en las estudiantes una débil autoestima por su falta de valoración y respeto a su persona y su inseguridad frente a los grupos y al no sentirse a gusto con ellas mismas, no se pueden sentir a gusto con los demás. En consecuencia se manifiestan conductas negativas que conlleva a una mala calidad de sus relaciones interpersonales al no reconocer que sus sentimientos hacia otras personas están, en gran parte, determinados por sus sentimientos hacia ellas mismas.

Se presume que una autoestima ya constituida repercute en todas las esferas psicoemocionales del individuo y condiciona la calidad de sus relaciones interpersonales. La calidad de vida de una persona radica en cómo cada persona se percibe y se valora a sí misma y esto incide en su comportamiento a nivel personal, familiar, social, de esta manera un alto o bajo nivel de autoestima definitivamente repercute en las relaciones que se establezcan con los otros o el comportamiento que se asume frente a eventos no deseables. Al analizar cada una de sus dimensiones se podrían manifestar comportamientos negativos en cada una de ellas. En lo que respecta al autocontrol, siendo este la disposición que tienen los seres humanos para manejar y controlar sus sentimientos, pensamientos y emociones, características como: sentimientos impulsivos, seden ante las presiones, no se es capaz de relacionarse con una persona enfadada sin enojarnos, etc. Y en relación a la amistad, siendo esta dimensión, el vínculo que se establecen entre dos o más personas en donde las manifestaciones de afecto son recíprocos por el grado de afinidad que hay entre ambas partes, características como: relaciones de amistades

no duraderas, no hay reciprocidad en la relación, no hay códigos de lealtad, bromas crueles entre grupos, sobrenombres o apodos, uso de las redes sociales para desacreditarse entre ellas, etc. Así mismo la Tolerancia, siendo esta dimensión una fortaleza interna que le permite a la persona afrontar dificultades y disipar malentendidos, se manifiestan características como: Conflictos constantes entre compañeras, no hay respeto a las opiniones ajenas, se envían indirectas desafiantes, etc. Finalmente el Trabajo en equipo, siendo esta dimensión la concertación de un grupo de personas hacia un objetivo común, las características que se manifiestan son: resistencia al trabajo en equipo, poca cooperación entre sus miembros, falta de solidaridad, etc.

Problema general.

¿Cuál es el efecto del Programa “fortaleciendo mi autoestima” en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria ?

Problemas específicos.**Problema específico 1**

¿Cuál es el efecto del programa “fortaleciendo mi autoestima” en el autocontrol en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria?

Problema específico 2

¿Cuál es el efecto del programa “fortaleciendo mi autoestima” en la amistad en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria?

Problema específico 3

¿Cuál es el efecto programa “fortaleciendo mi autoestima” en la tolerancia en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria?

Problema específico 4

¿Cuál es el efecto del programa “fortaleciendo mi autoestima” en el trabajo en equipo en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria?

1.5 Hipótesis

Hipótesis general.

La aplicación del programa “fortaleciendo mi autoestima” tiene un efecto significativo en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

Hipótesis específicas.

Hipótesis específica 1

La aplicación del programa “fortaleciendo mi autoestima” tiene un efecto significativo en el autocontrol en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

Hipótesis específica 2

La aplicación del programa “fortaleciendo mi autoestima” tiene un efecto significativo en la amistad en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

Hipótesis específica 3

La aplicación del programa “fortaleciendo mi autoestima” tiene un efecto significativo en la tolerancia en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

Hipótesis específica 4

La aplicación del programa “fortaleciendo mi autoestima” tiene un efecto significativo del trabajo en equipo en las estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

1.6 Objetivos

Objetivo general.

Determinar el efecto del Programa fortaleciendo mí autoestima en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

Objetivos específicos.

Objetivo específico 1

Determinar el efecto del Programa Fortaleciendo mi autoestima en el autocontrol en estudiantes de segundo de secundaria de la institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

Objetivo específico 2

Determinar el efecto del Programa Fortaleciendo mi autoestima en la amistad en estudiantes de segundo de secundaria de la institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

Objetivo específico 3

Determinar el efecto del Programa Fortaleciendo mi autoestima en la tolerancia en estudiantes de segundo de secundaria de la institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

Objetivo específico 4

Determinar el efecto del Programa Fortaleciendo mi autoestima en el trabajo en equipo en estudiantes de segundo de secundaria de la institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

II. Marco metodológico

2.1. Variables

Variable independiente. Autoestima

Definición conceptual

Branden (1995), afirmó que:

La autoestima es una necesidad humana básica que influye sobre nuestra conducta, en otras palabras la autoestima es una necesidad que debemos aprender a satisfacerla mediante el ejercicio de nuestras facultades humanas, la elección la razón y la responsabilidad vincula el sentido de eficacia de la persona y el sentido del merecimiento personal, constituyendo la suma integradora de autoconfianza y autorrespeto. (p.31)

Programa de autoestima

Definición conceptual

Según Chase (1998):

Es un programa de actividades prácticas, organizadas de forma lógica y secuencial a partir de estrategias estructuradas , para ser aplicado en forma grupal e individual, dirigido a estudiantes que presentan problemas de relaciones interpersonales, con el objetivo de realizar cambios significativos en sus niveles de autoestima. (p.31).

Definición operacional:

Conjunto planificado de sesiones y actividades de aprendizaje orientadas al fortalecimiento de la autoestima.

Variable dependiente. Relaciones interpersonales

Definición conceptual

Choque (2008), lo definió como:

Las destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. Implica un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimiento, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo, de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas de los demás, y que

generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.(p.25)

Definición operacional

Interacción que la estudiante establece con sus pares, en este sentido se refiere a las relaciones positivas entre compañeras de aula, se muestra la operacionalización de la variable la misma detalla la relación entre dimensión e indicadores, los cuales son los siguientes: autocontrol: autorregulación emocional, automotivación, autoconciencia; amistad: empatía, respeto, confianza, acogida; tolerancia: respeta las diferencias, escucha las opiniones, es comprensiva; trabajo en equipo: muestra cooperación, es solidaria, cohesión, compromiso.

2.2. Operacionalización de variables

Tabla 1

Matriz de operacionalización de la variable Autoestima

Programa	Estrategias	Contenidos	Sesiones de aplicación
Fortaleciendo mi autoestima Es un programa direccionado en los estudiantes de 2do de Secundaria. Aporta un contenido viable y didáctico para el fortalecimiento de su autoestima y mejorar sus relaciones interpersonales	Realización de actividades dentro y fuera de aula ▪ Visualización de videos reflexivos ▪ Trabajo en equipo ▪ Análisis de lecturas reflexivas ▪ Representaciones teatrales ▪ Técnica de Coaching ▪ Debates en clase ▪ Talleres ▪ Técnica de integración	▪ Aprendiendo acerca de nuestros pensamientos negativos: La crítica negativa ▪ Aprendiendo a analizar y combatir nuestros pensamientos negativos ▪ Desarrollando un autoconcepto ▪ Fortaleciendo nuestro autoestima	Aplicación de 12 sesiones de aprendizaje diseñados con el contenido respectivo del programa, cada sesión tendrá una duración de 50 minutos (1 hora pedagógica)

Nota: Adaptación del marco teórico (2016).

Tabla 2

Matriz de operacionalización de la variable Relaciones Interpersonales

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala valores	y Niveles	Rango
Autocontrol	Autorregulación emocional	1,4,5,6,10,12,15	Escala ordinal dicotómica con 2 valores, dos niveles de medición o niveles de respuesta: Si= 1 No=0	Alto	Alto
	Automotivación	3,8,11,13,14			
	Autoconciencia	2,7,9			
Amistad	Empatía	16,22,24	Dicotómica (0-1)	Medio	Medio
	Respeto	17,21,23,26,28,30			
	Confianza	18,27			
	Acogida	19,20,25,29			
Tolerancia	Respeta las diferencias	32,35,36,38,41,42,44	Dicotómica (0-1)	Medio	Medio
	Escucha y da opiniones	37,39,43			
	Es comprensiva	31,33,34,40,45			
Trabajo en equipo	Muestra cooperación	46,53,54,59	Dicotómica (0-1)	Bajo	Bajo
	Es solidaria	48,60			
	Cohesión	49,,50,52,55,58			
	Compromiso	47,51,56,57			
				A nivel general	Alto 41-60 Medio 21-40 Bajo 0-20

Nota: Adaptación del marco teórico (2016).

2.3. Metodología

Al respecto Arias (2006), explicó que el marco metodológico es el: “Conjunto de pasos, técnicas y procedimientos que se emplean para formular y resolver problemas” (p. 16). Este método se basa en la formulación de hipótesis las cuales pueden ser confirmadas o descartadas por medios de investigaciones relacionadas al problema.

El enfoque utilizado fue cuantitativo, según Hernández, Fernández y Baptista (2016) el enfoque cuantitativo: “Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis en base a una medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (p.128). El método utilizado es hipotético-deductivo, según Bernal (2006), indicó que este método “Consiste en un procedimiento que parte de unas aseveraciones en calidad hipótesis y busca refutar y falsear tales hipótesis, deduciendo de ellas conclusiones que deben confrontarse con los hechos” (p. 56).

2.4. Tipo de estudio

La investigación es de tipo Aplicada, al respecto Marroquín (2010), afirmó que:

Este tipo de investigación utiliza los conocimientos en la práctica, para aplicarlos, en la mayoría de los casos, en provecho de la sociedad, el nivel es explicativo, pues se encarga de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto. (p. 136)

2.5. Diseño de investigación

A este tipo de estudio correspondió al diseño experimental de tipo de cuasi experimental; de corte longitudinal con pre y post test y dos grupos. Hernández, Fernández y Baptista (2016) refieren que este diseño incorpora la administración de pre pruebas a los grupos que forman el experimento, donde dichos participantes se hallan formados en grupo preexistentes, en donde un grupo denominado experimental recibe el tratamiento o experimento y otro no (grupo experimental y de control respectivamente); por último, se les administra, también simultáneamente una post prueba (p.141).

En las investigaciones cuasi experimentales los sujetos no se asignan al azar a los grupos, ni se emparejan, sino que, dichos grupos ya están formados antes del experimento; es decir que son grupos intactos. El diseño queda establecido de la siguiente manera:

G1	O1	X	O2
G2	O3	----	O4

En donde:

G1 = Grupo Experimental

G2 = Grupo de Control

O1 y O3 = Pre test: Donde se aplicará el instrumento Prueba objetiva se aplicará la prepueba

O2 y O4 =Pos test: se volverá a aplicar el instrumento Prueba objetiva para la segunda se aplicará la postprueba y se comparará los resultados.

X = Tratamiento

Ausencia del tratamiento

2.6. Población, muestra y muestreo

Población.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), la población “es el conjunto de elementos o sujetos con características similares dentro de un contexto que presenta una situación problemática” (p. 174). En la investigación se tomó como población a los 76 estudiantes de segundo de secundaria de la institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.

Tabla 3

Distribución de estudiantes del segundo año de la institución educativa “Nuestra señora del Pilar”, 2017

N°	Grados y secciones	Cantidad
1	2° A	26
2	2° B	26
3	2° C	24
Total		76

Nota: Nómima de matrícula del 2do año de la I.E.P “Nuestra Señora del Pilar”, La Victoria, 2017.

Muestra.

Según Hernández, Fernández, y Baptista (2014), “La muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectan datos, y que tiene que definirse o delimitarse de antemano con precisión, éste deberá ser representativo de dicha población” (p.175).

Debido al tipo de estudio que se realizará para esta investigación se ha elegido como muestra de estudio únicamente a los alumnos que corresponden al segundo año “A” y “B”, Por ello la muestra de estudio estará conformada por un total de 52 unidades de análisis, que a su vez se distribuirán en dos grupos de estudio:

Grupo Experimental, integrado por las estudiantes de 2do año “A” y que suman un total de 26 sujetos.

Grupo de control, estará conformado por las estudiantes de 2do año “B” y que hacen un total de 26 elementos de análisis. Por ello, ambos grupos quedan elegidos para dicho estudio.

Tabla 4

Distribución de la muestra de las estudiantes de segundo año de secundaria

N°	Grupo - Sección	Estudiantes
1	Experimental Segundo grado A	26
2	Control Segundo grado B	26
	Total	52

Nota: selección propia (2017)

Muestreo.

El muestreo es no probabilístico, según Carrasco (2009) “en este tipo de muestras, no todo el elemento de la población tiene la probabilidad de ser elegidos para formar parte de la muestra, por ello son tan representativos” (p. 237).

De la misma forma se afirma que el muestreo es el no probabilístico intencional por conveniencia, según Carrasco (2009) “es aquella que el investigador selecciona según su propio criterio, sin ninguna regla matemática” (p. 237)

Criterios de selección

Los criterios de selección son los siguientes:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes mayores a 10 años y menores de 13 años
- Estudiantes de las aulas 2 “A” y 2 “B”
- Contar con la aprobación del padre de familia

Criterios de exclusión:

- Estudiantes mayores de 12 o menores de 11 años
- Estudiantes con demasiadas inasistencias.
- Estudiantes con discapacidad física y/o mental

2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas.

Según Tamayo (1999), la técnica es “la expresión operativa del diseño de investigación y que especifica concretamente como se hizo la investigación (p. 126).

De acuerdo con Carrasco (2005, p. 78) la técnica podría definirse como el conjunto de instrumentos y medios a través de los cuales se ejecuta el método; si el método es el camino, la técnica proporciona las herramientas para recogerlo.

En cuanto a la técnica de investigación que se ha empleado, ha sido la encuesta: con un pre test y un post test para medir el efecto de las sesiones.

Instrumento.

Según Hurtado (2000) mencionó que “instrumentos de recolección de datos implica determinar por cuáles medios o procedimientos el investigador obtendrá la información necesaria para alcanzar los objetivos de la investigación.”¹⁶⁴). El instrumento de medición a utilizar es:

Ficha técnica del cuestionario.

Al respecto Soubirón y Camarano (2006) afirmaron que:

La prueba de múltiple opción u objetiva se componen de un conjunto de preguntas claras y precisas que requieren por parte del alumno, una respuesta breve, en general limitadas a la elección de una opción ya proporcionada. El término objetivas hace referencia a las condiciones de aplicación de la prueba así como al tratamiento y posterior análisis de los resultados. (p. 3)

Se aplicó cuestionario (pre test y post test), se aplicó a ambos grupos simultáneamente, con la finalidad de conocer el nivel de las relaciones interpersonales, que tenían las estudiantes.

Tabla 5

Ficha técnica del cuestionario de la variable Relaciones interpersonales

Aspectos complementarios	Detalles
Objetivo	Determinar el nivel de las relaciones interpersonales antes y después de aplicado el programa.
Contenido	Según Soubirón y Camarano (2006) es una prueba objetiva con un total de 60 ítems, distribuido en 4 dimensiones
Autor	Tomado del Dr.Lorenzo Matos Deza Adaptado por : Luz Amelia Esquerre Vega
Tiempo de duración	50 minutos
Lugar	Institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria
Hora	De 13.00 Hrs. A 13.50 Hrs.
Aulas	Aulas de 2 "A" y "B"
Administración	individual
Niveles	Bajo, medio, alto
Dimensiones	Numero de dimensiones 4 Dimensión 1: 15 ítems Dimensión 2: 15 ítems Dimensión 3: 15 ítems Dimensión 4: 15 ítems Total: 60 ítems
Escalas	Escala ordinal dicotómica (0-1) Respuesta afirmativa 1 y respuesta negativa 0
Descripción	Con el uso de software spss versión 21 Valor máximo: total de ítems 60 x1=60 Rango: valor máximo Alto: 15 en sus 4 dimensiones Rango mínimo es Bajo : 0 en las 4 dimensiones
Baremación	A nivel general: Alto 41-60 Medio 21-40 Bajo 0-20

Nota: selección propia 2017

2.8. Validez y confiabilidad

Validez.

Para Hernández, Fernández, y Baptista (2014), la validez de un instrumento, “se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir” (p. 200). Para la validez de contenido se utilizó el criterio de juicio de experto.

Los ítems del instrumento se validaron en base a los siguientes criterios:

Pertinencia: El ítems corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítems es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Suficiencia: se dice así cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

El instrumento fue validado por juicio de experto y se aplicó bajo la prueba piloto en una muestra de 10 estudiantes de 2do año de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.

Tabla 6

Validación del instrumento de la variable relaciones interpersonales

Nombre y apellido del experto	Resultado
Dr. Ulises Córdova García	Existe suficiencia
Dra. Rosmery Reggiardo Romero	Existe suficiencia
Dra. Gliria Susana Méndez Ilizarbe	Existe suficiencia

Nota: Certificado de validez de los instrumentos (2017).

Como se observa en la tabla en la tabla 6, es el juicio de experto dictamino que el instrumento es pertinente, relevante y cuenta con claridad suficiente para ser aplicado.

Confiabilidad.

Para Hernández, Fernández y Baptista (2010), la confiabilidad de un instrumento de medición “se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales” (p. 200). Se trata de un índice de consistencia interna de los datos que tomó valores entre 0 y 1 y que sirvió para comprobar si el instrumento recopila información defectuosa y por tanto nos llevaría a conclusiones equivocadas o si se trata de un instrumento fiable que hace mediciones estables y consistentes. La escala de valores que determina la confiabilidad está dada por los siguientes valores:

No es confiable – 1 a 0

Baja confiabilidad 0.01 a 0.49

Moderada confiabilidad 0.5 a 0.75

Fuerte confiabilidad 0.76 a 0.89

Alta confiabilidad 0.9 a 1

El coeficiente que utilizamos para medir la confiabilidad de nuestro instrumento fue Kuder y Richardson. Se aplicó a una muestra representativa de los estudiantes de 2° año de secundaria de la institución educativa particular “Nuestra Señora del Pilar”, La Victoria 2017. Se aplicó a una muestra representativa de 10 estudiantes como prueba piloto.

Tabla 7

Análisis de confiabilidad del instrumento mediante la fórmula Kr20

Kuder Richardson- Kr20	N° de elementos
0.90	60

Nota: Prueba piloto (2016)

Según la tabla 7, se observó que el coeficiente Kr20 fue 0.90 lo cual indico que el instrumento constituido por 60 ítems de la variable Relaciones interpersonales fue confiable y la confiabilidad fue de alta confiabilidad.

2.9. Método de análisis de datos

Para el análisis de datos se inició con el programa Excel, luego se utilizó el software estadístico SPSS en su versión 23, para saber que estadístico se utiliza, para ello se utilizó la prueba de normalidad.

La presente investigación sostuvo la hipótesis que existía un efecto directo y significativo del “Programa de autoestima” en las relaciones interpersonales en los estudiantes de 2do año de secundaria en la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.

Para el análisis de datos se realizó la revisión de la consistencia de la información, según Valderrama (2010) “consiste en verificar los resultados a través de una muestra pequeña, por ejemplo, para hallar la confiabilidad o la prueba de hipótesis” (p. 142). Así también se realizó la clasificación de la información con la finalidad de agrupar datos mediante la distribución de frecuencias de variables dependientes.

- a. En la primera etapa, se realizó la respectiva codificación y tabulación (Excel) de los datos según Hernández, Fernández y Baptista (2016), “una vez recolectados los datos éstos deben de codificarse... las categorías de un ítem o pregunta requieren codificarse en números, porque de lo contrario no se efectuaría ningún análisis, sólo se contaría el número de respuestas en cada categoría” (p. 272). De esta manera se procesaron de forma ordenada los datos obtenidos en el pretest y el postest.
- b. En la segunda etapa se realizó la estadística descriptiva, según Hernández, Fernández y Baptista (2016), “la primera tarea es describir los datos, los valores o las puntuaciones obtenidas para cada variable... esto se logra al describir la distribución de las puntuaciones o frecuencias de cada variable” (p. 282). Por lo tanto, el análisis e interpretación de datos, para lo cual se realiza en primer lugar la estadística descriptiva de la variable dependiente, mostrando el nivel de cada estudiante en el desarrollo de sus relaciones interpersonales, mostrando el nivel de cada una, esto para el pretest y el postest.
- c. para el contraste de hipótesis se utilizó la estadística no paramétrica, mediante la prueba U de Mann Whitney.

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1 (n_1 + 1)}{2} - \Sigma R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2 (n_2 + 1)}{2} - \Sigma R_2$$

Donde:

U_1 y U_2 = valores estadísticos de U Mann-Whitney.

n_1 = tamaño de la muestra del grupo 1.

n_2 = tamaño de la muestra del grupo 2.

R_1 = sumatoria de los rangos del grupo 1.

R_2 = sumatoria de los rangos del grupo 2.

Finalmente se eligieron los datos con los cuales se presentan los resultados, todos estos resultados realizados con el apoyo del software SPSS 23.

2.10. Aspectos éticos

De acuerdo a las características de la investigación se consideró los aspectos éticos que son fundamentales ya que se trabaja con menores de edad, por lo tanto, el sometimiento a la investigación conto con la autorización correspondiente de los directivos de la institución educativa publica, así como la de los padres de familia de los grupos en estudio; al informarles el desarrollo del programa en una reunión de aula.

Así mismo, se mantiene la particularidad, el anonimato así como el respeto hacia el evaluado en todo momento y resguardando los instrumentos respecto a las respuestas minuciosamente sin juzgar que fueron las más acertadas para el participante.

III. Resultados

3.1. Análisis descriptivo

Programa fortaleciendo mi autoestima en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017

Tabla 8

Nivel descriptivo de las relaciones interpersonales en los estudiantes del segundo año de secundaria del grupo de control y experimental.

Nivel	<u>Grupo</u>			
	Control (n=26)		Experimental (n=26)	
Pre test				
Bajo[0 - 20]	3	11.5%	6	23.1%
Medio [21-40]	19	73.1%	16	61.5%
Alto [41-60]	4	15.4%	4	15.4%
		$X= 2.04$ $s = 0.528$ $m_o = 2$	$X=1.92$ $s = 0.628$ $m_o = 2$	
Pos test				
Bajo[0 - 20]	14	53.8%	0	0.0%
Medio [21-40]	12	46.2%	2	7.7%
Alto [41-60]	0	0.0%	24	92.3%
		$X=1.46$ $s = 0.508$ $m_o = 1$	$X=2.92$ $s = 0.272$ $m_o = 3$	

Nota: Base de datos (2017)

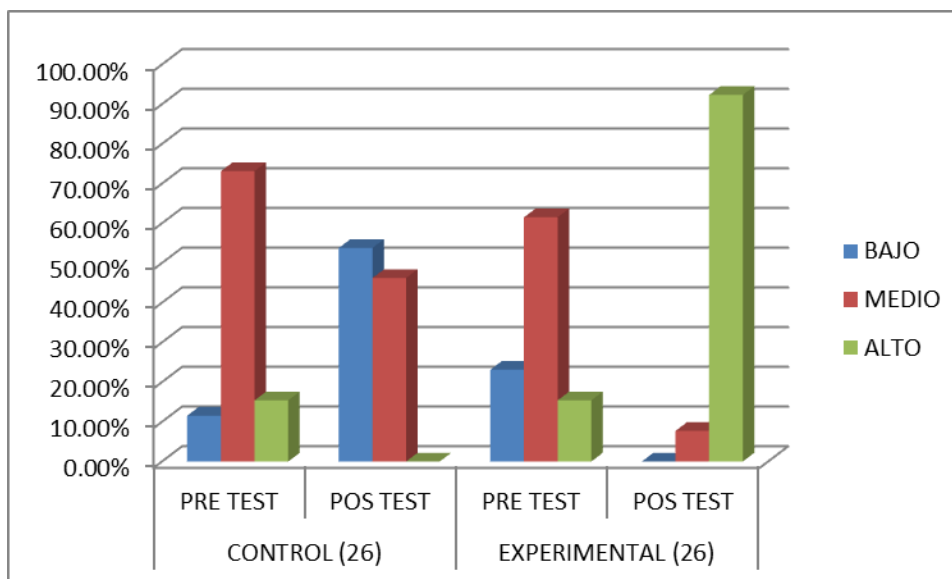


Figura 1. Descripción de los resultados de las relaciones interpersonales en los estudiantes del segundo año de secundaria del grupo de control y experimental.

Los datos de la Tabla 8 y figura 1 indican que la aplicación del programa autoestima resulta efectivo en la mejora de las relaciones interpersonales de las estudiantes de segundo de secundaria; se observa que el 11.5% del grupo control y el 23.1% del grupo experimental en pre test, presentaron un nivel bajo en las relaciones interpersonales, en el nivel medio 73.1% en grupo control, 61.5 % grupo experimental, en nivel alto 15.4 % grupo control, 15.4% grupo experimental. Mientras que en pos test del grupo control y experimental existen diferencias significativas tal como se indica, en nivel bajo 53.8% grupo control, 0% grupo experimental, en nivel medio 46.2% grupo control, 7.7% grupo experimental, en nivel alto 0% grupo control, 92.3% grupo experimental de estudiantes de 2° año de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.

Programa fortaleciendo mi autoestima en el autocontrol en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017

Tabla 9

Nivel descriptivo del autocontrol en las estudiantes del segundo año de secundaria del grupo de control y experimental.

Nivel	<u>Grupo</u>			
	Control (n=26)		Experimental (n=26)	
	Pre test			
Bajo[0 - 5]	9	34.6%	8	30.8%
Medio [6 - 10]	15	57.7%	14	53.8%
Alto [11 - 15]	2	7.7%	4	15.4%
	X= 1.73 s = 0.604 m _o =2 X=1.85 s = 0.675 m _o = 2			
	Pos test			
Bajo[0 - 5]	21	80.8%	0	0.0%
Medio [6 - 10]	5	19.2%	3	11.5%
Alto [11 - 15]	0	0.0%	23	88.5%
	X= 1.19 s = 0.402 m _o = 1 X=2.88 s = 0.326 m _o = 3			

Nota: Base de datos (2017)

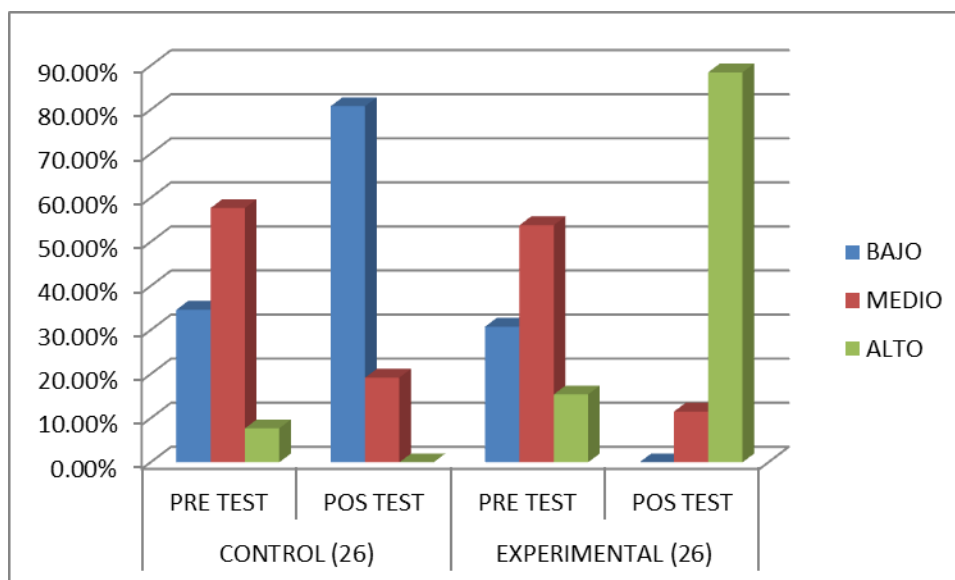


Figura 2. Descripción de los resultados del autocontrol en las estudiantes del segundo año de secundaria del grupo de control y experimental.

