



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

La autoestima para desarrollar habilidades para la vida
en estudiantes universitarios de Educación Primaria de
la Universidad Nacional de Trujillo

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
DOCTORA EN EDUCACIÓN

AUTORA:

Ms. Liliana Marcela Mendoza Montoya
ORCID: 0000-0002-1164-3349

ASESOR:

Dr. Manuel Ángel Pérez Azahuanche
ORCID 0000-0003-4829-6544

SECCIÓN:

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Evaluación y Aprendizaje

PERÚ-2019

Página del Jurado



Dra. Calvo Gastañadú, Carola Claudia
Presidenta



Dr. Neciosup Obando, Jorge Eduardo
Secretario



Dr. Pérez Azaharache, Manuel Angel
Vocal

A MI MADRE

Con amor, a la mujer que es sinónimo de fortaleza, perseverancia y esperanza. A la mujer que me da todo, sin pedir nada. Gracias por su amor incondicional y sus sabias enseñanzas; gracias a ellas me he convertido en la persona que soy.

A JOSÉ ANTONJO

Por ser hermano, amigo y maestro; por ser ejemplo de superación personal. Gracias por estar siempre en todo momento de mi existencia. A él con el amor de hoy y de siempre.

AGRADECIMIENTO

Al maestro, Dr. Manuel Ángel Pérez Azahuanche, por el asesoramiento constante y valiosas enseñanzas para cristalizar el presente trabajo de investigación y sobre por la calidad de persona que es para con sus estudiantes. Gracias por su amistad y comprensión. Gracias por que en todo momento estuvo con nosotros.

Al Dr. Jorge Neciosup Obando por el apoyo constante para finalizar la presente investigación. Su aporte como profesional y personal me sirve de ejemplo para seguir adelante en mi desarrollo personal y profesional.

A la Dra. Carola Calvo Gastañaduy, porque gracias a sus aportes hoy se cristaliza el trabajo de dos años de lucha constante. Gracias maestra por contribuir a mi formación para ser la maestra de hoy.

A la Escuela de Educación Primaria de la Universidad Nacional de Trujillo por permitirme plasmar la investigación con el propósito de ayudar a fortalecer las habilidades para la vida en las estudiantes. En especial a cada una de las participantes por permitirme llegar a sus vidas.

A la Lic. Susan Yakhelin Dávalos Zavala, por su valioso apoyo moral e incondicional. Gracias por brindarme las razones para seguir adelante en la cristalización de la investigación.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Lillana Marcela Mendoza Montoya, egresada de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI 18102524, con la tesis titulada "La autoestima para desarrollar habilidades para la vida en los estudiantes universitarios de Educación Primaria de la Universidad Nacional de Trujillo"

Declaro bajo juramento que:

1. La tesis es de mi propiedad intelectual.
2. En la investigación se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por lo tanto: la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
3. La tesis 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, producto del análisis de los instrumentos de recolección de datos. Los datos no son falsos ni han sido alterados.

De identificarse fraude, plagio u trabajo presentado anteriormente o falsificación, asumo las consecuencias de mis actos y respeto las sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo conforme lo establece la ley.

Trujillo, julio 2019.



Lillana Marcela Mendoza Montoya
DNI: 18102524

PRESENTACIÓN

SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO:

En cumplimiento con las normas establecidas para obtener el grado de Doctora en Educación, tengo a bien presentar a vuestra consideración la tesis denominada: “La autoestima para desarrollar habilidades para la vida en estudiantes universitarios de Educación Primaria de la Universidad Nacional de Trujillo”

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo desarrollar las habilidades para la vida de las estudiantes del programa Educación Primaria de la Universidad Nacional de Trujillo mediante el desarrollo y fortalecimiento de la autoestima. Asimismo este estudio brinda las rutas, pautas y estrategias para el entrenamiento de un conjunto de habilidades y destrezas en las diez dimensiones que involucran las Habilidades para la Vida que contribuyan al desarrollo personal e integral de cada estudiante universitaria.

Recurso a la capacidad profesional, el buen criterio y apreciación de cada uno de ustedes, esperando que la investigación sea evaluada con una valoración correcta y objetiva, recibiendo las sugerencias para mejorar como profesional y como investigadora.

La autora

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	v
PRESENTACIÓN.....	vi
ÍNDICE.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRAC.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	10
1.1 Realidad problemática.....	10
1.2 Trabajos previos.....	16
1.3 Teorías relacionadas con el tema.....	25
1.4 Formulación del problema.....	47
1.5 Justificación del estudio.....	49
1.6 Hipótesis.....	50
1.7 Objetivos.....	53
1.7.1 Objetivo general.....	53
1.7.2 Objetivos específicos.....	54
II. MÉTODO.....	55
2.1 Diseño de investigación.....	55
2.2 Variables.....	55
2.3 Población y muestra.....	62
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	62
2.5 Métodos de análisis de datos.....	63
III. RESULTADOS.....	64
IV. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	82
V. CONCLUSIONES.....	84
VI. RECOMENDACIONES.....	90
BIBLIOGRAFÍA	
VII. PROPUESTA.....	95

RESUMEN

La investigación tiene como propósito determinar que la autoestima desarrolla las habilidades para la vida de las estudiantes universitarias de Educación Primaria de la Universidad Nacional de Trujillo. Es una investigación de diseño cuasi-experimental, porque se trabaja con dos grupos: control y experimental. La población está conformada por 214 estudiantes, la muestra objeto de estudio está conformada por 60 estudiantes que integran el grupo control y 60 estudiantes que integran el grupo experimental. Para la recopilación de información se ha utilizado el cuestionario de Habilidades para la Vida, cuya validez y confiabilidad ha sido evaluada por el método Alfa Cronbach y el coeficiente de correlación del mismo y para medir la variable independiente se ha utilizado una guía de observación. De los resultados del pre test obtenidos se observa que las estudiantes que integran el grupo experimental e 88% se encuentran en un nivel bajo y el 12% en un nivel medio. Y después de aplicar la estrategia basada en la autoestima el 93% se encuentran en el nivel medio y el 7% en un nivel bajo. Se concluye que existe evidencia suficiente para afirmar que hay una diferencia significativa dado que el valor estadístico de prueba resultó ser - 6,745 y un valor p-sig. De 000, con un rango promedio de 30,50 Esta conclusión abre las puertas a plantearse interrogantes relacionadas con el desarrollo de HpV mediante el fortalecimiento de la autoestima. Esto debe ser objeto de nuevas investigaciones para contribuir a vivir exitosamente a lo largo del acontecer diario.

Palabras clave:

Habilidades para la vida, autoestima, competencias, capacidades, estrategias.

ABSTRAC

The purpose of the research is to determine that self-esteem develops the life skills of university students of Primary Education of the National University of Trujillo. It is a quasi-experimental design research, because it works with two groups: control and experimental. The population is made up of 214 students, the sample object of study is made up of 60 students that make up the control group and 60 students that make up the experimental group. For the collection of information the Life Skills questionnaire was used, whose validity and reliability has been evaluated by the Alpha Cronbach method and the correlation coefficient of the same and to measure the independent variable an observation guide has been used. From the results of the pre-test obtained, it is observed that the students that make up the experimental group are 88% at a low level and 12% at a medium level. And after applying the strategy based on self-esteem 93% are in the middle level and 7% in a low level. It is concluded that there is sufficient evidence to affirm that there is a significant difference given that the statistical test value turned out to be - 6,745 and a p-sig value. 000, with an average range of 30.50 this conclusion opens the door to raise questions related to the development of HpV by strengthening self-esteem. This must be the subject of new research to contribute to living successfully throughout the daily events

Keywords

Skills for life, self-esteem, skills, abilities, strategies.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

Hoy en día las distintas formas de violencias ocasionan la disminución del recurso humano de un país, deterioran la calidad de vida y esperanza, distorsionan los valores, alteran la salud mental individual y colectiva. La violencia que se aprende en el hogar, tiene la posibilidad de condicionar ciclos transgeneracionales de violencia. En nuestro país los niños y adolescentes son víctimas frecuentes y protagonistas de hechos violentos, no se liberan del impacto negativo que la violencia ejerce y esta puede dañar la salud física y emocional provocando baja autoestima, estados de ansiedad, episodios estresantes.

En lo que se refiere a la violencia contra los adolescentes dentro del hogar los estudios hechos el Instituto para el Matrimonio y la Familia de la Universidad Católica San Pablo (2017) arrojan las siguientes cifras: las mujeres adolescentes tienen 1,67 más probabilidades de ser agredidas que sus pares varones; la probabilidad de que los adolescentes sufran violencia es 1,06 veces mayor en familias numerosas que en familias pequeñas; la probabilidad de que los adolescentes sufran violencia es 4,14 veces mayor si provienen de familias donde son frecuentes las peleas y discusiones entre sus miembros.

La violencia contra los adolescentes dentro del colegio estudios hechos por el Instituto de para el Matrimonio y la Familia de la Universidad Católica San Pablo (2017) dan cuenta de las cifras siguientes: convivir con tres o más hermanos se relaciona con que el adolescente tenga 2 veces más probabilidades de ser agredido en el colegio; la probabilidad de que los adolescentes sufran violencia en el colegio es 1,75 veces si provienen de familia donde son frecuentes las peleas y discusiones entre sus miembros en comparación con aquellos en cuyas familias no son frecuentes estos problemas; los adolescentes que sufren violencia dentro de sus hogares

tienen 3,96 veces más probabilidades de sufrir violencia en el colegio en contraste con los adolescentes que no son violentados en el hogar; etc.

Con respecto a la violencia contra los infantes en el hogar el Instituto de para el Matrimonio y la Familia (2017) concluye que: los que viven en Lima y Callao tienen 1,44 más probabilidades de ser víctimas de violencia que los que viven en provincias; convivir con tres o más hermanos eleva el 1,15 las probabilidades de que sea agredido dentro del hogar; la probabilidad de que los niños y niñas sufran violencia es 3,68 veces mayor si provienen de familias donde son frecuentes las peleas y discusiones entre los miembros.

Para el factor la violencia contra los pequeños en las II.EE. el Instituto de para el Matrimonio y la Familia (2017) asume que: el haber desaprobado algún curso incrementa las posibilidades en 1,4 de que un niño o niña sea víctima de violencia en el colegio; la probabilidad de que los niños y niñas sufran violencia en el colegio es de 2,2 veces mayor si provienen de familias donde son frecuentes las peleas y discusiones entre sus miembros en comparación con aquellos en cuyas familias no son frecuentes estos problemas; los niños y niñas que sufren violencia dentro de sus hogares tienen 4,52 más probabilidades de sufrir violencia en el colegio en contraste con otros niños y niñas que no son violentos en el hogar.

Las cifras son alarmantes en el Perú sobre los factores por los cuales se ejerce la violencia, razones que deberían ser desterradas en una sociedad civilizada como la nuestra; sigue actuando como si fuera el único medio y forma de solucionar problemas arraigados en el hogar y que posteriormente se trasladan a otros contextos. Erradicar esta pandemia es un gran reto del siglo XXI. La falta de amor y comprensión en los hogares hace que los adolescentes cometan una serie de actos indebidos en la sociedad debido a que no tienen las habilidades y herramientas necesarias para enfrentar esta mal que afecta no solamente la salud física sino también la emocional. Desde las escuelas y/o instituciones educativas se debe dotar a los estudiantes de habilidades y destrezas que ayuden a superar este mal

desarrollando patrones que conlleven a elevar la valía personal para defender sus derechos y hacerse respetar.

Para Krug (2014) el daño que ejerce la agresión no solamente es físico sino psicológico. Daña al organismo, disminuye el amor propio, conlleva a estados ansiosos y depresivos, bajan las defensas y daña el sistema inmunológico lo que hace al organismo proclive a desarrollar enfermedades psicosomáticas alterando el normal desarrollo de quienes lo viven. El maltrato conlleva a una desvalorización total, a la disminución como ente total, provocando una baja autoestima sobre todo en seres vulnerables como son: las mujeres, niños y adolescentes.

La baja autoestima en niños y adolescentes no solamente altera el rendimiento escolar sino también altera la valoración que se tiene de sí mismo y el amor propio, y a la vez conlleva a manejar de manera deficiente habilidades sociales y habilidades para la vida, así lo afirman numerosas investigaciones realizadas en la que establecen que no existe correlación directa entre destrezas sociales, habilidades, competencias y capacidades sociales, ejes fundamentales para desenvolverse tanto a nivel personal e interpersonal en contextos escolares y sociales. En el Perú, aproximadamente una tercera parte de los estudiantes presentan deficiencias significativas de patrones de autovaloración personal y de amor propio así como también de habilidades para establecer relaciones interpersonales óptimas.

Según García y Román (2014) un estudiante con baja autoestima carece de confianza en su persona, no tiene independencia propia, no es capaz de relacionarse con los demás, demuestra episodios frustrantes, no se adecua a los cambios, no soporta las críticas y no gestiona sus emociones. La valoración que se tiene de sí mismo y la valía personal influye en el desenvolvimiento social, las personas con baja autoestima presentan muchas dificultades para establecer relaciones exitosas y enfrentar con éxito múltiples problemas; es decir no manejan habilidades sociales y por ende habilidades para la vida.

Es inquietante encontrarse con cifras alarmantes de baja autoestima y de falta de desarrollo de capacidades y destrezas sociales en estudiantes de las II.EE. y universidades. La falta de reconocimiento del propio valor y la carencia de habilidades en las relaciones interpersonales es un tema de interés de maestras y maestros. Del grado de valoración propia dependerán sus aprendizajes y su actuación social. Cuando un alumno adquiere herramientas necesarias para valorarse y amarse se siente competente, seguro y valioso para enfrentar con éxito dificultades de aprendizaje y aprende a comportarse adecuadamente en ambientes sociales.

El reconocimiento del propio valor es un factor importante en la construcción de los pilares de la niñez y la adolescencia, este se construye día a día mediante las relaciones en ambientes donde se desenvuelven. El aspecto emocional no debe ser ignorado por los docentes, ya que es el responsable de dar seguridad, afecto y mejorar la valía personal de cada estudiante. Desde las instituciones educativas se puede hacer mucho para contrarrestar a la violencia mediante programas y talleres que ayuden a desarrollar habilidades sociales y habilidades para la vida, herramientas necesarias para actuar en un mundo donde prima la violencia. Porque la violencia es previsible y prevenible.

En Educación Superior también se vive esta realidad problemática. Los estudiantes llegan a universidad con ciertas dificultades de autoestima, comunicación asertiva, gestión de emociones, así como también de un nivel bajo de estrategias para responder a una buena convivencia escolar; de necesidades socioemocionales, de buenas relaciones interpersonales y otras que le conlleven a vivir en armonía. A menudo los estudiantes carecen de una valía personal y amor propio, la falta del autoconcepto, autoconocimiento y autocontrol les conlleva a ser agresivos en las relaciones que establecen con sus compañeros. El manejo del manejo inadecuado de sus emociones, de su inteligencia emocional y de habilidades comunicativas evidencia la falta de recursos para establecer relaciones asertivas y de convivencia.

Las universidades deben poner énfasis en el crecimiento personal de cada uno de los estudiantes y del fortalecimiento de recursos sociales y por ende de HpV. Desarrollar acciones y estrategias para completar la formación integral de cada uno y dotarlos de elementos necesarios para evidenciar competencias sociales expresadas en comportamientos asertivos y manejo de capacidades personales, interpersonales y sociales. Es decir, desarrollar destrezas y habilidades propias de interacción social que les permita actuar respondiendo mediante una comunicación asertiva hacia los demás. Se debe educar para las relaciones e interacciones sociales, respetando la posición y papel social que desempeña cada uno. La comprensión de las relaciones e interacciones sociales es algo fundamental para una vida emocional sana y la convivencia en armonía.

La Universidad Nacional de Trujillo, no es ajena a esta realidad problemática, muchos de sus estudiantes presentan desconocimiento en cuanto al manejo de competencias psicosociales. Muchos de ellos presentan tener niveles bajos de autoestima, inadecuadas relaciones de comunicación, manifestadas en comportamientos agresivos o pasivos, no manejan adecuadamente sus emociones, generando malas relaciones de comunicación. Esto se presenta en las diversas facultades; específicamente en la carrera profesional de Educación Primaria, las estudiantes muchas veces manifiestan un escaso manejo de herramientas, destrezas, estrategias y acciones que les permitan demostrar el manejo adecuado de sus habilidades personales, interpersonales y sociales en el ambiente escolar. La gran mayoría presenta dificultades para manejar un conjunto de HpV, carecen de destrezas para responder a los mensajes contradictorios, herramientas para trabajo en equipo, destrezas para aceptar cambios y establecer relaciones amicales asertivas, relaciones comunicativas adecuadas, conocimiento y manejo de emociones, habilidades para no dejarse gobernar por las exigencias del grupo, etc.

Las estudiantes de Educación, evidencian ciertos rasgos característicos de que no manejan adecuadamente las competencias psicosociales, todavía

no tienen una clara noción de su persona, de sus cualidades, valores y virtudes; y sin esta valiosa valoración es imposible conocer a las personas que los rodean; no muestran signos característicos de una persona empática y simpática porque les falta recursos para comprender las emociones personales y de los demás; no hay señales de una comunicación efectiva y eficaz y las relaciones con sus pares se ven afectadas por no saber expresar sus pensamientos y sentimientos de la forma oportuna y adecuada; en referencia a las relaciones que establecen les falta adquirir ciertos patrones para establecer relaciones exitosas para trabajar en equipo; no gestionan adecuadamente la ira y el enojo, no identifican sus propias emociones así como tampoco tienen las herramientas necesarias para manejar el estrés y las tensiones que sufren cuando se encuentran frente a una situación problemática. Si el manejo de recursos psicosociales los estudiantes no podrán enfrentar con éxito sus problemas académicos.

De allí que surge la necesidad que además de proveerlos de un sin número de conocimientos, también se les brinde acciones para desempeñarse adecuadamente en la vida universitaria. Los estilos de vida de los universitarios están sujetos a la exposición de muchos factores de riesgo. No debemos olvidar que las HpV se desarrollan progresivamente a lo largo de toda la vida, razón por la cual debemos tener cuidado en que las estudiantes busquen alternativas para elevar el amor hacia sí mismas ya que este sirve como base para establecer relaciones interpersonales para desenvolverse socialmente, respetando y valorando a los demás, de comprender a los demás y desarrollarse como persona hábilmente en el adecuado manejo de las HpV. El principal eje de la escuela es dotar a los estudiantes de un conjunto de herramientas y estrategias en el entrenamiento de acciones que les permita integrarse y desarrollarse en contextos sociales, en contextos de buenas relaciones interpersonales.

Desde las aulas universitarias se puede hacer mucho para ayudar a las estudiantes mediante programas y actividades que propicien el desarrollo de experiencias que les permita adquirir herramientas necesarias para

actuar en un mundo donde prima la violencia. Desde las universidades se debe promocionar el cuidado de la salud porque es un recurso potencial para los aprendizajes de cada estudiante. En esta línea la universidad debe proponer e impulsar estados de vida saludables, el fortalecimiento de la estima personal y el desarrollo de las HpV como ejes fundamentales de desarrollo personal, académico y profesional de sus discentes y de quienes conforman la comunidad universitaria.

1.2 Trabajos previos

Antecedentes internacionales

Silva (2015), en su trabajo “La mediación como herramienta para resolver conflictos impacto sobre las habilidades para la vida de los alumnos mediadores en un centro de Educación Secundaria”, describe que ha realizado una investigación descriptiva y aplicada, donde se impone un diseño mixto, utilizando técnicas cualitativas y cuantitativas, con la aplicación de un test a dos grupos no equivalentes conformado por 48 personas quienes son los integrantes de la muestra, objeto de estudio. Tuvo como objetivo desarrollar y evaluar un programa de mediación entre iguales para desarrollar capacidades intrapersonales e interpersonales. Los resultados han demostrado que existen marcas significativas en ambos grupos en las habilidades medidas. Así mismo, concluye que los estudiantes mediadores se encuentran con habilidades de resolución de conflictos que no demostraban antes del desarrollo del programa, han logrado desarrollar capacidades interpersonales y sociales que les ha permitido actuar adecuadamente en un ambiente y contexto social, estableciendo relaciones de convivencia armónicas. Los estudiantes han logrado mejorar significativamente las conductas asertivas propias de la gestión y resolución de conflictos (Pre-test 34%; Pos-test 72%), logrando establecer una adecuada comunicación interpersonal, donde se manifiestan relaciones de convivencia armónica, dotando a los estudiantes de un conjunto de estrategias y herramientas para vivir en paz respetándose a sí mismos y a los demás, logrando un clima afectivo del

trabajo en equipo de 48 estudiantes, superando las tensiones que suponen la relaciones interpersonales, estableciendo una comunicación empática y asertiva entre sus miembros.

De Souza (2014), en su tesis “Competencias emocionales y resolución de conflictos interpersonales en el aula” desarrolla una investigación cualitativa con un enfoque mixto aplicando un estudio descriptivo y correlacional cuya recogida de datos lo hizo mediante un sociograma, entrevistas y test, con la finalidad de identificar rasgos emocionales en las relaciones de los estudiantes para resolver situaciones conflictivas en el aula. Para ello utilizó 67 estudiantes CEIP de Santa Adrià de Besos, 19 centros de Barcelona y 62 profesores; donde aplica un análisis cualitativo-cuantitativo con muestreo intencional donde se concluye que: a los docentes les falta desarrollar ciertas competencias emocionales puesto que no han logrado superar las conductas conflictivas de los estudiantes, demostrando que el nivel de empatía de los profesores frente a los alumnos es escaso; es decir no hay la comprensión emocional de los docentes puesto que más del 50% los mismos tienen carecen de herramientas para regular las emociones y desarrollar capacidades sociales. Este estudio solo estableció en nivel de correlación de las variables competencias emocionales y resolución de conflictos. Tanto los estudiantes como los profesores carecen de destrezas y estrategias básicas para resolver conflictos, el 72% de los estudiantes carecen de potencial social y el 61% de los maestros de igual forma no tienen habilidades sociales propias para lograr establecer relaciones interpersonales adecuadas y desarrollar una comunicación asertiva en un contexto social adecuado.

Burgui (2014), en su investigación “Programa de habilidades para la vida” en la Escuela de Fontanería del Ayuntamiento de Pamplona”, desarrolla una intervención directa, utiliza una metodología ecléctica, combinando estudios hermenéuticos, investigación cualitativa y cuantitativa. Para recoger la información relevante se han aplicado diversos instrumentos: el cuestionario, la entrevista, el diario de campo, guías de observación y listas de cotejo. El grupo de estudio lo conformaron los estudiantes, el personal

docente y directivo, Así mismo manifiesta que el programa comprende un conjunto de sesiones de trabajo, sociogramas, actividades conjuntas, acompañamiento, foro de discusión para el desarrollo de HpV para establecer adecuadas relaciones de convivencia en un adecuado clima escolar afectivo. El plan de intervención contiene tres bloques bien definidos: conocerse a sí mismo y al resto, aprender a comunicarse asertivamente y resolver conflictos y toma de decisiones. Esta investigación aborda las siguientes conclusiones: las capacidades personales y sociales son fundamentales para el crecimiento del estudiante, el acompañamiento social facilita a los estudiantes una figura en quien confiar y en quien apoyarse para abordar cualquier inquietud, conflicto o problemática; el acercamiento de monitores a los estudiantes ha dado buenos resultados; razón por la cual, el tratamiento y entrenamiento en habilidades para la vida amerita un trabajo a nivel individual y grupal en los bloques definidos, logrando dotar de estrategias para desarrollar parámetros que han logrado mejorar el nivel de conocimiento de sí mismo. Así mismo quedó establecido que el bloque comunicarse asertivamente, logrando mejorar las conductas propias de respeto hacia los demás tomando en cuenta los derechos de cada estudiante para establecer un clima propio de donde se han logrado establecer conductas para una buena convivencia. Consecuentemente esta investigación ha contribuido al desarrollo de estrategias y herramientas traducidas en habilidades de interacción social que les sirven de base a los estudiantes para actuar con mayor confianza y firmeza en el desarrollo personal y profesional.