En la tabla 9 y figura 2, se observó que el 34.6% de estudiantes del grupo control y 30.8% del grupo experimental en pre test presentaron un nivel bajo en las relaciones interpersonales en la dimensión autocontrol, en nivel medio 57.7% grupo control, 53.8% grupo experimental, en nivel alto 7.7 % grupo control, 15.4% grupo experimental. Mientras que en pos test del grupo control y experimental existen diferencias significativas tal como se indica, en nivel bajo 80.8 % grupo control, 0% grupo experimental, en nivel medio 19.2% grupo control, 11.5% grupo experimental, en nivel alto 0% grupo control, 88.5% grupo experimental de estudiantes de 2° año de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.

Programa fortaleciendo mi autoestima en la amistad en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017

Tabla 10

Nivel descriptivo de la amistad en las estudiantes del segundo año de secundaria del grupo de control y experimental.

Nivel	<u>Grupo</u>			
	Control (n=26)		Experimental (n=26)	
	Pre test			
Bajo[0 - 5]	2	7.7%	9	34.6%
Medio [6 - 10]	18	69.2%	14	53.8%
Alto [11 - 15]	6	23.1%	3	11.5%
	X=2.15 s = 0.543 m _o =2		X=1.77 s = 0.652 m _o = 2	
	Pos test			
Bajo[0 - 5]	20	76.9%	0	0.0%
Medio [6 - 10]	6	23.1%	2	7.7%
Alto [11 - 15]	0	0.0%	24	92.3%
	X=1.23 s = 0.430 m _o = 1		X=2.92 s = 0.272 m _o = 3	

Nota: base de datos (2017)

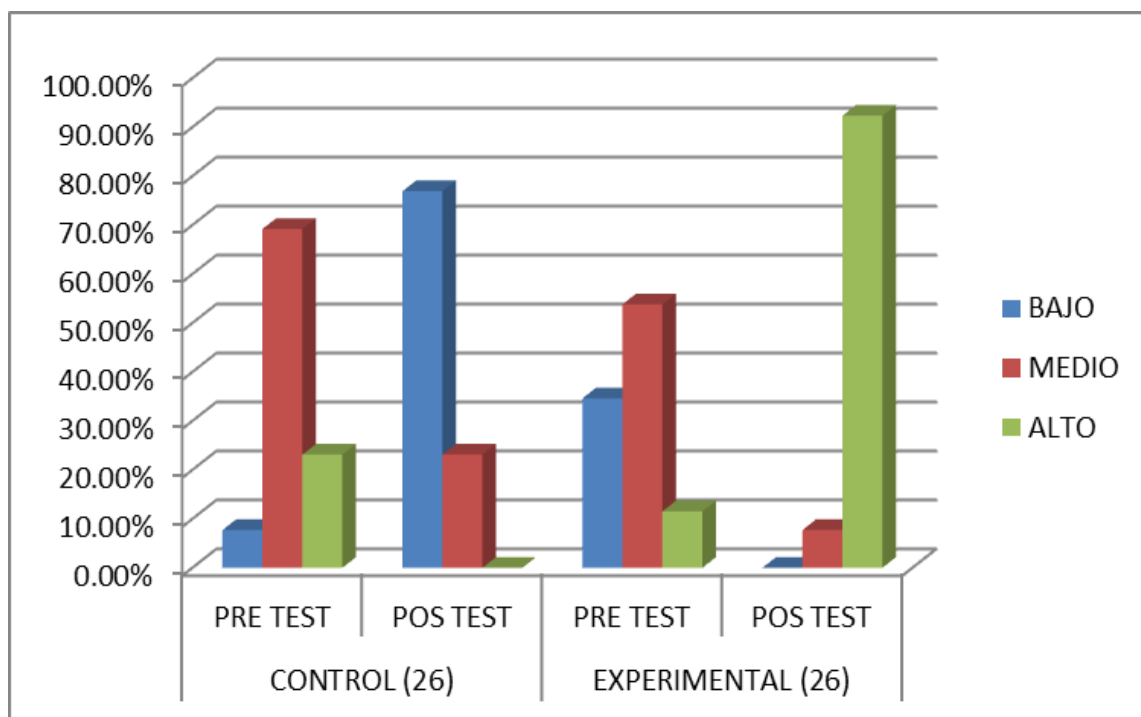


Figura 3. Descripción de los resultados de la amistad en las estudiantes del segundo año de secundaria del grupo de control y experimental.

En la tabla 10 y figura 3, se observó que el 7.7% de estudiantes del grupo control y 34.6% del grupo experimental en pre test presentaron un nivel bajo en las relaciones interpersonales en la dimensión amistad, en nivel medio 69.2% grupo control, 53.8% grupo experimental, en nivel alto 23.1 % grupo control, 11.5% grupo experimental. Mientras que en pos test del grupo control y experimental existen diferencias significativas tal como se indica, en nivel bajo 76.9% grupo control, 0% grupo experimental, en nivel medio 23.1% grupo control, 7,7% grupo experimental, en nivel alto 0% grupo control, 92,3% grupo experimental de estudiantes de 2° año de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.

Programa fortaleciendo mi autoestima en la tolerancia en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017

Tabla 11

Nivel descriptivo de la tolerancia en las estudiantes del segundo año de secundaria del grupo de control y experimental.

Nivel	<u>Grupo</u>			
	Control (n=26)		Experimental (n=26)	
Pre test				
Bajo[0 - 5]	1	3.9%	7	26.9%
Medio [6 - 10]	18	69.2%	13	50.0%
Alto [11 - 15]	7	26.9%	6	23.1%
X= 2.23 s = 0.514 m _o =2 X=1.96 s = 0.720 m _o = 2				
Pos test				
Bajo[0 - 5]	3	11.5%	0	0.0%
Medio [6 - 10]	23	88.5%	1	3.8%
Alto [11 - 15]	0	0.0%	25	96.2%
X= 1.88 s = 0.326 m _o = 2 X=2.96 s = 0.196 m _o = 3				

Nota: base de datos (2017)

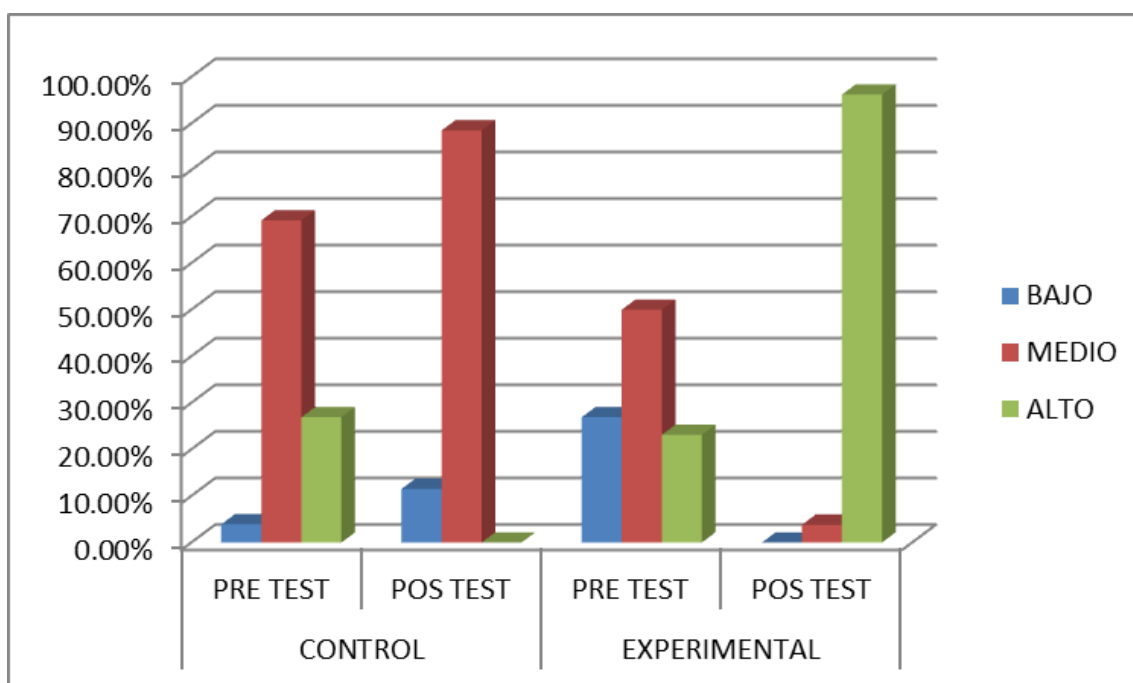


Figura 4. Descripción de los resultados de la tolerancia en las estudiantes del segundo año de secundaria del grupo de control y experimental.

En la tabla 11 y figura 4, se observó que el 3.8% de estudiantes del grupo control y 26.9% del grupo experimental en pre test presentaron un nivel bajo en las relaciones interpersonales en la dimensión tolerancia, en nivel medio 69.2% grupo control, 50% grupo experimental, en nivel alto 26.9 % grupo control, 23.1% grupo experimental. Mientras que en pos test del grupo control y experimental existen diferencias significativas tal como se indica, en nivel bajo 11.5 % grupo control, 0% grupo experimental, en nivel medio 88.5 % grupo control, 3.8% grupo experimental, en nivel alto 0 % grupo control, 96.2% grupo experimental de estudiantes de 2° año de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.

Programa fortaleciendo mi autoestima en el trabajo en equipo en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017

Tabla 12

Nivel descriptivo del trabajo en equipo en las estudiantes del segundo año de secundaria del grupo de control y experimental.

Nivel	Grupo			
	Control (n=26)		Experimental (n=26)	
Pre test				
Bajo[0 - 5]	9	34.6%	12	46.2%
Medio [6 - 10]	11	42.3%	10	38.5%
Alto [11 - 15]	6	23.1%	4	15.4%
X= 1.88 s = 0.766 m _o =2 X=1.69 s = 0.736 m _o = 1				
Pos test				
Bajo[0 - 5]	14	53.8%	1	3.8%
Medio [6 - 10]	11	42.3%	7	26.9%
Alto [11 - 15]	1	3.8%	18	69.2%
X=1.50 s = 0.583 m _o = 1 X=2.65 s = 0.562 m _o = 3				

Nota: base de datos (2017)

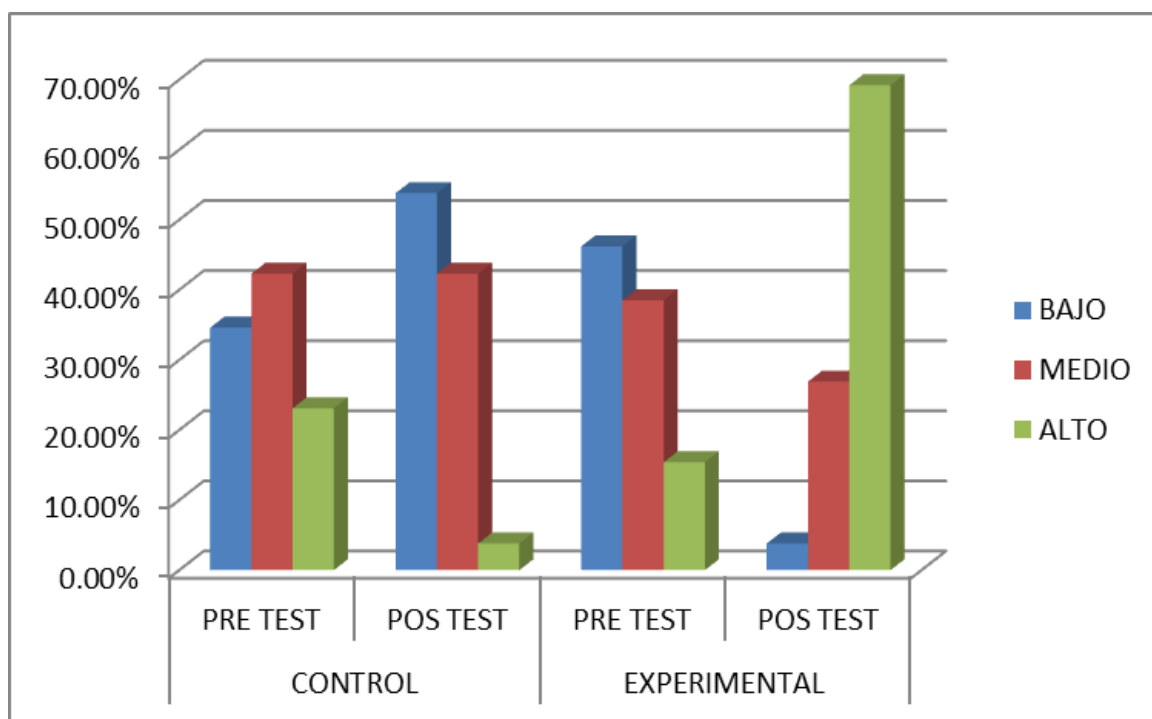


Figura 5. Descripción de los resultados de la tolerancia en las estudiantes del segundo año de secundaria del grupo de control y experimental.

En la tabla 12 Y figura 5 , se observó que el 34.6 % de estudiantes del grupo control y 46.2% del grupo experimental en pre test presentaron un nivel bajo en las relaciones interpersonales en la dimensión trabajo en equipo, en nivel medio 42.3% grupo control, 38.5% grupo experimental, en nivel alto 23.1 % grupo control y 15.4% en el grupo experimental. Mientras que en pos test del grupo control y experimental existen diferencias significativas tal como se indica, en nivel bajo 53.8 % grupo control, 3,8% grupo experimental, en nivel medio 42,3 % grupo control y 26.9% en grupo experimental, en nivel alto 3.8 % grupo control, 69.2 % grupo experimental de estudiantes de 2° año de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2015.

3.2. Análisis inferencial

3.2.1. Prueba de Normalidad

Antes de desarrollar el análisis estadístico es necesario realizar la prueba de normalidad de datos. En ese sentido se aplicó la prueba de shapiro-Wilk

Tabla 13

Prueba de ajuste de los puntajes obtenidos en los distintos niveles de las Relaciones interpersonales

	Grupo	Estadístico	shapiro-Wilk	
			Grado de libertad	Sig.
Pretest				
autocontrol	Experimental	0.898	26	0.014
	Control	0.920	26	0.03
Amistad	Experimental	0.896	26	0.013
	Control	0.894	26	0.011
Tolerancia	Experimental	0.834	26	0.001
	Control	0.950	26	0.03
Trabajo en equipo	Experimental	0.941	26	0.04
	Control	0.960	26	0.05
Relaciones	Experimental	0.843	26	0.001
Interpersonales	Control	0.963	26	0.03
Postest				
autocontrol	Experimental	0.914	26	0.032
	Control	0.962	26	0.03
Amistad	Experimental	0.899	26	0.015
	Control	0.952	26	0.04
Tolerancia	Experimental	0.839	26	0.001
	Control	0.939	26	0.03
Trabajo en equipo	Experimental	0.924	26	0.04
	Control	0.972	26	0.03
Relaciones	Experimental	0.956	26	0.03
Interpersonales	Control	0.972	26	0.04

Nota: base de datos (2017)

En la prueba presentada de bondad de ajuste o prueba de normalidad, se puede observar que los valores obtenidos en la significancia son iguales a ,000 y $p < ,05$ estableciendo que los puntajes obtenidos de la variable dependiente corresponden a una distribución no normal, indicando que para la contrastación de hipótesis general y específicas se aplicó la prueba no paramétrica de U de Mann-Whitney.

3.2.2 Prueba de hipótesis general de la investigación

Hipótesis general

Ho: El programa “fortaleciendo mi autoestima” no tiene un efecto significativo en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

Ha: El programa “fortaleciendo mi autoestima” tiene un efecto significativo en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

Ha: $m_1 > m_2$

Nivel de confianza: 95%

Nivel de significancia: 5% y límite de error (α): 0.05

Regla de decisión: Si $p \geq \alpha$, se acepta Ho y si $p < \alpha$, se rechaza Ho

Tabla 14

Estadísticos de contraste de la prueba de hipótesis general

Estadísticos de contraste		
	Pre test	Post test
U de Mann-Whitney	93,000	55,000
Z	-4,489	-5,183
Sig. asintót. (bilateral)	,856	,000

a. Variable de agrupación: Grupo

Nota: base de datos (2017)

La tabla 14, muestra que en las relaciones interpersonales existen diferencia significativa dado que el valor de significancia en el grupo control y experimental en pre test de U-Mann-Whitney =93,000 ; Z=-4,489 y P= ,856 y en el pos test de U-Mann-Whitney =55,000 ; Z = -5,183 y P = ,000 se afirma que el valor de post test es menor siendo estadísticamente significativo. Por lo tanto, $P = 0,000$ ($p < 0,05$), se rechaza la hipótesis nula.

Las relaciones interpersonales del grupo experimental, presenta mejoras significativas con respecto al grupo control y se afirma que la aplicación del programa “autoestima” tiene un efecto directo y significativo en estudiantes de 2° año de secundaria en la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.

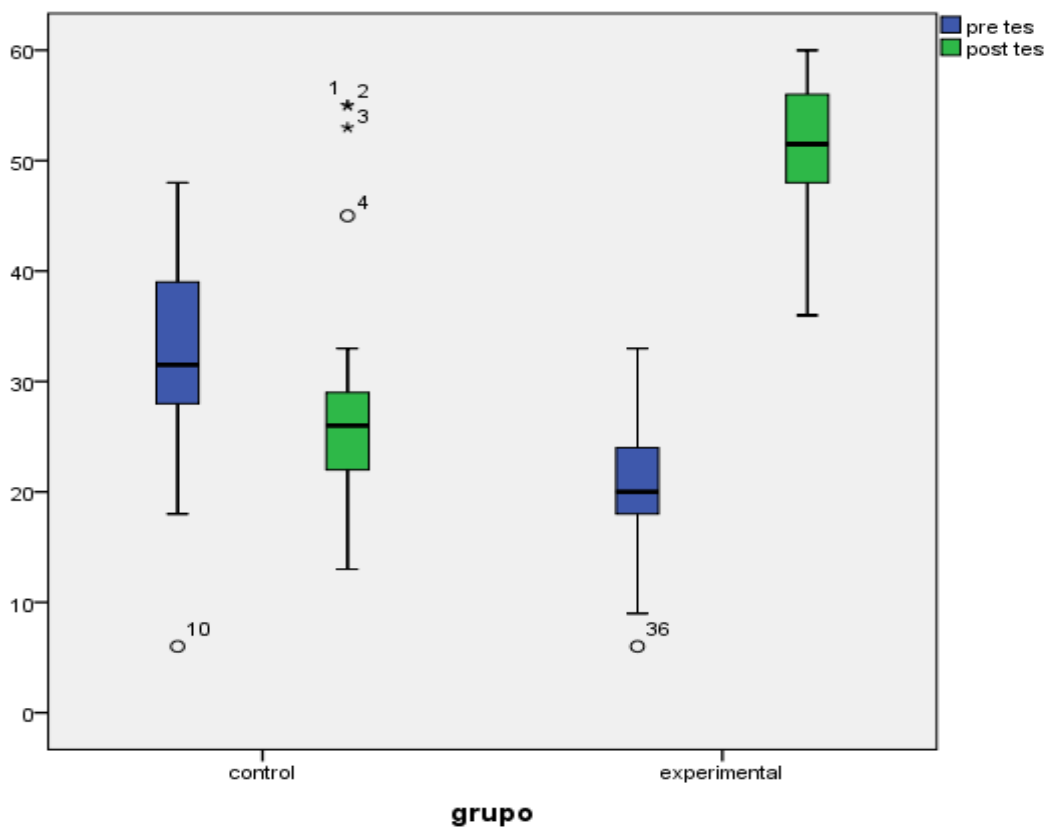


Figura 6. Diagrama de cajas y bigotes de los puntajes obtenidos en las relaciones interpersonales, antes y después de aplicar el programa “autoestima”

De la figura 6, observamos los puntajes iniciales en las relaciones interpersonales de las alumnas del grupo control y experimental en el pretest, estos son muy similares. Así mismo, se puede observar una diferencia significativa en los puntajes finales en el postest entre los alumnos del grupo control y experimental, siendo este último grupo, los que obtuvieron los puntajes más altos en las relaciones interpersonales. Claramente se puede observar la variabilidad de las puntuaciones del postest con respecto al pretest.

Hipótesis específica 1.

Ho: El programa “fortaleciendo mi autoestima” no tiene un efecto significativo en el autocontrol en estudiantes de Educación Secundaria - 2do año - institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

Ha: El programa “fortaleciendo mi autoestima” tiene un efecto significativo en el autocontrol en estudiantes de Educación Secundaria - 2do año - institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

Nivel de confianza: 95%

Nivel de significancia: 5% y límite de error (α): 0.05

Regla de decisión: Si $p \geq \alpha$, se acepta Ho y si $p < \alpha$, se rechaza Ho

Prueba estadística: U de Mann Whitney

Tabla 15

Estadísticos de contraste de la prueba de hipótesis específica 1

Estadísticos de contraste		
	Pre test	Post test
U de Mann-Whitney	137,500	68,000
Z	-3,700	-4,966
Sig. asintót. (bilateral)	,901	0,000

a. Variable de agrupación: Grupo

Nota: Base de datos (2017)

La tabla 15, muestra que en el nivel de relaciones interpersonales en la dimensión autocontrol existen diferencia significativa dado que el valor de significancia en el grupo control y experimental en pre test de U-Mann-Whitney =137,500 ; Z = -3,700 ; P = ,901 y en pos test de U-Mann-Whitney =68,000; Z =-4,966 y P = 0,000 se

afirma que el valor de post test es menor siendo estadísticamente significativo. Por lo tanto, $P = 0.000$ ($p < 0.05$), se rechaza la hipótesis nula.

Siendo que, las relaciones interpersonales en la dimensión autocontrol del grupo experimental, presenta mejoras significativas con respecto al grupo control y se afirma que la aplicación del programa “autoestima” tiene un efecto directo y significativo en estudiantes de 2° año de secundaria en la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.

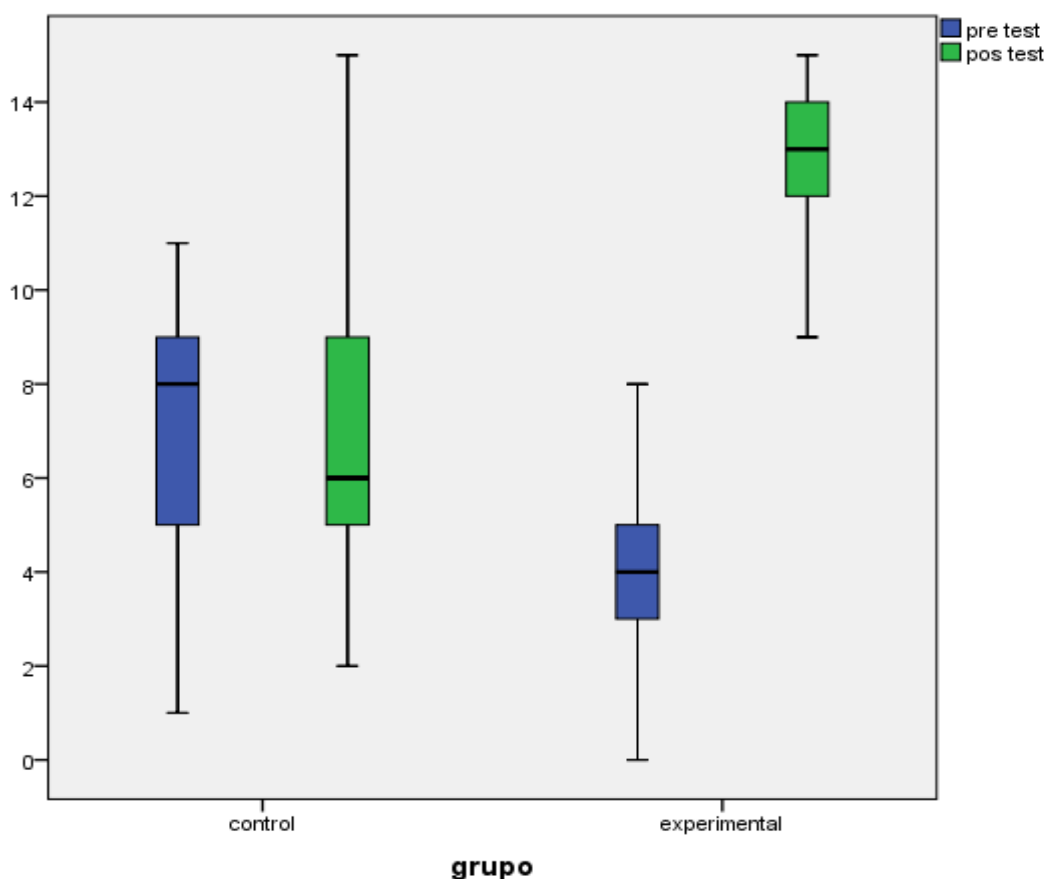


Figura 7. Diagrama de cajas y bigotes de los puntajes obtenidos en las relaciones interpersonales en la dimensión autocontrol antes y después de aplicar el programa “autoestima”.

De la figura 7, observamos los puntajes iniciales en las relaciones interpersonales en la dimensión autocontrol de las alumnas del grupo control y experimental en el pretest, estos son muy similares. Así mismo, se puede observar una diferencia significativa en los puntajes finales en el posttest entre los alumnos del grupo control y experimental, siendo este último grupo, los que obtuvieron los puntajes más altos en relaciones interpersonales en la dimensión autocontrol. Claramente se puede observar la variabilidad de las puntuaciones del posttest con respecto al pretest.

Hipótesis específica 2.

Ho: El programa “fortaleciendo mi autoestima” no tiene un efecto significativo en la amistad en estudiantes de Educación Secundaria - 2do año - institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

Ha: El programa “fortaleciendo mi autoestima” tiene un efecto significativo en la amistad en estudiantes de Educación Secundaria - 2do año - institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

Nivel de confianza: 95%

Nivel de significancia: 5% y límite de error (α): 0.05

Regla de decisión: Si $p \geq \alpha$, se acepta Ho y si $p < \alpha$, se rechaza Ho

Prueba estadística: U de Mann Whitney

Tabla 16

Estadísticos de contraste de la prueba de hipótesis específica 2

Estadísticos de contraste		
	Pre test	Post test
U de Mann-Whitney	66,000	42,500
Z	-5,016	-5,441
Sig. asintót. (bilateral)	,865	,000

a. Variable de agrupación: Grupo

Nota: Base de datos (2017)

La tabla 16, muestra que en el nivel de las relaciones interpersonales en la dimensión amistad existen diferencia significativa dado que el valor de significancia en el grupo control y experimental en pre test de U-Mann-Whitney =66,000;

Z =-5,016 ; P =,865 y en pos test de U-Mann-Whitney =42,500 ; Z =-5,441 y P = ,000 se afirma que el valor de post test es menor siendo estadísticamente significativo.

Por lo tanto, $P = 0.000$ ($p < 0.05$), se rechaza la hipótesis nula.

Siendo que, las relaciones interpersonales en la dimensión amistad, presenta mejoras significativas con respecto al grupo control y se afirma la aplicación del programa “autoestima” tiene un efecto directo y significativo en estudiantes de 2° año de secundaria en la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.

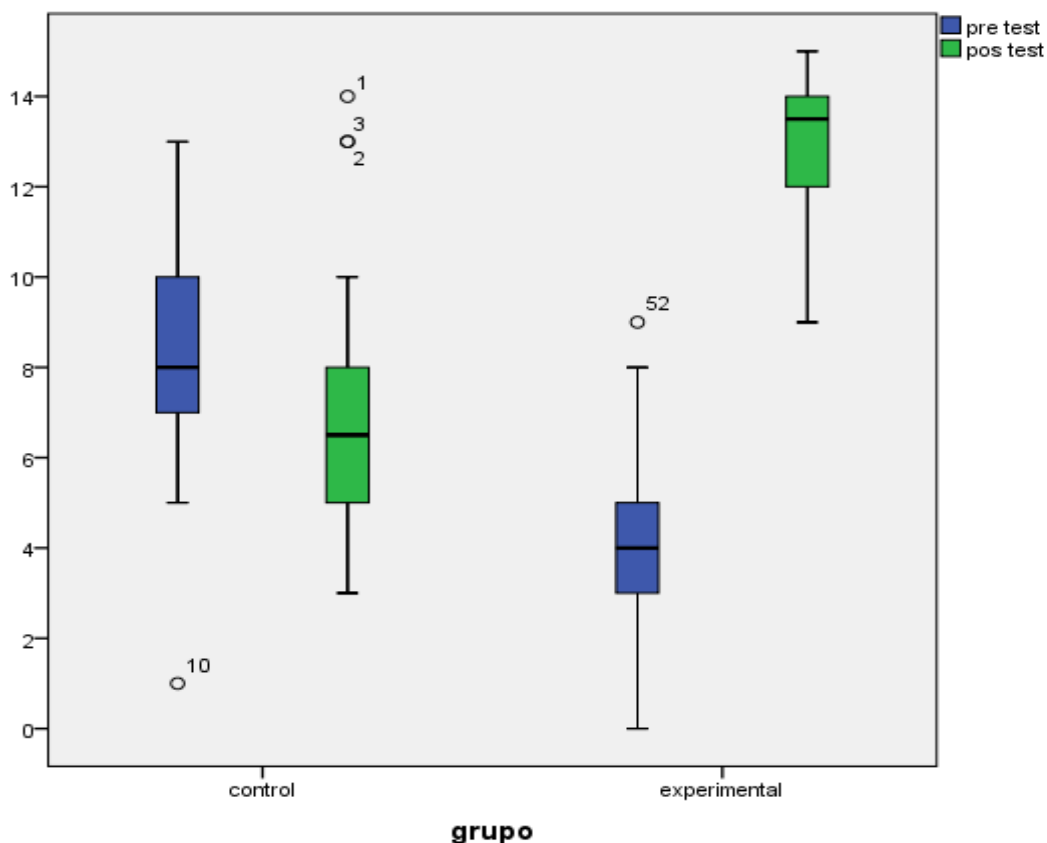


Figura 8. Diagrama de cajas y bigotes de los puntajes obtenidos en las relaciones interpersonales en la dimensión amistad antes y después de aplicar el programa “autoestima”.

De la figura 8, observamos los puntajes iniciales en las relaciones interpersonales en la dimensión amistad de los alumnos del grupo control y experimental en el pretest, estos son muy similares. Así mismo, se puede observar una diferencia significativa en los puntajes finales en el postest entre los alumnos del grupo control y experimental, siendo este último grupo, los que obtuvieron los puntajes más altos en las relaciones interpersonales en la dimensión amistad.

Claramente se puede observar la variabilidad de las puntuaciones del postest con respecto al pretest.

Hipótesis específica 3.

Ho: El programa “fortaleciendo mi autoestima” no tiene un efecto significativo en la tolerancia en estudiantes de Educación Secundaria - 2do año - institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

Ha: El programa “fortaleciendo mi autoestima” tiene un efecto significativo en la tolerancia en estudiantes de Educación Secundaria - 2do año - institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

Nivel de confianza: 95%

Nivel de significancia: 5% y límite de error (α): 0.05

Regla de decisión: Si $p \geq \alpha$, se acepta Ho y si $p < \alpha$, se rechaza Ho

Prueba estadística: U de Mann Whitney

Tabla 17

Estadísticos de contraste de la prueba de hipótesis específica 3

Estadísticos de contraste		
	Pre test	Post test
U de Mann-Whitney	123,000	66,500
Z	-3,980	-5,017
Sig. asintót. (bilateral)	,269	,000

a. Variable de agrupación: Grupo

Nota: Base de datos (2017)

La tabla 17, muestra que la relaciones interpersonales en la dimensión tolerancia existen diferencia significativa dado que el valor de significancia en el grupo control y experimental en pre test de U-Mann-Whitney =123,000 ; Z =-3,980 ;

$P = ,269$ y en pos test de U-Mann-Whitney $=66,500$; $Z = -5,017$ y $P = ,000$ se afirma que el valor de post test es menor siendo estadísticamente significativo. Por lo tanto, $P = 0.000$ ($p < 0.05$), se rechaza la hipótesis nula.

Siendo que, las relaciones interpersonales en la dimensión tolerancia del grupo experimental, presenta mejoras significativas con respecto al grupo control y se afirma que la aplicación del programa “autoestima” tiene un efecto directo y significativo en estudiantes de 2° año de secundaria en la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.

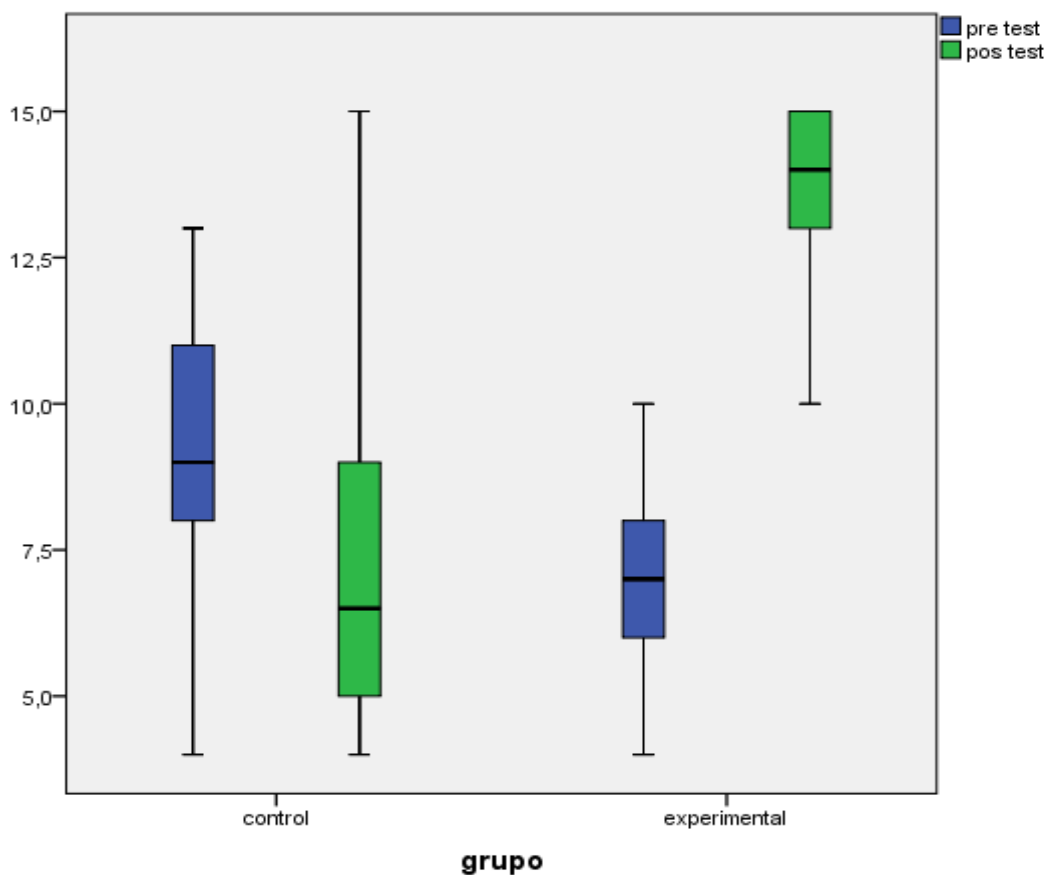


Figura 9. Diagrama de cajas y bigotes de los puntajes obtenidos en las relaciones interpersonales en la dimensión tolerancia antes y después de aplicar el programa “autoestima”.

De la figura 9, observamos los puntajes iniciales en las relaciones interpersonales de la dimensión tolerancia de las alumnas del grupo control y experimental en el pretest, estos son muy similares. Así mismo, se puede observar una diferencia significativa en los puntajes finales en el postest entre los alumnos del grupo control y experimental, siendo este último grupo, los que obtuvieron los puntajes más altos en las relaciones interpersonales de la dimensión tolerancia. Claramente se puede observar la variabilidad de las puntuaciones del postest con respecto al pretest.

Hipótesis específica 4.

Ho: El programa “fortaleciendo mi autoestima” no tiene un efecto significativo en el trabajo en equipo en estudiantes de Educación Secundaria - 2do año - institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

Ha: El programa “fortaleciendo mi autoestima” tiene un efecto significativo en el trabajo en equipo en estudiantes de Educación Secundaria - 2do año - institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria.

Ha: $m_1 > m_2$

Nivel de confianza: 95%

Nivel de significancia: 5% y límite de error (α): 0.05

Regla de decisión: Si $p \geq \alpha$, se acepta Ho y si $p < \alpha$, se rechaza Ho

Prueba estadística: U de Mann Whitney

Tabla 18

Estadísticos de contraste de la prueba de hipótesis específica 4

Estadísticos de contraste		
	Pre test	Post test
U de Mann-Whitney	231,500	62,500
Z	-1,957	-5,060
Sig. asintót. (bilateral)	,780	,000

a. Variable de agrupación: Grupo

Nota: Base de datos (2017)

La tabla 18, muestra que en las relaciones interpersonales en la dimensión trabajo en equipo, existen diferencia significativa dado que el valor de significancia en el grupo control y experimental en pre test de U-Mann-Whitney = ; 231,500 Z= -1,957 ; P = ,780 y en pos test de U-Mann-Whitney = 62,500 ; Z = -5,060 y P = ,000 se afirma que el valor de post test es menor siendo estadísticamente significativo. Por lo tanto, $P = 0.000$ ($p < 0.05$), se rechaza la hipótesis nula. Siendo que, las relaciones interpersonales en la dimensión trabajo en equipo del grupo experimental, presenta mejoras significativas con respecto al grupo control y se afirma que la aplicación del programa “autoestima” tiene un efecto directo y significativo en estudiantes de 2° año de secundaria en la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017

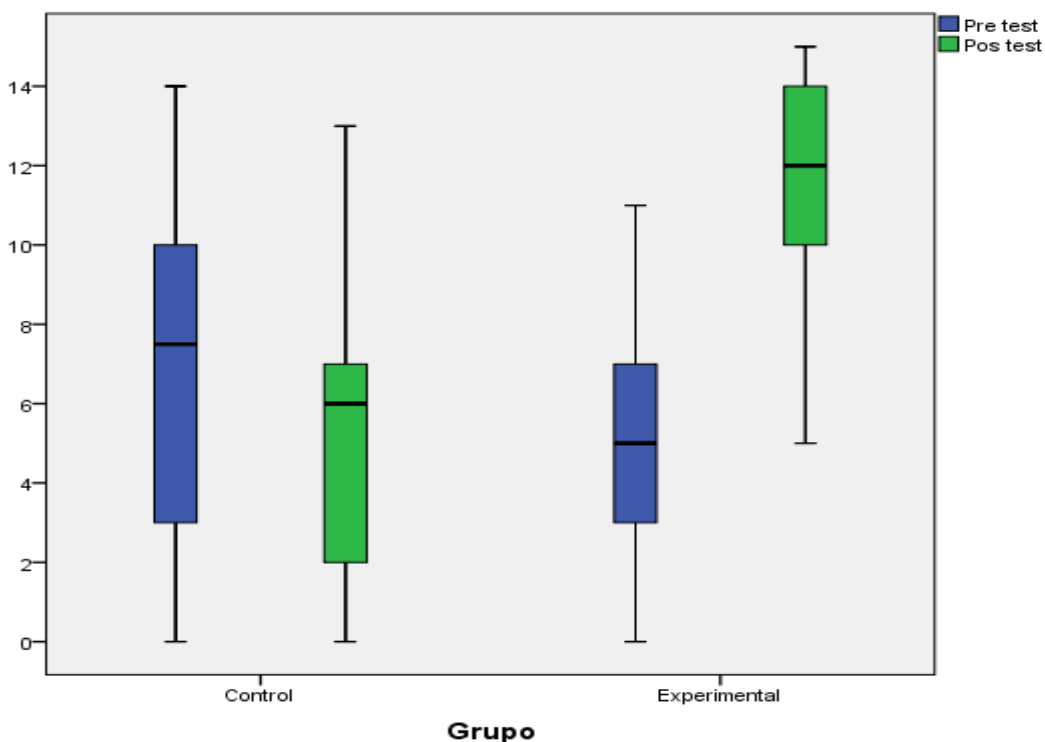


Figura 10. Diagrama de cajas y bigotes de los puntajes obtenidos en las relaciones interpersonales en la dimensión trabajo en equipo, antes y después de aplicar el programa “autoestima”.

De la figura 10, observamos los puntajes iniciales en las relaciones interpersonales en la dimensión trabajo en equipo de los alumnos del grupo control y experimental en el pretest, estos son muy similares. Así mismo, se puede observar una diferencia significativa en los puntajes finales en el postest entre los alumnos del grupo control y experimental, siendo este último grupo, los que obtuvieron los puntajes más altos en las relaciones interpersonales en la dimensión trabajo en equipo.

Claramente se puede observar la variabilidad de las puntuaciones del postest con respecto al pretest.

IV. Discusión

El ambiente social escolar es un factor que está siendo motivo de estudio y dedicación al plantearnos los desafíos que tiene la escuela con sus alumnos. “La escuela es una organización emocional. Es un sistema de relaciones que se encuentran en torno a los aprendizajes y el aprendizaje es función de las emociones. También la educación resulta de las relaciones que se dan a partir de las interacciones entre profesores y alumnos, y las relaciones son por definiciones emocionales”. (Casassus 2007:238)

Respecto a la hipótesis general se investigó los efectos del programa “Autoestima” en las relaciones interpersonales en las estudiantes de 2° año de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017. Esta hipótesis se pudo comprobar con la aplicación de las sesiones de aprendizaje utilizando una serie de recursos metodológicos estructurados, esto hizo que lograran mejorar significativamente las relaciones interpersonales en las estudiantes de 2° año de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017. El análisis de los resultados respecto a la hipótesis general muestra que los estudiantes del grupo control y experimental muestran diferencia significativa en los puntajes en las relaciones interpersonales dado que las estudiantes del grupo experimental del pos test alcanzan el 92.3% en el nivel alto, 7.7% en el medio, 0% en el bajo, mientras que los puntajes obtenidos del grupo control son de 53.8% en el nivel bajo, 46.2% en el nivel medio, 0% en el nivel alto (ver tabla 8), según el test de (U-Mann-Whitney = 55,000; $Z = -5.183$; $p = 0.000$). Dicho resultado se explica a partir de la conclusión de Cava (2008), en su tesis doctoral: *Potenciación de la autoestima para mejorar las relaciones interpersonales en la escuela. Barcelona: Paidós*, a partir de la implementación y evaluación de un programa de intervención planteado con la finalidad de potenciar la autoestima de los alumnos y alumnas, y de esta manera contribuir a que su integración social en el contexto educativo sea saludable, la aplicación de su programa mejoró las relaciones interpersonales de manera significativa pasando del nivel medio bajo, a un nivel alto.

En relación a las relaciones interpersonales, Monjas (2013) sostuvo que estas constituyen un aspecto básico en nuestras vidas, funcionando no solo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo.

Tenemos también a Choque (2008), quien lo definió como un conjunto de destrezas sociales determinadas y solicitadas para ejecutar eficientemente una tarea de índole interpersonal.

Respecto a la prueba de hipótesis específica 1 se afirma que la aplicación del efecto del programa "Autoestima" tiene un efecto directo y significativo en la dimensión autocontrol en las estudiantes de 2° año de secundaria en la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017, en el pos test del grupo control y experimental presentaron diferencia significativa en los puntajes, puesto que los estudiantes del grupo experimental alcanzaron un el 88.5% en el nivel alto, 11.5% en el nivel medio y 0% en el nivel bajo, según el test de (U –Mann-Whitney =68,000; Z= -4.966; p= 0.000), dicho resultado se explica a partir de las conclusiones de Fernández (2008), quien aplicó un programa de educación afectiva para mejorar las relaciones interpersonales, poniendo especial énfasis en la aplicación de estrategias que permitan la identificación y regulación de las emociones. Al finalizar el programa, los estudiantes lograron mejorar en el dominio y control de sus emociones canalizándolos sus impulsos a otros comportamientos positivos.

Del mismo modo las aseveraciones de Goleman (1995), quien manifiesta que el autocontrol es la ausencia de explosiones emocionales o por ser capaz de relacionarse con una persona enfadada sin enojarnos

Respecto a la prueba de hipótesis específica 2 se afirma que la aplicación del efecto del programa "Autoestima" tiene un efecto directo y significativo en la dimensión amistad en las estudiantes de 2° año de secundaria en la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017, en el pos test del grupo control y experimental presentaron diferencia significativa en los puntajes, puesto que los estudiantes del grupo experimental alcanzaron un el 92.3 % en el nivel alto, 7.7% en el nivel medio y 0% en el nivel bajo, según el test de (U –Mann-Whitney =42,500; Z= -5,441; p= 0.000), dicho resultado se explica a partir de las conclusiones de Garretón (2013), en su tesis doctoral sobre el estado de la convivencia escolar, conflictividad y su forma de abordarla, consideró mecanismos para afrontar los conflictos y promover una sana convivencia. El resultado de dicha investigación permitió

establecer los mecanismos adecuados, entre ellos fortalecer sus lazos de amistad entre los estudiantes.

Del mismo modo las aseveraciones de Ravelo (2003:1), afirma que: “la amistad se nutre del encuentro interpersonal y tiene tintes de eternidad. La amistad es una forma de enriquecimiento personal porque aprendemos a dar y recibir cariño, a ser más generosos, pero además aprendemos de las experiencias del amigo o de la amiga, de sus conocimientos y vivencias”

Respecto a la prueba de hipótesis específica 3 se afirma que la aplicación del efecto del programa “Autoestima” tiene un efecto directo y significativo en la dimensión tolerancia en las estudiantes de 2° año de secundaria en la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017, en el pos test del grupo control y experimental presentaron diferencia significativa en los puntajes, puesto que los estudiantes del grupo experimental alcanzaron un 69.2 % en el nivel alto, 3.8% en el nivel medio y 0% en el nivel bajo, según el test de (U –Mann-Whitney =66,500; Z= -5,017; p= 0.000), dicho resultado se explica a partir de las conclusiones de Cava (2008), quien a partir de la implementación y evaluación de un programa de intervención para mejorar su integración social en el contexto educativo se constató una mejora en las relaciones interpersonales de los alumnos, mostrando cambios graduales en sus niveles de tolerancia y empatía lo que les permite estar bien adaptados socialmente. Así mismo Camps (1990) definió la tolerancia como la virtud de la democracia. El respeto a los demás, la igualdad de todas las creencias y opiniones, la convicción de que nadie tiene la verdad ni la razón absolutas, son el fundamento de esa apertura y generosidad que supone el ser tolerante. Sin la virtud de la tolerancia, la democracia es un engaño, pues la intolerancia conduce directamente al totalitarismo.”

Finalmente en la prueba de hipótesis específica 4, se afirma que la aplicación del efecto del programa “Autoestima” tiene un efecto directo y significativo en la dimensión trabajo en equipo en las estudiantes de 2° año de secundaria en la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017, en el pos test del

grupo control y experimental presentaron diferencia significativa en los puntajes, puesto que los estudiantes del grupo experimental alcanzaron un el 96.2% en el nivel alto, 26,9 % en el nivel medio y 3.8 % en el nivel bajo, según el test de (U – Mann-Whitney =62,500; Z= -5,060; p= 0.000), dicho resultado se explica a partir de las conclusiones de Lujan (2014), quien concluyó que a partir de las estrategias aplicadas tuvo como resultado que el grupo experimental obtuvieron un alto nivel de relaciones interpersonales en su dimensión trabajo en equipo. Así mismo para González, un equipo es un conjunto de personas que realiza una obra común, lo cual los vinculas, los organiza y orienta hacia objetivos compartidos”(p.17).

V. Conclusiones

Primera: La aplicación de efecto del programa “autoestima” para mejorar las relaciones interpersonales en las estudiantes de 2° año de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017. Los resultados indican en la condición pre test ($z = -4,489$, $p > 0,05$) no existen diferencias significativas entre el grupo experimental y grupo control. De otro lado, en la condición pos test se observa la existencia de diferencias altamente significativas ($z = -5,183$, $p < 0,000$) a favor del grupo experimental (porque la media y el rango promedio del grupo experimental es mayor a la del grupo control).

Segunda: La aplicación de efecto del programa “Autoestima” para mejorar sus relaciones interpersonales en la dimensión autocontrol en estudiantes de 2° año de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017. Los resultados indican que no existen diferencias significativas entre los grupos de estudio en la condición de pre test ($z = -3,700$, $p > 0,05$) pero en la condición pos test se observa la existencia de diferencias altamente significativas ($z = -4,966$, $p < 0,000$) a favor del grupo experimental (la media y el rango promedio de grupo experimental es mayor a la del grupo control).

Tercera: La aplicación de efecto del programa “Autoestima” para mejorar las relaciones interpersonales en la dimensión amistad en estudiantes de 2° año de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017. Los resultados indican que no existen diferencias significativas entre los grupos de estudio en la condición pre test ($z = -5,016$

, $p > 0.05$), pero en la condición pos test se observa la existencia de diferencias altamente significativas ($z = -5,441$, $p < 0.000$) a favor del grupo experimental (la media y el rango promedio del grupo experimental es mayor a la de grupo control).

Cuarta: La aplicación de efecto del programa “Autoestima” para mejorar las relaciones interpersonales en la dimensión tolerancia en estudiantes de 2° año de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017. Los resultados indican que no existen diferencias significativas entre los grupos de estudio en la condición pre test ($z = -3,980$, $p > 0.05$), pero en la condición pos test se observa la existencia de diferencias significativas ($z = -5,017$, $p < 0.003$) a favor del grupo experimental (la media y el rango promedio del grupo experimental es mayor a la de grupo control).

Quinta: La aplicación de efecto del programa “Autoestima” para mejorar las relaciones interpersonales en la dimensión trabajo en equipo en estudiantes de 2° año de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017. Los resultados indican que no existen diferencias significativas entre los grupos de estudio en la condición pre test ($z = -1,957$, $p > 0.05$), pero en la condición pos test se observa la existencia de diferencias altamente significativas ($z = -5,060$, $p < 0.000$) a favor del grupo experimental (la media y el rango promedio del grupo experimental es mayor a la de grupo control).

VI. Recomendaciones

Primera: Considerando que en el resultado de la investigación los datos obtenidos significan que el impacto del efecto del programa “Autoestima” ha sido significativo para mejorar las relaciones interpersonales, se recomienda a los directivos de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria a considerar esta propuesta para mejorar las relaciones interpersonales en sus estudiantes y realizar las innovaciones necesarias para la adaptación y mejora de la misma.

Segunda: Por los resultados que evidencia esta investigación, en donde, todos los datos llevan a sostener que la aplicación de efecto del programa “Autoestima” repercute de manera favorable en el mejoramiento de las relaciones interpersonales en la dimensión autocontrol se recomienda a los directivos y docentes de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria capacitar a sus docentes en el conocimiento de estrategias estructuradas para mejorar las relaciones interpersonales entre las estudiantes.

Tercera: Considerando los resultados que evidencia esta investigación, en donde, todos los datos llevan a sostener que la aplicación de efecto del programa “Autoestima” repercute de manera favorable en el mejoramiento de las relaciones interpersonales en la dimensión amistad , se recomienda a los directivos y docentes afianzar y complementar la riqueza de los recursos metodológico utilizados en esta investigación.

Cuarta: Ante los resultados que evidencia esta investigación, en donde todo los datos llevan a sostener que la aplicación de efecto del programa “Autoestima” repercute de manera favorable en el mejoramiento de las relaciones interpersonales en la dimensión tolerancia, se recomienda a los directivos y docentes de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar. La Victoria, a implementar este programa en las horas de TOE designadas por la institución.