Cabrera (2013), en su investigación “Desarrollo de habilidades para la vida en adolescentes varones de 15 a 18 años del centro municipal de formación artesanal Huancavilca de la ciudad de Guayaquil 2012” desarrolla un trabajo de investigación no experimental y transversal, con enfoque mixto, con diseño de dos etapas, con una muestra no probabilística y para la obtención de información y recogida de datos utilizando un cuestionario y un test; instrumentos que permitieron visualizar los niveles del comportamiento social de los adolescentes, así como el nivel de conductas asertivas; esto generó un trabajo detallado para lo cual utilizó una

metodología mixta con procedimientos cuantitativos y cualitativos. Utilizó el diseño de dos etapas para tener un conocimiento holístico de la propuesta en la investigación. Los procedimientos, instrumentos y técnicas empleadas permitieron establecer que los estudiantes carecen del soporte básico desarrollar habilidades para la vida. Este estudio determinó trabajar con una muestra 10 alumnos; muestra no probabilística de sujetos tipos, las cuales consideró a estudiantes de sexo masculino, comprendidos entre 15 y 18 años. Los datos recogidos brindaron información sobre constantes llamadas de atención por los docentes por presentar comportamientos inadecuados, debido a la falta o carencia de parámetros sociales básicos. Así mismo se concluye que: los estudiantes presentan deficiencias en habilidades para la vida. Sin embargo las que predominan como sobresalientes son las relacionadas con el conocimiento personal. También se determinó que las habilidades menos desarrolladas son las que necesitan la participación activa de los integrantes. Los estudiantes manifiestan un bajo nivel de asertividad, por la cual se procede a recomendar el fortalecimiento de habilidades donde se manifiestan déficit.

Viana y Lima (2012), en su trabajo investigativo “Proyecto de habilidades para la vida en niños y adolescentes de la asociación cristiana de jóvenes zona San Cristóbal sur: prepárate para la vida; alimenta tu cuerpo y mente”, manifiestan que en el mundo actual es importante desarrollar acciones educativas completas en los educandos para afrontar las exigencias del medio y/o entorno. Su finalidad radica brindar apoyo psicológico para un adecuado crecimiento personal para el desarrollo de las capacidades psicosociales e integrarse con éxito a escenarios cotidianos. La metodología fue la Planeación Estratégica que la define o conceptúa como un conjunto de etapas dirigido a practicar conductas positivas que les permita avanzar, desarrollando un proceso de aprendizaje continuo e integral. Las conclusiones son: desarrollar y monitorear talleres y/o programas que le permitan fortalecer diversas habilidades para prevenir situaciones de riesgo y actuar de manera oportuna en una sociedad donde hoy en día los adolescentes están expuestos a una serie de riesgos; habilidades que les permita un adecuado desenvolvimiento social. El

programa desarrollado ha permitido promover una vida sana, desarrollando destrezas y estrategias para enfrentar con éxito diversos problemas sociales: drogadicción, alcoholismo, delincuencia, etc.

Antecedentes nacionales

Morales (2013), en su tesis “Habilidades para la vida que se relacionan con las conductas de riesgo en adolescentes de la institución educativa Fortunato Zora Carbajal”, manifiesta haber realizado un trabajo cuantitativo, descriptivo-correlacional, cuyo objetivo es la relación que existe entre las destrezas para la vida y las acciones negativas en los estudiantes. Para la cual determinó una muestra integrada por 129 estudiantes del nivel de Educación Secundaria, utilizando el método estratificado y para la recopilación de datos la encuesta y cuestionario. Para relacionar las variables se utilizó la prueba estadística Chi cuadrado con un 95% de confiabilidad y significancia $p < 0,05$ dando como resultado la existencia de una relación significativa entre las destrezas sociales y las conductas de riesgo. La autora asumir las siguientes conclusiones: los sujetos es estudio tienen un nivel promedio de habilidades para la vida, en su mayoría son consumidores de bebidas alcohólicas, una población mínima de adolescentes son fumadores determinando que existe una estrecha relación entre las habilidades para la vida y las conductas de riesgo. Así mismo manifiesta que si no se mejoran y fortalecen las HpV mayor será el riesgo de los estudiantes de manifestar destrezas y estrategias para aceptar conductas de riesgo.

Thomes y Díaz (2012) en su investigación “Influencia socioeducativa del programa de habilidades para la vida” plantea dos objetivos: determinar la influencia del programa en mención de los estudiantes de los colegios municipales Oscar Castro, Marcela Paz y Villas Unidas y la influencia que tiene el Programa HpV en el sistema familiar de los estudiantes que participaron los programas. La presente investigación se encuentra orientada desde un enfoque mixto y combina el enfoque cuantitativo con el cualitativo, haciendo que el estudio sea flexible y su proceso dinámico. El

estudio es descriptivo, pues deja en claro los efectos que ha tenido el Programa HPV para los padres y profesores jefes de los estudiantes que participaron en los distintos establecimientos municipales correspondientes a La Florida. Con diseño ex post-facto no experimental. Este estudio no pretende manipular las variables, sino que se observan los hechos que ya existen en su contexto natural, la idea es no provocar intencionalmente o intervenir en su realidad, lo que se pretende es observar el escenario donde se desarrollan los sujetos de investigación, lo que posteriormente se analiza y describe. Es de carácter transversal, porque se realizó en un tiempo dado, en un momento único. Lo que se pretende es abarcar varios grupos de educandos seleccionados para el trabajo. El universo de la investigación se encuentra compuesto por la totalidad de profesores jefes, padres y apoderados de los individuos de los 24 colegios municipales de la Comuna de La Florida donde se implementa el Programa HPV. La muestra de la investigación es de carácter teórico o dirigido, la componen 3 colegios municipales, Además, la muestra se compone por 3 profesores jefes y 28 padres o apoderados los estudiantes del Programa HPV. Las técnicas de recolección de datos son la entrevista estructurada y la entrevista semi estructurada. Estos instrumentos se consideran adecuados para la recolección de información a través de relatos. Las conclusiones fueron: Ésta investigación intentó determinar la manera en que ha incidido el Programa HPV al interior de la escuela y de la familia, a partir de la influencia socioeducativa, y la influencia en el sistema familiar, a través de la intervención realizada a niños/as y familias. Los datos recopilados se analizaron de dos maneras, cualitativa y cuantitativa. La primera forma de analizar la información fue cualitativa, donde los datos se agruparon por categorías y posteriormente por tópicos. La variable por su parte, hizo referencia a la influencia educativa que correspondiente al objetivo general: “Describir la influencia tiene el Programa Habilidades para la Vida en niños y niñas que participaron, de los colegios municipales como Oscar Castro, Complejo Educacional Marcela Paz y Villas Unidas.” De este objetivo se desprendieron dos dimensiones que orientaron la investigación, estas corresponden a factores intrapersonales y factores interpersonales que han logrado desarrollar los estudiantes participantes. La información recopilada

se obtuvo a través de una entrevista semi estructurada que fue aplicada a una muestra de 3 profesoras jefes de 3° básico del colegio Oscar Castro, Complejo Educacional Marcela Paz y Colegio Villas Unidas. Cuyos estudiantes participaron del Programa HPV durante el año 2010.

Choque y Chirinos (2009) en su trabajo denominado “Eficacia de un programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica, Perú” pretende, comprobar la eficiencia de la actividad basada en estrategias para fortalecer las habilidades personales e interpersonales en las escuelas que promueven la conservación de la salud. La población está representada por adolescentes entre 13 a 16 años, de ambos sexos, de 3°, 4° y 5° grado. La muestra se determinó con un intervalo de confianza al 95 %, resultando 142 para el grupo en estudio y 142 para el grupo comparativo. El instrumento fue la lista para evaluación de HpV. El trabajo es una investigación experimental, con pres test y post test, con grupo control no equivalente, donde y cuyos elementos de estudio fueron: comunicación asertiva, amor consigo mismo, asertividad y toma de decisiones. Los resultados fueron: se incrementó significativamente el desarrollo de estrategias para comunicarse de manera asertiva en los integrantes del grupo experimental. Las habilidades menos desarrolladas que no evidenciaron diferencias significativas fueron la toma de decisiones y autoestima, es decir, no adquieren todavía estrategias para tomar decisiones por si solos y estrategias para valorarse y aceptarse tal y como es. Sin embargo este tipo de programas mejoran de manera significativa las habilidades básicas para actuar en el campo social.

Antecedentes locales

Verde (2015), en su tesis “Taller aprendiendo a convivir para el desarrollo de habilidades para la vida en los alumnos del primer grado de Educación Secundaria de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre”, desarrolla una investigación aplicada, con diseño pre-experimental, la muestra estuvo conformada por 43 estudiantes, con un grupo control de 22 y grupo experimental 21 estudiantes con pre-test y postest. Al grupo experimental

se le sometió al desarrollo de un taller el cual, antes de aplicarlo manifestaron que el 67% de los participantes se ubican en el nivel inicio, el 24% en proceso y el 9% en logro destacado. Después de desarrollar taller las cifras cambiaron: el 5% se ubicó en el nivel inicio, el 57% se ubicaron en proceso y el 19% en logro y el 19% en logro destacado. Se concluye que la experiencia desarrolló significativamente en 42 puntos en el nivel promedio de las habilidades sociales pre-test (135,4) versus en nivel promedio de las habilidades sociales post-test (177,4) en los estudiantes. Con el desarrollo del taller se pudo verificar la efectividad del mismo, puesto que se desarrolló, potenció y fortaleció las capacidades de enfrentamiento a diversos contextos sociales, mejorando significativamente el comportamiento de los estudiantes de manera adecuada, demostrando el desarrollo de competencias sociales, interpersonales y capacidades sociales traducidas en el manejo de las principales habilidades para actuar en el entorno social, tanto, en su desarrollo personal y con sus pares, en un determinado contexto. Una adecuada convivencia escolar permite a los estudiantes desarrollar herramientas y estrategias que les ayuden al ejercicio de su propia vida en forma autónoma sin dañar a los demás ni lastimarse a sí mismo.

Arellano (2012), en su tesis “Efectos de un programa de intervención psicoeducativa para la optimización de las habilidades para la vida de los alumnos del primer grado de Educación Secundaria del centro educativo diocesano El Buen Pastor”, la autora realiza una investigación aplicada, cuasi-experimental en la participaron dos grupos de trabajo que conformaron la muestra compuesta por 54 estudiantes a quienes se les aplicó un cuestionario, instrumento que sirvió para recoger información valiosa sobre las seis áreas de las habilidades para la vida logrando detectar que en 3 de las 6 áreas obtuvieron bajo puntaje, razón por la cual al grupo experimental fue sometido a la intervención en la cual se desarrollaron 16 sesiones, que permitió alcanzar significativas mejoras con diferencias de medias comprendidas entre 6,25 y 9,90 y con un valor t superior a $p < 0,01$, logrando los estudiantes mejorar sus herramientas de interacción social y el incremento de la motivación y rendimiento

académico. Los acompañantes son importantes en el proceso y la necesidad de que estos manejen estrategias que les permitan adquirir estrategias de interacción. Concluye que las HpV permiten adquirir conductas basadas en el establecimiento de relaciones efectivas y valiosas con un adecuado clima escolar desarrollando una comunicación horizontal y asertiva y estableciendo relaciones interpersonales que permitieron reconocer el valor de cada uno de los integrantes que participó de la intervención de la investigadora.

Angulo (2012), en su investigación “Programa pedagógico “Viviendo en armonía” para desarrollar las habilidades sociales básicas de los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la I.E. Los Laureles del distrito El Porvenir” ha realizado un estudio catalogado como aplicado, con un diseño cuasi-experimental, donde trabajó con un grupo control cuya muestra fue de 26 estudiantes y un grupo experimental con una muestra de 29 estudiantes. En el programa se desarrolló 10 sesiones de trabajo, al término de las cuales la investigadora manifiesta que el programa influye significativamente en el fortalecimiento de comportamientos relacionadas al crecimiento social de los educandos; ya que el grupo con el cual se trabajó alcanzó un promedio en el manejo de habilidades interpersonales de 78,39 y el grupo control 52,57 de promedio. Con este estudio se demuestra que los comportamientos sociales adquiridos en la infancia guarda relación con la adaptación en determinados grupos sociales que establece el adolescente al relacionarse con sus pares y los demás generando un clima adecuado para convivir armónicamente, estableciendo lazos amicales, interpersonales y que deben existir en la convivencia escolar, manejando adecuadamente un conjunto de destrezas, actitudes, conductas y comportamientos asertivos en la convivencia escolar.

1.3 Teorías relacionadas al tema

Los modelos científicos que se sustentan a la investigación, se centra en el Aprendizaje Social de Albert Bandura y Mischel, las Teorías de la

Personalidad de Abraham Maslow y Eric Fromm, la Teoría de Roles de Frederic Munné. Los antes mencionados afirman que las HpV se aprenden a lo largo de toda la vida, comienzan en la edad temprana con la familia y es en la escuela que se siguen desarrollando y fortaleciendo estas habilidades, dotando a los alumnos de capacidades interpersonales y sociales que les permitan actuar en un determinado contexto social. El rol fundamental de las instituciones educativas es continuar con la práctica de las acciones de interacción social; comunicación afectiva y asertiva que permiten establecer las relaciones interpersonales adecuadas que conllevan a la adquisición de habilidades para la actuación en ambientes sociales.

Bandura (1987), en su postulado afirma que, las funciones se dan en relación entre el aprendiz con su medio, en el que predomina el factor cognitivo. El aprendiz participa activamente en el proceso, recogiendo enseñanzas, estableciendo patrones de conducta y comportamientos asertivos observando a un modelo; y para que se de este aprendizaje es importante diversos factores sociales, ya que estos están en continua interacción. Este aporte permite estructurar el entrenamiento en habilidades para la vida bajo las características que una determinada situación exige dependiendo de esta en donde se desarrolle. Todo aprendizaje social se da en la interrelación que la persona establece con el ambiente donde actúa y se desarrolla buscando el desarrollo de relaciones óptimas y satisfactorias con los demás y con sí mismo.

El aprendizaje social se da mediante la relación que se da con el contacto cercano entre las personas, la imitación de conductas adecuadas, asimilación y decodificación de los conceptos y el comportamiento del modelo a seguir. La conducta se ve influenciada por estímulos del contexto, de las personas que se encuentran alrededor, en un ambiente propicio donde se refuerzan las conductas por medio de un modelo establecido. La conducta y comportamiento humano es aprendida en las relaciones e interacciones que se dan con las personas en un determinado entorno y contexto social. Los factores y caracteres del entorno influyen de alguna manera en el comportamiento de una persona, ya que permiten adquirir destrezas,

capacidades y competencias sociales que modifican el comportamiento progresivamente y se da durante toda la vida.

El aporte de Bandura se refuerza mediante la teoría del Aprendizaje Social de Mischel (1981), en ella afirma que las acciones comportamentales de una persona está influenciados las características de una acción y la manera en que se percibe. Así mismo manifiesta que tenemos diferencias individuales, por lo que nuestros valores, actitudes y expectativas deben ser tomados en cuenta en la predicción del comportamiento y la personalidad del individuo. Es decir, la conducta humana es aprendida, donde los factores ambientales y sociales son responsables directos del comportamiento humano. Las teorías cognitivo sociales de estos investigadores se basan en que el desarrollo de la personalidad se da por influencia del ambiente, del contexto socio-cultural, por medio de interacciones de conductas observadas y repetidas o imitadas. Es decir, el accionar comportamental de una persona está influenciada por factores externos, constantemente modificamos la conducta influenciada por las relaciones interpersonales y de interacción que se desarrollan en el ambiente social determinado e influenciado por los demás.

Los aportes de Mischel se basan en cinco variables que determinan conductas de la persona: las capacidades y competencias que adquirimos, desarrollamos y fortalecemos, las estrategias cognitivas y socio-culturales, que son las herramientas que nos permiten diferenciar las diversas percepciones de una determinada situación de aprendizaje, las expectativas de diversos comportamientos y conductas esperadas, los valores subjetivos con que cuentan las personas y que determinan el comportamiento o desarrollo de conductas respetando el conjunto de normas establecidas. El enfoque interaccionista de este investigador manifiesta que la conducta del individuo está influenciada por factores y estímulos externos que modifican la conducta o comportamiento humano. Para que exista un aprendizaje social-cognitivo es importante y fundamental la interacción existente entre las características del medio ambiente y los atributos de las personas.

Maslow (1989), por su parte, en su Teoría de la Motivación Humana asume que el individuo tiene necesidades humanas que satisfacer y estas se ejemplifican mejor cuando establece la jerarquía de necesidades, las que se desarrollan en el siguiente orden: necesidades básicas, necesidades de seguridad, necesidades de afecto y pertenencia, necesidades de amor y valía personal y la necesidad de actualizar el sí mismo. Estas categorías son consideradas como esenciales y/o vitales por que permiten satisfacer necesidades que permiten establecer patrones de conducta para desarrollar la personalidad del individuo. Satisfechas estas necesidades la persona se desarrolla integralmente alcanzando el desarrollo de competencias y capacidades sociales que son de vital importancia porque el hombre nunca está solo, necesita de los demás para vivir, necesita interrelacionarse con sus pares y con su entorno.

Los psicólogos que se identifican con la educación humanista manifiestan que: la persona es un ente total, así mismo tiene un centro estructurado y busca la autorrealización como persona, donde ponga en funcionamiento sus capacidades personales y competencias de interacción social, donde explote al máximo sus potencialidades dentro del contexto social donde se desenvuelve. La educación humanista afirma que el ser humano es único con habilidades, destrezas y capacidades, que les permite actuar de manera asertiva en un contexto social y en un determinado momento, siendo el mismo y diferente a los demás. Por tanto, al docente le debe interesar el estudiante como persona total con sus propias características e individualidades que le permite crecer en un mundo interactuante en donde se encuentran el pleno desarrollo y se desenvuelva mediante el manejo adecuado de las HpV.

Para Fromm (2001), las HpV se ponen de manifiesto en su Teoría de las Relaciones, y, afirma que el carácter de la persona está determinado por características biológicas y por la sociedad, así como también al libre albedrío que tiene de elegir lo bueno de lo malo, haciendo de la libertad el eje fundamental del hombre; adaptarnos al medio. Su aporte se desprende de la psicología social donde las interacciones sociales y culturales son muy

importantes y requiere de un enfoque holístico, interdisciplinario, dialectico y humanista. Estas interacciones tienen gran influencia en la estructuración del carácter social y de la construcción de la personalidad. Es decir, se realiza un cambio de conducta mediante la ejecución de experiencias y son evaluadas por las consecuencias de las conductas que manifiestan. Este investigador afirma que las personas deben trascender mediante la satisfacción de necesidades humanas, como: relación, trascendencia, arraigo, sentido de identidad, marco de orientación, y esto se alcanza desarrollando competencias sociales que involucran las habilidades intrapersonales e interpersonales.

Castro y Llanes (2009) en su artículo científico “Habilidades para la vida en estudiantes universitarios” afirma que más allá de la preparación profesional debe contribuir con la formación holística de sus estudiantes. La OMS y la OPS se han preocupado por brindar una serie de recomendaciones para desarrollar programas y talleres en las aulas universitarias que fomenten el cuidado de la salud y ayuden en la adquisición de comportamientos donde se ponga de manifiesto la resiliencia. Frente a esta realidad las universidades tienen la responsabilidad social de brindar alternativas para alcanzar una adecuada salud física y psicológica.

Desde esta perspectiva, la práctica diaria de técnicas eficaces para disminuir el estrés y controlar las emociones deben implementarse en las aulas universitarias con la finalidad de fortalecer las habilidades para vivir y convivir de manera asertiva en escenarios universitarios. El desarrollo integral y holístico de cada estudiante debe ser el eje central de la Universidad, debe promover el cuidado de la salud de cada universitario fomentando la práctica de conductas saludables. Para el Banco Mundial (1999) las buenas prácticas saludables conllevan al cumplimiento de diversos objetivos personales y académicos. La universidad Nacional de Trujillo debe convertirse en una entidad promotora de la salud con la finalidad de mejorar la calidad de vida de sus estudiantes mediante el desarrollo actividades que favorezcan el desarrollo integral.

LA AUTOESTIMA

La valoración que uno hace de sí mismo, de amarnos y respetarnos; el sentirnos personas dignas (con deberes, derechos, potencialidades, limitaciones), de recibir y dar amor, de relacionarse con sus pares y con los demás, de entender y comprender a los demás, estableciendo buenas relaciones interpersonales y sociales en un determinado contexto social, es lo que llamamos autoestima.

Así mismo permite actuar de manera efectiva a diversas situaciones que están presentes en el acontecer diario. De la evaluación que se realice de sí mismo (a), es condición que haga en toda la vida; puesto que nos ayuda a definir nuestras metas, e influye en la toma de decisiones. Si no se confía en uno mismo, sin la aceptación de sí mismo nadie es capaz de ser feliz en la vida, ni de desempeñar el rol que nos toca en el desarrollo como persona.

Maslow (1979), define a la autoestima como el aprecio, el respeto que se tiene uno mismo. Es decir, es el amor que manifestamos sobre nosotros mismos, y sobre los

demás, al reconocimiento del amor propio y confianza en sí mismo traducido en el reconocimiento de la valía personal.

Coopersmith (1990) la define como el trato respetuoso hacia uno mismo, la aceptación y el respeto que la persona hace de sus cualidades y de su actuar en el contexto donde se desenvuelve y como nos conducimos día a día. Tener conciencia para conocernos a nosotros mismos, aceptarnos sin condiciones ni restricciones, respetarnos y considerarnos por sobre todas las cosas ya que somos más que nuestras conductas y más que nuestros rasgos que nos caracterizan.

Barroso (2000), la conceptualiza como una energía ondulante que permite llenar vacíos encontrados en el ser humano, terminando situaciones inconclusas para adquirir el desarrollo armónico en las distintas etapas de actuación, donde se satisfacen sus propias necesidades, viven procesos que le lleven a la autorrealización.

Branden (1997), afirma que es la experiencia de ser aptos para la vida. Así mismo manifiesta que, es la capacidad de pensar asertivamente y de enfrentar con éxito los retos que encontramos a diario, la confianza de ser feliz, de actuar con dignidad y hacerse valorar como la persona que demuestra ser. Este autor manifiesta que la autoestima permite actuar correctamente ante situaciones complicadas, puesto da importancia la actuación de la persona con dignidad y con amor propio en las relaciones personales e interpersonales que establecemos en un contexto social.