Quinta: Por los resultados que evidencia esta investigación, en donde, todos los datos llevan a sostener que la aplicación de efecto del programa “Autoestima” repercute de manera favorable en el mejoramiento de las relaciones interpersonales en la dimensión trabajo en equipo, se recomienda a los maestros de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar. La Victoria, a considerar todo tipo recursos metodológicos en el diseño de las sesiones de TOE para lograr que las experiencias en el aula sea motivadoras, reflexivas y vivenciales, de tal manera que esta experiencia le sirva a la estudiante en las diferentes actividades de su vida cotidiana

VII. Referencias bibliográficas

Acevedo, G ; Gutiérrez, L & Noreña, O. (2016). Fortalecimiento de la autoestima a través de la lúdica y juegos recreativos cooperativos. Trabajo para Obtener El Título de Especialistas en Pedagogía de la Lúdica. Universidad en Bogotá de Colombia.

Alcántara José Antonio (1990). *Cómo educar la autoestima*. Barcelona: CEAC.

Acosta, R. (2004). La autoestima en la educación. *Límite: revista de filosofía y psicología*, 1 (11), 86-99.

Aldana. (2012). “Programa de apoyo a la autoestima para niños y niñas víctimas de bullying”. Tesis para optar al título de Psicóloga Clínica. Universidad Rafael Landívar –Guatemala

Alonso, L; Gandara, G; Murcia, J; Herrera, D ; Gómez , D ; Comas, M & Ariza ,P (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia). *Revista Científica Salud Uninorte*, Vol 23, No 1

Alvarez, A ; Sandoval , G y Velásquez , S. (2007). Autoestima en los (as) alumnos (as) de los 1º medios de los Liceos con alto índice de vulnerabilidad escolar (I.V.E.) de la ciudad de Valdivia. Tesis de licenciatura en educación. Universidad Austral de Chile

Arcelay, M. (1998). *¿Qué queda?*, Vertical archive of the Manuel Zona y Auger Collection, University of Puerto Rico Mayagüez Campus.

Argyle, M. (1990). Relaciones sociales. En M. Hewstone; W. Stroeber; J. P. Codol y G. M. Stephenson (Coords.), *Introducción a la psicología social. Una perspectiva europea*. (pp. 222-245). Barcelona: Ariel.

Arias, Fidas G. (2006). *El Proyecto de Investigación*, 5ta. Edición

- Bardwick, J. (1983). *Psicología de la mujer*. Madrid: Alianza Editorial.
- Benites,S; Agapito,M. y Colqui, G. (2011). La autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes del V Ciclo del nivel Primaria I.E N° 042 “Padre Iluminato”de la ugel 01. San Juan de Miraflores-2011.Tesis para optar el grado de magister en educación. Universidad César vallejo
- Barroso, M. (2000). *Autoestima. Ecología y Catástrofe*. Caracas: Editorial Galac, S.A.
- Berger, R. y Calabrese, J. (1975) *Language and social knowledge: Uncertainty in interpersonal relations* (Arnold, Londres, 1982),
- Bernal, C. (2006) *Metodología de la investigación*. (2°ed.). México: Pearson Educación.
- Bisquerra, J. (2003). *Relaciones Interpersonales*. Editorial: Mac Graw Hill. Mexico
- Bradshaw,J.(2006). *Volver a casa: Recuperación y reivindicación del niño interno* (10° edición).Editorial Los libros del comienzo. Madrid.
- Branden, N. (1969): *La Psicología de la autoestima*. NY: Paidós.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Branden, N. (1997). *El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. Barcelona: Paidós.
- Brockert, y Braun (1997). *Los Test de la Inteligencia Emocional*. España: S.L.Barcelona
- Brown, J. D. (Ed.) (1998). *New ways of classroom assessment*. Alexandria, VA: Teachers of English to Speakers of Other Languages.

Calderón, M. (2011) ¿Cómo me relaciono con mi familia, profesores, compañeros, amigos y pareja?

http://maricalderon981.blogspot.com/p/relacionesinterpersonales_20.html. Consulta (21 de abril del 2014)

Canfield, J. (2014). *Los Principios del éxito (Primera edición)* . Editorial: RBA LIBROS. New York

Cardinal, C. (2007). *Los Diez Mandamientos de La Autoestima*. Panorama Edit

Carrasco, S. (2009). *Metodología de la investigación científica*. Lima: Editorial San Marcos

Carrasco, S. (2010) *Metodología de la investigación científica*. Lima: Editorial San Marcos.

Carrillo, L.(2009). La Familia, La Autoestima y el fracaso escolar adolescente. Tesis doctoral. Universidad de Granada-España.

Cassasus Juan. (2007) *La Educación del Ser Emocional*. Editorial Cuarto Propio, Santiago, Chile.

Castañeda, A. (2013). Autoestima, claridad de Autoconcepto y salud mental en adolescentes de Lima Metropolitana. Tesis para optar el título de licenciada en psicología con mención en psicología clínica. Pontificia Universidad Católica del Perú

Castaño, E. F. y Barco, B. L. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10 (2), 245-257.

- Cava, M.J. y Musitu, G. (2000). La potenciación de la autoestima en la escuela. Barcelona: Paidós. Tesis doctoral. Universidad de Valencia
- Cava, M.J. y Musitu, G. (1999). Evaluación de un programa de intervención para la potenciación de la autoestima. *Intervención psicosocial*, 8 (3), 369-383
- Camps, V. (1990). *Virtudes públicas*. Madrid, Espasa-Calpe.
- Chase, L. (1998). *Educación afectiva: desarrollo académico, social y emocional del niño*. México:Trillas.
- Choque, R. (2008). *Habilidades para la vida*. Editorial signo. Lima Perú
- Cifuentes. (2013) Universidad de Santiago de Compostela. Servicio de Publicaciones e Intercambio Científico = Universidade de Santiago de Compostela. Servicio de Publicacións e Intercambio Científico /
- Clemes, H. y Bean, R. (1995): *Cómo desarrollar la autoestima en los niños*. Madrid: Debate.
- Coelho, P. (1988). El alquimista. *Editorial: Espasa. Barcelona* . Número de páginas: 177. *Género literario: Narrativa*.
- Coopersmith Stanley. "The Antecedents of Self-Esteem ". San Francisco: W.H. Freeman & Company;1976
- Costa, M & López. E(1997). *Los secretos de la dirección: Manual práctico para dirigir y organizar equipos*. España: Pirámide.
- Cruz, A. (2003). *la Comunicación y las Relaciones Interpersonales*. Mc Graw Hill. Colombia.
- Delors, J.(1996). *La Educación encierra un tesoro*. España: Ediciones UNESCO.
- EHRlich, M.(2003). *Psicología de los Trabajos en Equipo*. Consultado el 15 de mayo de 2008, de <http://www.cnca.gob.mx/disvisu/art17/texto.html>

Ehlermann, Georgina (1977) Relaciones interpersonales. Revista de psicopedagogía: <http://www.psicopedagogia.com/definicion/relaciones%20interpersonales>

En Caso Niebla Joaquín y Hernández Guzmán Laura. "Variable que inciden en el rendimiento académico de adolescentes mexicanos". Bogotá: En Revista Latinoamericana de Psicología Vol.39 N°3.2001.2007

Fernández, N. (2008). Aplicación del programa de educación afectiva "MARIFER" para mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la I.E "Victor Raúl Haya de la Torre", Roma, 2008. Tesis para optar el grado de maestra en educación mención en Pedagogía universitaria. Universidad Nacional de Trujillo, Perú.

Fernández, J. (2003). *Relaciones Interpersonales*. Mc Graw Hill. México.

FERRATER MORA: Diccionario de Filosofía, Alianza Editorial, Madrid, 1979. Voz «Tolerancia».

Flores, M. (2014). *Aplicación de un programa de habilidades psicosociales basado en el autoconocimiento para fortalecer las relaciones interpersonales de los niños y niñas de tercer grado de primaria de la I.E.P. Marvista, Paita, 2013.* Tesis de Maestría en Educación con mención en Psicopedagogía. Universidad de Piura. Facultad de Ciencias de la Educación. Piura, Perú.

Freud, S. (1922). *Introductory lectures on psycho-analysis*. London: George Allen & Unwin.

Gallardo, M. Definición de tolerancia

<http://www.psicopedagogia.com/definicion/tolerancia>

García, A. D. (2010). Estudio sobre la asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de Educación Social. *XXI: Revista de Educación, Norteamérica Universidad de Huelva*, 12, 225-240.

García, C.(2003). *¿Por qué es tan importante la dimensión relacional?* Consultado el 15 de mayo de 2008, de http://www.infantil.profes.net/archivo2.asp?id_contenido=17647

García, E. (1996). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. España: Ediciones Aljibe

Gardner, Howard (1993). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Paidós. p. 14. ISBN 978-607-7626-00-8.

Garretón,P. (2013). Estado de la convivencia escolar, conflictividad y su forma de abordarla en establecimientos educacionales de alta vulnerabilidad social de la provincia de Concepción, Chile. Tesis doctoral. Universidad D Córdoba – España.

Goleman, D.(1995).*La Inteligencia Emocional*. Argentina:Javier Vergara Editor S.A.

Gómez. A, Acosta. H. (2003): Artículo en la Web. [disponible en]:http://www.wikipedia.org/wiki/Trabajo_en_equipo (consultado, Enero 2008).

González, M. C. y Tourón, J. (1992). *Autoconcepto y rendimiento académico. Sus implicaciones en la motivación y en la autorregulación del aprendizaje*. Pamplona: EUNSA.

González, I (s/f). Conindustria – Programa Coninpyme. Centro de Información. Contenedista/compiladora.

- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. (5°ed.). México: Mc Graw-Hill Interamericana Editores.
- Hendricks, J. J. (1986) Curso de desarrollo organizacional y dinámica de grupos. California State University, Stanislaus.
- Inglés, C. J., Delgado, B., García-Fernández, J. M., Ruiz-Esteban, C. y Díaz-Herrero, A. (2010). Sociometric types and social interaction styles in a sample of Spanish adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 13 (2), 730-740.
- Lazcano, P. (2003). *Conceptos utilizados en el estudio y manejo de las relaciones interpersonales según el pensamiento humanista-rogeriano*. Consultado el 18 de mayo de 2008, de <http://www.academia.cl/ext/psicologia/agrupaciones/humanistas/documentos/practicas/entrenamiento%20en%20relaciones%20interpersonales.htm>
- Llaza Yenny (2011). "Autoestima". Tesis de grado. Inédito; 2011
- Magendzo, A. (1990). *Curriculo y convivencia escolar y calidad Educativa*.
- Marfán, J. (2003). *Innovación Curricular: los caminos posibles*. Consultado el 19 de mayo de 2008, de <http://www.moneduc.cl/revista/anteriores/diciembre00/innovación.htm>
- Marroquín, M. y Villa, A. (1995). *La comunicación interpersonal. Medición y estrategias para su desarrollo. Recursos e instrumentos psicopedagógicos*. Bilbao: Mensajero.
- Marroquín, R. (2010). *Metodología de la investigación*. Universidad Guzmán y Valle. Mapa de Progreso-MINEDU- IPEBA (2013). Lima, Perú.
- Martin, S. G. and St Johnston, D. (2003). A role for Drosophila LKB1 in anterior-posterior axis formation and epithelial polarity. *Nature* 421, 379- 384.

- Martínez, A. E. (2009). *Autoconcepto, motivación académica y estrategias de aprendizaje en estudiantes prosociales y no prosociales de educación secundaria obligatoria*. Tesis Doctoral. Universidad Miguel Hernández. Elche. España.
- Martinell ,F. : Op. cit., pág. 541. (12)
- Mckay, M. y Fanning, P. (1999). *Autoestima. Evaluación y Mejora*. Madrid: Ediciones Martínez Roca.
- Milicic, N. & Gorostegui, M. E. (1993). Género y autoestima: un ... *Revista de Pedagogía*, 43 (359). Ormrod, J. (2000). .
- MIMDES, Lineamientos de Política Sectorial para la Promoción de una Cultura de Paz RM 376-2007-MIMDES).
- MINEDU (2010), *Propuesta para el desarrollo de la estrategia de orientación entre estudiantes*.
- Milicic, N. "Hijos con autoestima positiva". Santiago de Chile: Norma; 2001
- Moliner, M. *Diccionario del uso del castellano*, Edit. Gredos, Madrid, 1981. Voz «Tolerar».
- Monbourquette Jean. "Autoestima y cuidado del alma". Ottawa: Bonum;2008
- Monjas, M. I. (1999). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y niñas en edad escolar (PEHIS)*. Madrid: CEPE.
- Montt, SM. Autoestima y Salud mental en los Adolescentes. *Salud Mental* 1996; 19:30-35.
- Mruk, C. (1999): *Auto-Estima. Investigación, teoría y práctica*. Bilbao, España: Desclée de Brower.
- Nivia, B., Plazas, M., Sánchez, R. y Arena, C. A. (2011). Factores de riesgo y de protección relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas en

estudiantes de enfermería. *Revista Latino Americana Enfermagem*, 19, 673-683.

Oliveros, F. (2004). *Relaciones Interpersonales*. Madrid: Ediciones Palabra, S.A. 1era Edición.

Organización Mundial de la Salud .2002 *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. Disponible en <www.paho.org/Spanish/AM/PUB/Violencia_2003.htm>.

Ortega, P., Mínguez, R. y Rodes, M. L. (2001). Autoestima: un nuevo concepto y su medida. *Teoría de la Educación*, 12, 45-66.

Ortiz, M. J., Aguirrezabala, E., Apodaca, P., Etxebarria, I. y Lópex, F. (2002). Características emocionales, funcionamiento social y satisfacción social en escolares. *Infancia y Aprendizaje*, 25 (2), 195-208.

Pérez, P. (2008). *Psicología Educativa*. Lima. San Marcos E.I.R.L

Prieto, A & Guzmán, M.(2001). *Tutoría de Valores para Secundaria*. España: Editorial CCS.

Puy, F. «Consideraciones sobre el principio de tolerancia», en *Derecho y paz*. Actas del I Congreso de Filosofía del Derecho, Instituto de Estudios Jurídicos y CSIC, Madrid, 1964, pág. 393).

Ramírez, P., Duarte, J. y Muñoz, R. (2005): Autoestima y refuerzo en estudiantes de 5.º Básico de una escuela de alto riesgo. *Anales de Psicología*, 21 (1), 102-115.

Ravelo, A.(2003).*Entre nosotros: la amistad*. Consultado el 22 de mayo de 2008, de <http://saludparalavida.sld.cu/modules.php?name=News&file=article&sid=152>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la Lengua Española, Madrid, 1970.
Voz «Tolerancia».

Roda, F. J. y Beltrán, R. (1988). *Información y comunicación: Los medios y su aplicación didáctica*. Barcelona: Gustavo Gili.

Rodríguez Naranjo* Carmen y Caño González Antonio (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. Facultad de Psicología, Universidad de Málaga, España

Rodriguez, M. . Doctora en Psicología, Psicóloga Clínica, Directora de la etapa Adulta, Fundación Síndrome de Down de Madrid, Para Canal Down21, febrero 2009
http://www.down21.org/act_social/relaciones/main.htm

Rogers, C. R. (1975). *Psicoterapia centrada en el cliente. Práctica, implicaciones y teoría*. Buenos Aires: Paidós.

Rogers, C. R. (1977)El proceso de convertirse en Persona. Mi técnica terapéutica 7ª reimpresión 1992

Rojas, M. “La Autoestima nuestra fuerza secreta”. Barcelona: Espasa Libros S. L.U. ; 2009.

Rojas, V. (2011). Aplicación del proyecto conviviendo en el desarrollo de habilidades sociales de las estudiantes de primer grado de educación secundaria de la institución educativa Nuestra Señora de Cocharcas – Huancayo – 2011. Tesis de maestría. Trujillo: Universidad Privada Cesar Vallejo

Rosenberg, M. "Society and the adolescent self-Image". New Jersey: Princeton University Press. Princeton; 1965

Rosenberg, M. (1996) *Counseling The Self*. Basic Book. New York..

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic.

Sears, R. (1970). Relationship of early socialization experiences to self concept and gender role in middle childhood. *Child Development*.

Sepúlveda, G. (2002). *Cuando los amigos son el centro del mundo*. Consultado el 22 de mayo de 2008, de <http://www.alemana.es/not/not/not020930.html>

Seymour, E. (2010). *Escritos de Psicología*. (s.f.). Obtenido de http://www.escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/num6/escritospsicologia6_hemeroteca.pdf

Sisto, F. F. & Martinelli, S. C. (2004). *Escala de Autoconceito Infanto-Juvenil (EAC-IJ)*. São Paulo: Vetor Editora Psicopedagógica.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: MacMillan.

Soria, V. M. (2004). *Relaciones Humanas*. México: Limusa.

Tamayo y Tamayo. *El Proceso de la Investigación Científica*. Limusa Noriega Editores. 4ta Edición. México. 2003

Tarazona, D. (2005). Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad en adolescentes estudiantes de quinto año de media vocacional.

Un estudio factorial según pobreza y sexo. *Revista de Investigación en Psicología*, 8, 57-65. Extraído el día 20 de Marzo de 2008 desde: http://ciruelo.uninorte.edu.co/pdf/salud_uninorte/23-1/5_Autoestima%20y%20relaciones.pdf.

Thibaut, J. W., y Kelley, H. H. *The Social Psychology of Groups*, Wiley, New York, 1959.

Verde, R. (2014). Taller aprendiendo a convivir para el desarrollo de habilidades sociales en los alumnos del primer año de educación secundaria de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre El Porvenir – Trujillo. Tesis para obtener el grado de maestra en educación, mención en psicopedagogía. Universidad Privada Antenor Orrego de Trujillo-Perú.

Vidal, L. (2000), *Autoestima y motivación. Valores para el desarrollo personal*. ISBN: 9582005661. Magisterio Editorial.

Voli, F. (1996): *La autoestima del profesor. Manual de reflexión y acción educativa*. Madrid: PPC.

Voli, C. (2005). *La autoestima de los docentes*. Buenos Aires: Niño y Dávila.

Wells, L. E. y Marwell, G. (1976). *Self-esteem: Its conceptualization and measurement*. Beverly Hills, Calif: Sage Publications.

Yagosesky, R. (1998). *Autoestima. En palabras sencillas*. Caracas: Júpiter.

Yáñez, L. y otros (2001). *Autoestima, en Documento de Apoyo para mediadores educativos en las cuatro áreas. Diagramación e impresión, Imprente Jorgito, Quito, Ecuador, febrero, 2001.*

*Zamorano, M.(2009).*Proyecto de intervención para el mejoramiento de las relaciones interpersonales en el nivel séptimo básico del colegio The Greenland School, comuna de Estación Central. Tesis de licenciatura. Universidad academia de Humanismo Cristiano de Santiago de Chile.

Anexos

Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES				
Problema General ¿Cuál es el efecto del Programa fortaleciendo mi autoestima en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017 ?	Objetivo General Determinar el efecto del Programa fortaleciendo mi autoestima en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017	Hipótesis General La aplicación del programa “fortaleciendo mi autoestima” tiene un efecto significativo en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La	Variable 1: AUTOESTIMA				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Nivel y Rango
			Condición experimental	Recibe el programa		Nominal	
			Variable 2: RELACIONES INTERPERSONALES				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Nivel y Rango
			Autocontrol	Autorregulación emocional	1,4,5,6,10, 12,15	Escala ordinal dicotómica con 2 valores, dos niveles de medición	Alto 12-15 Medio alto o 8-11
			Amistad	Automotivación	3,8,11,13,14	niveles de respuesta:	Medio bajo

Problemas Específicos		Victoria 2017		Autoconciencia	2, 7,9	Si= 1	4-7
Problema específico 1	Objetivo específico 1	Hipótesis específica 1		Empatía	16, 22,24	No=0	Bajo
¿Cuál es el efecto del Programa fortaleciendo mi autoestima en el autocontrol de las estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017?	Determinar el efecto del Programa Fortaleciendo mi autoestima en el autocontrol de las estudiantes de segundo de secundaria de la institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017	La aplicación del programa “fortaleciendo mi autoestima” tiene un efecto significativo en el autocontrol en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017	Tolerancia	Respeto	17,21,23,26, 28,30	Dicotómica (0-1)	0-3
			Tolerancia	Confianza	18,27		
				Acogida	19, 20,25,29		
				Respeto las diferencias	32,35,36,38, 41,42,44		
			Trabajo en equipo	Escucha y da opiniones	37,39,43		
				Es			

<p>Problema específico 2</p> <p>¿Cuál es el efecto del Programa fortaleciendo mi autoestima en la amistad de las estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017?</p>	<p>Objetivo específico 2</p> <p>Determinar el efecto del Programa Fortaleciendo mi autoestima en la amistad de las estudiantes de segundo de secundaria de la institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.</p>	<p>Hipotesis específica 2</p> <p>La aplicación del programa “Fortaleciendo mi autoestima” tiene un efecto significativo en la amistad en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017</p>		<p>comprensiva</p> <p>Muestra cooperación</p> <p>Es solidaria</p> <p>Cohesión</p> <p>Compromiso</p>	<p>31,33,34, 40,45 46,53,54,59</p> <p>48,60</p> <p>49,50,52, 55,58</p> <p>47,51,56, 57</p>		
--	---	---	--	---	--	--	--

<p>Problema específico 3</p> <p>¿Cuál es el efecto Programa fortaleciendo mi autoestima en la tolerancia de las estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017?</p>	<p>Objetivo específico 3</p> <p>Determinar el efecto del Programa Fortaleciendo mi autoestima en la tolerancia de las estudiantes de segundo de secundaria de la institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017</p>	<p>Hipotesis específica 3</p> <p>La aplicación del programa “Fortaleciendo mi autoestima” tiene un efecto significativo en la tolerancia en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017</p>					
---	---	--	--	--	--	--	--

Problema específico 4	Objetivo específico 4	Hipótesis específica 4					
¿Cuál es el efecto del Programa fortaleciendo mi autoestima en el trabajo en equipo de las estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017?	Determinar el efecto del Programa Fortaleciendo mi autoestima en el trabajo en equipo de las estudiantes de segundo de secundaria de la institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017	La aplicación del programa “Fortaleciendo mi autoestima” tiene un efecto significativo del trabajo en equipo en las estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 201					

METODOLOGÍA**Tipo de investigación :** Aplicada del tipo experimental**Diseño :** Cuasi-experimental**Método:** hipotético- deductivo**Alcance:** Descriptivo correlacional**Población:**60 estudiantes**Muestra:** 60 estudiantes**Muestreo:** No probabilístico intencional por conveniencia

Anexo 2. Instrumento para medir la variable relaciones interpersonales

CUESTIONARIO PARA LAS ESTUDIANTES: RELACIONES INTERPERSONALES

INSTRUCCIONES:

Lea atentamente cada una de las interrogantes y marca con una (X) la alternativa que crea conveniente. Según la tabla de valoración siguiente: (Duración aproximada: 20 minutos)

N°	DIMENSIÓN:AUTOCONTROL	VALORACIÓN	
	ÍTEMS	SI	NO
1	Por lo general estoy tranquila y no me molesto con facilidad, no suelo perder la paciencia.		
2	Busco hacer otra cosa cuando hay personas que me aburren demasiado.		
3	Considero que no se debe dejar para mañana una tarea que se debe hacer hoy.		
4	Si alguien en mi familia me hace sentir mal, no tomo venganza.		
5	Si un amigo no cumple con algo que me prometió, lo comprendo y no me enojo con él.		
6	Cuando tengo algún problema no descargo mi cólera con mis amigos,		
7	Expreso mis verdaderos sentimientos y la mayoría de las personas se dan cuenta cuando me han herido.		
8	Siempre expreso lo que pienso respecto al tema		
9	Procuro ser completamente honesto (a) con la gente acerca de mis verdaderos sentimientos		
10	Respeto a mis compañeros (as) durante una discusión		
11	Suelo cumplir las normas del aula.		
12	Espero que termine la conversación para expresar mi opinión.		
13	Manejo asertivamente una situación cuando alguien me dice algo desagradable.		
14	Acepto fácilmente el liderazgo de otros en la toma de decisiones de grupo.		
15	Respeto a mis maestros y compañeros (as).		
	DIMENSIÓN:AMISTAD	SI	NO
16	Intervengo para que mis amigos se vuelvan a amistar, después de una pelea.		
17	Mis enojos no me alejen de mis amigos, porque resuelvo mis conflictos con respeto.		
18	Acepto sin molestarme las bromas de mis compañeros.		
19	Expreso o elogio las cualidades de mis compañeros (as).		
20	Acepto los elogios o las palabras bonitas que me dicen mis compañeros (as).		

21	No me gusta hacer bromas pesadas a mis compañeros (as).		
22	Defiendo a un amigo cuando lo critican injustamente o lo insultan.		
23	No creo que las personas se deban dejar llevar de rumores o chismes.		
24	Digo lo que pienso, pero sin herir al otro con mis comentarios.		
25	Generalmente expreso afecto a mis compañeros con palabras, gestos o abrazos.		
26	Suelo expresar sentimientos agradables y pensamientos positivos a mis amigos.		
27	Pido disculpas cuando cometo un error.		
28	Me gustaría que todos respetáramos las normas de convivencia del aula.		
29	Escucho con atención cuando un amigo (a) me cuenta un problema.		
30	No me gusta hacer sentir mal a los demás, porque los respeto.		
DIMENSIÓN: TOLERANCIA		SI	NO
31	Generalmente cuando un compañero (a) no cumple con lo acordado, no me molestó y lo mantengo en el grupo.		
32	Respeto a la gente de piel oscura.		
33	Cuando veo que una persona está haciendo un mal trabajo, generalmente se lo hago saber de buena manera.		
34	Cuando un amigo hace algo que me ofende mucho, le hago saber con maneras lo herido que estoy.		
35	Si tuviera un hermano o una hermana que le fuera mal en el colegio, no le hago sentir que yo soy más inteligente que él o ella.		
36	No soy prejuiciosa, es decir no tengo malos pensamientos en forma adelantada.		
37	Generalmente respeto las opiniones que son contrarias a mis ideas.		
38	No me resulta difícil reunirme con personas que no practican mi religión.		
39	Daría mi opinión cuando alguien piensa distinto a mí.		
40	Si fuera criticado injustamente por un amigo (a), rápidamente le expresaría mis sentimientos.		
41	No me gusta formar grupos de trabajo con personas de sexo opuesto.		
42	Con frecuencia respeto a mis compañeros (as) que son de lento aprendizaje.		
43	Generalmente defiendo mi opinión en una discusión.		
44	Me agradan las personas con rasgos de poblador serrano.		
45	Trato de asegurarme de que la gente no sea injusta o mala conmigo.		
DIMENSIÓN: TRABAJO EN EQUIPO		SI	NO
46	Colaboro con agrado y con rapidez, en mi equipo de trabajo.		
47	Participo frecuentemente en los trabajos que realizamos en equipo.		
48	Defiendo a mi equipo en el trabajo que expone.		
49	Acepto los errores que tuvimos al realizar el trabajo en equipo.		
50	Me siento responsable de lo que mi equipo hace o expone.		
51	Busco planificar el trabajo en equipo para hacer bien los trabajos.		