Martin (2003), sustenta que: la autoestima es la actitud positiva, un sentimiento de amor propio, una imagen representada en los cambios de conductas positivas que manifestamos. Es la oportunidad que tenemos de actuar con dignidad, amor propio y valoración de sí mismo desarrollando acciones asertivas. Para este autor, la valoración de uno mismo está relacionada con el autoconcepto, el autoconocimiento, el autorespeto que lo manifiesta en conductas, habilidades y comportamientos asertivos en el ambiente social en que se desenvuelve.

Alcántara (2007), la define como: la capacidad de mirarse así mismo, reconociendo el propio valor para reconocerse como ser único y total con fortalezas y debilidades. Dicho en otras palabras, manifiesta que la valoración de uno mismo permite aceptarte con puntos fuertes y débiles, y a crecer como persona en todos los aspectos que implica su crecimiento personal dotado de amor y valoración propia.

La Asociación Nacional para la Autoestima (National Association For Self Esteem), asume que es la experiencia de tener habilidades y actitudes para afrontar los problemas que encontramos en la vida y ser merecedores de toda la felicidad que está a nuestro alcance. Los individuos que demuestran tener autoestima auténtica se ven a sí mismas como personas positivas. Así mismo manifiesta que la correcta valoración de sí mismo es fundamental para lograr la autorrealización como fin supremo para alcanzar la felicidad.

El amor propio y/o la valía personal se alimenta de técnicas y estrategias que desarrolla la persona como ser individual y social; el autoconcepto, el autoreconocimiento y autoconocimiento, la autoaceptación, el autocontrol traducidos en la autoevaluación y autovaloración son capacidades que el ser humano despliega en la búsqueda de su propio crecimiento en toda su estructura como ser.

Por lo tanto: debemos entender al conocimiento de nosotros mismos como el juicio personal que se hace de sí mismo, para reconocer las potencialidades y limitaciones; aceptándonos como somos y hasta donde podemos llegar, a pesar de los errores, frustraciones, de las caídas. Así mismo debemos aprender a querernos tomando en cuenta el aspecto físico, aceptando nuestras características fisiológicas; a descubrir y valorar el patrimonio psicológico con el que contamos para insertarnos adecuadamente en el entorno social y cultural, utilizando los recursos y estrategias para desarrollar una comunicación asertiva; desarrollando la empatía para entender al otro a los demás, poniéndose en el lugar del otro; mejorando las relaciones interpersonales y sociales destacando el desarrollo de competencias y capacidades sociales.

El amor incondicional hacia nosotros mismos se basa en los seis pilares fundamentales que asume Branden (1999) y que forman parte de la autorrealización

de la persona y lo manifiestan en distintas prácticas, tal es el caso de vivir una vida plena y cociente, de aceptarse así mismo reconociendo debilidades y fortalezas, y de vivir con un propósito. Con la puesta en práctica de estos valores alcanzaremos una mejor predisposición para vivir en armonía consigo mismo y con los demás, afirmando el amor propio y a los demás.

Siguiendo a Branden (1999) según sus lineamientos la autoestima tiene tres componentes que se interrelacionan entre sí. El aumento o deterioro de los mismos deterioran a la valoración personal que se tiene de uno mismo. El autoconcepto y la autoimagen se manifiesta en la forma de como pensamos acerca de nosotros mismos; la valoración de lo positivo y negativo en la actuación personal, confronta el componente afectivo y la forma como actuamos, de practicar comportamientos y conductas coherentes, es la autoafirmación dirigida hacia uno mismo y el reconocimiento de los demás es el componente conductual, es decir la forma de conducirnos acertadamente.

La importancia del juicio de valor que emitimos de nosotros mismos configura el crecimiento personal; es decir es la valoración de sí mismo que a la vez es la base del desarrollo personal y la fuente de salud mental. Es un factor determinante para tener una personalidad sana e influye en las decisiones que tomamos; es decir, permite a las personas cuidar de sí mismas y explorar todo su potencial al máximo. Una salud psicológica no es posible si la persona no se siente amada y respetada por ella misma y por los demás, si no es consciente de su forma de actuar y de pensar.

Coopersmith (1990) señala que la autoestima se desarrolla en cuatro dimensiones:

- Personal: Consiste en la evaluación que la persona realiza y que con frecuencia mantiene de sí, en relación con su imagen personal y cualidades personales, considerando su capacidad de desenvolvimiento. Lleva implícito un juicio personal manifestado en la actitud hacia uno mismo. Se trata de los atributos personales, que la persona manifiesta de manera individual como también en colectivo.
- Académica: Es la capacidad de valoración que el individuo hace y con frecuencia sostiene sobre sí mismo con respecto a su desempeño en el campo

escolar y de los factores que debe desarrollar para enfrentar con éxito desafíos académicos.

- Familiar: Es el juicio que se tiene y mantiene frecuentemente de sí mismo y de las relaciones que establece con su entorno familiar, se trata de las actitudes recíprocas que se brindan en la familia, respetándose como un integrante más.
- Social: Es la evaluación que la persona realiza sobre las interacciones con las personas con las cuales establece relaciones recíprocas de manera asertiva estableciendo interrelaciones que le hacen sentir como miembro de su entorno en un determinado medio social. Asimismo, incluye el sentimiento de ser aceptado por los demás, además como integrante de un grupo donde establece relaciones asertivas.

Para Haeussler y Milicic (1995), la autoestima es la autovaloración y juicio que la persona realiza de sí misma. Esta valoración a la vez la constituyen las ideas, conceptos, preceptos, afirmaciones y postulados que se tiene de sí mismo; que se contemplan en los distintos rasgos personales que manifiestan en la actuación en distintos escenarios.

Desarrollar la autoestima es desarrollar el autoconocimiento, reconociendo todas las posibilidades y limitaciones; el autoconcepto, define las creencias en la que se desarrolla como persona, la autoaceptación es admitir y aceptarse con todas las características físicas. El conocimiento en toda la magnitud como ser integral e individual facilita el reconocimiento de sus rasgos físicos, afectivos, psicológicos, académicos y sociales.

Los niveles de amor propio actúan durante el crecimiento de la persona en función de las circunstancias, lo ideal sería mantener nuestra autoestima a un nivel promedio. Se debe aprender a reconocer los extremos y ser capaces de mantener un equilibrio estable y saludable. Según Copersmith (1990) existen tres niveles de autoestima: alta, media y baja. Cuando el individuo manifiesta una valoración alta, manifiestan un comportamiento asertivo, confían en su propio desenvolvimiento, casi siempre son exitosas y tienen metas bien definidas. Y cuando la autoestima baja, crece el sentimiento de que no valemos para nada, que no nos merecemos nada; es

depender de los demás para aceptarse; es decir, es la falta de confianza que tenemos para desarrollarse en la vida. Sin embargo, debemos reconocer que no siempre los niveles se mantendrán altos, en ciertas situaciones estresantes es posible que baje, pero también debemos reconocer que tenemos derecho a equivocarnos y rectificar nuestros errores, a aprender a reconocer nuestras posibilidades y limitaciones, etc.

Así mismo, Vidal (2000), afirma que con una persona con valoración positiva demuestra:

- Seguridad y confianza.
- Flexibilidad consigo mismo.
- Valoración a los demás.
- Valerse por sí mismas.
- Entablar relaciones familiares satisfactorias y positivas.
- Desarrollar relaciones asertivas.
- Alcanzar rendimiento académico y laboral de acuerdo a objetivos fijados.
- Tener metas y objetivos bien definidos.
- Demostrar capacidad para dar y recibir amor.
- Sentirse bien consigo mismo.
- Expresan su opinión ante los demás de manera asertiva.
- Establecer relaciones positivas.
- Se interesan por los otros y están dispuestos a colaborar con los demás.
- Luchan por alcanzar objetivos y metas.
- Responsabilidad en los actos.
- Utilizar recursos internos y externos.
- Anteponer la aprobación personal.
- Expresar opiniones con respeto.
- Se respeta a sí misma y a las demás.

La autoestima negativa se caracterizan por:

- Desarrollar actitudes quejumbrosas y críticas.
- Buscar la aprobación de los demás.
- Necesidad apremiante de aceptación y aprobación.
- Temor a lo nuevo y evitar de riesgos.

- Demostrar ansiedad, nerviosismo.
- No compartir sentimientos ni emociones.
- Evitar participar en distintas actividades.
- Dependen del que dirán y de otras personas.
- Se dan por vencidas.
- No están satisfechas consigo mismas
- Desconocen sus emociones y sentimientos.
- No reconocen cuando se equivocan y no saben pedir disculpas.
- Mantienen sentimientos de culpa.
- No reconocen errores.
- No cuidan su salud.
- Son conformistas y pesimistas.
- Cohibidas, inhibidas y poco comunicativas y poco sociables.
- No son capaces de controlar el rumbo de su vida.
- No cumplen objetivos y metas.

Según Barden (1997), la práctica de la autoestima se manifiesta en acciones y actitudes positivas de sí mismo. Una autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena. Desde esta perspectiva podemos afirmar que es una experiencia personal que reside en nuestro ser como eje central para alcanzar la autorrealización como aspiración máxima de todo ser humano. La importancia de una autoestima sana reside en el hecho de que es la base de la capacidad para responder de manera adecuada a las oportunidades que se nos presentan en todas las esferas donde nos desenvolvemos.

Dada la importancia que tiene la autoestima en escenarios educativos, Valbuena (2002) refiere que las universidades tienen la responsabilidad de estar al tanto del nivel de autoconocimiento, autocontrol y autoestima del estudiante, para ayudarle a apreciarse, valorarse y reconocerse como un ser total. Así mismo debe asumir el compromiso de dirigir su vida y facilitarle así la armonía y convivencia con el ambiente en el que se desenvuelve y brindarle las estrategias para ayudarles a progresar en sus estudios. La universidad influye sobre la imagen que los estudiantes tienen de sí mismos y el rol de la misma y de los docentes es fortalecer el desarrollo del autoconcepto y autovaloración.

Desde las aulas, los docentes deben ayudar a los estudiantes universitarios a superar sus temores, miedos, angustias, tristezas, causadas por una baja valoración que se tienen ya que estos factores afectan su rendimiento académico. Santín (1997) brinda una serie de acciones que han dado buenos resultados para mejorar los aprendizajes: elogiar el esfuerzo realizado, evitar las críticas, aprovechar los aportes, respetar la persona que es, evaluar las acciones no a la persona, hacer que participen de manera individual y grupal, plantearles retos, mostrar entusiasmo por sus méritos, ayudar a superar sus dificultades, brindarles el tiempo necesario, evaluarlos de distintas formas y maneras, respetar sus intereses, etc. Todas estas acciones inciden de manera positiva en el rendimiento académico y ayudan a que los estudiantes aprendan por sí mismos y por ende una valoración positiva.

Las universidades son las responsables de brindar a los estudiantes acciones que les permita comprometerse consigo mismos y con la sociedad, razón más que suficiente para valorar al estudiante como la persona que es, determinando procesos de enseñanza-aprendizaje eficaces que ayuden a los estudiantes a fomentar el amor propio, ya que la autoestima determina el comportamiento, y los años que permanecen en las aulas condicionan la valía personal. Para Cruz y Quiñones (2012), la toma de conciencia del sentimiento de autoestima que presente el estudiante, refleja el juicio que cada individuo hace acerca de sus habilidades para afrontar los desafíos que se le presentan. Una autoestima adecuada vinculada al juicio que cada persona realiza de sus habilidades potenciara sus capacidades para aumentar su nivel de seguridad y confianza, mientras que la crítica y la falta de la responsabilidad de sus acciones se verán reflejadas en sus aprendizajes y rendimiento.

Los procesos de aprendizajes en las aulas universitarias deben estar invadidos de tácticas para que los universitarios demuestren estabilidad frente a los retos, sentido de pertinencia en distintos grupos, independencia, mejores aspiraciones personales, capacidad para aprender, altos rendimientos y establecer expectativas sociales con la finalidad de tener éxitos personales y profesionales; esto dependerá de la calidad de la formación integral de cada universitario, así lo dan a conocer Cruz y Quiñones (2012). El Sistema Educativo Peruano debe preparar seres humanos capaces de valerse por sí solos en las distintas esferas en donde se desenvuelve y en un mundo

cambiante como el nuestro. Manassero (1995) afirma que la percepción evaluativa que realiza el universitario, es un factor que debe tomarse en cuenta, puesto que determina en la formación y desarrollo profesional; el nivel de seguridad y confianza en sí mismo son los responsables de los fracasos y/o éxitos académicos.

HABILIDADES PARA LA VIDA

Son aquellas herramientas que permiten desplegar comportamientos y destrezas para alcanzar un desarrollo social y así disfrutar de las bondades de la vida y del acontecer diario. Estas herramientas son fundamentales ya que aportan para tener buenos estados de salud, ayudan en la prevención y solución de problemas, permiten la comunicación asertiva con sus pares y con los demás, así mismo, ayudan a tomar decisiones positivas, a prevenir conductas negativas y actos de violencia. Nos permiten un adecuado crecimiento para actuar en diversas esferas sociales.

Para algunos autores, estas se dividen en tres grupos: sociales, de pensamiento y manejo de emociones. Las habilidades sociales permiten establecer una comunicación asertiva y efectiva con los demás; las habilidades de pensamiento ayudan a identificar y seleccionar soluciones frente a un determinado problema; las habilidades de control de emociones permiten expresarlas sin dañar a los demás, ayudan a relajarse y calmarse para solucionar problemas evitando situaciones estresantes. Todas ellas ayudan a enfrentar con éxito los desafíos en contextos donde actúa la persona.

El aprendizaje y ejercicio de las mismas permite a las personas, desarrollar conductas de interacción personal para establecer una comunicación asertiva y

empática en diferentes contextos sociales; conductas cognitivas para procesar información y enfrentar con éxito situaciones problemáticas y conductas para el manejo del estrés, denominada también control emocional, puesto que estas están relacionadas con la gestión de los impulsos, el control de la tolerancia a la frustración y de acciones estresantes para alcanzar la maduración emocional que toda persona aspira.

Según la OMS, institución internacional que promueve el desarrollo de las mismas en las Escuelas, cuya finalidad es: que niños, niñas y jóvenes adquieran estilos de vida saludable mediante el manejo de herramientas psicosociales; son diez. Estas serán descritas a continuación:

Según la Fundación EDEX y de acuerdo con la OMS (1993), las HpV son:

El autoconocimiento, es el cimiento y el mecanismo de la identidad y de la autonomía, permitiéndonos comprender y entender mejor nuestra esencia, personalidad, carácter, temperamento, fortalezas, debilidades, conductas, valores, aficiones. Entendernos y comprendernos no es solo mirar hacia dentro, sino que también es saber de qué mallas sociales se forma parte, con qué recursos disponemos para celebrar la vida y para afrontar los momentos de infortunio. En conclusión, saber qué se quiere en la existencia diaria y reconocer los medios personales con que se cuenta para lograrlo; así lo afirman la OMS (1993) y la fundación EDEX (2019).

La empatía: para la OMS (1993) y la fundación EDEX (2019) es una disposición innata que poseen los individuos que ayudan a tender vínculos hacia espacios distintos al propio, para percibir cómo es el mundo desde la óptica de la otra persona. Poder sentir con la otra persona posibilita entender las reacciones, emociones y opiniones de los demás, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más condescendientes en las ambientes sociales. “Situarse en la piel” de otros para comprenderlos y responder de manera solidaria, de acuerdo con determinadas situaciones circunstanciales que se presenten.

La comunicación asertiva, según la OMS (1993) y la fundación EDEX (2019) permite expresar con precisión lo que se siente, se necesita o lo que se piensa sin herir ni lastimar respetando al otro en todo su ser. Toda persona tiene derecho a expresarse y manifestarse en correlación con su manera de pensar haciendo valer sus derechos pero también respetar los derechos de los demás. La comunicación efectiva posibilita oportunidades para expresar de forma clara la voz interior.

La finalidad de las relaciones interpersonales, según la OMS (1993) y la fundación EDEX (2019) es establecer vínculos interpersonales significativos y valiosos, para desenvolverse en determinados espacios sociales. Es decir es la facultad que tienen la personas para relacionarse de manera positiva con quienes se interactúa.

La toma de decisiones para la OMS (1993) y la fundación EDEX (2019) representa actuar de manera proactiva para hacer que las cosas se den en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar o de circunstancias externas. Incesantemente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas posibilidades. Esta habilidad brinda las herramientas para enjuiciar las diferentes posibilidades que se presentan para resolver una determinada situación problemática.

La resolución de problemas y de conflictos se define como una macrohabilidad social que brinda la oportunidad para desarrollar acciones personales y democráticas en pro de una convivencia basada en una cultura de paz. Desarrollar una serie de alternativas para propiciar ambientes saludables no violentos.

El pensamiento creativo consiste en usar el raciocinio, el discernimiento, el intelecto y la inteligencia para interpretar la realidad desde lineamientos diferentes. También se afirma que este tipo de pensamiento brinda las posibilidades para inventar, crear, planear e ingeniar algo novedoso donde se ponga de manifiesto acciones innovadoras y creativas. Razonar creativamente hace hincapié a la capacidad de crear algo nuevo.

No debemos olvidar al pensamiento crítico que de acuerdo con el enfoque de la OMS (1993) y la fundación EDEX (2019), este consiste examinar y cuestionar experiencias e información para desarrollar conclusiones propias sobre la realidad. La persona analítica o crítica no acepta la existencia de manera pasiva “porque siempre ha sido así”. Por el contrario, se hace interrogantes, se cuestiona rutinas, investiga. El pensamiento crítico requiere la puesta en acción tanto de habilidades cognitivas, como de competencias emocionales para cuestionar determinadas circunstancias de manera objetiva.

Con referencia al manejo de emociones y sentimientos la OMS (1993) y la fundación EDEX (2019) la propone para aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o ira. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones. Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede.

Y en cuanto al manejo de tensiones y estrés esta se afirma que las constantes presiones son inevitables en el acontecer diario de todas las personas. El desafío que representan no consiste en eludir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin la necesidad imperiosa de instalarse en un estado crónico de estrés, según la OMS (1999) y la fundación ADEX (2019), esta capacidad permite señalar y ubicar las fuentes que causan situaciones estresantes en la vida cotidiana, saber reconocer e identificar sus distintas manifestaciones y encontrar caminos para eliminarlas de manera saludable.

Para la OMS (1999) y la fundación EDEX (2019), la educación en HpV es un ejemplo para fomentar el desarrollo de la persona, la inserción socio-laboral, la prevención de riesgos psicosociales y estilos de vida saludables en ambientes y/o comunidades escolares puesto que provee a los estudiantes estrategias para fomentar el reconocimiento personal, las relaciones interpersonales exitosas, una comunicación horizontal, la resolución de situaciones conflictivas y el control y manejo del estrés

para lograr un buen clima de convivencia escolar. Así mismo estas, permiten desarrollar talleres y programas como medios para la prevención de distintos problemas sociales por los que atraviesan los estudiantes.

Este enfoque tiene mucho que aportar al desarrollo de cada estudiante de manera integral, razón por la cual se hace necesario desarrollarlas dentro del aula en las instituciones educativas y en las universidades mediante la ejecución de talleres y programas de autoestima para fortalecer las destrezas psicosociales necesarias en la afirmación de la identidad en la búsqueda de una actuación segura y responsable en una sociedad en crisis como la nuestra y desde las aulas el docente debe contribuir a la difusión y práctica de las mismas. Este enfoque propuesto por la OMS (1999) busca alcanzar el desarrollo de habilidades y capacidades para enfrentar con éxito las cuestiones sociales que se nos presentan.

En nuestro país, se han realizado estudios e investigaciones con el modelo establecido y adecuado por Goldstein y Glik (1987), tomando solamente los componentes o dimensiones de las habilidades sociales. Actualmente existen suficientes investigaciones que manifiestan que las habilidades para la vida han logrado satisfacer las exigencias de niños y adolescentes que han crecido en condiciones desventajosas carentes de razones para desarrollarlas. El desarrollo de programas relacionados con el manejo de habilidades brinda las herramientas esenciales para el desarrollo emocional y para lograr una vida plena y feliz tanto en la niñez como en los adolescentes.

Desde 1993 la OMS promueve la enseñanza de “habilidades para la vida”, por ello surge la necesidad imperiosa de incorporarlas en el plan curricular ya que se han convertido en herramientas necesarias para el desarrollo en la búsqueda de una convivencia eficaz en un contexto social determinado. Colombia, México, Estados Unidos, Inglaterra, España, Costa Rica, Chile, son países que practican estilos de vida saludable bajo el enfoque diseñado por la OMS. En el Perú la difusión de las mismas las realiza el Ministerio de Salud, pero ya se están implementando en el sector educativo, cada vez son más las investigaciones que se preocupan por divulgar y promover el adiestramiento de diez destrezas consideradas

fundamentales en la promoción de competencias psicosocial, así lo sostiene Mantilla (2006).

La Comisión Internacional sobre la Educación en el Siglo XXI (1996), convocada por UNESCO propone cuatro pilares elementales para alcanzar aprendizajes funcionales en el siglo XXI:

- Aprender a conocer, para conseguir una ilustración general y conocimientos específicos que alienten el interés para seguir aprendiendo día a día y desarrollarse en la comunidad del saber. Es decir, no sólo a la consecución del conocimiento, sino a la capacidad para usarlo.
- Aprender a ser, para reconocerse, emitir un juicio a sí mismo y construir una verdadera identidad para actuar con capacidad de independencia, de juicio y de compromiso personal en las diferentes situaciones de la vida. Hace hincapié en aprender a reconocerse como el actor principal en la construcción de la propia historia y en la necesidad imperiosa para transformarla.
- Aprender a hacer, acrecentando habilidades y competencias prácticas, técnicas o académicas, que le ayuden a las personas enfrentar situaciones sociales y laborales.
- Aprender a vivir juntos, desarrollando el entendimiento y estimación de la otra persona, la apreciación y captación de las formas de interrelación, y la consideración por los valores, la comprensión mutua y la paz. Implica también el interés en el bien de todos y el entendimiento de la importancia del apoyo y bienestar social como fuentes del bienestar individual y social.

La UNESCO (2002), se propuso agregar un pilar más:

- Aprender a emprender, para fomentar una conducta proactiva e innovadora, realizando propuestas y tomando iniciativas propias.

Las experiencias antes mencionadas brindan diversas oportunidades para desarrollar una educación de calidad, así mismo afirman que el aprendizaje es una constante de la naturaleza de cada persona en crecimiento y más que alcanzar el conocimiento en sí mismo se necesitan razones específicas para aplicarlas a lo largo de la vida. Además, de brindar a cada persona las herramientas necesarias para

ensayar un proyecto de vida acorde a las necesidades, lo que involucra el desarrollo integral de cada estudiante, según la UNESCO (2002).

Para Delors (1996) los pilares, corroboran un cambio de modelo en la educación: el paso de la transición del conocimiento al crecimiento personal. No solamente cada estudiante debe desarrollar habilidades cognitivas sino también competencias sociales, valores y actitudes que facilitan la comprensión de sí misma de las demás y del contexto donde se desenvuelven. Desde esta perspectiva lo que la Educación se propone es el refuerzo de las capacidades personales y sociales para construir una cultura de paz. Bajo esta premisa lo que se aspira es desarrollar competencias y capacidades en los estudiantes, para satisfacer demandas y exigencias en contextos sociales y específicos mediante la movilización del conocimiento y otros factores que determinan el comportamiento humano.

El desarrollo de competencias permite la aplicación del conocimiento en el saber actuar de manera flexible y pertinente en la realidad circundante para resolver problemas que la vida nos impone. Es decir se busca que los alumnos desarrollen comportamientos efectivos, logrando alcanzar aquello que se proponen, en términos de exigencias personales y sociales en la búsqueda del bien común. Lo que se quiere es alcanzar un desarrollo holístico basado en el saber hacer y evidente en hecho, tal como lo afirma Delors (1996) puesto que se necesitan de la combinación de factores, de habilidades sociales, de una comunicación asertiva, de la toma de decisiones, de la autoestima y de la motivación para ser competentes.

La información y conocimientos que cada persona requiere para saber hacer y saber actuar en un determinado contexto; las reglas, las actitudes, o sistemas de creencias que predisponen a responder de cierta manera; las facultades o cualidades personales propios de la manera de actuar; los valores; las emociones y motivaciones; las habilidades psicosociales o HpV con que cuentan cada persona y estudiante lo asumen de diferente manera en situaciones diversas, lo que les da la capacidad de ser competentes en el contexto actual según Delors (1996).

Diversas investigaciones dan cuenta que las intervenciones para acrecentar los estados de bienestar y la calidad de los estados de los universitarios, así lo afirman

Acevedo, Londoño y Alveiro (2017). En este sentido las HpV son adquiridas por medio del aprendizaje, razón más que suficiente para que desde la Educación Superior, como las universidades, deben proclamar la transmisión de las competencias antes mencionadas. El docente como agente de cambio, debe desempeñar un rol protagónico en el comportamiento de sus discentes. El desarrollo de planes de trabajo para acompañar a los estudiantes en el aprendizaje de un conjunto de capacidades de desarrollo social que les ayude a responder a las exigencias de un determinado contexto social. Al respecto Mantilla y Pérez (2012) dan cuenta del interés para fomentar la formación de HpV en las universidades para desarrollar acciones que buscan alcanzar el bienestar y mejorar el comportamiento y actuaciones en el tejido social que se construye día a día.

Las habilidades aprendidas para Acevedo, Londoño y Alveiro (2017) han señalado la gran importancia de los programas creados para tal fin, que tienen presentes aspectos psicológicos y sociales, mostrando disposición para la prevención al reforzar factores de seguridad así como también la confianza en sí mismo, la estimación personal, la independencia y el autocontrol. Los distintos programas para la formación de las HpV, brindan herramientas necesarias a los universitarios que les ayude a fortalecer las capacidades relacionadas con el aprender a identificar las posibles influencias, y manipulaciones externas a las que se exponen en su círculo social, personal y universitario, y, a su vez, contribuyan de una forma positiva en las decisiones tomadas como seres responsables.

Son diversos los dilemas que enfrentan los universitarios y según la OPS (2001), las constantes situaciones de estrés que viven, la falta de conocimiento para gestionar sus emociones, los sentimientos de culpa, la desconfianza en sí mismos y en los demás, los problemas familiares, el nivel de economía, las frustraciones entre otros aspectos afectan los comportamientos manifestados en conductas negativas. Las universidades deben brindar alternativas de vida que conlleven a estilos de vida placenteros y a una mejora continua y por ende al aprendizaje de las múltiples habilidades que ayuden a superar dificultades sociales, y a aprender Mantilla y Gómez (2002) habilidades para la vida como una alternativa para otras formas de vida. Bajo este enfoque desde esta investigación se quiere brindar estrategias educativas para los universitarios con la finalidad de aprenden HpV que permitan

controlar y manejar las emociones, situaciones estresantes y la confianza personal para afrontar el diario vivir a partir de la potenciación misma del ser humano, siendo estas acciones posibles de realizarse en otros contextos y facultades universitarias como lo afirman Acevedo, Londoño y Alveiro (20017).

La OMS (1999), entidad que contempla las HpV como como un conjunto de estrategias para mejorar la vida de cada persona para alcanzar el desarrollo, establece que el aprendizaje de las mismas ayudan para conseguir resultados positivos en la medida en que estas se consolidan como mecanismos y recursos que ayudan a los estudiantes a: tomar decisiones, comunicarse de forma y manejar estrategias para gestionar una vida saludable, planteamientos elaborador por Acevedo, Londoño y Alveiro (20017). De acuerdo con Monjas y Gonzales (2000) sobre las habilidades estas son consideradas como conductas necesarias para interactuar y relacionarnos con los pares de forma efectiva y mutuamente satisfactoria en la búsqueda del bien colectivo.

Para Monjas y Gonzales (2000) y Acevedo, Londoño y Alveiro (20017) las HpV son conductas, comportamientos y estrategias orientadas a alcanzar un objetivo; están determinadas por un contextos con cualidades sociales, por eso se afirma que son prácticas sociales, comportamientos adquiridos que pueden mejorarse a través de aprendizajes significativos y funcionales. Desde esta perspectiva Acevedo, Londoño y Alveiro (20017) se entiende que las habilidades del conocimiento, las habilidades que ayudan a controlas las emociones y el estrés, y la generación de la confianza permiten a los universitarios desplegar todo su potencial en relación con el contexto y el entorno social.

Para la OMS (1999), la fundación EDEX (2019) y de acuerdo a Acevedo, Londoño y Alveiro (20017) el conocimiento propio, las relaciones empáticas, la comunicación horizontal, las relaciones de interacción, el control y gestión de las emociones y del estrés y la solución de conflictos son las principales habilidades que sirven como elementos benéficos para que los universitarios afirmen la seguridad, adquieran diferentes maneras para comunicarse y aprendan a resolver sus problemas, puesto que estas formas ayudan a concientizar a los estudiantes no solamente de su realidad personal sino también de la realidad social.

Las HpV, según Acevedo, Londoño y Alveiro (20017) y la Fundación Jacobs (2011), deben fomentarse en ambientes universitarios tomando como base las finalidades de desarrollo para los jóvenes del siglo XXI. Se debe agenciar de herramientas sociales a los estudiantes para comprometerlos a crear ambientes sanos al momento de relacionarse. Y dada las las implicaciones que tienen las HpV en diversos momentos de la vida de los estudiantes, es pertinente pensar en los aportes realizados por Bronfenbrenner (1987) para un desarrollo humano ecológico, puesto que las relaciones e influencias directas que puede ejercer el contexto y la universidad para formar a otros en el manejo de emociones y la confianza en sí mismos son elementos clave de los sistemas en que se ve inmerso el ser humano.

Acevedo, Londoño y Alveiro (20017) afirman que las HpV desarrolladas en las universidades deben estar delineadas para alcanzar metas, desarrollar actitudes de cambio, establecer relaciones exitosas, trabajar en un mismo objetivo común, pensar en el los bienes comunes, a reconocer el valor propio, para desarrollar una sana convivencia y para sentirse personas seguras recuperando la autoconfianza y el valor de la existencia del ser humano.

1.4 Formulación del problema

Hoy en día es de suma importancia desarrollar competencias sociales para interactuar con los demás estableciendo relaciones para la convivencia de paz; en un mundo azotado por la violencia. La sociedad así lo exige, razón por la cual debemos desarrollar y encarar una comunicación asertiva, demostrando que somos capaces de enfrentar a diario situaciones donde se pone de manifiesto el maltrato, la baja autoestima y la falta de capacidades sociales. La familia en la socialización es muy importante porque es allí donde aprendemos las habilidades sociales básicas, la escuela como agente de socialización complementa las funciones de la familia y en lo sucesivo cada institución debe hacerlo reconociendo a las personas que son seres sociables por naturaleza. Las universidades también tienen esa gran responsabilidad de afianzar el desarrollo de las habilidades básicas, se debe dotar a los estudiantes de recursos que les

ayuden a desarrollar competencias interpersonales y sociales. Por estas razones se plantea:

Problema general

¿En qué medida la autoestima desarrolla habilidades para la vida en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018?

Problemas específicos

¿En qué medida la autoestima desarrolla habilidades para la vida, en la dimensión autoconocimiento, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018?

¿En qué medida la autoestima desarrolla habilidades para la vida, en la dimensión empatía, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018?

¿En qué medida la autoestima desarrolla habilidades para la vida, en la dimensión comunicación asertiva, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018?

¿En qué medida la autoestima desarrolla habilidades para la vida, en la dimensión relaciones interpersonales, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018?

¿En qué medida la autoestima desarrolla habilidades para la vida, en la dimensión toma de decisiones, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018?

¿En qué medida la autoestima desarrolla habilidades para la vida, en la dimensión soluciones de problemas y conflictos, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018?

¿En qué medida la autoestima desarrolla habilidades para la vida, en la dimensión pensamiento creativo, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018?

¿En qué medida la autoestima desarrolla habilidades para la vida, en la dimensión pensamiento crítico, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018?

¿En qué medida la autoestima desarrolla habilidades para la vida, en la dimensión manejo de emociones, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018?

¿En qué medida la autoestima desarrolla habilidades para la vida, en la dimensión manejo de emociones y estrés, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018?

1.5 Justificación del estudio

La presente investigación tiene como propósito aportar al conocimiento científico ya existente relacionado con la autoestima y las habilidades para la vida y como la valía personal compromete el desarrollo de un conjunto de acciones y estrategias para desarrollar HpV cuando estas son aprendidas bajo un determinado contexto educativo, así como también a lo largo de la vida de cada persona. Los resultados obtenidos se han sistematizado de acuerdo a las exigencias académicas para ser incorporado a otros estudios semejantes. Así mismo existe la necesidad de dar a conocer que desde las universidades se puede desarrollar las habilidades para la vida en las estudiantes utilizando una serie de estrategias; en este caso, la autoestima.

Es conveniente porque permite demostrar que existen un conjunto de estrategias y herramientas importantes para desarrollar habilidades para la vida en estudiantes universitarios, una de ellas es la autoestima, elemento básico para el desarrollo de habilidades para la vida, ya que esta estrategia

debe estar desarrollada adecuadamente y fortalecidas para desarrollar otras habilidades que nos permitan actuar en un contexto social y moderno como el nuestro.

Permitirá apoyar otras investigaciones relacionadas con el desarrollo de las habilidades para la vida desarrollando y fortaleciendo la autoestima en los estudiantes universitarios porque brinda métodos, técnicas procedimientos, actividades de aprendizaje, estrategias e instrumentos validados, resultados y conclusiones que permiten seguir investigando sobre el tema.

1.6 Hipótesis

Hipótesis general

H_a:

La autoestima desarrolla significativamente las habilidades para la vida en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

H_o:

La autoestima no desarrolla significativamente las habilidades para la vida en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo 2018.

Hipótesis específicas

H_a:

La autoestima desarrolla significativamente las habilidades para la vida, e la dimensión autoconocimiento, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

H_o:

La autoestima no desarrolla significativamente las habilidades para la vida, en la dimensión autoconocimiento, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo 2018.

H_a:

La autoestima desarrolla significativamente las habilidades para la vida, e la dimensión empatía, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

H_o:

La autoestima no desarrolla significativamente las habilidades para la vida, en la dimensión empatía, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo 2018.

H_a:

La autoestima desarrolla significativamente las habilidades para la vida, e la dimensión comunicación asertiva, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

H_o:

La autoestima no desarrolla significativamente las habilidades para la vida, en la dimensión comunicación asertiva, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo 2018.

H_a:

La autoestima desarrolla significativamente las habilidades para la vida, e la dimensión relaciones interpersonales, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

H_o:

La autoestima no desarrolla significativamente las habilidades para la vida, en la dimensión relaciones interpersonales, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo 2018.

H_a:

La autoestima desarrolla significativamente las habilidades para la vida, e la dimensión toma de decisiones, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

H_o:

La autoestima no desarrolla significativamente las habilidades para la vida, en la dimensión toma de decisiones, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo 2018.

H_a:

La autoestima desarrolla significativamente las habilidades para la vida, e la dimensión solución de problemas y conflictos, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

H_o:

La autoestima no desarrolla significativamente las habilidades para la vida, en la dimensión solución de problemas y conflictos, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo 2018.

H_a:

La autoestima desarrolla significativamente las habilidades para la vida, e la dimensión pensamiento creativo, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

H_o:

La autoestima no desarrolla significativamente las habilidades para la vida, en la dimensión pensamiento creativo, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo 2018.

H_a:

La autoestima desarrolla significativamente las habilidades para la vida, e la dimensión pensamiento crítico, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

H_o:

La autoestima no desarrolla significativamente las habilidades para la vida, en la dimensión pensamiento crítico, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo 2018.

H_a:

La autoestima desarrolla significativamente las habilidades para la vida, e la dimensión manejo de emociones y sentimientos, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

H_o:

La autoestima no desarrolla significativamente las habilidades para la vida, en la dimensión manejo de emociones y sentimientos, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo 2018.

H_a:

La autoestima desarrolla significativamente las habilidades para la vida, e la dimensión manejo de tensiones y estrés, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

H_o:

La autoestima no desarrolla significativamente las habilidades para la vida, en la dimensión manejo de tensiones y estrés, en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo 2018.

1.7 Objetivos

1.7.1 Objetivo general

Determinar que la autoestima desarrolla las habilidades para la vida en estudiantes universitarios de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018

1.7.2 Objetivos específicos

- Identificar los niveles de habilidades para la vida en estudiantes universitarios de Educación Primaria, antes de la aplicación de la estrategia basada en la autoestima.
- Diseñar y aplicar las estrategias basadas en el desarrollo y fortalecimiento de la autoestima.
- Identificar los niveles de habilidades para la vida en estudiantes universitarios de Educación Primaria, después de la aplicación de la estrategia basada en la autoestima.
- Determinar la incidencia de las estrategias basadas en la autoestima en cada dimensión de las habilidades para la vida.

II. MÉTODO

2.1 Diseño de investigación

La presente investigación dada la naturaleza y características, utiliza el diseño cuasi-experimental, es decir un diseño con dos grupos control y experimental, determinado por el siguiente esquema:

G.E: 01 ——— x ——— 02
G.C: 03 04

Dónde:

G.E.: Conformado por 60 estudiantes de Educación Primaria de la UNT. Trujillo-2018.

G.C.: conformado por 60 estudiantes de Educación Primaria de la UNT. Trujillo-2018.

2.2 Variables:

Variable independiente: La autoestima

Definición conceptual: Es la valoración que el individuo hace y generalmente mantiene con respecto a sí mismo; esta expresa en una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en la que el sujeto

es capaz, importante, exitoso y valioso. Señala además que la autoestima tiene cuatro dimensiones: personal, académica, familiar y social. Coopersmith (1990)

Definición operacional: Es la capacidad que tiene el ser humano para valorarse así mismo, reconociendo la propia valía personal y su actuar asertivo en distintos contextos donde se desenvuelve: personal, académico, familiar y social.

Variable dependiente: Habilidades para la vida

Definición conceptual: La OMS (1999) define las habilidades para la vida o competencias psicosociales como la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria.

Definición operacional: Son conductas aprendidas que utiliza la persona para enfrentar con éxito situaciones problemáticas que se presentan en diferentes contextos sociales en la que se desenvuelve. Son diez: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento creativo y crítico, manejo de emociones y sentimientos, y manejo de tensiones y estrés.

CUADRO N° 01

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE: LA AUTOESTIMA

Variable independiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
AUTOESTIMA	Es la valoración que el individuo hace y generalmente mantiene con respecto a sí mismo; esta expresa en una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en la que el sujeto es capaz, importante, exitoso y valioso. Señala además que la autoestima tiene cuatro dimensiones: personal, académica, familiar y social. Coopersmith (1990)	Es la capacidad que tiene el ser humano para valorarse así mismo, reconociendo la propia valía personal y su actuar asertivo en distintos contextos donde se desenvuelve: personal, académico, familiar y social.	Personal	<ul style="list-style-type: none"> - Actitud hacia sí mismo. - Valoración de sí mismo. - Imagen positiva de sí mismo. - Aceptación de atributos personales. 	Guía de observación
			Académica	<ul style="list-style-type: none"> - Valoración del desempeño en el ámbito escolar. - Enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar. - Ajustarse a las exigencias escolares. - Autovaloración de las capacidades intelectuales. 	
			Familiar	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación de las interacciones con los miembros de su grupo familiar. - Aceptación de un miembro más de su familia. 	
			Social	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación de las interacciones consigo mismo y con los demás. - Aceptación de los demás. - Sentimiento de pertenencia a un grupo. 	

				- Enfrentar diferentes situaciones sociales.	
			Afectiva	- Valoración de la autopercepción de las características de la personalidad. - Amarse a sí mismo. - Conexión con las propias emociones. - Expresión de sentimientos y emociones. - Adecuación a las situaciones sociales.	

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE: HABILIDADES PARA LA VIDA

Variable independiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento	
HABILIDADES PARA LA VIDA	La OMS (1999) define las habilidades para la vida o competencias psicosociales como la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria.	Son conductas aprendidas que utiliza la persona para enfrentar con éxito situaciones problemáticas que se presentan en diferentes contextos sociales en la que se desenvuelve. Son diez: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento creativo y crítico, manejo de emociones y	Autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> Conoce sus pensamientos. Conoce sus reacciones. Conoce sus sentimientos. 	Cuestionario de Habilidades para la Vida	
			Empatía.	<ul style="list-style-type: none"> - Se pone en lugar de la otra persona. - Comprende a los demás. 		Cuestionario de Habilidades para la Vida
			Comunicación asertiva.	<ul style="list-style-type: none"> - Expresa con claridad y de forma adecuada sentimientos. - Expresa con claridad y de forma adecuada pensamientos. - Expresa con claridad y de forma adecuada necesidades individuales. 		
			Relaciones interpersonales.	<ul style="list-style-type: none"> - Establece relaciones positivas con otras personas. - Conserva relaciones positivas con otras personas. 	Cuestionario de Habilidades para la Vida	

		sentimientos, y manejo de tensiones y estrés.		- Interactúa con otras personas de forma positiva.	
			Toma de decisiones.	- Evalúa las distintas posibilidades. - Estudia cuidadosamente las consecuencias y elige la mejor opción.	Cuestionario de Habilidades para la Vida
			Solución de problemas y conflictos.	- Busca la solución más adecuada a un problema y/o conflicto. - Identifica oportunidades de cambio y crecimiento personal y social en la solución de problemas o conflictos.	Cuestionario de Habilidades para la Vida
			Pensamiento creativo.	- Busca alternativas diferentes de manera original. - Toma una decisión adecuada.	Cuestionario de Habilidades para la Vida
			Pensamiento crítico.	- Se pregunta, replantea y analiza objetivamente una situación existente para llegar a conclusiones objetivas.	Cuestionario de Habilidades para la Vida
			Manejo de emociones y sentimientos.	- Reconoce sus propias emociones. - Reconoce sus propios sentimientos.	Cuestionario de

				- Maneja las emociones más difíciles como la ira, agresividad, etc.	Habilidades para la Vida
			Manejo de tensiones y estrés.	- Conoce que provoca la tensión y estrés. - Asume actitudes de relajación.	Cuestionario de Habilidades para la Vida

2.3 Población y muestra

2.3.1 Población

La población para el presente trabajo de investigación, está conformada por 214 estudiantes matriculadas en el Programa de Educación Primaria de la Universidad Nacional de Trujillo, según registro de matrícula para el año académico 2018. (Según Nóminas de matrícula-Registro Técnico)

2.3.2 Muestra

La muestra que se ha tomado en cuenta ha sido seleccionada al azar y lo conforman 60 estudiantes al que se denomina grupo experimental. Y 60 estudiantes que se le denomina grupo control.

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Para la presente investigación las técnicas e instrumentos son los siguientes:

TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Observación sistemática	- Lista de cotejo. - Guía de observación.
Situaciones orales de evaluación.	- Exposición. - Diálogos.
Ejercicios prácticos	- Elaboración de organizadores de información. - Portafolios.
Prueba escrita	- Cuestionario de Habilidades para la vida.

- Observación sistemática: técnica que consiste en examinar atentamente un hecho que es realizado por otro sujeto. Es el recurso más importante que se utiliza para recoger información de las acciones realizadas.

- Situaciones orales de evaluación: Técnica que se utiliza para la formulación de preguntas sobre un determinado tema para recoger información sobre los aprendizajes de los estudiantes.
- Ejercicios prácticos: Conjunto de ejercicios, tareas o actividades que realizan los estudiantes para complementar o reforzar sus aprendizajes.
- Prueba escrita: Es una de las técnicas que se usan para recoger información mediante una serie de preguntas y/o reactivos y puede ser aplicada en diversos momentos.

2.5 Métodos de análisis de datos

El instrumento de recopilación de información y de datos será procesado con herramientas estadísticas, con sus principales medidas. Para ello se elaborarán cuadros de distribución de frecuencias acompañados de los gráficos estadísticos con su respectiva interpretación establecida por la estadística descriptiva. Así mismo se contará con una base de datos para realizar la contratación de la hipótesis, haciendo uso de la prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov), prueba no paramétrica de Wilcoxon y estadísticos de prueba Z.

III. RESULTADOS

Tabla 01:

Resultados de la aplicación del test antes y después de la aplicación (cuestionario) al grupo control y grupo experimental-Estudiantes universitarios de Educación Primaria de la Universidad Nacional de Trujillo-2018

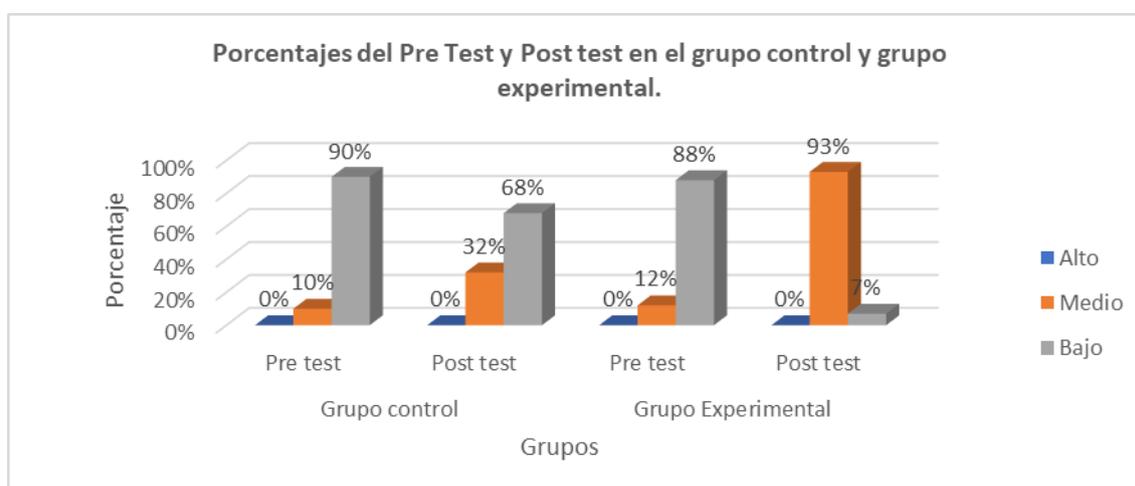
	Grupo Control				Grupo Experimental			
	Pre-Test		Post-Test		Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Alto	0	0	0	0	0	0	0	0
Medio	6	10	19	32	7	12	56	93
Bajo	54	90	41	68	53	88	4	7
Total	60	100	60	100	60	100	60	100

Fuente: Cuestionario de habilidades para la vida.