52	Nunca echo la culpa a los demás cuando se trabaja en equipo, sino analizo los errores cometidos.		
53	Me gusta dar opiniones cuando trabajo en equipo.		
54	Sugiero alternativas de solución cuando se presenta algún problema en el equipo.		
55	Siempre pido evaluar el trabajo en equipo para mejorar o corregir errores.		
56	Asumo sin incomodarme las tareas que mi equipo me designa al hacer un trabajo.		
57	Estoy pendiente de que mi equipo cumpla oportunamente con el trabajo asignado.		
58	Busco trabajar en equipo porque aprendo mejor y conozco mejor a mis compañeros.		
59	Busco que el equipo siempre trabaje de acuerdo a un plan.		
60	Me esfuerzo para que el trabajo en equipo salga bien.		

Muchas Gracias.

Anexo 5: Programa

PROGRAMA

ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DE AUTOESTIMA PARA MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES

I. DATOS GENERALES

1. NOMBRE: Programa de Autoestima
2. INSTITUCIÓN: Aplicado en la I.E.P. “Nuestra Señora del Pilar”
3. AULAS: 2do de Secundaria
4. TURNO: Mañana
5. EDAD: 12 años
6. DURACIÓN: Del 30 de Marzo al 21 de Abril

II. FUNDAMENTACIÓN

Los Programas de autoestima han cobrado gran importancia en la actualidad, desde el enfoque de Delors, sobre **los 4 pilares de la Educación**, refuerza la necesidad de aprender a vivir juntos y aprender a ser, es decir tener la capacidad de saber convivir en paz y armonía, así como formar la propia personalidad, actuando con autonomía, juicio y responsabilidad social. Así mismo Branden reafirma que la autoestima es una necesidad humana básica que influye sobre nuestra conducta y debemos aprender a satisfacerla mediante el ejercicio de nuestras facultades humanas.

Este Programa se justifica por la necesidad de establecer relaciones interpersonales sanas y duraderas, en un ambiente que ofrezca el respeto entre todas las estudiantes teniendo en cuenta que las actitudes que se muestran en el aula no obedecen a prácticas tolerantes y el desarrollo de habilidades sociales en todo el grupo.

Es por eso que con la finalidad de mejorar las relaciones interpersonales de los educandos, es propicia la aplicación de un **Programa de autoestima** en donde la estudiante desarrollará la capacidad para comprender las emociones propias y de sus compañeras, capacidad de sentir empatía respecto a sus emociones, capacidad para ser tolerantes y la capacidad para trabajar en equipo. De esta manera como lo

menciono Choque las estudiantes expresaran sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado y a su vez resolverán los problemas que se les presenten cotidianamente.

III. OBJETIVO

El desarrollo de este programa tiene como objetivo el fortalecimiento de la autoestima en las alumnas que están cursando estudios de segundo de secundaria, así mismo además de la mejora de la autoestima les permitirá el conocimiento de nuevas técnicas y estrategias para tal fin.

IV. CRONOGRAMA DE ACCIONES DEL PROGRAMA DE AUTOESTIMA

N° de Sesiones	Fecha	Actividades	Responsables
28 de Marzo		Aplicación del pre test de Relaciones Interpersonales aula 2° "A"	Br. Luz Esquerre
29 de Marzo		Aplicación del pre test de Relaciones Interpersonales aula 2° "A"	
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Antes del inicio de las sesiones se les entrega a estudiantes unos cuadernillos a manera de diarios en donde escribirán todas las experiencias, sentimientos y pensamiento que vayan surgiendo durante el desarrollo de las sesiones. ➤ Las estudiantes elaborarán una muñeca (que sea elaboración propia), la cual llevaran consigo hasta el final del programa. 	Br. Luz Esquerre
UNIDAD N° 1: APRENDIENDO ACERCA DE NUESTROS PENSAMIENTOS NEGATIVOS: LA CRÍTICA NEGATIVA			
N° 1	30 de Marzo	<p>"Defino la calidad de mis pensamientos"</p> <p>La estudiante</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoce casos de pensamientos erróneos. - Utiliza pensamiento alternativo y explica ¿Por qué? 	Br. Luz Esquerre

N° 2	03 e Abril	<p>“Cambiando las críticas negativas”</p> <p>La estudiante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visualiza un video de un caso real, sobre el suicidio de un adolescente para luego expresar sus comentarios. - Lee una lectura que narra algo que le ocurre a un chico de edad similar a las estudiantes, esta lectura se leerá por partes. - Identifica las críticas negativas. 	Br. Luz Esquerre
N° 3	04 de Abril	<p>Introducimos en el análisis de nuestros pensamientos negativos</p> <p>La estudiante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lee la tercera parte de la historia de Luis - Visualiza ejemplos que deberían haber colocado en su ficha, la estudiante compara lo visualizado con lo escrito en su ficha. 	Br. Luz Esquerre
N° 4	06 de Abril	<p>Aprendo a descubrir y atrapar la crítica negativa</p> <p>La estudiante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evalúa situaciones en las que suele aparecer la crítica negativa - Lee una ficha con una serie de ejercicios con el fin de aprender a atrapar a la crítica negativa - Toma nota de los momentos y de los pensamientos negativos que surjan y tomarán nota de la hora y hacer algún comentario por escrito de los pensamientos negativos que han surgido 	Br. Luz Esquerre
UNIDAD N° 2: APRENDIENDO A ANALIZAR Y COMBATIR NUESTROS PENSAMIENTOS NEGATIVOS			
N° 5	10 de Abril	La Tipificación de los pensamientos	Br. Luz

		<p>negativos</p> <p>La estudiante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Clasifica los pensamientos erróneos si se trata de: <ul style="list-style-type: none"> - Comparación. - Generalización. - Descalificación Global. - Filtrado Negativo. - Pensamiento Polarizado. - Atribuciones Erróneas. - Personalización. - Hace un recuento de las formas que han adoptado tus pensamientos negativos. Anotando la frecuencia con que ha ocurrido cada uno de los tipos de crítica. 	Esquerre
N° 6	11 de Abril	<p>Aprendo a combatir los efectos de nuestros pensamientos negativos</p> <p>La estudiante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Será instruida en la realización de técnica como: “la técnica de mantras” y “el uso de la crítica constructiva”. se les entrega una ficha detallándoles. cómo deben ser realizadas. 	Br. Luz Esquerre
UNIDAD N° 3: DESARROLLANDO UN AUTOCONCEPTO			
N° 7	12 de Abril	<p>“Conociéndome más ”</p> <p>La estudiante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - visualiza y comenta un video - Se retrata, procurando describir sus características físicas más resaltantes. 	Br. Luz Esquerre
N° 8	13 de Abril	<p>“Aceptación de la figura corporal”</p>	Br. Luz Esquerre

		<p>La estudiante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrolla una ficha con preguntas de su imagen corporal. - Realizó una valoración, del 1 al 10, el grado de aceptación de las partes de su cuerpo. - Lee reflexiones, los cuales serán analizados y discutidos en grupo. 	
N° 9	14 de Abril	<p>“Buscando una imagen realista y positiva”</p> <p>La estudiante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anota las cualidades negativas que han seleccionado al completar el cuestionario. Redactándolas a su manera, como las piensas y siente. - Escribe una lista de cualidades positivas que reconforte las cualidades negativas - Realizó una descripción de sí mismas, actualizada, equilibrada, realista y positiva. 	Br. Luz Esquerre
N° 10	17 de Abril	<p>“Me publicito”</p> <p>La estudiante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifica sus cualidades positivas. - Realiza un anuncio publicitario de ellas mismas. - Realiza una descripción final afinando mayores detalles de sus características personales tanto físicas, psicológicas , sociales y espirituales 	Br. Luz Esquerre
Unidad 4: FORTALECIENDO NUESTRA AUTOESTIMA			
N° 11	18 de Abril	<p>“Conozco y fortale”</p> <p>La estudiante:</p>	Br. Luz Esquerre

		<ul style="list-style-type: none"> - Describir en grupos las características de una persona con autoestima alta y una persona con autoestima baja. - Lee la ficha “El elefante y la estaca” y la profesora conduce a la reflexión a partir de la lectura. 	
N° 12	19 de Abril	<p>“Conozco y fortalezco mi autoestima”</p> <p>La estudiante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dibuja un árbol en un folio, con sus raíces, ramas, y frutos y poder distribuirlas en grupo. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos. - Analiza videos con diferentes casos de una autoestima debilitada. Y de forma grupal analizarán su contenido, mostrando sus posturas frente a cada caso. - Plantea los cambios que se deben asumir en cada caso para fortalecer la autoestima de cada uno de los personajes analizados. 	Br. Luz Esquerre

V. EVALUACIÓN

La evaluación de cada una de las sesiones se realizará a través de preguntas metacognitivas.

1. ¿Me gustó esta actividad?
2. ¿Qué aprendizaje te ha proporcionado?
3. ¿Crees que la sesión ha sido efectiva para toda el aula? ¿Por qué?
4. ¿Qué cambios o sugerencias propones para la siguiente sesión?

**UNIDAD N° 1: APRENDIENDO ACERCA DE NUESTROS PENSAMIENTOS
NEGATIVOS: LA CRÍTICA NEGATIVA**

OBJETIVO GENERAL: Propiciar la capacidad de manejar sus pensamientos erróneos

SESIÓN N° 1

- I. **TÍTULO:** “Defino la calidad de mis pensamientos”
 II. **DURACIÓN:** 50 min
 III. **APRENDIZAJE ESPERADO:** Aprender a desenmascarar los pensamientos erróneos y cómo vencerlos.
 IV. **SECUENCIA DIDÁCTICA :**

FECHA	ACTIVIDADES /ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES
	<p><u>INICIO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se les presentan expresiones cotidianas que se suelen utilizar. ➤ Las estudiantes identificarán ¿Cuáles de estos pensamientos son negativos y cuáles son negativos? ➤ Una vez clasificados se les pregunta ¿Por qué creen que existen pensamientos negativos? ¿Cómo se van construyendo? <p><u>DESARROLLO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se les explica la hoja “Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos”. ➤ Se dividen en pequeños grupos. Cada grupo estudiará una hoja de casos, indicando los pensamientos erróneos que encuentre en los distintos casos y escribirá en cada recuadro un pensamiento positivo alternativo. ➤ Posteriormente cada grupo presentará su caso, explicando ¿Por qué han utilizado un pensamiento alternativo? <p><u>CIERRE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se les entrega una ficha personal en donde escribirán a partir de los pensamientos erróneos existentes, los pensamientos personales que deben de cambiar necesariamente ➤ Escriben en sus diarios, las experiencias nuevas a partir de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Hoja impresa - Expresión verbal - Diálogo grupal - Ficha impresa - cuadernillos

LOS 10 MECANISMOS PARA CREAR PENSAMIENTOS ERRÓNEOS

Mecanismo	Definición	Enunciados típicos
Hipergeneralización.	Sacar conclusiones generales Incorrectas de un hecho o detalle concreto.	Todo el mundo.. Siempre... Nadie...
Designación global.	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	Soy un... Soy muy...
Filtrado negativo.	Ver las cosas fijándose sólo en lo negativo.	Esto está mal... y esto... y esto... y esto...
Pensamiento polarizado o maniqueo.	Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas.	Soy totalmente... Es totalmente...
Autoacusación.	Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido.	No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado... Siempre lo estropeo todo...
Personalización o autoatribución	Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.	Seguro que se refiere a mí... Lo ha dicho por mí...
Proyección	Creer que los demás ven las cosas como uno mismo.	Por qué no hacemos esto, a mi hermano le gusta... Tengo frío, ponte un jersey...
Hipercontrol.	Pensar que todo está bajo nuestro control.	Puedo con todo...
Hipocontrol.	Pensar que nada está bajo nuestro control.	No puedo hacer nada... Pasará lo que tenga que pasar...
Razonamiento emocional	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	No me cae bien, luego lo hace mal...

Cómo vencerlos

- ✓ Romper con el pensamiento sirviéndose de palabras o frases contundentes como: no, mentira, calla, para con esta basura, no es verdad...
- ✓ Desenmascarar el mecanismo.
- ✓ Análisis realistas que tengan en cuenta toda la realidad y sus distintos matices.
- ✓ Pensamientos positivos, viendo el lado bueno de las cosas.
- ✓ Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y optimista.

FICHA DE APLICACIÓN

Instrucción : Escribir a partir de los pensamientos erróneos descritos , los pensamientos personales que deben de cambiar necesariamente

Caso N° 1

He derramado sobre mi compañera Sofía un vaso de coca-cola en una fiesta. Soy un tonto. Estropeo todo lo que toco.





Caso N° 2

He suspendido tres asignaturas. Nunca Conseguiré aprobarlas. Los profesores me tienen mala fe. Por más que haga no saldré del pozo..





Caso N° 3

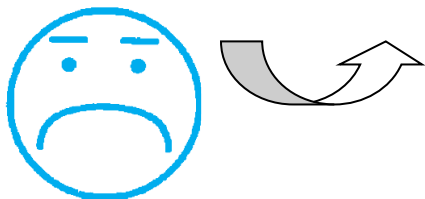
Carmen no se ha callado mi secreto. No se puede confiar en nadie. Todo el mundo *me engaña*.



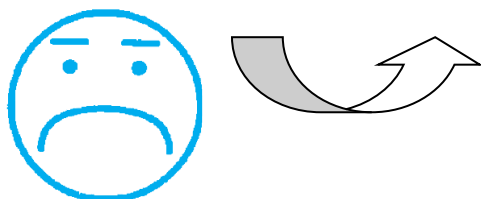


Caso N° 4

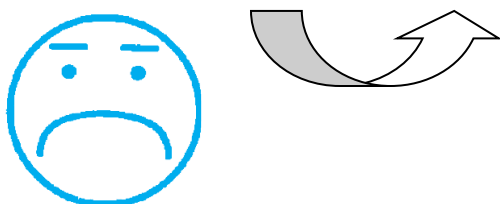
Las chicas no se interesan por mí. Soy tan bajo.me engaña.


**Caso N° 5**

He pedido ayuda a un compañero de clase para un trabajo y me ha dicho que no puede. Nadie quiere saber nada de mí.


**Caso N° 6**

Los chicos mayores del barrio se meten conmigo y yo me dejo para que no me peguen. No sé hacer otra cosa. Mi padre dice que soy un "lili". Me siento mal




Caso N° 7

Mi nariz es enorme. Con lo fea que soy, ¿qué chico se fijará en mí?

A large horizontal oval thought bubble containing three horizontal lines for writing.**Caso N° 8**

Seguro que no apruebo la evaluación. Soy un desastre y no me acordaré de nada. Ya lo verás, me saldrá fatal.

A large horizontal oval thought bubble containing three horizontal lines for writing.**Caso N° 9**

Pedro se ha reído. Seguro que de mí. Soy un payaso. Todos se burlan de mí.

A large horizontal oval thought bubble containing three horizontal lines for writing.

	<p>que estamos hablando.</p> <p><u>CIERRE</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Se les entrega pensamientos que tengan que ver con una autoestima positiva, reflexionan en base a ella, pegan el pensamiento en su diario.➤ Para que comiences a recordar, anota las siete formas distintas que puede adoptar la crítica negativa.➤ Escriben en sus diarios, las experiencias nuevas a partir de la sesión.	<ul style="list-style-type: none">- Cuadernillos- Lapiceros- Caja con papelitos de colores
--	--	--

FICHA DE APLICACIÓN

LA HISTORIA DE LUIS. 1.ª PARTE

Luis llevaba tres días preparando el examen de historia, cada día que pasaba aumentaba su nivel de nerviosismo. No era la primera vez que tenía un examen oral; recordaba el fracaso anterior. El curso pasado en un examen oral había estado fatal, le dieron la peor nota de su vida en una asignatura.

Sólo le quedaban tres días para el examen pero ya se imaginaba hundido delante del profesor; también escuchaba un monólogo continuo: “¡Qué fastidio, un examen oral!... me pondré otra vez nervioso, me quedaré mudo y no sabré que responder...claro, la historia, ¡soy un inútil!, no me ha entrado nunca y nunca me entrará. ¡Me ha fastidiado Don Desiderio poniéndome un examen oral!, ¡seguro que viene a por mí!”

Luis se sentía abordado por estos pensamientos, al tiempo que intentaba concentrarse en el estudio.

El nerviosismo de Luis iba aumentando día a día.

El día del examen, esperando su turno para entrar en el despacho de Don Desiderio, estuvo a punto de abandonar. En ese momento le asaltaban los siguientes pensamientos: “Lo mejor que puedo hacer es largarme para casa y no hacer el examen. Total, voy a suspender haga lo que haga...Pero no, me quedo, ¿qué van a pensar mis padres si me retiro?, ¿qué pensarán mis compañeros?, Gala pensará que soy un cobarde y que no me he atrevido a enfrentarme a esa situación”.

Luis era incapaz de retener sus pensamientos y seguía diciéndose a sí mismo: “Me encantaría parecerme a Pedro, además de ser físicamente atractivo no se pone nervioso por nada...Sé que Pedro lleva tiempo detrás de Gala...me encantaría que Pedro se quedara paralizado delante de Don Desiderio y suspendiera...”

2.ª PARTE

Por fin a Luis le tocó su turno, entró, se sentó, no sabía dónde colocar sus manos y decidió ponerlas sobre la mesa, para disimular sus nervios jugando con un encendedor.

Don Desiderio, sin mirarle, le lanzó la pregunta. Luis, a medida que iba contestando, iba poniéndose cada vez más rígido, su voz comenzaba a sonar monótona y temblorosa, al tiempo que comenzaba a sudar y a tartamudear ligeramente. Estaba escuchando su voz interna, su voz crítica estaba haciendo realidad, ahora, todo aquello que había estado temiendo desde que le anunciaron la fecha del examen.

Luis seguía respondiendo a la pregunta mientras soportaba la carga de sus pensamientos: “Aquí estás, haciendo el imbécil,..., eres torpe,..., no conseguirás serenarte nunca,..., si sigo así suspenderé...”.

SESIÓN N° 3

- I. **TÍTULO:** Introducirnos en el análisis de nuestros pensamientos negativos
- II. **DURACIÓN:** 45 min
- III. **APRENDIZAJE ESPERADO:** Analizar nuestros pensamientos negativos a través de una lectura de un caso común.
- IV. **SECUENCIA DIDÁCTICA :**

FECHA	ACTIVIDADES /ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES
	<p><u>INICIO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se hace un recuerdo general del caso de Luis leído en las sesiones anteriores ➤ Se les solicita recordar expresiones y pensamientos del caso de Luis que tengan que ver con pensamientos erróneos. <p><u>DESARROLLO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se les entrega la tercera parte de la historia de Luis ➤ Después de la lectura, se les entrega una ficha en donde escribirán ejemplos extraídos de las distintas formas que adopta la crítica negativa en los pensamientos y comentarios de Luis: ➤ Se muestran en pantalla los ejemplos que deberían haber colocado en su ficha, la estudiante compara lo visualizado con lo escrito en su ficha. <p><u>CIERRE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Escriben en sus diarios, las experiencias nuevas a partir de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expresión verbal - Ficha impresa - Multimedia - Lapiceros - Cuadernillos - Lapiceros

FICHA DE LECTURA

LA HISTORIA DE LUIS. 2.^a PARTE

Luis salió del examen con una terrible sensación de fracaso por haberse puesto tan nervioso; pero, a la vez, salió aliviado por que el mal trago ya había pasado. Instantes después se encontró con Gala y ésta le preguntó qué tal le había ido en el examen. Luis contestó que no le había ido muy bien, que esperaba suspender, y que su único deseo en ese momento era el de no tener que someterse nunca más a un examen de este tipo.

Por otro lado, Luis pensaba en la lamentable imagen que estaba ofreciéndole a Gala. Pensaba: "Gala no se merece un novio como yo... Nervioso... Cobarde..." El camino de regreso a casa se convirtió en un continuo lamento.

Antes de llegar a casa, al dar la vuelta a la esquina que llega hasta su calle, notó que Pedro venía con un grupo de amigos caminando en su dirección y pensó: "Qué envidia, a Pedro le va todo bien, además de sacar buenas notas, su padre tiene un cochazo...". Pedro se detuvo ante él y le preguntó por el examen. Luis, entrecortado, le dijo que le había salido bien, y sin saber cómo continuar con la conversación argumentó:

- Bueno Pedro, hasta mañana, tengo un poco de prisa.

Luis siguió el camino de regreso a casa pensando en Pedro; por más que ahondaba en sus pensamientos no lograba encontrar nada que le hiciera destacar respecto a Pedro. Después de todas estas cavilaciones, encontró algo que pudo dejarle tranquilo, al menos momentáneamente,

cuando Luis pensó: "¡Ya sé!, mi padre gana bastante más que el suyo...".

Al llegar a casa su madre le preguntó por el examen y él contestó algo irritado:

- ¿Cómo crees que puede haberme salido?, ¡me ha salido fatal. Soy un inútil, nunca lograré aprobar un examen oral!

Con el fin de calmarle, su madre contestó con voz serena:

- Seguro que no lo has hecho tan mal como dices.

Y Luis, con un profundo tono de resignación, replicó:

- No lo podía haber hecho peor.

La madre de Luis trató de animarle, comentándole que esto no era el fin del mundo y que pensara en las vacaciones y en lo bien que lo había pasado, desde que era pequeño, en el pueblo donde veraneaban, y en lo bien que se lo pasaría este verano.

Pero Luis seguía sintiéndose hundido. Por más que lo intentaba, no lograba encontrar nada en su vida que le hiciera sentirse satisfecho. Sus pensamientos se referían constantemente al "maldito examen". No lograba quitarse de la cabeza a Don Desiderio y a su manía de poner exámenes orales.

En una ocasión, con motivo de una entrevista de tutoría, Don Desiderio había manifestado a Luis su convencimiento de que con esfuerzo podría sacar la asignatura en junio; pero Luis salió pensando que Don Desiderio no había sido sincero con él y que estaba seguro de que colocarle un examen oral tenía la

insana intención de fastidiarle. Luis pensó en ese momento: “Don Desiderio se las gasta así”.

Momentos después se le pasó a Luis por la cabeza que, después de todo, sería posible que en los próximos años, tuviera más suerte con otros profesores de Historia que fueran menos maniáticos para los exámenes orales que Don Desiderio.

Días después, cuando recogió las calificaciones no quiso mirarlas. Estaba seguro, de antemano, de qué asignaturas iba a aprobar y cuales suspender. Luis le dio a Gala el Boletín de notas para que ella fuera la primera en mirarlas. Gala comentó entusiasmada: No te lo vas a creer, has aprobado la historia.

Luis no acababa de creer lo que salía de los labios de Gala.

FICHA DE APLICACIÓN

CONTESTA

Después de la lectura de la tercera parte de la historia, anota ejemplos de las distintas formas que adopta la crítica negativa en los pensamientos y comentarios de Luis:

1. COMPARACIÓN

2. GENERALIZACIÓN

3. DESCALIFICACIÓN GLOBAL

4. FILTRADO NEGATIVO

5. PENSAMIENTO POLARIZADO

6. ATRIBUCIONES ERRÓNEAS

7. PERSONALIZACIÓN

COMPARA TUS EJEMPLOS

1. COMPARACIÓN

“Qué envidia, a Pedro le va todo bien. Además de sacar buenas notas, su padre tiene un cochazo...”

“...No encontraba nada que le hiciera destacar respecto a Pedro...”

2. GENERALIZACIÓN

“...Nunca lograré aprobar un examen oral...”

3. DESCALIFICACIÓN GLOBAL

“...Nervioso...Cobarde...”. “Soy un inútil”

4. FILTRADO NEGATIVO

“...Luis se sentía hundido y no lograba encontrar ningún acontecimiento de su vida que le hiciera sentirse satisfecho...”

“...Luis no acababa de creer lo que salía de los labios de Gala...”

5. PENSAMIENTO POLARIZADO

- “Me ha salido fatal”. - “No lo podía haber hecho peor”

6. ATRIBUCIONES ERRÓNEAS

La causa de su fracaso en Historia se debe al examen oral. Al ser así, Luis no puede hacer nada para remediar esto. Él llega a pensar que es posible que en los próximos años aprobará con más facilidad puesto que se encontrará con otros profesores

que no le pongan exámenes orales. Ante esta situación Luis no cree que pueda hacer nada para aprobar: **“NO TIENE EL CONTROL DE LA SITUACIÓN”**.

7. PERSONALIZACIÓN

“...Estaba seguro que de Don Desiderio le había colocado el examen oral para fastidiarle...”