Elaboración: Investigadora

Figura 01:

Resultados de la aplicación del test antes y después de la aplicación (cuestionario) al grupo control y grupo experimental-Estudiantes universitarios de Educación Primaria de la Universidad Nacional de Trujillo-2018



Fuente: Cuestionario de habilidades para la vida.

Elaboración: Investigadora

Descripción:

Los resultados obtenidos en el pre test, demuestran que para ambos grupos la mayoría de las estudiantes se encuentran en un nivel bajo en el manejo de habilidades para la vida (90% para el grupo control y 88% para el grupo experimental). Luego en el pos test, en el grupo control el nivel sigue siendo bajo con el 68%, mientras que en el grupo experimental supera la deficiencia después de haber desarrollado las sesiones ubicándose ahora la gran mayoría de las estudiantes en el nivel medio en un 93%.

Tabla 2.

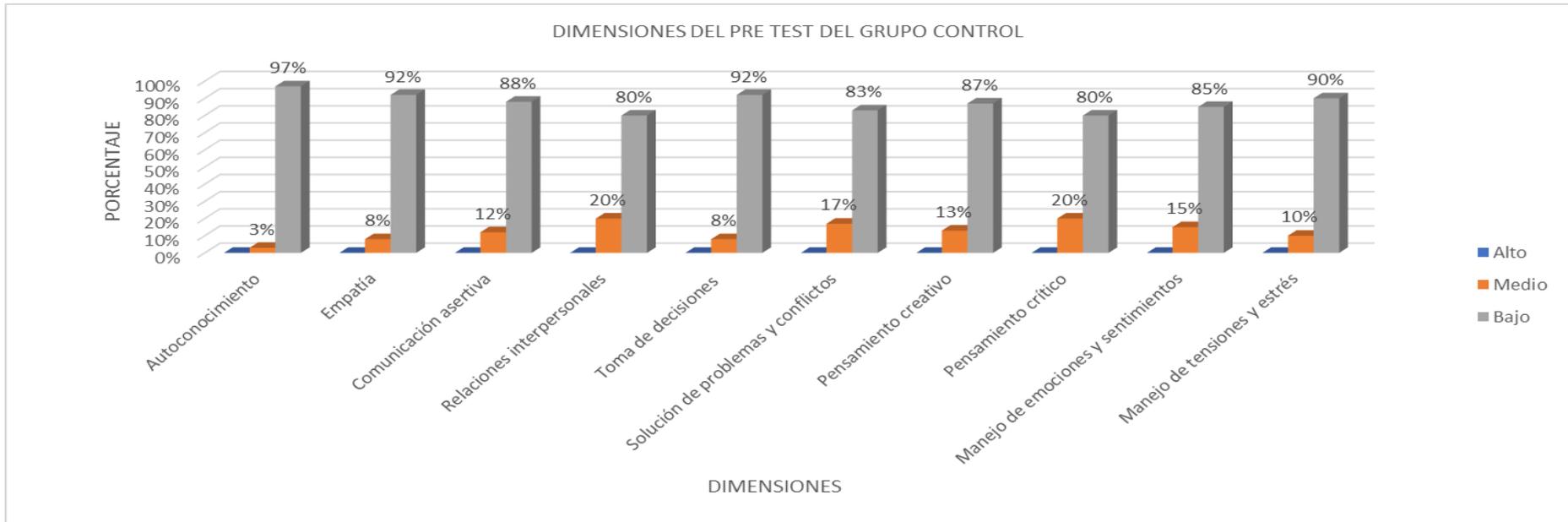
Resultados obtenidos por dimensiones (habilidades para la vida) de la aplicación del pre-test (cuestionario) al grupo control conformado por 60 estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria-UNT-2018

	Autoconocimiento		Empatía		Comunicación asertiva		Relaciones interpersonales		Toma de decisiones		Solución de problemas y conflictos		Pensamiento creativo		Pensamiento crítico		Manejo de emociones y sentimientos		Manejo de tensiones y estrés		
	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Alto	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Medio	12	20	10	17	8	13	9	15	8	13	9	15	7	12	8	13	5	8	6	10	
Bajo	48	80	50	83	52	87	51	85	52	87	51	85	53	88	52	87	55	92	54	90	
Total	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	

Fuente: Cuestionario de habilidades para la vida.

Elaboración: Investigadora

Figura 2:
Resultados obtenidos por dimensiones (habilidades para la vida) de la aplicación del pre-test (cuestionario) al grupo control conformado por 60 estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria-UNT-2018



Fuente: Cuestionario de habilidades para la vida.
 Elaboración: Investigadora

Descripción:

La tabla 2 y figura 2 demuestra que en todas las dimensiones se tiene un nivel bajo, tal como se detalla a continuación: autoconocimiento, la mayoría de las estudiantes se encuentran en un nivel bajo (80%); empatía, la mayoría en un nivel bajo (83%); comunicación asertiva, la mayoría en un nivel bajo (87%); relaciones interpersonales en un nivel bajo (85%); relaciones interpersonales la mayoría (85%) en el nivel bajo; Toma de decisiones, la mayoría se encuentra en el nivel bajo (87%); solución de problemas y conflictos se encuentran la mayoría de las estudiantes en el nivel bajo (85%); pensamiento creativo el 88% se ubican el nivel bajo; pensamiento crítico, la mayoría (87%) en un nivel bajo; manejo de emociones y sentimientos el 92% en un nivel bajo y en manejo de tensiones y estrés en un nivel bajo con el 90%.

Tabla 3.

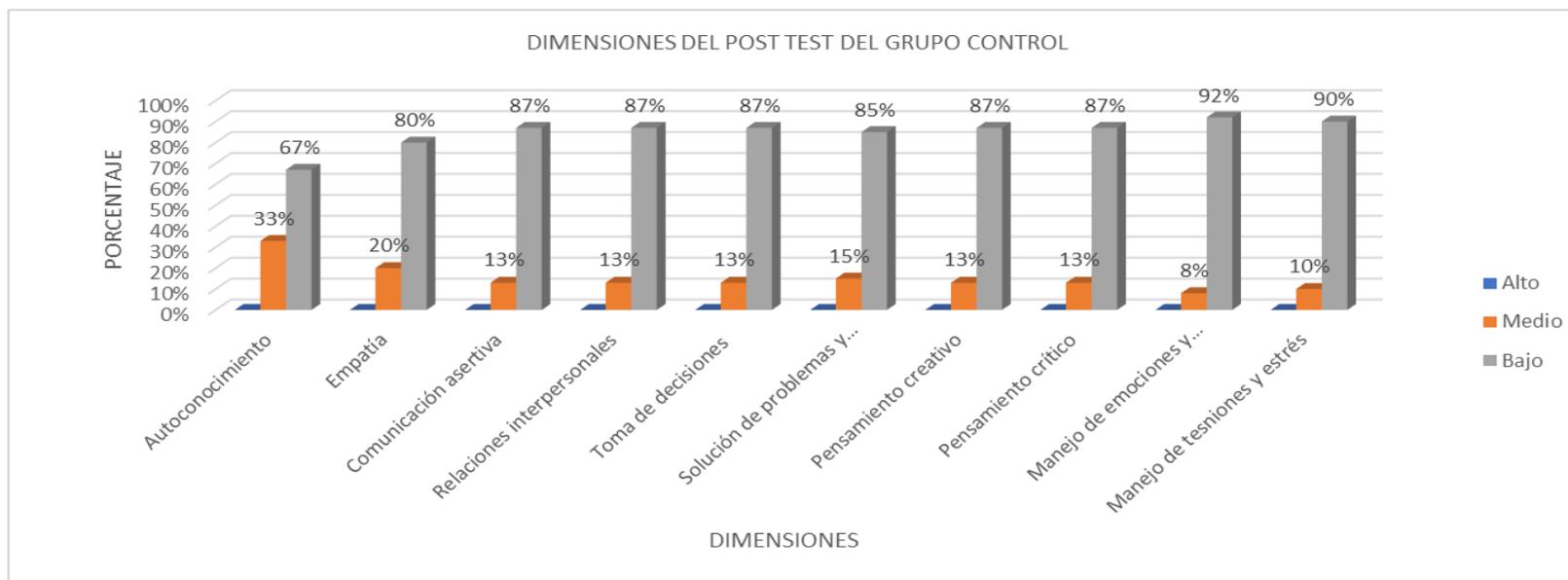
Resultados obtenidos por dimensiones (habilidades para la vida) de la aplicación del post-test(cuestionario) al grupo control conformado por 60 estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria-UNT-2018

	Autoconocimiento		Empatía		Comunicación asertiva		Relaciones interpersonales		Toma de decisiones		Solución de problemas y conflictos		Pensamiento creativo		Pensamiento crítico		Manejo de emociones y sentimientos		Manejo de tensiones y estrés		
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Alto	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Medio	20	33	12	20	8	13	8	13	8	13	9	15	8	13	8	13	5	8	6	10	
Bajo	40	67	48	80	52	87	52	87	52	87	51	85	52	87	52	87	55	92	54	90	
Total	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	

Fuente: Cuestionario de habilidades para la vida.

Elaboración: Investigadora

Figura 3:
Resultados obtenidos por dimensiones (habilidades para la vida) de la aplicación del post-test al grupo control conformado por 60 estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria-UNT-2018



Fuente: Cuestionario de habilidades para la vida.

Elaboración: Investigadora

Descripción:

La tabla 3 y figura 3 demuestran que en todas las dimensiones aún se tiene un nivel bajo, tal como se detalla a continuación: autoconocimiento, la mayoría de las estudiantes se encuentran en un nivel bajo (67%); empatía, la mayoría en un nivel bajo (80%); comunicación asertiva, la mayoría en un nivel bajo (87%); relaciones interpersonales en un nivel bajo (87%); Toma de decisiones, la mayoría se encuentra en el nivel bajo (87%); solución de problemas y conflictos se encuentran la mayoría de las estudiantes en el nivel bajo (85%); pensamiento creativo el 87% se ubican el nivel bajo; pensamiento crítico, la mayoría (87%) en un nivel bajo; manejo de emociones y sentimientos el 92% en un nivel bajo y en manejo de tensiones y estrés en un nivel bajo con el 90%.

Tabla 4.

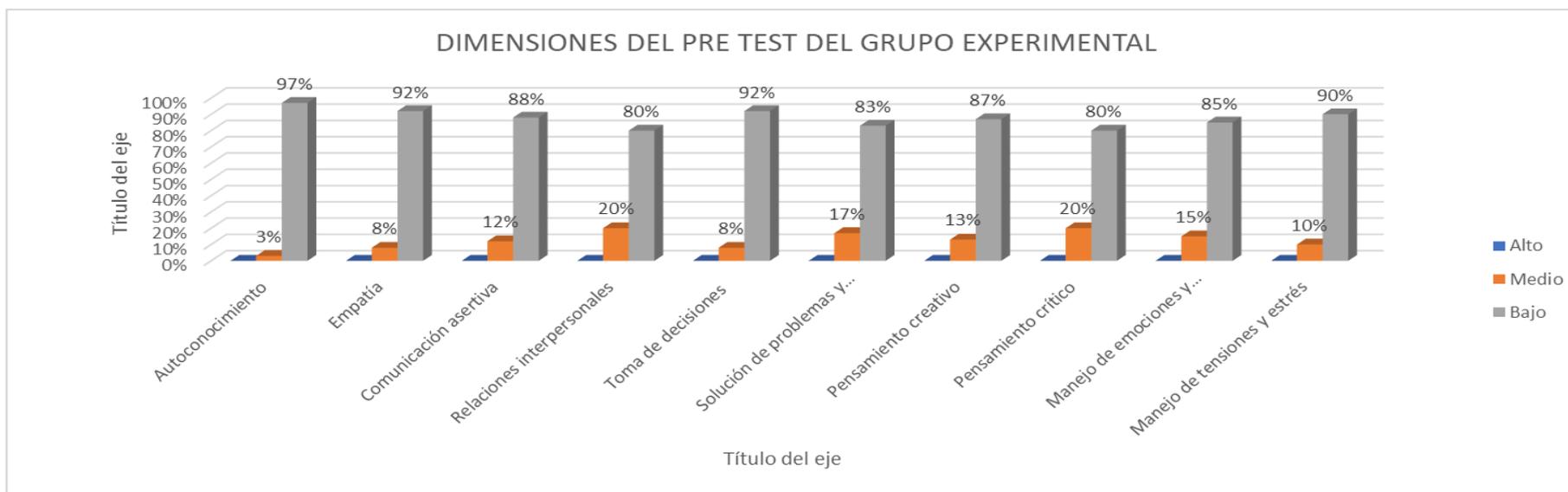
Resultados obtenidos por dimensiones (habilidades para la vida) de la aplicación del pre-test(cuestionario) al grupo experimental conformado por 60 estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria-UNT-2018

	Autoconocimiento		Empatía		Comunicación asertiva		Relaciones interpersonales		Toma de decisiones		Solución de problemas y conflictos		Pensamiento creativo		Pensamiento crítico		Manejo de emociones y sentimientos		Manejo de tensiones y estrés		
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Alto	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Medio	2	3	5	8	7	12	12	20	5	8	10	17	8	13	12	20	9	15	6	10	
Bajo	58	97	55	92	53	88	48	80	55	92	50	83	52	87	48	80	51	85	54	90	
Total	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	

Fuente: Cuestionario de habilidades para la vida.

Elaboración: Investigadora

Figura 4.
Resultados obtenidos por dimensiones (habilidades para la vida) de la aplicación del pre-test(cuestionario) al grupo experimental conformado por 60 estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria-UNT-2018



Fuente: Cuestionario de habilidades para la vida.

Elaboración: Investigadora

Descripción:

La tabla 4 y figura 4 demuestran que en todas las dimensiones se tiene un nivel bajo, tal como se detalla a continuación:: autoconocimiento, la mayoría de las estudiantes se encuentran en un nivel bajo (97%); empatía, la mayoría en un nivel bajo (92%); comunicación asertiva, la mayoría en un nivel bajo (88%); relaciones interpersonales en un nivel bajo (80%); Toma de decisiones, la mayoría se encuentra en el nivel bajo (92%); solución de problemas y conflictos se encuentran la mayoría de las estudiantes en el nivel bajo (83%); pensamiento creativo el 87% se ubican el nivel bajo; pensamiento crítico, la mayoría (80%) en un nivel bajo; manejo de emociones y sentimientos el 85% en un nivel bajo y en manejo de tensiones y estrés en un nivel bajo con el 90%.

Tabla 5.

Resultados obtenidos por dimensiones (habilidades para la vida) de la aplicación del post-test(cuestionario) al grupo experimental conformado por 60 estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria-UNT-2018

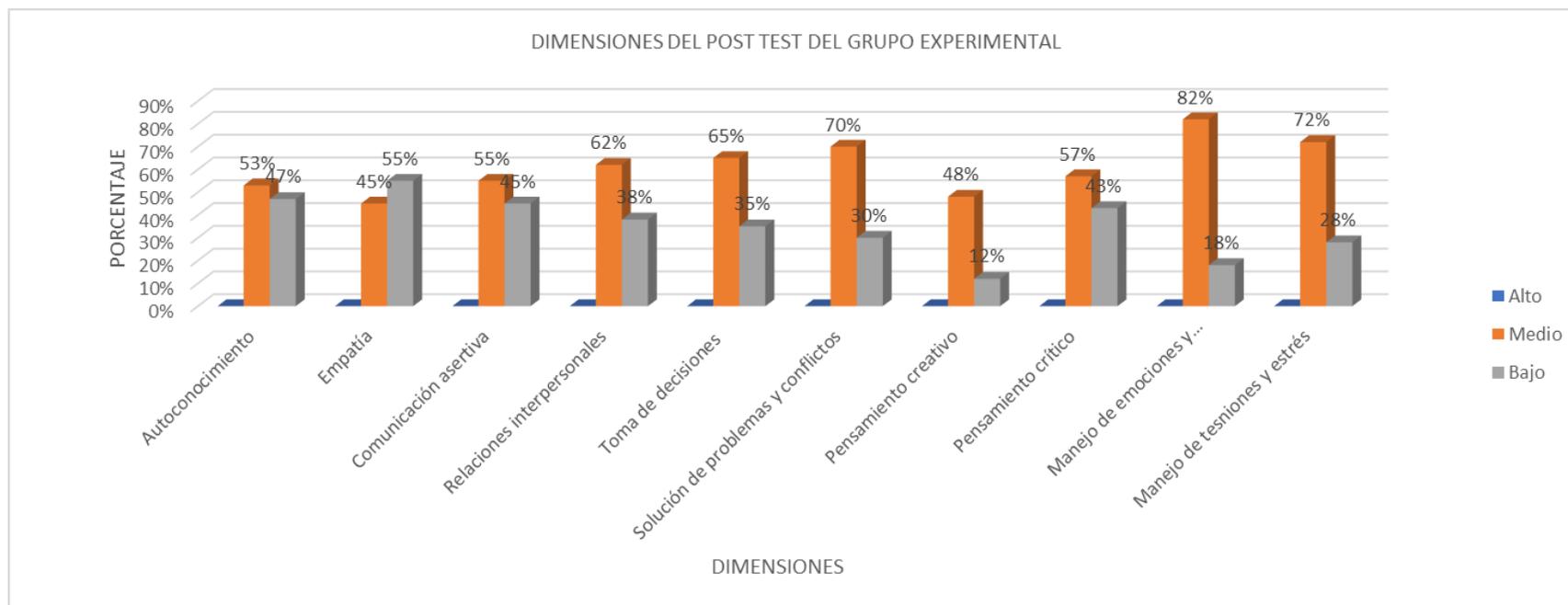
	Autoconocimiento		Empatía		Comunicación asertiva		Relaciones interpersonales		Toma de decisiones		Solución de problemas y conflictos		Pensamiento creativo		Pensamiento crítico		Manejo de emociones y sentimientos		Manejo de tensiones y estrés		
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Alto	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Medio	32	53	27	45	33	55	37	62	39	65	42	70	48	80	34	57	49	82	43	72	
Bajo	28	47	33	55	27	45	23	38	21	35	18	30	12	20	26	43	11	18	17	28	
Total	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	60	100	

Fuente: Cuestionario de habilidades para la vida.

Elaboración: Investigadora.

Figura 5.

Resultados obtenidos por dimensiones (habilidades para la vida) de la aplicación del post-test(cuestionario) al grupo experimental conformado por 60 estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria-UNT-2018



Descripción:

La tabla 5 y figura 5 demuestran que en todas las dimensiones ahora se tiene un nivel medio, tal como se detalla a continuación:: autoconocimiento, la mayoría de las estudiantes se encuentran en un nivel medio (53%); empatía, en un nivel medio (45%); comunicación asertiva, la mayoría en un nivel medio (55%); relaciones interpersonales en un nivel medio (67%); Toma de decisiones, la mayoría se encuentra en el nivel medio (65%); solución de problemas y conflictos se encuentran la mayoría de las estudiantes en el nivel medio (70%); pensamiento creativo el 80% se ubican el nivel bajo; pensamiento crítico, la mayoría (57%) en un nivel medio; manejo de emociones y sentimientos el 82% en un nivel medio y en manejo de tensiones y estrés en un nivel medio con el 72%.

Prueba de Normalidad

Ho: La distribución de la variable en estudio no difiere de la distribución normal

Hi: La distribución de la variable en estudio difiere de la distribución normal

Tabla 6

	Kolmogórov-Smirnov				Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.		Estadístico	gl	Sig.
Grupo experiment al Pre test	,165	60	,000	Grupo Control Pretest	,105	60	,095
Unir Grupo Experiment al Post test	,139	60	,006	Grupo Control Posttest	,089	60	,200*

Descripción:

- Se observa que según Kolmogórov-Smirnov la significancia es menor que 0,05 (puesto que el valor resulto ser 0,000 y 0,006) por lo que los datos no tienen distribución normal no se puede aplicar una prueba estadística paramétrica y se aplicara una prueba estadística no paramétricos por lo que se escoge los Rangos de Wilcoxon.
- Se observa que según Kolmogórov-Smirnov la significancia es mayor que 0,05 (puesto que el valor resulto ser 0,095 y 0,200) por lo que los datos si tienen una distribución normal y se podría aplicar una prueba estadística paramétrica, pero a este grupo control no se le aplico ningún taller porque solamente es para controlar.

Planteamiento de Hipótesis

H_a: La autoestima desarrolla significativamente las habilidades para la vida en estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

H_o: La autoestima no desarrolla significativamente las habilidades para la vida en estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

Tabla 7.

Prueba de comparación pres test y pos test en el grupo experimental, según la prueba no paramétrica de Wilcoxon

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Pre - Post	Rangos negativos	60 ^a	30,50	1830,00
	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00
	Empates	0 ^c		
	Total	60		

a. Pre < Post

b. Pre > Post

c. Pre = Post

Estadísticos de prueba

	Pre - Post
Z	-6,745^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Interpretar (dar como respuesta una de las Hipótesis)

El valor del estadístico de prueba resulto ser -6.745 y un valor p-sig. de 0.000 que por ser menor a 0.05, se puede concluir lo siguiente: Existe evidencia suficiente para afirmar que los resultados del post test demuestran que hay una diferencia significativa en comparación con los resultados del pre-test; concluyendo que la autoestima desarrolla significativamente las habilidades para la vida en estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

Prueba de Normalidad en las dimensiones

Ho: La distribución de la variable en estudio en la dimensión (i) no difiere de la distribución normal

Hi: La distribución de la variable en estudio en la dimensión (i) difiere de la distribución normal

Tabla 8

	Kolmogorov-Smirnova			Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
TotalPos	.081	60	.200	TotalPos	,081	60 ,200*
AutoconociPos	.300	60	.000	AutoconociPos	,300	60 ,000
EmpatPos	.174	60	.000	EmpatPos	,174	60 ,000
ComunAsePos	.210	60	.000	ComunAsePos	,210	60 ,000
RelaInterpPos	.167	60	.000	RelaInterpPos	,167	60 ,000
TomaDeciPos	.258	60	.000	TomaDeciPos	,258	60 ,000
SoluProbPos	.156	60	.001	SoluProbPos	,156	60 ,001
PensCreaPos	.135	60	.008	PensCreaPos	,135	60 ,008
PensCriPos	.205	60	.000	PensCriPos	,205	60 ,000
ManejEmoPos	.145	60	.003	ManejEmoPos	,145	60 ,003
ManejTenPos	.165	60	.000	ManejTenPos	,165	60 ,000

a. Corrección de la significación de Lilliefors

*. Este es un límite inferior de la significación verdadera.

Descripción:

- Se observa en cada una de las dimensiones de la variable autoestima, que según Kolmogórov-Smirnov la significancia son menores que 0,05 por lo que los datos no tienen distribución normal no se puede aplicar una prueba estadística paramétrica y se aplicara una prueba estadística no paramétricos por lo que se escoge los Rangos de Wilcoxon.

Planteamiento de Hipótesis

H_a: La autoestima en su dimensión Autoconocimiento desarrolla significativamente las habilidades para la vida en estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

H_o: La autoestima en su dimensión Autoconocimiento no desarrolla significativamente las habilidades para la vida en estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

Tabla 7.
Prueba de comparación pres test y pos test de las dimensiones del Autoestima en el grupo experimental, según la prueba no paramétrica de Wilcoxon.

		Rangos			
Dimensión			N	Rango promedio	Suma de rangos
Autoconocimiento	AutoconociPre - AutoconociPos	Rangos negativos	57^a	29,00	1653,00
		Rangos positivos	0^b	,00	,00
		Empates	3^c		
		Total	60		
Empatía	EmpatPre - EmpatPos	Rangos negativos	58^d	29,50	1711,00
		Rangos positivos	0^e	,00	,00
		Empates	2^f		
		Total	60		
Comunicación Asertiva	ComunAserPre - ComunAsePos	Rangos negativos	58^g	29,50	1711,00
		Rangos positivos	0^h	,00	,00
		Empates	2ⁱ		
		Total	60		
Relaciones Interpersonales	RelaInterpPre - RelaInterpPos	Rangos negativos	58^j	29,50	1711,00
		Rangos positivos	0^k	,00	,00
		Empates	2^l		
		Total	60		
Toma de Decisiones	TomaDeciPre - TomaDeciPos	Rangos negativos	58^m	29,50	1711,00
		Rangos positivos	0ⁿ	,00	,00
		Empates	2^o		
		Total	60		
Solución de Problemas y conflictos	SoluProbPre - SoluProbPos	Rangos negativos	56^p	28,50	1596,00
		Rangos positivos	0^q	,00	,00
		Empates	4^r		
		Total	60		
Pensamiento Creativo	PensCreaPre - PensCreaPos	Rangos negativos	56^s	28,50	1596,00
		Rangos positivos	0^t	,00	,00
		Empates	4^u		
		Total	60		
Pensamiento Crítico	PensCriPre - PensCriPos	Rangos negativos	51^v	26,00	1326,00
		Rangos positivos	0^w	,00	,00
		Empates	9^x		
		Total	60		
Manejo de Emociones y Sentimientos	ManejEmoPre - ManejEmoPos	Rangos negativos	57^y	29,00	1653,00
		Rangos positivos	0^z	,00	,00
		Empates	3^{aa}		
		Total	60		
Manejo de Tensiones y Estrés	ManejTenPre - ManejTenPos	Rangos negativos	58^{ab}	29,50	1711,00
		Rangos positivos	0^{ac}	,00	,00
		Empates	2^{ad}		
		Total	60		

Estadísticos de contraste^b

	AutoconociPre -	EmpatPre -	ComunAserPre	RelaInterpPre	TomaDeciPre	SoluProbPre -	PensCreaPre	PensCriPre	ManejEmoPre -	ManejTenPre
	AutoconociPos	EmpatPos	ComunAsePos	RelaInterpPos	TomaDeciPos	SoluProbPos	PensCreaPos	PensCriPos	ManejEmoPos	ManejTenPos
Z	-6,584^a	-6,644^a	-6,653^a	-6,663^a	-6,666^a	-6,569^a	-6,540^a	-6,337^a	-6,595^a	-6,670^a
Sig. asintót. (bilateral)	,000									

a. Basado en los rangos positivos.

b. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Interpretar (dar como respuesta una de las Hipótesis Específicas)

Dimensión 1: Autoconocimiento

El valor del estadístico de prueba resulto ser -6.589 y un valor p-sig. de 0.000 que por ser menor a 0.05, se puede concluir lo siguiente: Existe evidencia suficiente para afirmar que los resultados de la dimensión Autoconocimiento del post test demuestran que hay una diferencia significativa en comparación con los resultados del pre-test; concluyendo que la autoestima en su dimensión autoconocimiento desarrolla significativamente las habilidades para la vida en estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

Dimensión 2: Empatía

El valor del estadístico de prueba resultó ser -6.644 y un valor p-sig. de 0.000 que por ser menor a 0.05, se puede concluir lo siguiente: Existe evidencia suficiente para afirmar que los resultados de la dimensión Empatía del post test demuestran que hay una diferencia significativa en comparación con los resultados del pre-test; concluyendo que la autoestima en su dimensión empatía desarrolla significativamente las habilidades para la vida en estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

Dimensión 3: Comunicación Asertiva

El valor del estadístico de prueba resultó ser -6.653 y un valor p-sig. de 0.000 que por ser menor a 0.05, se puede concluir lo siguiente: Existe evidencia suficiente para afirmar que los resultados de la dimensión Comunicación Asertiva del post test demuestran que hay una diferencia significativa en comparación con los resultados del pre-test; concluyendo que la autoestima en su dimensión Comunicación Asertiva desarrolla significativamente las habilidades para la vida en estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

Dimensión 4: Relaciones Interpersonales

El valor del estadístico de prueba resultó ser -6.663 y un valor p-sig. de 0.000 que por ser menor a 0.05, se puede concluir lo siguiente: Existe evidencia suficiente para afirmar que los resultados de la dimensión Relaciones Interpersonales del post test demuestran que hay una diferencia significativa en comparación con los resultados del pre-test; concluyendo que la autoestima en su dimensión Relaciones Interpersonales desarrolla significativamente las habilidades para la vida en estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

Dimensión 5: Toma de Decisiones

El valor del estadístico de prueba resultó ser -6.666 y un valor p-sig. de 0.000 que por ser menor a 0.05, se puede concluir lo siguiente: Existe evidencia suficiente para afirmar que los resultados de la dimensión Toma de Decisiones del post test demuestran que hay una diferencia significativa en comparación con los resultados del pre-test; concluyendo que la autoestima en su dimensión Toma

de Decisiones desarrolla significativamente las habilidades para la vida en estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

Dimensión 6: Solución de Problemas y Conflictos

El valor del estadístico de prueba resultó ser -6.569 y un valor p-sig. de 0.000 que por ser menor a 0.05, se puede concluir lo siguiente: Existe evidencia suficiente para afirmar que los resultados de la dimensión Solución de Problemas y Conflictos del post test demuestran que hay una diferencia significativa en comparación con los resultados del pre-test; concluyendo que la autoestima en su dimensión Solución de Problemas y Conflictos desarrolla significativamente las habilidades para la vida en estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

Dimensión 7: Pensamiento Creativo

El valor del estadístico de prueba resultó ser -6.540 y un valor p-sig. de 0.000 que por ser menor a 0.05, se puede concluir lo siguiente: Existe evidencia suficiente para afirmar que los resultados de la dimensión Pensamiento Creativo del post test demuestran que hay una diferencia significativa en comparación con los resultados del pre-test; concluyendo que la autoestima en su dimensión Pensamiento Creativo desarrolla significativamente las habilidades para la vida en estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

Dimensión 8: Pensamiento Crítico

El valor del estadístico de prueba resultó ser -6.337 y un valor p-sig. de 0.000 que por ser menor a 0.05, se puede concluir lo siguiente: Existe evidencia suficiente para afirmar que los resultados de la dimensión Pensamiento Crítico del post test demuestran que hay una diferencia significativa en comparación con los resultados del pre-test; concluyendo que la autoestima en su dimensión Pensamiento Crítico desarrolla significativamente las habilidades para la vida en estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

Dimensión 9: Manejo de Emociones y Sentimientos

El valor del estadístico de prueba resulto ser -6.595 y un valor p-sig. de 0.000 que por ser menor a 0.05, se puede concluir lo siguiente: Existe evidencia suficiente para afirmar que los resultados de la dimensión Manejo de Emociones y Sentimientos del post test demuestran que hay una diferencia significativa en comparación con los resultados del pre-test; concluyendo que la autoestima en su dimensión Manejo de Emociones y Sentimientos desarrolla significativamente las habilidades para la vida en estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

Dimensión 10: Manejo de Tensión y Estrés

El valor del estadístico de prueba resulto ser -6.670 y un valor p-sig. de 0.000 que por ser menor a 0.05, se puede concluir lo siguiente: Existe evidencia suficiente para afirmar que los resultados de la dimensión Manejo de Tensión y Estrés del post test demuestran que hay una diferencia significativa en comparación con los resultados del pre-test; concluyendo que la autoestima en su dimensión Manejo de Tensión y Estrés desarrolla significativamente las habilidades para la vida en estudiantes universitarios del programa académico de Educación Primaria, de la Universidad Nacional de Trujillo-2018.

IV. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Los resultados reflejados por el comportamiento estadístico concluyen que la autoestima influye significativamente en las habilidades para la vida de las participantes. El pre test demostró que el 0% de las estudiantes tienen un nivel alto, el 12% un nivel medio y el 88% un nivel bajo. Mientras que el post-test arroja que el 0% de las estudiantes tienen un nivel alto, el 93% un nivel medio y el 7% un nivel bajo. Existe una diferencia significativa del 81%. Estos resultados son parecidos a los resultados obtenidos por Silva (2015), la investigadora manifiesta que los estudiantes mediadores disponen de destrezas y estrategias para desarrollar las habilidades relaciones interpersonales, comunicación asertiva, resolución de problemas y conflictos y manejo de emociones y sentimientos demostrando una diferencia significativa de 37%.

Mientras tanto, De Souza (2014) en su trabajo de investigación correlacional demostró que el 72% de los estudiantes carecen de destrezas para las habilidades sociales para la vida, sobre todo carecen de herramientas para establecer relaciones interpersonales y para comunicarse asertivamente, resultados que coinciden con los resultados del pre-test aplicada por la investigación en la que arroja un 66% de las estudiantes carecen de estrategias y herramientas en las dos dimensiones antes mencionadas. Cabrera (2013) en su trabajo de investigación Desarrollo de Habilidades Sociales para Adolescentes, demuestra de manera general que los estudiantes tienen menos destrezas para iniciar conversaciones, hacer cumplidos, preguntar, presentarse a sí mismo, presentar a otras personas, mantener conversaciones, características propias de la dimensión de relaciones interpersonales; características que se ajustan a los resultados presentados al desarrollar la autoestima donde la diferencia entre un nivel y el otro es 24%. No ocurre lo mismo en la dimensión manejo de emociones y sentimientos presentan un 64% entre el nivel bajo y nivel medio, mientras que Cabrera (2013) manifiesta que están en un nivel deficiente.

En cuanto a los niveles promedios de las habilidades sociales y para la vida los hallazgos son concordantes con los estudios realizados por Morales

(2013), los resultados manifiestan que los adolescentes tienen un nivel promedio de habilidades sociales en un 54,2%, mientras que con el desarrollo de la autoestima en el nivel medio es del 93%. Esto significa que ambos programas han funcionado, pero mantienen diferencias significativas. También existe concordancia con el trabajo de investigación realizado por Morales quien encuentra que los participantes en habilidades básicas y avanzadas se ubican en los niveles medio y medio alto en un 83% como lo demuestra el presente estudio cuyo nivel medio representa el 81%. Estudios que guardan resultados similares en cuanto al manejo de resultados y conclusiones.

Los resultados también concuerdan con los trabajos realizados por Thomes y Díaz (2012) en la que determinan la manera como ha incidido el programa de HpV a partir de la influencia educativa, con resultados extraordinarios con diferencias significativas al término del programa. Así mismo concuerdan con la investigación de Choque y Chirinos cuyos resultados manifiestan que los estudiantes en un 67% manifiestan haber desarrollado habilidades en un nivel promedio aceptable tal y como lo demuestra la presente investigación que es el 81%. Si bien hay una diferencia del 14%, sin embargo, ambos programas han influido en las habilidades de los estudiantes superados las diferencias en las diferentes dimensiones.

V. CONCLUSIONES

Lo expuesto a lo largo de la presente investigación, permite llegar a las siguientes conclusiones:

- El desarrollo humano y las habilidades para la vida están vinculadas a lo largo de la existencia, porque estas son una serie de aptitudes y destrezas psicosociales para demostrar un comportamiento positivo y cuyo desarrollo incrementan el desempeño personal, lo que permite enfrentar los retos y desafíos que se presentan a diario con actitud positiva, demostrando la valía personal y el amor propio con visión positiva para conseguir objetivos y metas. Por tanto los estudios realizados demuestran que la autoestima desarrolla habilidades para la vida en las estudiantes del programa académico de Educación Primaria de la Universidad Nacional de Trujillo, puesto que existe evidencia suficiente para afirmar que hay una diferencia significativa dado que el valor estadístico de prueba resultó ser $-6,745$ y un valor p -sig. De $0,000$, con un rango promedio de $30,50$. Dado que antes de desarrollar la autoestima los estudiantes se encontraban en un nivel bajo en un 88% superando la deficiencia después de haber desarrollado las sesiones, ubicándose las estudiantes en el nivel medio en un 93% . Esta conclusión abre las puertas a plantearse interrogantes relacionadas con el desarrollo de HpV mediante el fortalecimiento de la autoestima. Esto debe ser objeto de nuevas investigaciones para contribuir a vivir exitosamente a lo largo del acontecer diario.
- Un bajo nivel en el desarrollo de habilidades para la vida, implica no aceptarse tal y como es, establecer relaciones conflictivas dado que no se cuenta con las herramientas necesarias para comunicarse asertivamente, mucho menos con acciones y actitudes para solucionar problemas, etc. La baja autoestima no permite establecer conductas apropiadas de interacción social. Dominar un conjunto de destrezas, estrategias y capacidades ayudan a desenvolvemos en contextos sociales de manera eficaz; demostrando comportamientos adecuados que nos ayuden a enfrentar las exigencias de la vida diaria. Los resultados obtenidos demuestran que al inicio del trabajo el 0% de las estudiantes se ubicaban en el nivel alto, el 12% en un nivel medio y el 88% en un nivel bajo en cuanto al manejo de habilidades para la vida,

con rangos negativos de 56,7 según la prueba no paramétrica de Wilcoxon, comprobando que carecen de destrezas y habilidades claves para enfrentar los desafíos en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelven. Estas afirmaciones nos permiten a replantear estudios para superar déficits de una serie de HpV fortaleciendo los parámetros relacionados con la autoestima.

- Un elevado nivel de desarrollo en habilidades para la vida permite a las personas (estudiantes) dar respuestas inmediatas a los desafíos del acontecer diario, ya que el manejo de las mismas incrementa las oportunidades para integrarse al medio social de manera productiva utilizando recursos para alcanzar objetivos y metas en distintos contextos sociales. El desarrollo y fortalecimiento y la autoestima ayuda de manera significativa a desarrollar parámetros para demostrar ser hábiles en el mundo de hoy. Los resultados encontrados que después desarrollar destrezas y estrategias para desarrollar habilidades para la vida el 0% de las estudiantes se encuentran en el nivel alto, el 93% en un nivel medio y el 7% en un nivel bajo, demostrando que existe una diferencia del 81% en el nivel medio y el 81% en el nivel bajo; con rangos positivos de 0 y un rango promedio de 30,5. Esto evidencia que las estudiantes manejan parámetros para desarrollar habilidades para la vida. Lo que conlleva a continuar desarrollando acciones para fortalecer la autoestima en mejora de comportamientos sociales ligados fuertemente a las HpV.
- El autoconocimiento implica conocer sus pensamientos, sentimientos y reacciones, factor importante para desarrollar HpV. Los resultados obtenidos manifiestan que el 0% de las estudiantes se ubican en el nivel alto, el 3% en el nivel medio y el 97% en el nivel bajo, antes de haber desarrollado la autoestima, y después de haber desarrollado las acciones el 0% se encuentran en un nivel alto, el 53% en un nivel medio y el 47% en un nivel bajo; esto evidencia que existe una diferencia significativa del 50% en el nivel medio y 50% en el nivel bajo. Así lo demuestra la prueba no paramétrica de Wilcoxon con rangos negativos de 57 para el pre-test y rango positivo de 0 para el pos test, y con un rango promedio de 29; es decir la autoestima influye significativamente

en el desarrollo de las HpV. Esto posibilita la necesidad de seguir investigando sobre el desarrollo del autoconocimiento, parámetro para desarrollar la autoestima y las HpV.

- La empatía es la capacidad que uno tiene para comprender los sentimientos, pensamientos y emociones de los demás, así como también ponerse en el lugar del otro. Sin esta habilidad las estudiantes no podrían comprender a sus semejantes. Con respecto a esta habilidad los resultados demuestran el 0% de los estudiantes se ubican en el nivel alto, el 8% en el nivel medio y el 92% en el nivel bajo en cuanto al manejo de la empatía antes de desarrollar las sesiones de la autoestima y después de aplicado las estrategias los resultados son halagadores puesto que el 0% se encuentran en un nivel alto, el 45% en un nivel medio y un 55% en un nivel bajo. Lo que demuestra que hay una diferencia significativa de 37% para el nivel medio y bajo respectivamente. Así lo demuestra la prueba no paramétrica de Wilcoxon con rangos negativos de 58 para el pre test y rango positivo 0 para el post test y con un rango promedio de 29.5. Esto significa que la autoestima influye significativamente en las HpV en la dimensión empatía. Resultado que nos permite seguir investigando para lograr desarrollar HpV en la dimensión empatía, desde el desarrollo y fortalecimiento de la autoestima.
- La comunicación asertiva es la capacidad que nos permite ser firmes en la toma de decisiones para comunicarlos a los demás sin herir. Los resultados obtenidos demuestran que las estudiantes tienen el 0% en el nivel alto, 12 en el nivel medio y 88% en un nivel bajo para el pre test lo que difiere de los resultado del pos test que demuestran que las estudiantes tienen un 0% en el nivel alto, 55% en el nivel medio y 45% en el bajo, lo que evidencia que existe una diferencia significativa entre ambos resultados de 43% en el nivel medio y 43% en el nivel bajo que recogió el instrumento determinándose que la autoestima influye en el desarrollo de las HpV en la dimensión antes mencionada. Así lo demuestra la prueba no paramétrica de Wilcoxon con rangos negativos de 58 para el pre test y con rango positivo para el post test y con un rango promedio de 29,5. Estos resultados permiten seguir mejorando

cada una de las HpV mediante el fortalecimiento de la autoestima para el crecimiento personal de cada una de las estudiantes estableciendo efectivas relaciones con los demás.

- Las relaciones interpersonales nos conllevan a comunicarnos de manera asertiva con los demás, permitiéndonos alcanzar un buen desenvolvimiento en contextos sociales. De los resultados se evidencia que el 0% de la población se encuentran en un nivel alto, el 20% en un nivel medio y el 80% en un nivel bajo antes de desarrollar la autoestima y después obtienen los siguientes puntajes, el 0% en un nivel alto, el 62% en un nivel medio y el 38% en un nivel bajo, con una diferencia significativa del 42% en los niveles medios y bajos respectivamente, como lo demuestra la prueba no paramétrica de Wilcoxon con rangos negativos de 58 para el pre test y 0 para el pos test y con un rango promedio de 29,5. Esto demuestra que las dimensiones de la HpV deben ser desarrolladas mediante la autoestima para vivir plenamente en ambientes sociales.
- La toma de decisiones es uno de los procesos que permiten de diverentes alternativas elegir la mejor para actuar en diferentes contextos sociales. Los resultados expresan que el 0% se encuentran en el nivel alto, el 8% en un nivel medio y el 92% en un nivel bajo; cifras obtenidas antes de haber desarrollado la autoestima y después evidencian mejoras significativas, como es el 0% en un nivel alto, el 65% en un nivel medio y el 35% en un nivel bajo, con diferencias significativas de 57, como lo demuestra la prueba no paramétrica de Wilcoxon, con rangos negativos de 58 y rango positivo 0 y con rango promedio de 29.50. Es importante que de una u otra forma se realicen investigaciones para desarrollar esta HpV porque permite elegir una de las opciones más adecuadas para actuar en la solución de un determinado problema.
- La solución de problemas y conflictos es una de las habilidades que se pone en práctica para buscar una solución pacífica frente a un determinado problema y/o conflicto. Los resultados obtenidos evidencian que el 17% se encuentran en un nivel medio y el 83% en un nivel bajo antes de desarrollar la autoestima y después de aplicada la

estrategias el 70% en un nivel medio y 30% en un nivel bajo, con una diferencia significativa del 53%. Así lo demuestra la prueba no paramétrica de Wilcoxon con rangos negativos de 56 y con rango promedio de 28,5. Lo que se demuestra que la estrategia basada en la autoestima influye significativamente en el desarrollo de la HpV. Esto nos demuestra que mediante el desarrollo de las HpV se presentan oportunidades para solucionar problemas y conflictos que encontramos en el acontecer diario.

- El pensamiento creativo es una de las HpV que da la oportunidad para pensar de manera original, dando nuevas ideas y soluciones, tal como lo demuestran los resultados que evidencian que antes de desarrollar la autoestima los estudiantes en un 13% se encontraban en un nivel medio y el 87% en un nivel bajo y luego de aplicar las estrategias el 80% se encontraban en un nivel medio y el 20%, marcando una diferencia significativa de 67% y con rasgos negativos de 56 y rango promedio de 28,5 como lo demuestra el parámetro estadístico. Resultados que nos invitan seguir desarrollando las HpV en la dimensión pensamiento creativo para desarrollar estrategias y capacidades para actuar en ambientes tensos y violentos.
- El pensamiento crítico es una de las habilidades que permite analizar, enjuiciar, entender para organizar patrones de comportamientos en la búsqueda de soluciones pertinentes. Así lo demuestran los resultados obtenidos antes de aplicar las estrategias ubicándose en un 20% en un nivel medio y 80% en un nivel bajo y después se ubicaron en un 80% en un nivel medio y 20% en un nivel bajo, estableciéndose un 60% de diferencia con rangos negativos de 56 y rango promedio de 26, considerando que si existe una diferencia significativa, por lo tanto si se mejor en el manejo e esta HpV. Esto nos confirma que es importante que se continúe investigando para desarrollar HpV que permiten actuar en diferentes contextos sociales.
- El manejo de emociones y sentimientos nos permite reconocer y aceptar los sentimientos, pensar antes de actuar y realizar ejercicios de respiración y relajación para actuar frente a situaciones tensas y caóticas. Los resultados así lo demuestran ya que antes de aplicar las

técnicas y estrategias basadas en la autoestima las estudiantes se ubicaron en el 15% en el nivel medio y 85% en el nivel bajo y después de la ejercitación y preparación se ubicaron en un 82% en el nivel medio y 18% en un nivel bajo, estableciéndose una diferencia de 77% con rangos negativos de 57 y rango promedio de 29. Esto confirma que el desarrollo de esta habilidad abre las puertas para enfrentar situaciones conflictivas y tensas manejando los sentimientos e impulsos que todo ser humano posee.

- El manejo de tensiones y estrés da la oportunidad de identificar las fuentes de tensión y estrés en diversos contextos, para buscar las diversas maneras de contrarrestarlas de manera asertiva. Los resultados así lo confirmaron ubicándose en un nivel medio 10% y 90% en un nivel bajo y después de aplicar las estrategias el 72% en un nivel medio y el 18% en un nivel bajo, estableciéndose una diferencia de 62% con rasgos negativos de 58 y con rango promedio de 29,5, demostrando que existe diferencia significativa. El desarrollo de esta habilidad nos confirma que se debe seguir trabajando para ampliar el uso de estrategias y destrezas para mantener la calma en situaciones tensas y estresantes.

VI. RECOMENDACIONES

- A la directora de la escuela profesional de Educación Primaria de la UNT, se recomienda seguir desarrollando programas y/o talleres de autoestima para fortalecer las HpV en las estudiantes, ya que el manejo de las mismas permiten actuar en diferentes contextos y situaciones sociales en

que se desenvuelven las estudiantes. A través del ejercicio de las mismas las estudiantes incrementan las posibilidades de saber actuar en diversos contextos, identifican sus aspiraciones, alcanzan objetivos y metas, evalúan sus posibilidades y limitaciones; es decir alcanzan el desarrollo integral y pleno que la sociedad espera de los profesionales.