SESIÓN N° 4

- I. **TÍTULO:** Aprendo a descubrir y atrapar la crítica negativa
- II. **DURACIÓN:** 45 min
- III. **APRENDIZAJE ESPERADO:** Identificar y analizar las críticas negativas clasificándola según las formas que suele adoptar. Y entrenarse para aprender a manejar esas voces internas para que sean favorables en el desarrollo de la autoestima
- IV. **SECUENCIA DIDÁCTICA :**

FECHA	ACTIVIDADES /ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES
	<p><u>INICIO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ A través de la técnica “lluvia de ideas”, se solicita a las estudiantes que escriban en la pizarra todos los pensamientos negativos que suelen rondar en sus mentes u otras que sean conocidas. ➤ Recordamos fragmentos de la historia de Luis. Por ejemplo: “¡Inútil!... ¡nunca lo conseguirás!...pensará que soy un cobarde...”. ➤ Explicarles que atrapar la crítica negativa exige un verdadero compromiso y un esfuerzo continuado. <p><u>DESARROLLO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se les presenta algunas situaciones en las que suele aparecer la crítica negativa <ul style="list-style-type: none"> - Cuando te presentan a gente que no conoces. - Cuando hablas con chicos o chicas de otro sexo que consideras atractivos. - Cuando fracasas después de haber intentado algo. - Cuando alguien te echa una bronca. - Cuando hablas con personas que tienen autoridad para ti. - Cuando hablas con tus padres. - Cuando crees que no se están 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra - Tiza - Ficha impresa - Lapiceros

	<p>respetando tus derechos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se les entrega una ficha con una serie de ejercicios con el fin de aprender a atrapar a la crítica negativa cuando aparezca en nuestros pensamientos. <ul style="list-style-type: none"> - Recuerdan los pensamientos negativos que les haya ocurrido en los últimos días. Describe la situación en la que ocurrió y qué fue lo que pensaron. - Elegirán un día concreto (mañana, pasado mañana, etc.). Durante ese día, desde que se levanten hasta que se acuesten, apunta el número de veces que tengan algún pensamiento negativo. - Deberán tomar nota de los momentos y de los pensamientos negativos que surjan y tomarán nota de la hora y hacer algún comentario por escrito de los pensamientos negativos que han surgido. <p><u>CIERRE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Escriben en sus diarios, las experiencias nuevas a partir de la sesión. ➤ Consultar y realizar monitoreo del uso de la muñeca de trapo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuadernillos - Lapiceros
--	---	---

FICHA DE APLICACIÓN

EJERCICIO 1

Haz un esfuerzo por recordar algún pensamiento negativo que te haya ocurrido en los últimos días. Describe la situación en la que ocurrió y qué fue lo que pensaste. (Si no recuerdas nada, no te preocupes, los próximos ejercicios te ayudarán a descubrir y a atrapar a tu crítica negativa).

SITUACIÓN

PENSAMIENTO NEGATIVO

EJERCICIO 2

Para que comiences a entrenarte en la caza de pensamientos negativos, te vendrá bien realizar el próximo ejercicio:

Debes elegir un día concreto (mañana, pasado mañana, etc.). Durante ese día, desde que te levantes hasta que te acuestes, apunta el número de veces que te has sorprendido teniendo algún pensamiento negativo. Recuerda que en este ejercicio **sólo debes apuntar el número de veces** que esto ocurre. Te sorprenderás de la frecuencia con la que nuestros pensamientos pueden convertirse en críticos y dañinos para nosotros mismos.

EJERCICIO 3

En el ejercicio anterior nos hemos introducido en el arte de la caza de la crítica negativa y dañina. El próximo ejercicio supone un paso más en este aprendizaje. Durante los dos próximos días, con la ayuda de lápiz y un cuaderno de mano, debes tomar nota de los momentos y de los pensamientos negativos que te ocurran.

Debes anotar la hora y hacer algún comentario por escrito de los pensamientos negativos que te han surgido.

Debes procurar cazar, al menos, diez pensamientos negativos diarios.

INSTRUCCIONES: Toma nota de los pensamientos negativos que te ocurren a lo largo del día y anota la hora en que te suceden. Esfuérzate en cazar diariamente aproximadamente 10 ocasiones en los que te abordan tus pensamientos negativos.



<i>ANOTACIONES DEL PRIMER DÍA ELEGIDO</i>		
_____ DE _____		DEL AÑO _____
N°	SUCESO Y CRÍTICA NEGATIVA	HORA
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		

<i>ANOTACIONES DEL SEGUNDO DÍA ELEGIDO</i>		
_____ DE _____ DEL AÑO _____		
Nº	SUCESO Y CRÍTICA NEGATIVA	HORA
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		

UNIDAD N° 2: APRENDIENDO A ANALIZAR Y COMBATIR NUESTROS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

OBJETIVO GENERAL: Analizar las críticas negativas a partir de la identificación de los pensamientos que pueden hacer daño y herir.

SESIÓN N° 5

- I. **TÍTULO:** La Tipificación de los pensamientos negativos
 II. **DURACIÓN:** 45 min
 III. **APRENDIZAJE ESPERADO:** Descubrir cuál es el estilo que adoptan los pensamientos negativos y aprender a contrarrestar sus efectos perjudiciales.
 IV. **SECUENCIA DIDÁCTICA**

FECHA	ACTIVIDADES /ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES
	<p><u>INICIO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Escribir en la pizarra los tipos de pensamientos negativos ➤ Las estudiantes mencionaran las definiciones de cada uno ➤ Identificarán aquellos que ya han sido eliminados y otros que aún les cuesta desterrar. <p><u>DESARROLLO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Visualizan videos con casos particulares de pensamientos negativos ➤ Las estudiantes identificarán en cada caso los tipos de pensamiento negativos que existen. <p>si se trata de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comparación. - Generalización. - Descalificación Global. - Filtrado Negativo. - Pensamiento Polarizado. - Atribuciones Erróneas. - Personalización. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Deben tener en cuenta que algunos de sus pensamientos negativos pueden ser difíciles de clasificar. Es posible que 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra - Tiza - Video - multimedia - diálogo - fichas impresas - lapiceros

	<p>alguno de ellos se refiera a más de una categoría a la vez.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Después de realizado el ejercicio anterior, se hace un recuento de las formas que han adoptado tus pensamientos negativos. Anotando la frecuencia con que ha ocurrido cada uno de los tipos de críticas que hemos señalado. <p><u>CIERRE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Las estudiantes escriben en sus diarios los sentimientos y pensamiento han surgiendo durante el desarrollo de la sesión. ➤ Se les entregan mensajes motivadores para desterrar pensamientos negativos, los cuales serán leídos en clase en forma voluntaria. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diálogo - Cuadernillos - Lapiceros - Muñeca de trapo - Papelitos de colores
--	--	---

FICHA IMPRESA

EJERCICIO 1

Después de cada suceso y pensamiento negativo, debes anotar el tipo de crítica que le corresponde, según la clasificación que aprendiste en la unidad 1.

Anota si se trata de:

- Comparación.
- Generalización.
- Descalificación Global.
- Filtrado Negativo.
- Pensamiento Polarizado.
- Atribuciones Erróneas.
- Personalización.

Ten en cuenta que algunos de tus pensamientos negativos pueden ser difíciles de clasificar. Es posible que alguno de ellos se refiera a más de una categoría a la vez; pero no importa, realiza el ejercicio con sinceridad, trabajando lo mejor que puedas.

EJERCICIO 2

Después de realizado el ejercicio anterior, puedes hacer un recuento de las formas que han adoptado tus pensamientos negativos. Anota la frecuencia con que ha ocurrido cada uno de los tipos de críticas que hemos señalado. Con este ejercicio podrás observar el estilo que toman tus pensamientos negativos.

**INSTRUCCIONES:**

Anotar el tipo de crítica que le corresponde, estableciendo una clasificación

<i>ANOTACIONES DEL PRIMER DÍA ELEGIDO</i> ____ DE _____ DEL AÑO ____	
PENSAMIENTO Nº	TIPO DE CRÍTICA
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	

**ANOTACIONES DEL SEGUNDO DÍA ELEGIDO**

___ DE _____ DEL AÑO ___

PENSAMIENTO Nº	TIPO DE CRÍTICA
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	

INSTRUCCIONES: Anota la frecuencia con que ha ocurrido cada uno de los tipos de críticas que hemos señalado



<i>ANOTACIONES DEL SEGUNDO DÍA ELEGIDO</i> ____ DE _____ DEL AÑO ____	
TIPO DE CRÍTICA	Nº DE VECES QUE OCURRE
1. COMPARACIÓN.	
2. GENERALIZACIÓN.	
3. DESCALIFICACIÓN GLOBAL.	
4. FILTRADO NEGATIVO.	
5. PENSAMIENTO POLARIZADO.	
6. ATRIBUCIONES ERRÓNEAS.	
7. PERSONALIZACIÓN	

	<p>➤ Esta técnica consiste en rellenar tres columnas: la primera con los pensamientos negativos; la segunda con el tipo de crítica, según la clasificación aprendida; y la tercera con una crítica realista y positiva que contrarreste los efectos perjudiciales de la crítica negativa.</p> <p><u>CIERRE</u></p> <p>➤ Las estudiantes escriben en sus diarios los sentimientos y pensamiento han surgiendo durante el desarrollo de la sesión.</p> <p>➤ Se les entregan mensajes motivadores para desterrar pensamientos negativos, los cuales serán leídos en clase en forma voluntaria.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Diálogo- Cuadernillos- Lapiceros- Papelitos de colores
--	--	---

FICHA INFORMATIVA



1.ª TÉCNICA: EL USO DE MANTRAS

Mantra, en Sánscrito, significa **Instrumento de Pensamiento**. Para los hinduistas y los budistas, el **Mantra** es una sílaba, palabra o frase sagrada, dotada de un poder espiritual.

Aunque el **Mantra** tenga un origen oriental, para nosotros, los **Mantras** son frases cortas que sirven para paralizar la actividad de nuestros pensamientos negativos y evitar, de este modo, que sigamos machacándonos y haciéndonos daño con ellos.

En nuestra cultura, existen refranes que pueden cumplir efectos similares a los que cumplen los Mantras. Por ejemplo, cuando nos ha sucedido algo y caemos en un continuo lamento, si notamos que ya no podemos hacer nada para remediarlo, podemos decir:

- **“Agua pasada no mueve molino”**.

O bien, cuando nos encontramos indecisos ante una situación, y no sabemos si actuar o no, podemos decir:

- **“Es mejor una decisión que te hunde que una incertidumbre”**.

O, cuando nos ha ocurrido algún mal leve, y no podemos ver la parte positiva de la vida, podemos pensar:

- **“No hay mal que por bien no venga”**.

O, cuando hemos tenido una gran oportunidad y no hemos conseguido todo lo que se nos ofrecía, podemos consolarnos diciéndonos:

- **“Más vale pájaro en mano que ciento volando”**.

Nuestro refranero está cuajado de **Mantras**. Tan sólo hace falta descubrirlos y usarlos en el momento adecuado.

Para que un **Mantra** sea efectivo, debe tener la forma de palabra o frase corta que tenga una gran influencia sobre nosotros. Cada uno debe tener sus propios **Mantras**, los que para cada uno tengan más valor y más fuerza.

EJEMPLOS DE FRASES UTILIZADAS COMO MANTRAS:

- ¡Eso es mentira!
- ¡Calla!, ¡no sigas!
- ¡Deja de machacarte con esos pensamientos!
- ¡Para ya de pensar en eso!
- ¡Basta ya!
- ¡Se acabó!

Es importante permanecer alerta para descubrir a la crítica negativa cuando empieza a actuar y poder, así, paralizar sus efectos.

La frase que elijas como Mantra debes gritártela interiormente, con fuerza, de modo que paralice lo efectos de tus pensamientos negativos.

APRENDIENDO A UTILIZAR LOS MANTRAS:

Antes de practicar con tus propios mantras debes aprender a utilizar esta técnica a partir de un ejemplo:

Si recuerdas, en las anotaciones de Marta de la Unidad 3, a las 20h., cuando su padre llegó a casa le preguntó por el día de clase. Después de esta pregunta, Marta siguió pensando:

- ¡Soy una inútil!, nunca conseguiré parecerme a mi padre. Él siempre era el que mejor notas sacaba de su clase. Por mucho que me esfuerce nunca conseguiré a ser como él.

Los pensamientos de Marta están llenos de acusaciones. Su voz interior negativa está trabajando a *toda máquina*. Marta se ha dado cuenta de que sus pensamientos le están haciendo sufrir.

Cuando Marta vuelva a darse cuenta de que su mente va a comenzar machacarle con su voz crítica y negativa, habrá llegado la hora de utilizar un **Mantra**, para contrarrestar los efectos perjudiciales de sus pensamientos.

El Mantra elegido por Marta fue el siguiente:

“¡No sigas machacándote con esos pensamientos!, ¡Basta ya!”.

En esta ocasión Marta pudo atrapar sus pensamientos negativos y paralizar sus efectos utilizando un Mantra que había elegido con anterioridad. De esta forma, logró interrumpir los pensamientos que le estaban haciendo daño. Al controlar sus pensamientos comprobó que controlaba su forma de sentir:

El pensamiento de Marta fue el siguiente:

- *¡Soy una inútil!, nunca conseguiré... ¡NO SIGAS MACHACÁNDOTE CON ESOS PENSAMIENTOS!, ¡BASTA YA!*

2.ª TÉCNICA: COMBATIR LA CRÍTICA NEGATIVA CON LA CRÍTICA POSITIVA

La técnica más importante que debes aprender y poner en práctica es la **vigilancia**.

Debes aprender a darte cuenta de cuándo actúa tu crítica negativa. Descubrirla es lo más importante. Si no eres capaz de descubrir tu propia voz interna, cuando ésta se convierte en negativa, no podrás atraparla y combatir sus efectos.

La técnica que vas a aprender ahora es sencilla, pero para que produzca efectos positivos exige toda tu atención y tu esfuerzo.

Esta técnica consiste en rellenar tres columnas: la primera con los pensamientos negativos; la segunda con el tipo de crítica, según la clasificación aprendida en la unidad 1; y la tercera con una crítica realista y positiva que contrarreste los efectos perjudiciales de la crítica negativa.

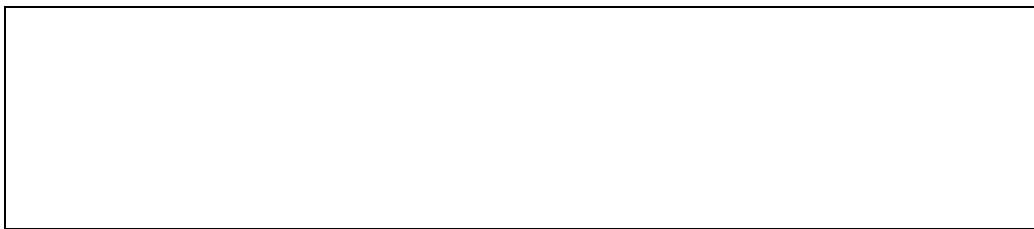


FICHA DE APLICACIÓN

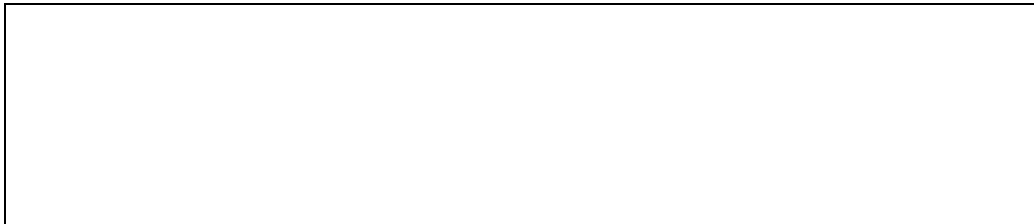
EJERCICIO 1. ELIGE TUS MANTRAS

En la Unidad 3 realizaste dos listas de pensamientos negativos. De estas listas, elige dos anotaciones que tengan una especial importancia para ti y escribe, en los espacios que encontrarás a continuación, una pequeña descripción de la situación y algunas notas sobre tus pensamientos en ese momento:

1ª ANOTACIÓN


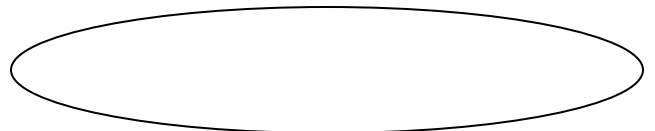
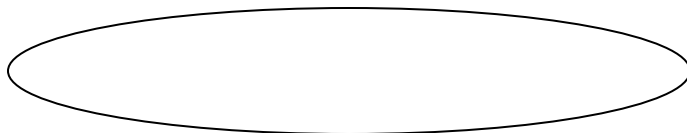


2ª ANOTACIÓN



Recuerda que los **Mantras**, para ser efectivos, deben ser palabra o frases cortas, que tengan poder sobre ti y que consigan paralizar los pensamientos que te hacen daño. Un Mantra nunca debe acusarte de nada, su función es detener la acusación de tu crítica negativa.

Ahora debes elegir un **Mantra** que sirva para contrarrestar los efectos de tu crítica negativa. Puedes elegir uno para cada una de las situaciones que has descrito o uno para ambas, de esta forma podrás experimentar cuál de ellos te resulta mejor.



Lee estas explicaciones y consúltalas las veces que consideres oportuno mientras estas formulando tus pensamientos positivos.

1. LA COMPARACIÓN

¿QUÉ ES?

TENDENCIA EXAGERADA A COMPARARTE, SOBRE TODO EN LOS ASPECTOS MENOS FAVORECIDOS: LA COMPARACIÓN, NORMALMENTE, SUELE LLEVAR A LA SENSACIÓN DE FRACASO.

¿CÓMO SE COMBATE?

LO MÁS ÚTIL ES UTILIZAR UN **MANTRA** QUE PARALICE LOS EFECTOS DE LA COMPARACIÓN.

EJEMPLOS DE CRÍTICAS REALISTAS

- ¡Para ya!
- ¡Deja de pensar en eso!
- ¡Nada de comparaciones!
- ¡Te sentirás mal si sigues comparándote!
- Tengo mucho de que enorgullecarme.

ANOTA TUS PROPIAS IDEAS

2. LA GENERALIZACIÓN

¿QUÉ ES?

SE PRODUCE CUANDO, DESPUÉS DE UN FRACASO CONCRETO, HACES UN JUICIO GENERAL O UNA PREDICCIÓN CATASTRÓFICA DE UN ACONTECIMIENTO. POR EJEMPLO, DECIR:

- "Nunca aprobaré"
- "Nadie cree que soy simpático".

¿CÓMO SE COMBATE?

HAY QUE ELIMINAR DEL VOCABULARIO LOS TÉRMINOS QUE INDICAN GENERALIZACIONES, TALES COMO: TODO, NUNCA, SIEMPRE, NADA, TOTALMENTE, ETC. ADEMÁS, HAY QUE EVITAR REALIZAR AFIRMACIONES SOBRE EL FUTURO: "NADIE PUEDE SABER CON CERTEZA LO QUE OCURRIRÁ MAÑANA".

EJEMPLOS DE CRÍTICAS REALISTAS

- "Algunas personas creen en mí".
- "No le agrada a Miguel, pero gusta a muchas otras personas".
- "Para algunos soy ingenioso".
- "No puedo decir que jamás aprobaré".

ANOTA TUS PROPIAS IDEAS

3. LA DESCALIFICACIÓN GLOBAL

¿QUÉ ES?

ES UNA AFIRMACIÓN DESCALIFICADORA QUE AFECTA A LA TOTALIDAD DE LA PERSONA. SUELE APARECER CON TÉRMINOS COMO: COBARDE, INÚTIL, GORDO, FEO, ENANO, ABURRIDO, ETC.

¿CÓMO SE COMBATE?

SE COMBATE FORMULANDO CRÍTICAS REALISTAS QUE DEFINAN CON EXACTITUD LOS RASGOS O CARACTERÍSTICAS DE NUESTRA PERSONA. EL JUICIO REALISTA Y CERTERO IMPEDIRÁ LA DESCALIFICACIÓN GLOBAL.

EJEMPLOS DE CRÍTICAS REALISTAS

- "No soy un inútil, se hacer otras muchas cosas".
- "Soy delgada pero tengo otras muchas virtudes".
- "Estar así no puede impedir ser feliz".
- "Me sobra un poco de peso, pero tengo un conjunto de buenas cualidades".

ANOTA TUS PROPIAS IDEAS

6. LAS ATRIBUCIONES ERRÓNEAS

OCURREN CUANDO SENTIMOS QUE SOMOS LOS ÚNICOS RESPONSABLES DE ALGO QUE HA OCURRIDO Y NOS ACUSAMOS POR ELLO. O BIEN, CUANDO PENSAMOS QUE NO PODEMOS HACER NADA PARA CONTROLAR ALGÚN FRACASO

DEBEMOS EVITAR HACER AFIRMACIONES CULPABILIZADORAS Y HACER, EN SU LUGAR, AFIRMACIONES JUSTAS Y REALISTAS. ADEMÁS, CUANDO ALGO OCURRE, DEBEMOS PREGUNTARNOS QUÉ ESTÁ REALMENTE EN NUESTRAS MANOS PARA CAMBIAR LA SITUACIÓN

EJEMPLOS DE CRÍTICAS REALISTAS

- "¡Para ya de culparte!".
- No puedo hacerme responsable de lo que hagan otros.
- "Agua pasada no mueve molino".
- ¡Vuelve a intentarlo!
- Veré que puedo hacer...

ANOTA TUS PROPIAS IDEAS

7. LA PERSONALIZACIÓN

¿QUÉ ES?

LA PERSONALIZACIÓN SE PRODUCE CUANDO PIENSAS QUE OTRAS PERSONAS, O QUE EL PROPIO DESTINO, ACTÚA CON LA INTENCIÓN DE PRODUCIRTE DAÑO A TI PERSONALMENTE.

¿CÓMO SE COMBATE?

SIENDO CLARAMENTE CONSCIENTE DE QUE LA MAYOR PARTE DE LAS COSAS QUE OCURREN EN EL MUNDO, NO TIENEN NADA QUE VER CON NOSOTROS MISMOS.

EJEMPLOS DE CRÍTICAS REALISTAS

- "Son personas que no me conocen, su opinión no me interesa".
- "No te creas tan importante la gente no se fija en ti".
- No tiene ningún motivo para fastidiarme".

ANOTA TUS PROPIAS IDEAS

EJERCICIO . LAS TRES COLUMNAS

Ahora ya puedes completar la tercera columna. Vuelve a leer cuantas veces sean necesarias estas explicaciones, hasta que consigas completar el ejercicio.

Recuerda que puedes utilizar las frases sugeridas o, bien, inventar tus propias frases. Si utilizas tus propias frases, posiblemente, serán para ti más convincentes y tendrán mayor capacidad para contrarrestar los efectos de tus pensamientos negativos.

En esta actividad debes completar las dos primeras columnas con diez de los pensamientos que selecciones

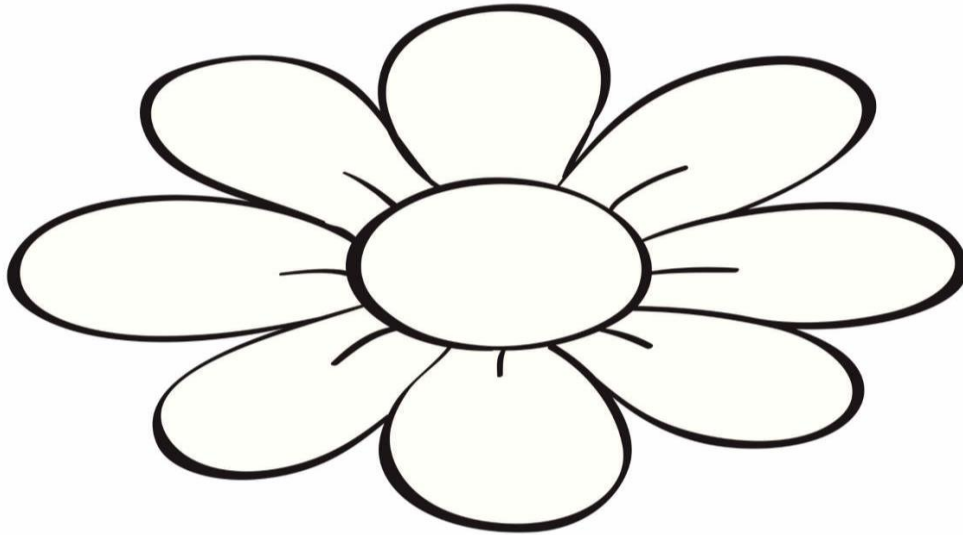
CRÍTICA NEGATIVA	TIPO DE CRÍTICA	CRÍTICA REALISTA Y POSITIVA

Durante los próximos días, cuando atrapes a tu crítica negativa mientras actúa, trata de contrarrestar sus efectos formulando pensamientos realistas tal y como lo has hecho en el ejercicio anterior. Formular pensamientos que contrarresten los efectos de tu crítica negativa no es tarea fácil. Esta técnica exige concentración y esfuerzo, pero merece la pena; el objetivo es sentirte mejor contigo mismo/misma.

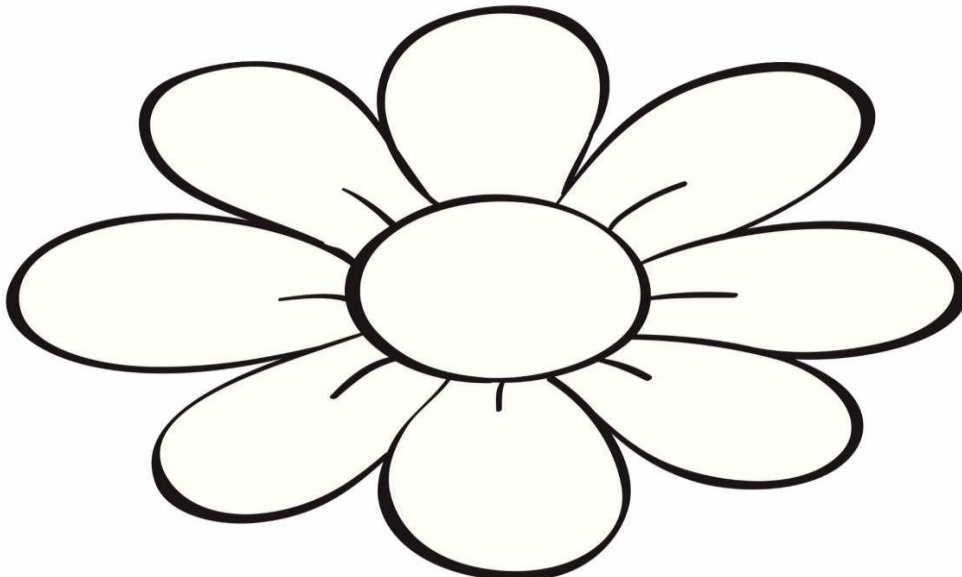
FICHA DE APLICACIÓN**TÉCNICA LA FLOR**

INSTRUCCIONES: En la primera flor colocar en el centro algún suceso de tu vida que te causa heridas o lastimó tu corazón y en los pétalos todas las consecuencias que esto originó en tu persona. . En la segunda flor, colocas nuevamente en el centro la misma situación, pero en los pétalos colocarás ahora, con ayuda de tu profesora lo que debiste haber hecho a partir de ese evento.