- A la Directora y a los docentes se les recomienda que constantemente mida las HpV en las 10 dimensiones: autoconocimiento, comunicación asertiva, empatía, relaciones interpersonales, toma de decisiones, resolución de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos y manejo de tensiones y estrés. En nivel no siempre es constante podría aumentar o disminuir, porque es importante continuar con el trabajo para incrementar la capacidad obtenida en la presente investigación.
- A los estudiantes, se recomienda afianzar y fortalecer las habilidades para la vida en las siguientes emociones: autoconocimiento, empatía, solución de problemas y conflictos y pensamiento crítico. Se sugiere continuar con el programa en un segundo taller o programa. Es importante desarrollarlas para afianzar la autoestima de cada una de ellas. Brindar a las estudiantes una serie de estrategias y dinámicas para fortalecer las estrategias.
- Al programa académico de Educación Primaria continuar trabajos como este en los diferentes años y/o ciclos utilizando los diversos instrumentos y metodológicos propuestos. Todo egresado de Educación Primaria debe llevar consigo parámetros de comportamiento social ya que trabaja con niños que están desarrollando la personalidad y atienden a padres de familia con un sin número de situaciones violentas.

BIBLIOGRAFÍA

- Alcántara, J. (2007). *Como educar la autoestima*. Barcelona-España: CEAC.
- Amares (2004). *Estudio diagnóstico basal sobre habilidades para la vida en escolares de tres redes de colegios estatales*. Lima.
- Asociación Nacional para la autoestima (19 de febrero de 2015). *El autoestima en la infancia: Definición de autoestima*. Recuperado de <http://autoestimai.blogs.pop.com/>

- Bandura (1987). *Teoría del Aprendizaje Social*. Madrid-España: Espasa-Calpe.
- Barroso, M. (1998). *Autoestima. Ecología y Catástrofe*. Caracas-Venezuela: Galac, S.A.
- Branden, N. (1997). *Como mejorar su autoestima*. Barcelona-España: Ediciones Paidós.
- Burgui (2014). *Programa formativo de habilidades sociales en la Escuela Taller de Empleo de Aranzadi*. España: Universidad Pública de Navarra.
- Cabrera (2013). *Desarrollo de habilidades sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del Centro Municipal de Formación Artesanal Huancavilca de la ciudad de Guayaquil*. Ecuador: Universidad de Guayaquil.
- Castro, M. y LLanes, J. (2006). *Habilidades para la vida en estudiantes universitarios*. Revista LiberAddictus. Recuperado de <http://www.inepar.edu.mx/liberadictus>.
- CEDRO (1992). *Manual de habilidades para la vida*. Lima-Perú.
- Coopersmith, S. (1990). *SEI: Autoestima*. Consultoría de Palo Alto. Recuperado de <http://psicopedagogía.weebly.com/>
- Cruz, F. y Quiñonez, A. (2012). *Autoestima y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de Poza Rica, Veracruz: México*. Revista unipluri/universidad. Recuperado de <http://www.revinut.udea.edu.co/index.php.unip/>.
- Delors, J. (1996). *Informe a la UNESCO por la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI: La educación encierra un tesoro*. Ediciones Santillana y ediciones UNESCO.
- De Souza (2015). *Competencias emocionales y resolución de conflictos interpersonales en el aula*. España: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Fromm, E. (2001). *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Fundación EDEX (23 de abril de 2019). *Habilidades para la vida y la salud laboral: herramientas para afrontar la incertidumbre*. Recuperado de <http://edex.es/habilidades-paralavidaysaludlaboral>.
- García, J. y Román, J. (2014). *Prácticas educativas familiares y autoestima*. Revista Psicothema. Recuperado de <http://www.psycothema.com/psycothema.asp>.

- Goldstein, A. y Glick, B. (1987). *Aggression replacement training: a comprehensive intervention for aggressive youth Champaign, Illinois*. New York.
- Haeussler, I. y Milicic N. (1995). *Confiar en uno mismo. Programa de desarrollo de la autoestima*. Santiago: Dolmen.
- Instituto para el Matrimonio y la Familia de la universidad Católica San Pablo (Octubre, 2017). *Estado de la violencia en el Perú*. Recuperado de <http://ucsp.edu.pe/imf/investigación/EstadodeviolenciaenelPerú/>.
- Krug, E. (diciembre, 2014). *La violencia puede afectar a cualquiera*. Recuperado de <https://www.who.int/mediacentre/comentarios/violence-prevention/es/>.
- Mantilla (2007). *Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas*. Fundación EDEX
- Mantilla. (2006). *Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales*. Recuperado de <http://www.feyalegría.org/images/acrobat>.
- Martín, S. (2003). *Definición de autoestima: concepto de autoestima según diferentes autores y Abraham Maslow*. Revista Psicólogos en línea. Recuperado de <https://psicologosenlínea.net/>.
- Masías (1994). *Efectos de un programa integral de sustitutos de la agresión en un grupo de adolescentes hombres de alto riesgo entre 14 y 18 años de edad de sectores tugurizados de Barrios Altos*. Tesis Maestría. Lima: USMP.
- Maslow, A. (1979). *Teoría de las necesidades*. Recuperado de <https://teorías motivacionales.wordpress.com/>
- Maslow, A. (1989). *Motivación y personalidad*. Barcelona: Sagitario.
- Mischel, W. (1981). *Introducción a la personalidad*. Nueva York: Holt, Rinehart y Winston.
- Morales (2013). *Clima Social Familiar y resiliencia en adolescentes de cuarto año de Secundaria de una institución educativa estatal de Chiclayo*. Perú: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

- Morales y otros (2013). *Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de zona rural*. México: Revista electrónica de investigación educativa.
- OPS (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescente*. Washington.
- Organización Panamericana de la Salud (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*.
- Santín, L. (1997). *Autoestima y fracaso escolar*. Revista de psicología contemporánea. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/>.
- Silva (2015) *La mediación como herramienta para resolver conflictos. Impacto sobre las habilidades sociales de los alumnos mediadores en un centro de Educación Secundaria*. España.
- Thomes y Díaz (2012). *Influencia socioeducativa del Programa de Habilidades para la vida*. Chile: Universidad Academia de Humanismo Cristiano.
- Varona (1991). *Efectos de un programa para la sustitución de la agresión mediante el desarrollo de habilidades sociales y el autocontrol en menores de 11-15 años en condiciones especialmente difíciles institucionalizados del COMAIN*. Tesis de maestría. Lima: UPCH.
- Valbuena, B. (2002). *Autoconcepto en universitarios*. Recuperado de <http://www.revistacandidus.com/>.
- Viana y Lima (2012). *Proyecto de habilidades para la vida en niños y adolescentes de la Asociación Cristiana de Jóvenes, Zona San Cristóbal Sur: "Prepárate para la vida: alimenta tu cuerpo y mente"*. Bogotá-Colombia: Universidad Nacional de Colombia.
- Vidal, L. (2000). *Autoestima y motivación: valores para el desarrollo personal*. Bogotá-Colombia: Santa Fe de Bogotá y Cooperativa Editorial Magisterio.

VII. PROPUESTA

LA AUTOESTIMA PARA DESARROLLAR HABILIDADES PARA LA VIDA DE LAS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA UNT – 2018

I. DATOS GENERALES

1.1 Nivel educativo	: Educación superior
1.2 Institución educativa	: Universidad Nacional de Trujillo
1.3 Escuela profesional	: Educación Primaria
1.4 Lugar	: Sede central-Trujillo
1.5 Ciclo	: I
1.6 Investigadora	: Mg. Liliana Marcela Mendoza Montoya
1.7 Duración	: Del 19/06/18 al 21/08/18
1.8 Horas de aplicación	: 40 horas
1.9 Semanas	: 08
1.10 Minutos	: 90 minutos cada sesión

II. CONCEPTUALIZACIÓN

El taller vivencial de autoestima “Aprendiendo a valorarme valoro a los demás” es una secuencia didáctica significativa y motivacional de situaciones reales y contextuales orientadas a mejorar y fortalecer las habilidades para la vida mediante un conjunto de acciones, dinámicas y estrategias para desarrollar el autoconocimiento y/o conocimiento de sí mismo, la empatía, la comunicación asertiva, las relaciones intrapersonales e interpersonales, la toma de decisiones, la resolución de problemas y conflictos, el pensamiento creativo y pensamiento crítico, el manejo de emociones y sentimientos y el manejo de tensiones y estrés con la finalidad de manejar adecuadamente las habilidades para la vida en su desenvolvimiento personal y profesional de cada una de las estudiantes participantes del taller.

III. FUNDAMENTACIÓN

El taller de autoestima “Aprendiendo a valorarme valoro a los demás”, fue creado como una propuesta alternativa para el manejo de las habilidades para la vida, cuya finalidad es que las estudiantes adquieran habilidades para conocer sus pensamientos, sentimientos, y reacciones; tengan la oportunidad de ponerse en el lugar de la otra persona, a comprender mejor al otro y responder de forma consecuente con las necesidades y circunstancias de la otra persona; así como también para expresar con claridad y de forma adecuada los sentimientos, pensamientos o necesidades

individuales; de establecer, conservar e interactuar con otras personas de forma positiva; para evaluar las distintas posibilidades y estudiar cuidadosamente las consecuencias frente a una situación problemática; para buscar alternativas diferentes de manera original para la toma de decisiones; para reconocer y manejarlas propias emociones y sentimientos; asimismo conocer lo que provoca una tensión y estrés buscando las diversas formas de canalizarlas para que no interfieran en la salud y lograr su crecimiento personal y profesional basado en un enfoque humanista que afirma que “la importancia de la autoestima” radica en la autorrealización de la persona, mediante la valoración que uno tiene de sí mismo en este caso, la valoración de cada una de las estudiantes participantes del taller.

La programación académica comprende el desarrollo de 10 sesiones de aprendizaje, de dos horas cronológicas de 60 minutos cada una, en la que se desarrollarán una serie de actividades, dinámicas, juegos, observación y análisis de vídeos, exposiciones, debates, trabajos individuales y en equipo, dramatizaciones, análisis de casos, paseos de confraternidad y reuniones sociales, etc., con la finalidad de que cada estudiante adquiera un conjunto de habilidades que les permita ser, pensar, sentir y actuar aceptándose a sí misma, reconociendo su dignidad como ser humano único, reconociendo y respetando su valía personal para alcanzar su autorrealización. Así mismo el desarrollo de las sesiones permitirá potenciar la autoestima de cada una de las participantes; la valoración que se tiene de sí mismo es la base del desarrollo personal y esta valoración conlleva al desarrollo de las capacidades y destrezas relacionadas con las habilidades para la vida. Es decir, van a adquirir habilidades y aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo para enfrentar eficazmente los retos y desafíos de la vida diaria.

IV. OBJETIVOS

4.1 Objetivo general

Desarrollar y potenciar las habilidades para la vida de las estudiantes de Educación Primaria de la Universidad Nacional de Trujillo mediante el desarrollo de la autoestima.

4.2 Objetivos específicos

- 4.2.1 Impulsar el desarrollo de la autoestima para desarrollar las habilidades para la vida en las estudiantes participantes.

- 4.2.2 Desarrollar actividades (juegos, dinámicas, canciones, exposiciones, encuentros, sesiones fotográficas, elaboración de material, etc.) para desarrollar las habilidades para la vida en las estudiantes participantes, mediante la ejecución de talleres.
- 4.2.3 Desarrollar secuencias didácticas basadas en el desarrollo de la autoestima para desarrollar las habilidades para la vida.

V. DESCRIPCIÓN

5.1 Descripción textual

5.1.1 Definición

El taller vivencial de autoestima es una secuencia didáctica significativa y motivacional de situaciones reales y contextuales orientadas a mejorar y fortalecer las habilidades para la vida mediante un conjunto de acciones, dinámicas y estrategias para desarrollar el autoconocimiento y/o conocimiento de sí mismo, la empatía, la comunicación asertiva, las relaciones intrapersonales e interpersonales, la toma de decisiones, la resolución de problemas y conflictos, el pensamiento creativo y pensamiento crítico, el manejo de emociones y sentimientos y el manejo de tensiones y estrés con la finalidad de manejar adecuadamente las habilidades para la vida en su desenvolvimiento personal y profesional de cada una de las estudiantes participantes del taller.

5.1.2 Fases

5.1.2.1 Motivación contextual

Es la fase destinada a desarrollar actividades y/o situaciones de aprendizaje diseñadas y organizadas con secuencia lógica, dirigidas a despertar el interés, y a fomentar un ambiente propicio y adecuado para que los participantes del taller puedan adquirir una serie de habilidades, destrezas y aptitudes relacionadas con las habilidades para la vida basadas en el fortalecimiento de su valía personal y/o amor propio; mediante las siguientes acciones: desarrollo de juegos y dinámicas, análisis de casos, presentación de vídeos, dramatizaciones y lecturas motivadoras; así mismo, recuperación de saberes

previos mediante el diálogo abierto, mediante una serie de preguntas utilizando la dinámica lluvia de ideas y luego la inferencia del tema a desarrollar para alcanzar los objetivos propuestos en cada sesión y los propuestos en el taller.

5.1.2.2 Experiencia vivencial

Es la fase donde las participantes del taller desarrollan actividades y experiencias significativas involucradas en el desarrollo de la sesión, con la finalidad de adquirir técnicas para fortalecer las habilidades para desarrollar: el autoconocimiento, la empatía, la comunicación asertiva, las relaciones interpersonales, toma de decisiones, la resolución de problemas y conflictos, el pensamiento creativo y crítico, el manejo de emociones y sentimientos y el manejo de tensiones y estrés; todo ello basado en el desarrollo y conocimiento de su propia valía personal o amor propio base de toda autorrealización del ser humano, descubriendo las bases teóricas de la autoestima.

Las actividades que se realizan en este taller serán: ejercicios y dinámicas vivenciales que te ayudarán a conectar contigo y con tus emociones para reconocer tu propio valor de amarte a sí misma y a los demás; actividades recreativas que permitan sentir satisfacción consigo mismo y te ayuden a acercarte plenamente a tus pares; lecturas de biografías de personajes que triunfaron ante la adversidad que sirvan de inspiración para el desarrollo personal; lecturas reflexivas sobre el fortalecimiento de la autoestima; elaboración de materiales: periódicos murales, murales personales, gigantografías, infografías, avisos clasificados, canciones, poesías, trípticos, dípticos, letreros, redacción de frases, y otros; dramatizaciones; afirmaciones positivas y autoregalos, etc.

5.1.2.3 Construcción del aprendizaje vivencial

Es la fase central donde las participantes del taller logran comprender e interiorizar información relevante sobre la importancia de la autoestima y el valor de cada una de las habilidades para la vida, para ello se cuenta con información clasificada para hacer el respectivo análisis y obtener las

conclusiones mediante un conjunto de tareas. Para lo cual las participantes se organizan en equipos, se proporciona material teórico, se realizan tareas guiadas, se elaboran organizadores visuales y las conclusiones se exponen en plenaria.

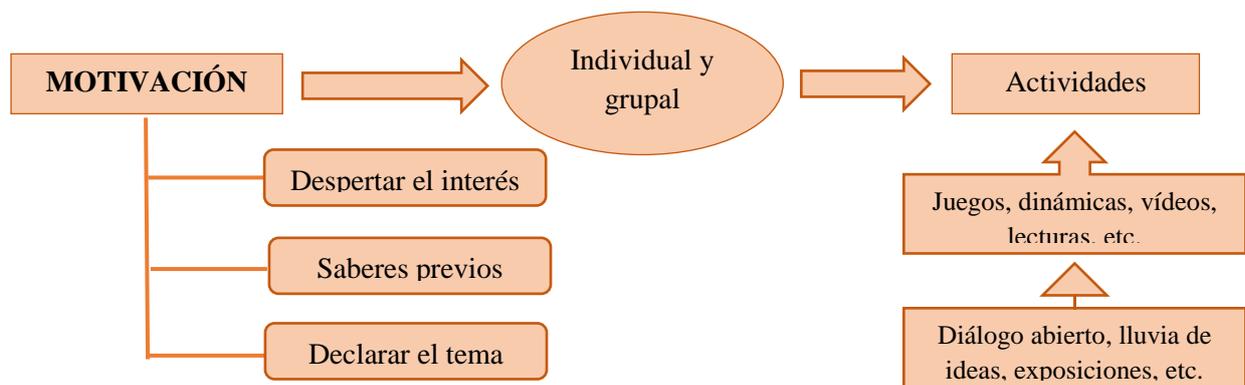
En esta fase las participantes analizarán información relevante sobre los fundamentos, grados e importancia de la autoestima, la escala de Rosenberg, falsos estereotipos, indicadores de la autoestima así como también información sobre las habilidades para la vida: autoconocimiento, la empatía, la comunicación asertiva, las relaciones interpersonales, la toma de decisiones, la solución de problemas y conflictos, el pensamiento crítico y creativo, manejo de emociones y sentimientos, y manejo de tensiones y estrés. Así mismo se hará un paralelo para destacar la relación que ambos temas guardan relación.

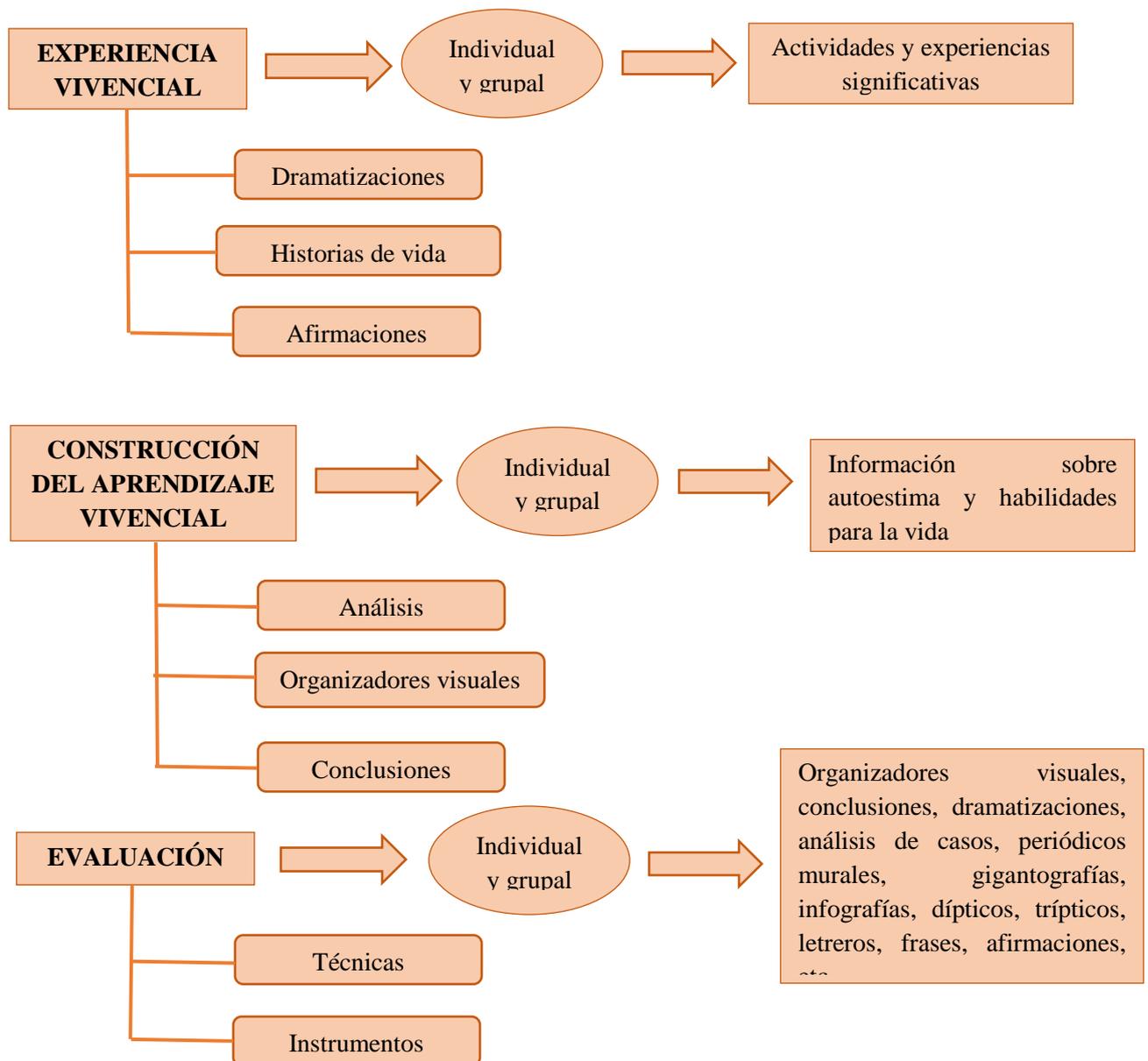
5.1.2.4 Evaluación

Es la fase final, en la cual se utilizan diversas técnicas y diversos instrumentos de evaluación para la recogida de información y su posterior análisis para la retroalimentación del taller. En esta fase vamos a comprobar si las participantes están adquiriendo las habilidades de valía personal para enfrentarse con éxito en las diferentes situaciones, desafíos y retos de la vida diaria. Las técnicas usadas, serán: observación sistemática, situaciones orales de evaluación, ejercicios prácticos y pruebas escritas y como instrumentos serán los siguientes: listas de cotejo, guías de observación, registros anecdóticos, escala de actitudes, exposición, diálogo, organizadores visuales y pruebas de desarrollo.

5.2 Descripción gráfica

TALLER DE AUTOESTIMA PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES PARA LA VIDA DE LA ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA UNT – 2017





VI. METODOLOGÍA

En el desarrollo de las sesiones significativas de aprendizaje del taller de autoestima, la metodología aplicada está basada en el enfoque humanista y enfoque comunicativo y el desarrollo de la competencia comunicativa, de acuerdo a las necesidades e intereses de las participantes para lo cual se estará abordando las siguientes actividades:

- Se mostrará que el contenido del taller está relacionado con su experiencia y vida cotidiana de las participantes y que, este, ha de ser percibido de forma familiar y o en grupo. Esto aumentará su interés y motivación, al mismo tiempo, favorecerá la generalización de lo aprendido a otros aspectos de la vida.

- En cuanto a la adquisición de conocimientos se partirá de los que la estudiante ya posee para que el aprendizaje se adapte al nivel de cada persona y sean lo más significativos posible.
- Participación activa. La estudiante deberá tomar una actitud participativa e implicada en el desarrollo de todos los contenidos, del mismo modo, la formadora deberá hacer todo lo posible por favorecer la consecución de este principio.
- Toda la práctica estará basada en las dinámicas de trabajo, juegos, ejercicios, fichas, etc.; a nivel individual y de grupo, ya que es la más adecuada a la temática y la que genera mejores resultados a corto plazo.
- Adiestramiento principalmente a través del uso del modelado en las conductas sociales, refuerzo social, “role playing”.
- Avance en las habilidades que se aprenden: ir de las más simples a las más complejas.
- Adaptabilidad, que permita incorporar el programa y el entrenamiento en sí al nivel y expectativas que posean o especifiquen las estudiantes.