FLOR 1:



FLOR 2:



SESIÓN N° 8

- I. **TÍTULO:** “Aceptación de la figura corporal”
- II. **DURACIÓN:** 45 min
- III. **APRENDIZAJE ESPERADO:** Conocer el grado de aceptación de la figura corporal y de sus partes. Reflexionar sobre cómo favorecer la aceptación de la figura corporal.
- IV. **SECUENCIA DIDÁCTICA :**

FECHA	ACTIVIDADES /ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES
	<p><u>INICIO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Frente a un espejo durante 5 minutos valoraran de 1 a 10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal. <p><u>DESARROLLO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se le entrega una ficha con preguntas después de la observación de su imagen corporal. ➤ En la misma ficha a manera de termómetro valoraran del 1 al 10 el grado de aceptación de las partes de su cuerpo. ➤ Se forman grupos los cuales leerán reflexiones, los cuales serán analizados y discutidos en grupo. <p><u>CIERRE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se les invita a expresar oralmente que sentimientos surgieron en ellas al pedirles que se retrataran. Y qué sentimientos nuevos han surgido a partir de la reflexión. ➤ Las estudiantes escribirán en su diario esta nueva experiencia. 	<ul style="list-style-type: none"> - espejo - Fichas impresas - Lapiceros - Pizarra - Expresión verbal - Cuadernillos - lapiceros

Aceptación de la figura corporal

Tras observación y autoexploración táctil ante el espejo del cuerpo desnudo:

1) Contesto a las siguientes preguntas:

- ¿Soy alto/a, bajo/a? ¿Soy gordo/a, flaco/a?
- ¿Cómo es mi cuerpo de espaldas, de perfil?
- ¿Cómo es mi pelo?
- ¿Cómo es mi cara: ojos, nariz, orejas, boca,...?
- ¿Cómo es mi cuello?
- ¿Cómo son mis hombros, mis pechos,...?
- ¿Cómo es mi abdomen?
- ¿Cómo son mis brazos, mis manos?
- ¿Cómo son mis caderas?
- ¿Cómo son mis muslos, mis piernas, mis pies?



2) Valoro de 1 a 10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal:

Altura

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Volumen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Cabeza

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pelo

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ojos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nariz

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Orejas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Boca (labios y dientes)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Cuello

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hombros

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pechos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Abdomen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Brazos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Manos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Caderas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Muslos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Piernas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

FICHA DE APLICACIÓN

Ejercicio de aceptación de la figura corporal: reflexiones finales

Reflexión 1:

Las personas que cuidan el cuerpo tienen una mejor imagen de sí mismas. Se sienten con más energías, más vivas, más atractivas y más saludables. Y de una mejor imagen corporal surge mayor respeto por uno mismo y una más sana autoestima. Todos los días haz cuando menos una cosa que sea buena para tu cuerpo. Camina o corre un poco, come verduras frescas o fruta, dúchate, lávate el cabello, limpia tus dientes con hilo dental y cepillo, contéplate desnudo frente al espejo y gratifícate disfrutando de ti mismo, ponte en contacto con tu propio cuerpo, explórate y acaricia tu piel, encuentra tu atractivo, relájate y libera tensiones.

Reflexión 2:

En los medios de comunicación nos intentan vender un determinado modelo de figura corporal. Al no poseer esa figura, muchas personas se angustian. No caigas en la trampa. Recuerda que los gustos de las personas son diferentes, por lo que siempre podemos encontrar a alguien que le guste nuestro cuerpo. Todos podemos ser atractivos para los demás y ser queridos.

Reflexión 3:

Recuerda que la figura corporal es importante cuando no se conoce a las personas, pero no lo es tanto cuando se convive con ellas.

Reflexión 4:

Lo importante no es la mera figura corporal, sino la gracia que se le ponga. Haz que tu cuerpo sea expresivo.

CUESTIONARIO

HABILIDAD FÍSICA

		SI	NO	NS/NC
1	Soy buen atleta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Soy hábil para la mayoría de los deportes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Tengo resistencia y aguante físicos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Me gustan los deportes y las actividades físicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Creo que hago suficiente por estar bien físicamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Me gusta practicar algún deporte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

8	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

9	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

10	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

11	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

12	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

13	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

APARIENCIA FÍSICA

		SI	NO	NS/NC
1	Tengo un cuerpo físicamente atractivo.			
2	Tengo una cara agradable.			
3	No soy ni demasiado gordo ni demasiado delgado.			
4	Soy tan atractivo/a como la mayoría de las personas.			
5	Estoy contento con mi estatura.			
6	Tengo un pelo bonito.			
7	Me gustan mis piernas.			
8	_____			

9	_____			

10	_____			

11	_____			

12	_____			

13	_____			

RENDIMIENTO ESCOLAR

	SI	NO	NS/NC
1 Disfruto haciendo los ejercicios de clase.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Me gusta estudiar todas o casi todas las asignaturas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Por lo general, me encuentro a gusto en las clases.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Normalmente apruebo todas las asignaturas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Me gustan la mayoría de las asignaturas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Estoy satisfecho/a con mis notas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

RELACIONES CON PERSONAS DEL MISMO SEXO
--

	SI	NO	NS/NC
1 Tengo amigos con los que puedo contar siempre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Estoy a gusto hablando con otros/as chicos/as de mi sexo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Hago amigos con facilidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Se escuchar los problemas que me cuentan las personas de mi propio sexo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Me siento apreciado y querido por varias personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Soy popular entre los chicos/chicas de mi sexo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Soy afectuoso con las personas de mi propio sexo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

RELACIONES CON PERSONAS DEL SEXO OPUESTO
--

	SI	NO	NS/NC
1 Consigo que las personas del otro sexo me presten mucha atención.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Por lo general, las personas del otro sexo me resultan agradables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Tengo muchos/muchas amigos/amigas del otro sexo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Me encuentro a gusto hablando con personas del otro sexo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Soy tímido con las personas del sexo opuesto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Me siento en un plano de igualdad hablando con personas del otro sexo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Soy divertido/a con las personas del otro sexo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Me encuentro a gusto siendo afectuoso/a con las personas del otro sexo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Puedo expresar mis sentimientos con facilidad a las personas del otro sexo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

11 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

12 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

13 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

MIS ESTADOS EMOCIONALES

	SI	NO	NS/NC
1 Normalmente me siento cómodo y relajado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Soy una persona que no se atormenta demasiado cuando me ocurren cosas que no me agradan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Me siento feliz la mayor parte del tiempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Me encuentro a gusto con la gente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Soy una persona divertida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Pocas veces me siento angustiado/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Casi nunca me siento deprimido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Tengo tendencia a ser optimista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

10 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

11 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

12 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

13 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

MIS SENTIMIENTOS DE SINCERIDAD Y HONESTIDAD

	SI	NO	NS/NC
1 Prefiero afrontar las consecuencias de mis actos antes que mentir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 La gente siempre podrá contar conmigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Ser honesto/a y sincero/a es muy importante para mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Es verdad que nunca cojo cosas que no me pertenecen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Soy una persona en la que se puede confiar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Valoro la honradez por encima de otras virtudes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

8 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

9 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

10 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

11 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

12 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

13 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

FICHA DE APLICACIÓN**EJERCICIO 1: CONTESTA**

Ahora te toca a ti. Anota las cualidades negativas que has seleccionado al completar el cuestionario. Redáctalas a tu manera, como tú las piensas y las sientes. Después completa la segunda columna con el pensamiento realista que creas conveniente:

CUALIDADES NEGATIVAS	CRÍTICAS REALISTAS

EJERCICIO 2. CUALIDADES Y RECUERDOS POSITIVOS

Ahora es el momento de invertir algo de nuestro valioso tiempo en realizar una lista de cualidades positivas que nos reconforte. A veces, viene bien emplear parte de nuestro precioso tiempo en centrarnos en los aspectos positivos que nos definen, en nuestros valores y, en definitiva, en todas aquellas cosas que puedan enorgullecernos.

Para completar esta descripción positiva, trata de recordar algunos de los acontecimientos positivos que te hayan ocurrido a lo largo de tu vida, es decir, anota los acontecimientos más importantes de tu historia de recuerdos positivos.

CUALIDADES POSITIVAS	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

EJERCICIO 3 : RECUERDOS POSITIVOS

Para completar esta parte del ejercicio, piensa en tu vida desde que naciste, y trata de recordar aquellas cosas que han dejado una buena sensación en tu memoria.

Invierte todo el tiempo que creas preciso en realizar este ejercicio, y trata de anotar, al menos, diez o quince acontecimientos gratificantes. Si te fijas en las ocho áreas del cuestionario de autoconcepto, obtendrás una buena ayuda para recuperar tus recuerdos.

RECUERDOS POSITIVOS	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

EJERCICIO 4. UNA NUEVA IMAGEN

Después de realizar los ejercicios anteriores, ya puedes, por fin, elaborar una descripción de ti mismo, actualizada, equilibrada, realista y positiva.

Para confeccionar tu nueva imagen, debes tener en cuenta: a) la lista de críticas realistas que realizaste de tus cualidades negativas; b) la lista de cualidades positivas; y c) tu historia de recuerdos positivos. Esta descripción final debe contemplar aspectos de, al menos, las ocho áreas del cuestionario de autoconcepto.

Para que puedas realizar este ejercicio con facilidad y motivación, te sugerimos que realices la siguiente actividad: imagina que has contado por carta a tu mejor amigo/a que conociste durante las últimas vacaciones a una persona muy interesante.

Tu amigo/a, te remite una carta pidiéndote que le cuentes todo lo que puedas de esa nueva persona. En respuesta a su solicitud, decides escribirle una carta en la que describes con gran realismo cómo es esta persona a la que has conocido recientemente.

Esta persona eres tú. Para realizar esta actividad, debes elaborar tu descripción final teniendo en cuenta la lista de críticas realistas, la lista de cualidades positivas y tu historia de recuerdos positivos. No olvides tener en cuenta, al menos, las ocho áreas del cuestionario.

Querido/a _____

En tu última carta me pedías que te escribiera contándote todo lo posible sobre esta persona tan interesante que he conocido últimamente. Con mucho gusto quiero responder a tu solicitud. Te diré que esta persona:

Respecto a su apariencia y cualidades físicas es: _____

En relación a sus estudios, podría decirte que: _____

Cuando se relaciona con los chicos es: _____

Cuando se relaciona con las chicas es: _____

Con sus padres y con sus familiares: _____

Emocional y mentalmente es una persona: _____

Acerca de su honestidad y de su sinceridad, podría decirte que: _____

Además de lo que te he señalado, esta persona: _____

Querido/a _____, espero que te hayas hecho una buena idea de mi nuevo/a amigo/a. Ya te contaré más detalles cuando nos veamos. Hasta entonces, recibe unos afectuosos besos.

Firma y fecha _____

SESIÓN N° 10

- I. **TÍTULO:** Me publicito
- II. **DURACIÓN:** 45 min
- III. **APRENDIZAJE ESPERADO:** Ejercitar habilidades de autoconocimiento y de autorrevelación hacia los demás.
- IV. **SECUENCIA DIDÁCTICA**

FECHA	ACTIVIDADES /ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES
	<p><u>INICIO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar un sondeo de las cualidades positivas que las estudiantes pudieran reconocer en su persona. <p><u>DESARROLLO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Escribir en una hoja todas cualidades positivas que puedan identificar ➤ Posteriormente realizarán un anuncio publicitario de ellas mismas ,intentando venderse uno mismo, resaltando las cualidades antes identificadas. ➤ Se invita a un grupo de docente para que evalúen el anuncio publicitario más vistoso y sobre todo que haya logrado describir a detalle características positivas de su persona. ➤ Al finalizar realizar una descripción final afinando mayores detalles de sus características personales tanto físicas, psicológicas , sociales y espirituales <p><u>CIERRE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Las estudiantes escriben en sus diarios los sentimientos y pensamiento han surgiendo durante el desarrollo de la sesión. ➤ Anotaran en sus diarios los sentimientos que han surgido a partir del desarrollo de la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> - Video - multimedia - carteles - Limpiatipo - Plumones - Expresión verbal - Diálogo - Cuadernillos - Lapiceros - Muñeca de trapo

UNIDAD N° 4: FORTALECIENDO NUESTRA AUTOESTIMA

OBJETIVO GENERAL: Evaluar las raíces de una baja autoestima, a partir del desarrollo de distintas actividades fortalecerán su autoestima

SESIÓN N° 11

- I. **TÍTULO:** : “Explorando la autoestima”
- I. **DURACIÓN:** 45 min
- II. **APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica las causas que le generan inseguridad en diversas situaciones.
- III. **SECUENCIA DIDÁCTICA**

FECHA	ACTIVIDADES /ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES
	<p><u>INICIO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Visualizan el video “La carrera de la vida”. se les pregunta ¿Qué sentimientos surgen en ti a partir del video? ➤ Leer la frase de la diapositiva: “Sólo hay un amor para siempre....el amor propio”. Comentar las alumnas su significado <p><u>DESARROLLO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se colocan frases en la pizarra para identificar las frases que manifiesten autoestima positiva o negativa ➤ Describir en grupos las características de una persona con autoestima alta y una persona con autoestima baja. ➤ Se lee la ficha “El elefante y la estaca” ➤ La profesora conduce a la reflexión y a partir de la lectura. <p><u>CIERRE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Las estudiantes escriben en sus diarios los sentimientos y pensamiento han surgiendo durante el desarrollo de la sesión. ➤ Anotaran en sus diarios los sentimientos que han surgido a partir del desarrollo de la sesión. ➤ Se les explica el desarrollo del proyecto de la muñeca, detallándoles el cómo realizarán esta actividad 	<ul style="list-style-type: none"> - Video - multimedia - carteles - Limpiatipo - Plumones - Expresión verbal - Diálogo - Cuadernillos - Lapiceros - Muñeca de trapo

FICHA DE APLICACIÓN

El Elefante y la Estaca

Cuando era pequeño me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de ellos eran los animales, sobre todo, mi preferido era el elefante.

Durante la función, la enorme bestia impresionaba a todos por su peso, tamaño y sobre todo, por su descomunal fuerza... pero, después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, uno podía encontrar al elefante detrás de la carpa principal, atado, mediante una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo.

La estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera, apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un "árbol de cuajo" podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir. El misterio es evidente: ¿Porqué el elefante no huye, arrancando la pequeña estaca, con el mismo esfuerzo que yo necesitaría para romper una cerilla?, ¿Qué fuerza misteriosa lo mantiene atado, impidiéndole huir?

Tenía unos siete u ocho años, y todavía confiaba en la sabiduría de las personas grandes. Pregunté entonces a mis padres, maestros y tíos, buscando respuestas a ese misterio. No obtuve una respuesta coherente, la edad no es un impedimento para percibir la coherencia o la falta de ella en los que la gente nos dice. Alguien me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia: si es cierto que está amaestrado, entonces ¿por qué lo encadenan? No recuerdo haber recibido ninguna respuesta que me satisficiera.

Con el tiempo, me olvidé del misterio del elefante y la estaca... y sólo lo recordaba cuando me encontraba con gente que me daba respuestas incoherentes, por salir del paso y, un par de veces, con otras personas que también se habían hecho la misma pregunta. Hasta que hace unos días, encontré una persona, lo suficientemente sabia, que me dio una respuesta que al fin me satisfizo: "El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca toda su vida, desde que era muy pequeño". Cerré los ojos y me imaginé al pequeño elefantito con solo unos días de nacido, sujeto a la estaca. Estoy seguro que en aquél momento el animalito empujó, jaló, sacudió y sudó tratando de soltarse. Y, a pesar de todo su esfuerzo, no pudo librarse.

La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Podría jurar que el primer día se durmió agotado por el esfuerzo infructuoso, y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que seguía se resignó a su destino. El elefante dejó de luchar para liberarse. Este elefante enorme y poderoso no escapa porque cree que no puede hacerlo. Tiene grabado en su mente el recuerdo de sus, entonces, inútiles esfuerzos, y ahora ha dejado de luchar, no es libre, porque ha dejado de intentar serlo. Nunca más intentó poner a prueba su fuerza.

Cada uno de nosotros somos un poco como ese elefante: vamos por el mundo atados a varias (cientos) de estacas que nos restan libertad. Vivimos creyendo que "no podemos" con montón de cosas, simplemente porque alguna vez probamos y no pudimos. Grabamos en nuestra mente: no puedo. no puedo y nunca podré. Crecimos portando ese mensaje, que nos impusimos a nosotros mismos y nunca más lo volvimos a intentar. La única manera de saber cuáles son nuestras limitaciones ahora, es intentar de nuevo, poniendo en el intento todo nuestro corazón.

(Publicado en Cuentos para Demian, 1994)

	<ul style="list-style-type: none">➤ una caja se colocan diferentes papelitos, con mensajes que ayuden fortalecer su autoestima, se pasa por las estudiantes y cada una coge un papelito y al azar➤ Se les llama a la reflexión, para pensar porque les toco ese tipo y ellas escribirán detrás del papelito que les toco una situación concreta en la que ellas se comprometen a realizar para mejorar su autocontrol.	<ul style="list-style-type: none">- Papelitos de colores
--	---	--

FICHA DE LECTURA

EL DESAFIO DEL TRIGO

Un día un viejo campesino fue a ver a Dios y le dijo:

-"Mira, tú puedes ser muy Dios y puedes haber creado el mundo, pero hay una cosa que tengo que decirte: No eres un campesino, no conoces ni siquiera el principio de la agricultura. Tienes algo que aprender". Dios dijo: ¿Cuál es tu consejo?. El granjero le respondió: "Dame un año y déjame que las cosas se hagan como yo quiero y veamos que pasa. La pobreza no existirá más.

Dios aceptó y le concedió al campesino un año. Naturalmente éste pidió lo mejor y sólo lo mejor... ni tormentas, ni ventarrones, ni peligros para el grano. Todo confortable y cómodo... y él era muy feliz. El trigo crecía altísimo. Cuando quería sol... había sol; cuando quería lluvia... había tanta lluvia como hiciera falta. Ese año todo fue perfecto, ¡matemáticamente perfecto!. El trigo crecía tan alto que el granjero fue a ver a Dios y le dijo: "¡Mira!, esta vez tendremos tanto grano que si la gente no trabaja en 10 años, aun así tendremos comida suficiente". Pero hubo un problema... cuando se recogieron los granos todos estaban vacíos. El granjero se sorprendió y le preguntó a Dios: "¿Qué pasó?, ¿qué error hubo?.

Ante tal inquietud Dios le respondió: "Como no hubo desafío, no hubo conflicto, ni fricción, como tu evitaste todo lo que era malo, el trigo se volvió impotente. Un poco de lucha es imprescindible. Las tormentas, los truenos, los relámpagos, son necesarios, porque sacuden el alma dentro del trigo". La noche es tan necesaria como el día y los días de tristeza son tan esenciales como los días de felicidad. A esto se le llama lucha y esfuerzo. Entendiendo este secreto descubrirás cuan grande es la belleza de la vida, cuánta riqueza llueve sobre ti en todo momento, dejando de sentirte miserable porque las cosas no van de acuerdo con tus deseos.

Anexo 6: Artículo Científico

1. TÍTULO:

Programa fortaleciendo mi autoestima en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017

2. AUTOR: Br. Luz Amelia Esquerre Vega. Luzesquerre97@hotmail.com

3. RESUMEN:

La investigación que tiene como título: Programa fortaleciendo mi autoestima en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017. Tuvo como objetivo general determinar el efecto del programa fortaleciendo mi autoestima en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017., cuya finalidad fue mejorar las relaciones interpersonales en las estudiantes.

La investigación fue de tipo aplicada, con un enfoque cuantitativo, cuyo método fue hipotético deductivo, bajo el diseño experimental, de alcance cuasi experimental con una población de 52 estudiantes los cuales se dividieron en 26 estudiantes para el grupo control y 26 para el grupo experimental de segundo año de secundaria. Se aplicó como instrumento de medición una prueba objetiva tanto para el pre y post test, el instrumento fue validado por juicio de experto y se ha determinado su confiabilidad mediante el estadístico de Kr20, con un coeficiente de 0,90. Para la prueba de hipótesis se utilizó el estadístico U- Mann-Whitney y se concluyó que: existen diferencias significativas en el grupo experimental luego de haber aplicado programa “Autoestima”, al comparar con los resultados del pre test con el post test.

Los resultados concluyeron que: La aplicación del programa “Autoestima” tiene un efecto directo y significativo en las Relaciones Interpersonales en

estudiantes de segundo año de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.

El análisis de los resultados respecto a la hipótesis general muestra que los estudiantes del grupo control y experimental muestran diferencia significativa en los puntajes en las relaciones interpersonales dado que las estudiantes del grupo experimental del pos test alcanzan el 92.3% en el nivel alto, 7.7% en el medio, 0% en el bajo, mientras que los puntajes obtenidos del grupo control son de 53.8% en el nivel bajo, 46.2% en el nivel medio, 0% en el nivel alto, según el test de (U-Mann-Whitney = 55,000; Z= -5.183; p = 0.000).

4. PALABRAS CLAVE:

Autoestima, Dimensiones de la autoestima, Dimensión física, Dimensión social, Dimensión afectiva, Dimensión académica, Dimensión ética, Relaciones interpersonales, Programa, Dimensiones de las relaciones interpersonales, Autocontrol, Amistad, Tolerancia, Trabajo en equipo

5. ABSTRACT:

The research that has as its title: Program strengthening my self-esteem in interpersonal relationships in students of Secondary Education - 2nd year -, educational institution Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017. Its general objective was to determine the effect of the program by strengthening my self-esteem in Interpersonal relations in students of Secondary Education - 2nd year -, educational institution Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017., whose purpose was to improve interpersonal relationships in students.

The research was of an application type, with a quantitative approach, whose method was hypothetical deductive, under the experimental design, of quasi experimental scope with a population of 52 students which were divided into 26 students for the control group and 26 for the experimental group Of second year of secondary. An objective test for both the pre and post test was applied as instrument of measurement, the instrument was validated by expert judgment and

its reliability was determined using the Kr20 statistic, with a coefficient of 0.90. For the hypothesis test, the U-Mann-Whitney statistic was used and it was concluded that: there are significant differences in the experimental group after having applied the "Self-esteem" program, when compared with the results of the pretest with the post test.

The results conclude that: The application of the "Self-esteem" program has a direct and significant effect on Interpersonal Relationships in second-year high school students of the Nuestra Señora del Pilar educational institution, La Victoria 2017.

The analysis of the results with respect to the general hypothesis shows that the students of the control and experimental group show a significant difference in the scores in the interpersonal relations since the students of the experimental group of the pos test reach 92.3% in the high level, 7.7% In the middle, 0% in the low, while the scores obtained from the control group are 53.8% in the low level, 46.2% in the middle level, 0% in the high level, according to the test of (U-Mann-Whitney = 55,000, $Z = -5,183$, $p = 0.000$).

6. KEYWORDS:

Key words: Self-esteem, Dimensions of self-esteem, Physical dimension, Social dimension, Affective dimension, Academic dimension, Ethical dimension, Interpersonal relations, Program, Dimensions of interpersonal relations, Self control, Friendship, Tolerance, Teamwork

7. INTRODUCCIÓN:

El ambiente social escolar es un factor que está siendo motivo de estudio y dedicación al plantearnos los desafíos que tiene la escuela con sus alumnos. "La escuela es una organización emocional. Es un sistema de relaciones que se encuentran en torno a los aprendizajes y el aprendizaje es función de las emociones. También la educación resulta de las relaciones que se dan a partir de las interacciones entre profesores y alumnos, y las relaciones son por definiciones emocionales". (Casassus 2007:238)

Constituirá un aporte para mejorar la comprensión teórica del problema de las relaciones interpersonales en los alumnos, y de cómo solucionarlo mediante la aplicación de programas de autoestima, así también, nos permitirá ampliar la comprensión teórica de los alcances para solucionar problemas vinculados a las relaciones entre nuestros alumnos.

La importancia del presente trabajo de investigación, radica en el hecho de que nos permitirá solucionar un problema concreto y real que se presenta en las aulas escolares y constituye a la vez en muchos casos, una seria limitación para lograr un efectivo aprendizaje significativo, así mismo servirá de modelo para aquellos profesores interesados en el estudio y abordaje a los problemas de convivencia, generados por el deterioro de las relaciones interpersonales de sus estudiantes, de los profesores y de los padres de familia.

La aplicación del Programa de autoestima permitirá dar pautas y estrategias oportunas a los profesores, para mejorar las relaciones interpersonales en el aula y en la institución, practicando el respeto a uno mismo, el respeto a la diversidad personal y cultural, la resolución de conflictos, la solidaridad y el trabajo en equipo, encaminados a convivir en armonía.

Es una alternativa que permitirá lograr aprendizajes sostenibles en nuestros alumnos porque en la escuela tenemos que educar para la vida y desarrollar en los estudiantes las capacidades necesarias para relacionarse adecuadamente, es decir, mejorando su interacción con los demás y logrando que se sienta bien consigo mismo.

8. METODOLOGÍA: Esta investigación se encuentra dentro de un marco metodológico, según Arias (2006), explicó que el marco metodológico es el: “Conjunto de pasos, técnicas y procedimientos que se emplean para formular y resolver problemas” (p. 16). El enfoque utilizado fue cuantitativo, según Hernández, Fernández y Baptista (2016) el enfoque cuantitativo: “Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (p.128). El método utilizado es hipotético- deductivo, según Bernal (2006), indicó que este método “Consiste en un procedimiento que parte de unas aseveraciones en calidad hipótesis y busca refutar y falsear tales hipótesis, deduciendo de ellas conclusiones que deben confrontarse con los hechos” (p. 56).

La investigación es de tipo Aplicada, al respecto Marroquín (2010), afirmó que: Este tipo de investigación utiliza los conocimientos en la práctica, para aplicarlos, en la mayoría de los casos, en provecho de la sociedad, el nivel es explicativo, pues se encarga de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto. (p. 136). A este tipo de estudio correspondió al diseño experimental de tipo de cuasi experimental; de corte longitudinal con pre y post test y dos grupos. Hernández, Fernández y Baptista (2016) refieren que este diseño incorpora la administración de pre pruebas a los grupos que forman el experimento, donde dichos participantes se hallan formados en grupo preexistentes, en donde un grupo denominado experimental recibe el tratamiento o experimento y otro no (grupo experimental y de control respectivamente); por último, se les administra, también simultáneamente una post prueba (p.141).

Mi población y muestra está constituida por 52 estudiantes de segundo de secundaria de la institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017

La muestra estuvo constituida por 52 estudiantes de las secciones A y B, que a su vez se distribuyeron en dos grupos de estudio: Grupo Experimental, integrado por los estudiantes de la sección A y grupo control integrado por los estudiantes de la sección B.

El muestreo es no probabilístico, según Carrasco (2009) “en este tipo de muestras, no todo el elemento de la población tiene la probabilidad de ser elegidos para formar parte de la muestra, por ello son tan representativos” (p. 237).

De la misma forma se afirma que el muestreo es el no probabilístico intencional por conveniencia, según Carrasco (2009) “es aquella que el investigador selecciona según su propio criterio, sin ninguna regla matemática” (p. 237)

En cuanto a las técnicas de investigación utilizadas que se han empleado, han sido las siguientes:(a)La observación: para detectar características del problema, (b)La evaluación: con un pret test y un post test para medir el efecto de las sesiones sobre “Organizadores gráficos”, (c) El análisis documental, para registrar información de bibliotecas, relacionadas con los antecedentes de la investigación

y el fichaje: para poder registrar las citas textuales de diversos autores y las teorías de los mismos.

Así mismo el instrumento utilizado fue una ficha técnica del cuestionario cuya validez estuvo a cargo de 3 juicios de expertos que indicaron que dicho instrumento respeta los criterios de pertinencia, relevancia, claridad y suficiencia. Así mismo se sometieron los datos al análisis de confiabilidad utilizando *Kr20*

Por ser variables dicotómicas cuyo resultado fue de 0.90

9. RESULTADOS:

De igual manera aplicando la U- Mann-Whitney se ha encontrado que existe diferencias significativas entre el grupo control y experimental antes y después de haber aplicado el programa fortaleciendo mi autoestima en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año

Se ha obtenido que en el grupo experimental del pre-test la U- Mann-Whitney con un valor de 93,000 y en el post con un valor de 55,000 de igual manera el nivel de significancia que se tenía en el pre test era de 0,856, paso al post test con un valor de 0,000, siendo este valor menor a 0.05, rechazándose la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alterna por el investigador.

10. DISCUSIÓN

Respecto a la hipótesis general se investigó los efectos del programa “Autoestima” en las relaciones interpersonales en las estudiantes de 2° año de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017. Esta hipótesis se pudo comprobar con la aplicación de las sesiones de aprendizaje utilizando una serie de recursos metodológicos estructurados, esto hizo que lograran mejorar significativamente las relaciones interpersonales en las estudiantes de 2° año de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017. El análisis de los resultados respecto a la hipótesis general muestra que los estudiantes del grupo control y experimental muestran diferencia significativa en los puntajes en las relaciones interpersonales dado que las estudiantes del grupo experimental del pos test alcanzan el 92.3% en el nivel alto, 7.7% en el medio, 0% en el bajo, mientras que los puntajes obtenidos del

grupo control son de 53.8% en el nivel bajo, 46.2% en el nivel medio, 0% en el nivel alto (ver tabla 8), según el test de (U-Mann-Whitney = 55,000; $Z = -5.183$; $p = 0.000$). Dicho resultado se explica a partir de la conclusión de Fernández (2008), quien afirmó que a partir de la aplicación de su programa se mejoró las relaciones interpersonales de manera significativa pasando del nivel medio bajo, a un nivel alto.

Del mismo modo Monjas (2013) sostuvo que Las relaciones interpersonales constituyen, pues, un aspecto básico en nuestras vidas, funcionando no solo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo.

11. CONCLUSIONES:

La aplicación de efecto del programa “autoestima” para mejorar las relaciones interpersonales en las estudiantes de 2° año de la institución educativa Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017. Los resultados indican en la condición pre test ($z = -4,489$, $p > 0,05$) no existen diferencias significativas entre el grupo experimental y grupo control. De otro lado, en la condición pos test se observa la existencia de diferencias altamente significativas ($z = -5,183$, $p < 0,000$) a favor del grupo experimental (porque la media y el rango promedio del grupo experimental es mayor a la del grupo control).

12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cassasus Juan. (2007) La Educación del Ser Emocional. Editorial Cuarto Propio, Santiago, Chile.

Arias, Fidas G. (2006) .El Proyecto de Investigación, 5ta. Edición

Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. (5°ed.). México: Mc Graw-Hill Interamericana Editores.

Bernal, C. (2006) Metodología de la investigación. (2°ed.). México: Pearson Educación.

Marroquín, R. (2010). Metodología de la investigación. Universidad Guzmán y Valle. Mapa de Progreso-MINEDU- IPEBA (2013). Lima, Perú.

Carrasco, S. (2009). Metodología de la investigación científica. Lima: Editorial San Marcos

Monjas, M. I. (1999). Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y niñas en edad escolar (PEHIS). Madrid: CEPE.

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DEL ARTÍCULO CIENTÍFICO

Yo, Luz Amelia Esquerre Vega, estudiante del programa de Maestría en Psicología Educativa de la educación de la Escuela de postgrado de la Universidad César Vallejo. Identificado con DNI.16803636 con el artículo titulado:

Efecto del programa “Programa fortaleciendo mi autoestima en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.

Declaro bajo juramento que:

- 1) El artículo pertenece a mi autoría compartida
- 2) El artículo no ha sido plagiada ni total ni parcialmente
- 3) El artículo no ha sido autoplagiado
- 4) De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.
- 5) Si, el artículo fuese aprobado para su publicación en la revista u otro documento de difusión, cedo mis derechos patrimoniales y autorizo a la Escuela de Postgrado, de la Universidad César Vallejo, la publicación y divulgación del momento en las condiciones, procedimientos y medios que disponga la Universidad.

Lima, mayo del 2017

Luz Amelia Esquerre Vega

DNI 16803638

Anexo 7. Carta de Solicitud (EPG)



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

fb/ucv.peru
@ucv_peru
#saliradelante
ucv.edu.pe

Escuela de Posgrado

"Año del Buen Servicio al Ciudadano"

Lima, 25 de marzo de 2017

Carta P. 0167- 2017 EPG – UCV LN

Hna. María Dolores González Camarero

Directora de la I.E.P "Nuestra Señora del Pilar"

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **Luz Amelia Esquerre Vega** identificada con DNI N.º **16803638** y código de matrícula N.º **6000154886**; estudiante del Programa de **Maestría en Psicología Educativa** quien se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación (Tesis):

"PROGRAMA FORTALECIENDO MI AUTOESTIMA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA – 2DO AÑO - , INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR NUESTRA SEÑORA DEL PILAR, LA VICTORIA 2017"

En ese sentido, solicito a su digna persona otorgar el permiso y brindar las facilidades a nuestra estudiante, a fin de que pueda desarrollar su trabajo de investigación en la institución que usted representa. Los resultados de la presente investigación serán alcanzados a su despacho, luego de finalizar la misma.

Con este motivo, le saluda atentamente,



Dr. Carlos Venturo Orbegoso
Director de la Escuela de Posgrado
Universidad César Vallejo - Filial Lima Norte

SGVM

LIMA NORTE Av. Alfredo Méndiola 6232, Los Olivos. Tel.:(+511) 202 4342 Fax.:(+511) 202 4343
LIMA ESTE Av. del Parque 640, Urb. Canto Rey, San Juan de Lurigancho Tel.:(+511) 200 9030 Anx.:2510.
ATE Carretera Central Km. 8.2 Tel.: (+511) 200 9030 Anx.: 8184
CALLAO Av. Argentina 1795 Tel.:(+511) 202 4342 Anx.: 2650.

Anexo 8: Carta de Aceptación (I.E.)



*Colegio
Nuestra Señora del Pilar*

CARTA DE ACEPTACIÓN

I.E.P "NUESTRA SEÑORA DEL PILAR" – La victoria
"AÑO del BUEN SERVICIO al CIUDADANO"

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA UGEL 03

QUIEN SUSCRIBE HACE CONSTAR QUE:

La docente **Luz Amelia Esquerre Vega** estudiante de maestría en la mención de Psicología Educativa, ha aplicado el desarrollo de la investigación titulada "Programa fortaleciendo mi autoestima en las relaciones interpersonales en estudiantes de Educación Secundaria – 2do año - , institución educativa particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017", a partir del 30 de marzo al 21 de abril del presente año.

Se expide la constancia a solicitud de la interesada.

La Victoria , 05 de mayo del 2017



Dra. M. Dolores González Camarero
Dra. M. Dolores González Camarero
Directora

Av. Esteban Campodónico N° 685
Santa Catalina - Lima 13
Teléf : 472 1576.
E mail: censpilar@nsdelpilar.com

Anexo 9: CERTIFICADO DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE RELACIONES INTERPERSONALES



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE RELACIONES INTERPERSONALES

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Autocontrol							
1	Por lo general estoy tranquila y no me molesto con facilidad, no suelo perder la paciencia.	✓		✓		✓		
2	Busco hacer otra cosa cuando hay personas que me aburren demasiado.	✓		✓		✓		
3	Considero que no se debe dejar para mañana una tarea que se debe hacer hoy.	✓		✓		✓		
4	Si alguien en mi familia me hace sentir mal, no tomo venganza.	✓		✓		✓		
5	Si un amigo no cumple con algo que me prometió, lo comprendo y no me enojo con él.	✓		✓		✓		
6	Cuando tengo algún problema no descargo mi cólera con mis amigos.	✓		✓		✓		
7	Expreso mis verdaderos sentimientos y la mayoría de las personas se dan cuenta cuando me han herido.	✓		✓		✓		
8	Siempre expreso lo que pienso respecto al tema	✓		✓		✓		
9	Procuro ser completamente honesto (a) con la gente acerca de mis verdaderos sentimientos	✓		✓		✓		
10	Respeto a mis compañeros (as) durante una discusión	✓		✓		✓		
11	Suelo cumplir las normas del aula.	✓		✓		✓		
12	Espero que termine la conversación para expresar mi opinión.	✓		✓		✓		
13	Manejo asertivamente una situación cuando alguien me dice algo desagradable.	✓		✓		✓		
14	Acepto fácilmente el liderazgo de otros en la toma de decisiones de grupo.	✓		✓		✓		
15	Respeto a mis maestros y compañeros (as).	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: Amistad							
16	Intervengo para que mis amigos se vuelvan a amistar, después de una pelea.	✓		✓		✓		
17	Mis enojos no me alejan de mis amigos, porque resuelvo mis conflictos con respeto.	✓		✓		✓		
18	Acepto sin molestarme las bromas de mis compañeros.	✓		✓		✓		
19	Expreso o elogio las cualidades de mis compañeros (as).	✓		✓		✓		

20	Acepto los elogios o las palabras bonitas que me dicen mis compañeros (as).	✓		✓		✓	
21	No me gusta hacer bromas pesadas a mis compañeros (as).	✓		✓		✓	
22	Defiendo a un amigo cuando lo critican injustamente o lo insultan.	✓		✓		✓	
23	No creo que las personas se deban dejar llevar de rumores o chismes.	✓		✓		✓	
24	Digo lo que pienso, pero sin herir al otro con mis comentarios.	✓		✓		✓	
25	Generalmente expreso afecto a mis compañeros con palabras, gestos o abrazos.	✓		✓		✓	
26	Suelo expresar sentimientos agradables y pensamientos positivos a mis amigos.	✓		✓		✓	
27	Pido disculpas cuando cometo un error.	✓		✓		✓	
28	Me gustaría que todos respetáramos las normas de convivencia del aula.	✓		✓		✓	
29	Escucho con atención cuando un amigo (a) me cuenta un problema.	✓		✓		✓	
30	No me gusta hacer sentir mal a los demás, porque los respeto.	✓		✓		✓	
	DIMENSIÓN 3: Tolerancia	Si	No	Si	No	Si	No
31	Generalmente cuando un compañero (a) no cumple con lo acordado, no me molestó y lo mantengo en el grupo.	✓		✓		✓	
32	Respeto a la gente de piel oscura.	✓		✓		✓	
33	Cuando veo que una persona está haciendo un mal trabajo, generalmente se lo hago saber de buena manera.	✓		✓		✓	
34	Cuando un amigo hace algo que me ofende mucho, le hago saber con maneras lo herido que estoy.	✓		✓		✓	
35	Si tuviera un hermano o una hermana que le fuera mal en el colegio, no le hago sentir que yo soy más inteligente que él o ella.	✓		✓		✓	
36	No soy prejuiciosa, es decir no tengo malos pensamientos en forma adelantada.	✓		✓		✓	
37	Generalmente respeto las opiniones que son contrarias a mis ideas.	✓		✓		✓	
38	No me resulta difícil reunirme con personas que no practican mi religión.	✓		✓		✓	
39	Daría mi opinión cuando alguien piensa distinto a mí.	✓		✓		✓	
40	Si fuera criticado injustamente por un amigo (a), rápidamente le expresaría mis sentimientos.	✓		✓		✓	
41	No me gusta formar grupos de trabajo con personas de sexo opuesto.	✓		✓		✓	
42	Con frecuencia respeto a mis compañeros (as) que son de lento aprendizaje.	✓		✓		✓	
43	Generalmente defiendo mi opinión en una discusión.	✓		✓		✓	

44	Me agradan las personas con rasgos de poblador serrano.	✓		✓		✓	
45	Trato de asegurarme de que la gente no sea injusta o mala conmigo.	✓		✓		✓	
DIMENSIÓN 4: Trabajo en equipo		✓					
46	Colaboro con agrado y con rapidez, en mi equipo de trabajo.	✓		✓		✓	
47	Participo frecuentemente en los trabajos que realizamos en equipo.	✓		✓		✓	
48	Defiendo a mi equipo en el trabajo que expone.	✓		✓		✓	
49	Acepto los errores que tuvimos al realizar el trabajo en equipo.	✓		✓		✓	
50	Me siento responsable de lo que mi equipo hace o expone.	✓		✓		✓	
51	Busco planificar el trabajo en equipo para hacer bien los trabajos.	✓		✓		✓	
52	Nunca echo la culpa a los demás cuando se trabaja en equipo, sino analizo los errores cometidos.	✓		✓		✓	
53	Me gusta dar opiniones cuando trabajo en equipo.	✓		✓		✓	
54	Sugiero alternativas de solución cuando se presenta algún problema en el equipo.	✓		✓		✓	
55	Siempre pido evaluar el trabajo en equipo para mejorar o corregir errores.	✓		✓		✓	
56	Asumo sin incomodarme las tareas que mi equipo me designa al hacer un trabajo.	✓		✓		✓	
57	Estoy pendiente de que mi equipo cumpla oportunamente con el trabajo asignado.	✓		✓		✓	
58	Busco trabajar en equipo porque aprendo mejor y conozco mejor a mis compañeros.	✓		✓		✓	
59	Busco que el equipo siempre trabaje de acuerdo a un plan.	✓		✓		✓	
60	Me esfuerzo para que el trabajo en equipo salga bien.	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe Suficiencia

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Ulises Córdova García DNI: 0.6658910

Especialidad del validador: METODOLOGÍA de la Investigación

- ¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

10 de DIC del 20...



Dr. Ulises Córdova García
DOCENTE DE INVESTIGACIÓN

Firma del Experto Informante.


CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE RELACIONES INTERPERSONALES

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Autocontrol							
1	Por lo general estoy tranquila y no me molesto con facilidad, no suelo perder la paciencia.	✓		✓		✓		
2	Busco hacer otra cosa cuando hay personas que me aburren demasiado.	✓		✓		✓		
3	Considero que no se debe dejar para mañana una tarea que se debe hacer hoy.	✓		✓		✓		
4	Si alguien en mi familia me hace sentir mal, no tomo venganza.	✓		✓		✓		
5	Si un amigo no cumple con algo que me prometió, lo comprendo y no me enojo con él.	✓		✓		✓		
6	Cuando tengo algún problema no descargo mi cólera con mis amigos,	✓		✓		✓		
7	Expreso mis verdaderos sentimientos y la mayoría de las personas se dan cuenta cuando me han herido.	✓		✓		✓		
8	Siempre expreso lo que pienso respecto al tema	✓		✓		✓		
9	Procuro ser completamente honesto (a) con la gente acerca de mis verdaderos sentimientos	✓		✓		✓		
10	Respeto a mis compañeros (as) durante una discusión	✓		✓		✓		
11	Suelo cumplir las normas del aula.	✓		✓		✓		
12	Espero que termine la conversación para expresar mi opinión.	✓		✓		✓		
13	Manejo asertivamente una situación cuando alguien me dice algo desagradable.	✓		✓		✓		
14	Acepto fácilmente el liderazgo de otros en la toma de decisiones de grupo.	✓		✓		✓		
15	Respeto a mis maestros y compañeros (as).	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: Amistad	Si	No	Si	No	Si	No	
16	Intervengo para que mis amigos se vuelvan a amistar, después de una pelea.	✓		✓		✓		
17	Mis enojos no me alejan de mis amigos, porque resuelvo mis conflictos con respeto.	✓		✓		✓		
18	Acepto sin molestarme las bromas de mis compañeros.	✓		✓		✓		
19	Expreso o elogio las cualidades de mis compañeros (as).	✓		✓		✓		

20	Acepto los elogios o las palabras bonitas que me dicen mis compañeros (as).	✓		✓		✓	
21	No me gusta hacer bromas pesadas a mis compañeros (as).	✓		✓		✓	
22	Defiendo a un amigo cuando lo critican injustamente o lo insultan.	✓		✓		✓	
23	No creo que las personas se deban dejar llevar de rumores o chismes.	✓		✓		✓	
24	Digo lo que pienso, pero sin herir al otro con mis comentarios.	✓		✓		✓	
25	Generalmente expreso afecto a mis compañeros con palabras, gestos o abrazos.	✓		✓		✓	
26	Suelo expresar sentimientos agradables y pensamientos positivos a mis amigos.	✓		✓		✓	
27	Pido disculpas cuando cometo un error.	✓		✓		✓	
28	Me gustaría que todos respetáramos las normas de convivencia del aula.	✓		✓		✓	
29	Escucho con atención cuando un amigo (a) me cuenta un problema.	✓		✓		✓	
30	No me gusta hacer sentir mal a los demás, porque los respeto.	✓		✓		✓	
	DIMENSIÓN 3: Tolerancia	Si	No	Si	No	Si	No
31	Generalmente cuando un compañero (a) no cumple con lo acordado, no me molestó y lo mantengo en el grupo.	✓		✓		✓	
32	Respeto a la gente de piel oscura.	✓		✓		✓	
33	Cuando veo que una persona está haciendo un mal trabajo, generalmente se lo hago saber de buena manera.	✓		✓		✓	
34	Cuando un amigo hace algo que me ofende mucho, le hago saber con maneras lo herido que estoy.	✓		✓		✓	
35	Si tuviera un hermano o una hermana que le fuera mal en el colegio, no le hago sentir que yo soy más inteligente que él o ella.	✓		✓		✓	
36	No soy prejuiciosa, es decir no tengo malos pensamientos en forma adelantada.	✓		✓		✓	
37	Generalmente respeto las opiniones que son contrarias a mis ideas.	✓		✓		✓	
38	No me resulta difícil reunirme con personas que no practican mi religión.	✓		✓		✓	
39	Daría mi opinión cuando alguien piensa distinto a mí.	✓		✓		✓	
40	Si fuera criticado injustamente por un amigo (a), rápidamente le expresaría mis sentimientos.	✓		✓		✓	
41	No me gusta formar grupos de trabajo con personas de sexo opuesto.	✓		✓		✓	
42	Con frecuencia respeto a mis compañeros (as) que son de lento aprendizaje.	✓		✓		✓	
43	Generalmente defiendo mi opinión en una discusión.	✓		✓		✓	

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE RELACIONES INTERPERSONALES

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Autocontrol							
1	Por lo general estoy tranquila y no me molesto con facilidad, no suelo perder la paciencia.	✓		✓		✓		
2	Busco hacer otra cosa cuando hay personas que me aburren demasiado.	✓		✓		✓		
3	Considero que no se debe dejar para mañana una tarea que se debe hacer hoy.	✓		✓		✓		
4	Si alguien en mi familia me hace sentir mal, no tomo venganza.	✓		✓		✓		
5	Si un amigo no cumple con algo que me prometió, lo comprendo y no me enojo con él.	✓		✓		✓		
6	Cuando tengo algún problema no descargo mi cólera con mis amigos,	✓		✓		✓		
7	Expreso mis verdaderos sentimientos y la mayoría de las personas se dan cuenta cuando me han herido.	✓		✓		✓		
8	Siempre expreso lo que pienso respecto al tema	✓		✓		✓		
9	Procuro ser completamente honesto (a) con la gente acerca de mis verdaderos sentimientos	✓		✓		✓		
10	Respeto a mis compañeros (as) durante una discusión	✓		✓		✓		
11	Suelo cumplir las normas del aula.	✓		✓		✓		
12	Espero que termine la conversación para expresar mi opinión.	✓		✓		✓		
13	Manejo asertivamente una situación cuando alguien me dice algo desagradable.	✓		✓		✓		
14	Acepto fácilmente el liderazgo de otros en la toma de decisiones de grupo.	✓		✓		✓		
15	Respeto a mis maestros y compañeros (as).	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: Amistad	Si	No	Si	No	Si	No	
16	Intervengo para que mis amigos se vuelvan a amistar, después de una pelea.	✓		✓		✓		
17	Mis enojos no me alejen de mis amigos, porque resuelvo mis conflictos con respeto.	✓		✓		✓		
18	Acepto sin molestarme las bromas de mis compañeros.	✓		✓		✓		
19	Expreso o elogio las cualidades de mis compañeros (as).	✓		✓		✓		

20	Acepto los elogios o las palabras bonitas que me dicen mis compañeros (as).	✓		✓		✓	
21	No me gusta hacer bromas pesadas a mis compañeros (as).	✓		✓		✓	
22	Defiendo a un amigo cuando lo critican injustamente o lo insultan.	✓		✓		✓	
23	No creo que las personas se deban dejar llevar de rumores o chismes.	✓		✓		✓	
24	Digo lo que pienso, pero sin herir al otro con mis comentarios.	✓		✓		✓	
25	Generalmente expreso afecto a mis compañeros con palabras, gestos o abrazos.	✓		✓		✓	
26	Suelo expresar sentimientos agradables y pensamientos positivos a mis amigos.	✓		✓		✓	
27	Pido disculpas cuando cometo un error.	✓		✓		✓	
28	Me gustaría que todos respetáramos las normas de convivencia del aula.	✓		✓		✓	
29	Escucho con atención cuando un amigo (a) me cuenta un problema.	✓		✓		✓	
30	No me gusta hacer sentir mal a los demás, porque los respeto.	✓		✓		✓	
	DIMENSIÓN 3: Tolerancia	Si	No	Si	No	Si	No
31	Generalmente cuando un compañero (a) no cumple con lo acordado, no me molestó y lo mantengo en el grupo.	✓		✓		✓	
32	Respeto a la gente de piel oscura.	✓		✓		✓	
33	Cuando veo que una persona está haciendo un mal trabajo, generalmente se lo hago saber de buena manera.	✓		✓		✓	
34	Cuando un amigo hace algo que me ofende mucho, le hago saber con maneras lo herido que estoy.	✓		✓		✓	
35	Si tuviera un hermano o una hermana que le fuera mal en el colegio, no le hago sentir que yo soy más inteligente que él o ella.	✓		✓		✓	
36	No soy prejuiciosa, es decir no tengo malos pensamientos en forma adelantada.	✓		✓		✓	
37	Generalmente respeto las opiniones que son contrarias a mis ideas.	✓		✓		✓	
38	No me resulta difícil reunirme con personas que no practican mi religión.	✓		✓		✓	
39	Daría mi opinión cuando alguien piensa distinto a mí.	✓		✓		✓	
40	Si fuera criticado injustamente por un amigo (a), rápidamente le expresaría mis sentimientos.	✓		✓		✓	
41	No me gusta formar grupos de trabajo con personas de sexo opuesto.	✓		✓		✓	
42	Con frecuencia respeto a mis compañeros (as) que son de lento aprendizaje.	✓		✓		✓	
43	Generalmente defiendo mi opinión en una discusión.	✓		✓		✓	

44	Me agradan las personas con rasgos de poblador serrano.	✓		✓		✓	
45	Trato de asegurarme de que la gente no sea injusta o mala conmigo.	✓		✓		✓	
DIMENSIÓN 4: Trabajo en equipo							
46	Colaboro con agrado y con rapidez, en mi equipo de trabajo.	✓		✓		✓	
47	Participo frecuentemente en los trabajos que realizamos en equipo.	✓		✓		✓	
48	Defiendo a mi equipo en el trabajo que expone.	✓		✓		✓	
49	Acepto los errores que tuvimos al realizar el trabajo en equipo.	✓		✓		✓	
50	Me siento responsable de lo que mi equipo hace o expone.	✓		✓		✓	
51	Busco planificar el trabajo en equipo para hacer bien los trabajos.	✓		✓		✓	
52	Nunca echo la culpa a los demás cuando se trabaja en equipo, sino analizo los errores cometidos.	✓		✓		✓	
53	Me gusta dar opiniones cuando trabajo en equipo.	✓		✓		✓	
54	Sugiero alternativas de solución cuando se presenta algún problema en el equipo.	✓		✓		✓	
55	Siempre pido evaluar el trabajo en equipo para mejorar o corregir errores.	✓		✓		✓	
56	Asumo sin incomodarme las tareas que mi equipo me designa al hacer un trabajo.	✓		✓		✓	
57	Estoy pendiente de que mi equipo cumpla oportunamente con el trabajo asignado.	✓		✓		✓	
58	Busco trabajar en equipo porque aprendo mejor y conozco mejor a mis compañeros.	✓		✓		✓	
59	Busco que el equipo siempre trabaje de acuerdo a un plan.	✓		✓		✓	
60	Me esfuerzo para que el trabajo en equipo salga bien.	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Se hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Reggiorob Romeo Rosmery Ruth DNI: 02976163

Especialidad del validador: Administración en educación

01 de Abril del 2017.

- ¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


Firma del Experto Informante.

Anexo 10: Constancia de registro del título de investigación

Constancia de registro del proyecto de tesis

Revisado el proyecto de Tesis para Maestría:

**“PROGRAMA FORTALECIENDO MI AUTOESTIMA EN
LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA -
2DO AÑO - INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PARTICULAR "NUESTRA SEÑORA DEL PILAR", LA
VICTORIA 2017”**

Y, luego de la verificación de los criterios básicos exigidos en el Reglamento, para el registro de Proyecto de Tesis del participante:

Br. ESQUERRE VEGA, LUZ AMELIA

Y, conforme a lo dispuesto por los artículos N° 10, 11 y 13 del Reglamento de Investigación para la Elaboración y Registro del Proyecto de Tesis- 2013. Se hace CONSTAR:

Que, el presente Proyecto de Tesis se encuentra registrado oficialmente en la base de datos de la Escuela de Posgrado.

Se expide la presente.

Los Olivos, 08 de marzo de 2017

.....
Dra. Isabel Menacho Vargas
Jefa de Investigación