VII. COMPETENCIA, CAPACIDADES E INDICADORES

SESIONES	COMPETENCIAS	CAPACIDADES	INDICADORES
-----------------	---------------------	--------------------	--------------------

<p>Sesión 01: Afianzando la autoestima: “imagínate a ti mismo”.</p>	<p>Desarrolla habilidades, conocimientos y actitudes que permiten comprender, expresar y regular de forma apropiada las habilidades propias del autoconocimiento, mediante el desarrollo de la autoimagen, el autorespeto, autoaceptación y el autoconcepto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrolla y práctica habilidades, conocimientos y actitudes para tener una autoimagen propia. - Desarrolla y práctica habilidades, conocimientos y actitudes para autorespetarse. - Desarrolla y práctica habilidades, conocimientos y actitudes para la autoaceptación. - Desarrolla y práctica habilidades, conocimientos y actitudes para formarse su propio autoconcepto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se valora a sí misma y valora a los demás. - Tiene una imagen apropiada de sí misma y de los demás. - Aprende a respetarse y respetar a los demás. - Se acepta tal y como es sin ataduras ni ligaduras. - Forma su propio autoconcepto reconociendo su valía personal. - Práctica el dialogo abierto y respetuoso. - Demuestra seguridad y confianza en sí mismo. - Demuestra respeto a sí mismo. - Es tolerante consigo mismo.
<p>Sesión 02: Afianzado la confianza en sí mismo “Un paseo por el bosque” para entender a los demás.</p>	<p>Percibir en un contexto común lo que el otro individuo puede sentir, demostrando capacidad para ponerse en el lugar del otro; mediante el conocimiento propio y de los demás, estimulando la autovaloración en los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce, comprende y aprecia los sentimientos propios y de los demás. - Aprecia los sentimientos y necesidades de los demás. - Comprende a las personas para colaborar en la resolución de sus problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Escucha atentamente a los demás. - Respeta las opiniones y/o puntos de vista de los demás. - Es tolerante frente opiniones de los demás. - Práctica el dialogo abierto y respetuoso con los demás. - Se interesa por los demás. - Valora el esfuerzo realizado por los demás.

<p>Sesión 03: Afianzando mi autoconfianza para intercambiar ideas, pensamientos, sentimientos sin herir a los demás.</p>	<p>Desarrollar estrategias para manifestar un comportamiento adecuado al expresar lo que se siente, piensa, cree o se necesita, sin ofender a los demás abriendo las posibilidades de un dialogo abierto de manera efectiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar estrategias para comunicar sentimientos, creencias y necesidades directamente y en forma clara, demostrando. - Comunicar adecuadamente los derechos asertivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Escucha atentamente a los demás. - Respeta las opiniones y/o puntos de vista de los demás. - Tolera las opiniones de los demás. - Práctica el dialogo abierto y respetuoso demostrando actitudes empáticas. - Conoce y hace conocer sus derechos asertivos. - Valora el esfuerzo realizado por los demás.
<p>Sesión 04: Relaciones positivas en el aula, reconociendo el propio valor y el valor de los demás.</p>	<p>Demostrar actitudes positivas y proactivas para establecer relaciones interpersonales reconociendo el propio valor para apreciar a los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Asume una actitud personal positiva a la hora de relacionarse con los demás. - Reconoce la importancia de las relaciones interpersonales y reflexiona sobre la 	<ul style="list-style-type: none"> - Fomenta la interacción recíproca. - Establece lazos con otras personas de su entorno. - Valora la importancia de los vínculos cotidianos. - Convive y se integra con otras personas de su entorno.

		<p>importancia de la misma.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valora y asume una actitud de respeto hacia los demás sobre la base de las relaciones afectuosas. - Genera confianza al establecer buenas relaciones interpersonales. - Se desenvuelve y relaciones con personas de su entorno estableciendo buenas relaciones interpersonales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra buena disposición y entusiasmo al realizar diferentes tareas con su entorno estableciendo buenas relaciones interpersonales. - Demuestra actitudes solidarias ayudando a los demás desarrollando adecuadas relaciones interpersonales. - Demuestra respeto y aprecio por los demás buscando establecer buenas relaciones interpersonales.
<p>Sesión 05: Presiones internas y presiones externas.</p>	<p>Desarrollar estrategias para saber responder ante presiones de grupo, practicando diferentes formas de actuar, fortaleciendo la autonomía y la valía personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Evalúa y sopesa información relevante para identificar los aspectos relevantes en lo referente a la toma de decisiones frente a presiones de grupo. - Desarrollar estrategias para tomar una decisión frente a situaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica el problema que se pretende solucionar. - Presenta varias alternativas de solución. - Elige una opción de las tantas alternativas. - Identifica los diversos factores para tomar decisiones. - Utiliza su capacidad analítica para elegir la opción correspondiente. - Analiza los resultados frente a la decisión tomada. - Asume las consecuencias de los actos al tomar la decisión. - Evalúa las consecuencias y posibilidades de la toma de la decisión. - Busca la alternativa más

			apropiada.
<p>Sesión 06: Aprovecho mis recursos y mi valía personal para solucionar problemas y conflictos.</p>	<p>Demostrar eficacia y agilidad para dar soluciones a problemas y conflictos detectados, emprendiendo acciones correctoras necesarias con sentido común, sentido del coste e iniciativa, demostrando la valía personal y el amor propio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maneja los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social. - Reconoce la existencia de un hecho o circunstancia que dificulta la consecución de un fin deseado, establece su naturaleza y plantea estrategias para dar respuestas creativas y novedosas de acuerdo al contexto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se enfrenta a nuevas tareas y retos. - Identifica los problemas y los datos pertinentes. - Propone soluciones imaginativas. - Busca soluciones flexibles y creativas. - Identifica factores de cambio en la solución de un problema y/o conflicto - Reconoce los posibles conflictos, sacando a la luz los desacuerdos. - Alienta el debate y la discusión abierta. - Busca el modo de llegar a soluciones que satisfagan plenamente a todos los implicados. - Tiene iniciativa para solucionar problemas y/o conflictos. - Se valora dando solución a problemas y conflictos.

<p>Sesión 07: “Soy creativa y original”</p>	<p>Desarrolla el razonamiento para desarrollar la creatividad y originalidad en el crecimiento y desarrollo personal y social.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar nuevas ideas y conceptos para enfrentar situaciones problemáticas y/o conflictivas. Desarrolla características de originalidad, flexibilidad, plasticidad y fluidez para resolver situaciones problemáticas y/o conflictivas en la toma de decisiones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se enfrenta a nuevas tareas y retos. - Propone soluciones imaginativas. - Busca soluciones flexibles y creativas. - Identifica factores de cambio para innovar y crear haciendo uso de ideas originales. Opta por salir de lo común y deja parámetros convencionales - Tiene facilidad para crear ideas originales. - Estimula y entrena sus ideas originales. - Aporta ideas originales y novedosas.
<p>Sesión 08: “Conociendo mi pensamiento para analizar objetivamente”</p>	<p>Desarrolla las habilidades del pensamiento crítico para desarrollar la capacidad de interpretar, analizar, evaluar, hacer inferencias, explicar y clarificar significados, tomando como base el razonamiento lógico, la capacidad de trabajar con conceptos, la conciencia de las perspectivas y puntos de vista propios y ajenos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar y evaluar la consistencia de los razonamientos. - Demuestra claridad, precisión en el análisis de los razonamientos. - Utiliza en conocimiento y la inteligencia para alcanzar una posición razonable y justificada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Investiga obteniendo información, dando respuesta a preguntas básicas: ¿Quién? ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿Por qué?, etc. - Estructura el conocimiento obtenido, ampliándolo con conclusiones propias. - Comprende, organizando los hechos y evidencias, describiendo, volviendo a contar las cosas cada uno a su manera, etc. - Analiza, examina y compara con otras acciones creativas y críticas. - Cuestiona y estudia afirmaciones y hechos de la

			<p>vida real para obtener nuestras propias conclusiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evita la estandarización y el conformismo. - Tiene predisposición para valorar su capacidad de reflexión, flexibilidad y lógica. - Demuestra acciones de curiosidad.
<p>Sesión 09:</p> <p>Mi valía personal me ayuda a manejar mis emociones y sentimientos comprendiendo mejor a los demás.</p>	<p>Identifica las emociones percibidas según las sensaciones corporales, considerando los pensamientos asociados a cada emoción y desarrollar habilidades para ejercer el control de las mismas para mantener buenas relaciones interpersonales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer los recursos emocionales con los que contamos para ampliar nuestra posibilidad de ser y hacer y saber utilizarlos en beneficio propio. <p>Tomar conciencia de las emociones para comprender los sentimientos de los demás para tolerar las presiones y frustraciones y adoptar una actitud empática</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica emociones y sentimientos. - Comprende emociones y sentimientos. - Controla y regula emociones y sentimientos. - Ejerce un dominio sobre sí mismo. - Demuestra equilibrio y estabilidad.
<p>Sesión 10:</p> <p>Mi valía personal me ayuda a reducir tensiones y estrés.</p>	<p>Desarrollar habilidades para manejar el estrés y reducir tensiones para desarrollar relaciones interpersonales saludables, con actitud responsable y crítica, basada en un manejo emocional aceptable y una comunicación asertiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, para así, manejar bien las emociones, reducir el estrés y las tensiones para establecer y desarrollar relaciones más productivas con quienes nos rodean. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrolla la capacidad para controlar la ansiedad y otros estados depresivos. - Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo. - Potenciar la capacidad de ser feliz. - Desarrolla el sentido del humor. - Desarrolla la resistencia a la frustración. - Valora la importancia de la

			reducción de estados ansiosos y estresantes.
--	--	--	--

VIII. EVALUACIÓN

La evaluación de las capacidades a desarrollarse en el taller de autoestima se desarrollará en tres fases: diagnóstica, de proceso y sumativa. La evaluación diagnóstica se da al inicio, mediante la aplicación del pre-test tanto al grupo control como el grupo experimental, esta nos permitirá identificar el nivel de las capacidades y destrezas relacionadas habilidades para la vida que manejan las estudiantes. La evaluación de proceso se desarrollara en cada una de las sesiones de aprendizaje utilizando diversas técnicas e instrumentos de acuerdo a las necesidades de cada sesión trabajada. La evaluación sumativa se realizará al término de las sesiones (10 en total), donde se verificará su efectividad en el logro de las capacidades que involucran la autoestima y las habilidades para la vida.

AFIANZANDO LA AUTOESTIMA: IMAGÍNA TE A TI MISMO PARA DESARROLLAR EL AUTOCONOCIMIENTO

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución de Educación Superior	Universidad Nacional de Trujillo
Nombre de la sesión	Afianzando mi autoestima: “Imagínate a ti mismo”
Ciclo	I
Tema	La autoestima
Fecha	22 de junio de 2018
Duración	120 minutos
Docente responsable	Mg. Liliana Marcela Mendoza Montoya

II. ORGANIZACIÓN DEL PARENDIZAJE

Competencia	Capacidades	Aprendizajes esperados	Campo temático
Desarrolla habilidades, conocimientos y actitudes que permiten comprender, expresar y regular de forma apropiada las habilidades propias del autoconocimiento, mediante el desarrollo de la autoimagen, el autorespeto, autoaceptación y el autoconcepto.	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrolla y práctica habilidades, conocimientos y actitudes para tener una autoimagen propia. - Desarrolla y práctica habilidades, conocimientos y actitudes para autorespetarse. - Desarrolla y práctica habilidades, conocimientos y 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrolla una imagen positiva de sí mismo. - Descubre estrategias para autorespetarse y hacerse respetar. - Busca y descubre parámetros para autoaceptarse tal y como es. - Forma su propio autoconcepto mediante un conjunto de acciones y estrategias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoimagen. - Autorespeto. - Autoaceptación - Autoconcepto. - Indicadores básicos de la autoestima - Falsos estereotipos.

	<p>actitudes para la autoaceptación.</p> <p>- Desarrolla y práctica habilidades, conocimientos y actitudes para formarse su propio autoconcepto.</p>		
--	--	--	--

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Espacio	Actividades de aprendizaje	Medios y materiales	T
Inicio	Aula de clases.	<ul style="list-style-type: none"> - La docente da la bienvenida a las estudiantes, participantes del taller de autoestima y hace entrega de una frase sobre la valía personal. - La docente conjuntamente con las estudiantes desarrolla la dinámica “Imagínate a ti misma”. - Las estudiantes participan activamente respondiendo a las interrogantes planteadas por la docente. - La docente fomenta el dialogo abierto utilizando la dinámica “lluvia de ideas” para recoger los saberes previos. - La docente propicia la generación del tema a tratar y las estudiantes manifiestan el tema a desarrollarse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Pizarra - Plumones acrílicos. - Material impreso. - Hojas en blanco. - Lapiceros. 	30'
Proceso	Aula de clases.	<ul style="list-style-type: none"> - La docente entrega el documento impreso sobre información relevante de autoestima, autoimagen, autorespeto, autoaceptación y autoconcepto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Pizarra - Plumones acrílicos. - Material impreso. - Hojas en blanco. 	60'

		<ul style="list-style-type: none"> - La docente conjuntamente con las estudiantes realizan la lectura de la información presentada. - Las estudiantes en equipos de trabajo, realizan organizadores visuales para presentar la importancia de la de desarrollar el autoconocimiento y realizan las respectivas conclusiones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plumones para papelotes. - Lapiceros. 	
Salida	Aula de clases.	<ul style="list-style-type: none"> - La docente conjuntamente con las estudiantes desarrolla la dinámica “Acentuar lo positivo” de cada uno para reafirmar la autoimagen, autorespeto, autoaceptación y autoconcepto. - Con esta dinámica la docente valora y revalora lo valiosa que es cada persona y la valía personal o el amor propio que debemos demostrar a cada uno de nosotros y a los demás. - La docente presenta las conclusiones generales del tema en estudio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Presentación de diapositivas 	30'

IV. EVALUACIÓN

Criterio	Indicadores	Técnica e instrumento
<ul style="list-style-type: none"> - Expresión verbal. - Expresión escrita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se valora a sí misma y valora a los demás. - Tiene una imagen apropiada de sí misma y de los demás. - Aprende a respetarse y respetar a los demás. - Se acepta tal y como es sin ataduras ni ligaduras. - Forma su propio autoconcepto reconociendo su valía personal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación sistemática: guía de observación. - Ejercicios prácticos: Organizadores visuales.
Actitudes	Indicadores	Instrumento

<ul style="list-style-type: none"> - Comportamientos. - Conductas apropiadas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica el dialogo abierto y respetuoso. - Demuestra seguridad y confianza en sí mismo. - Demuestra respeto a sí mismo. - Es tolerante consigo mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación sistemática: guía de observación.
---	---	---

V. BIBLIOGRAFÍA

- Colección literatura de superación (2013). Más de 90 lecciones para elevar tu autoestima. Lima-Perú: Chire S.A.
- Equipo Editorial Nóstica (2012). Pensamientos para vivir mejor: reflexiones y consejos. Lima-Perú: Dianluk S.R.L.
- Fondo Editorial Ediciones MIRBET S.A.C. (2011). Autoestima familiar: Superación desde adentro. Lima-Perú: Mirbet S.A.C. Ediciones.
- Luján, J. (2007). Historias motivadoras I. Lima-Perú: Servicios Gráficos Silva E.I.R.L.
- Nóstica Editorial S.A.C. (2009). Como potenciar tú autoestima ¡y superar todos tus límites! Lima-Perú: Dianluk S.R.L.

DISEÑO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02
AFIANZANDO LA CONFIANZA EN SI MISMO: “UN PASEO POR EL
BOSQUE”

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución de Educación Superior	Universidad Nacional de Trujillo
Área	
Ciclo	I
Tema	La importancia de la autoestima para el desarrollo de la empatía
Fecha	27 de junio de 2018
Duración	120 minutos
Docente responsable	Mg. Liliana Marcela Mendoza Montoya

II. ORGANIZACIÓN DEL PARENDIZAJE

Competencia	Capacidad	Aprendizajes esperados	Campo temático
Percibir en un contexto común lo que el otro individuo puede sentir, demostrando capacidad para ponerse en el lugar del otro; mediante el conocimiento propio y de los demás, estimulando la autovaloración en los demás.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce, comprende y aprecia los sentimientos propios y de los demás. - Aprecia los sentimientos y necesidades de los demás. - Comprende a las personas para colaborar en la resolución de sus problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce los sentimientos de los demás, haciéndoles saber. - Entiende los sentimientos de los demás, demostrando compañerismo y solidaridad. - Reconoce las necesidades de los demás y se acerca para brindar apoyo. - Entiende las necesidades de los demás. 	Autoestima y la empatía..

		- Se pone en el lugar del otro para comprender sus emociones.	
--	--	---	--

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Espacio	Actividades de aprendizaje	Medios y materiales	T
Inicio		<ul style="list-style-type: none"> - La docente da la bienvenida a las estudiantes, participantes del taller de autoestima y hace entrega de una frase sobre la valía personal. - La docente conjuntamente con las estudiantes desarrolla la dinámica “Un paseo por el bosque”. - Las estudiantes participan activamente respondiendo a las interrogantes planteadas por la docente. - La docente fomenta el dialogo abierto utilizando la dinámica “lluvia de ideas” para recoger los saberes previos. - La docente propicia la generación del tema a tratar y las estudiantes manifiestan el tema a desarrollarse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes. - Papel bond A4. - Plumones. - Rotuladores. - Música clásica. 	30'
Proceso		<ul style="list-style-type: none"> - La docente entrega el documento impreso sobre información relevante sobre la empatía: el arte de comprender las emociones. - La docente conjuntamente con las estudiantes realizan la lectura de la información presentada. - Las estudiantes en equipos de trabajo, realizan organizadores visuales para presentar la importancia de la autoestima y las respectivas conclusiones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Pizarra - Plumones acrílicos. - Material impreso. - Hojas en blanco. - Plumones para papelotes. - Lapiceros. 	60'

Salida		<ul style="list-style-type: none"> - La docente conjuntamente con los estudiantes desarrolla el juego: “el amigo desconocido”. - Con esta dinámica la docente valora y revalora lo valioso que es cada persona y la importancia de entenderse a sí misma y a los demás comprendiendo los sentimientos, pensamientos y emociones de los demás. - La docente presenta las conclusiones generales del tema en estudio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Presentación de diapositivas 	30'
--------	--	--	---	-----

IV. EVALUACIÓN

Criterio	Indicadores	Técnica e instrumento
- Ponerse en lugar de los demás.	<ul style="list-style-type: none"> - Escucha atentamente a los demás para entender y comprender sus acciones. - Respetar las opiniones y/o puntos de vista de los demás. - Es tolerante frente a opiniones de los demás y/o problemas de los demás. - Practica el diálogo abierto y respetuoso con los demás. - Se interesa por los demás. - Valora el esfuerzo realizado por los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación sistemática: guía de observación. - Ejercicios prácticos: Organizadores visuales.
Actitudes	Indicadores	Instrumento
- Respeto a los demás.	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra respeto y atención cuando establece relaciones con los demás. - Es perseverante en la búsqueda de soluciones a un problema para ayudar a los demás. 	- Observación sistemática: guía de observación.

	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra seguridad al defender sus opiniones e ideas. - Demuestra actitudes solidarias ayudando a los demás. - Demuestra respeto y aprecio por los demás. 	
--	--	--

V. BIBLIOGRAFÍA

- Colección literatura de superación (2013). Más de 90 lecciones para elevar tu autoestima. Lima-Perú: Chire S.A.
- Equipo Editorial Nóstica (2012). Pensamientos para vivir mejor: reflexiones y consejos. Lima-Perú: Dianluk S.R.L.
- Fondo Editorial Ediciones MIRBET S.A.C. (2011). Autoestima familiar: Superación desde adentro. Lima-Perú: Mirbet S.A.C. Ediciones.
- Luján, J. (2007). Historias motivadoras I. Lima-Perú: Servicios Gráficos Silva E.I.R.L.
- Nóstica Editorial S.A.C. (2009). Como potenciar tú autoestima ¡y superar todos tus límites! Lima-Perú: Dianluk S.R.L.

DISEÑO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

AFIANZANDO MI AUTOCONFIANZA PARA INTERCAMBIAR IDEAS, PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS SIN HERIR A LOS DEMÁS

VI. DATOS INFORMATIVOS

Institución de Educación Superior	Universidad Nacional de Trujillo
Área	
Ciclo	I
Tema	La importancia de la autoestima en la comunicación asertiva
Fecha	29 y 30 de junio de 2018
Duración	120 minutos
Docente responsable	Mg. Liliana Marcela Mendoza Montoya

VII. ORGANIZACIÓN DEL PARENDIZAJE

Competencia	Capacidad	Aprendizajes esperados	Campo temático
Desarrollar estrategias para manifestar un comportamiento adecuado al expresar lo que se siente, piensa, cree o se necesita, sin ofender a los demás abriendo las posibilidades de un dialogo abierto de manera efectiva.	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar estrategias para comunicar sentimientos, creencias y necesidades directamente y en forma clara, demostrando. - Comunicar adecuadamente los derechos asertivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar respeto por los demás y por uno mismo. - Respetar los sentimientos, opiniones o preferencias de los demás. - Defender sus derechos y sus diversos puntos de vista. - Conocer y practicar los derechos asertivos. 	Autoestima y comunicación asertiva

VIII. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Espacio	Actividades de aprendizaje	Medios y materiales	T
Inicio		- La docente da la bienvenida a las estudiantes, participantes del taller de	- Papelotes. - Papel bond A4.	30'

		<p>autoestima y hace entrega de una frase sobre la valía personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La docente conjuntamente con los estudiantes desarrolla la dinámica “Los derechos asertivos”. - Las estudiantes participan activamente respondiendo a las interrogantes planteadas por la docente. - La docente fomenta el dialogo abierto utilizando la dinámica “lluvia de ideas” para recoger los saberes previos. - La docente propicia la generación del tema a tratar y las estudiantes manifiestan el tema a desarrollarse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plumones. - Rotuladores. - Música clásica. 	
Proceso		<ul style="list-style-type: none"> - La docente entrega el documento impreso sobre información relevante sobre la comunicación asertiva. - La docente conjuntamente con los estudiantes realizan la lectura de la información presentada. - Las estudiantes en equipos de trabajo, realizan organizadores visuales para presentar la importancia de la autoestima y de la propia valía personal para comunicarnos asertivamente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Pizarra - Plumones acrílicos. - Material impreso. - Hojas en blanco. - Plumones para papelotes. - Lapiceros. 	60'
Salida		<ul style="list-style-type: none"> - La docente conjuntamente con los estudiantes desarrolla el juego: “Fotoproyección”. - Con esta dinámica la docente valora y revalora lo valiosa que es cada persona y la importancia de entenderse a sí misma y a los demás comprendiendo los sentimientos, pensamientos y emociones de los demás. - La docente presenta las conclusiones generales del tema en estudio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Presentación de diapositivas 	30'

IX. EVALUACIÓN

Criterio	Indicadores	Técnica e instrumento
<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación con los demás. - Derechos asertivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Escucha atentamente a los demás. - Respeto las opiniones y/o puntos de vista de los demás. - Tolera las opiniones de los demás. - Práctica el dialogo abierto y respetuoso demostrando actitudes empáticas. - Conoce y hace conocer sus derechos asertivos. - Valora el esfuerzo realizado por los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación sistemática: guía de observación. - Ejercicios prácticos: Organizadores visuales.
Actitudes	Indicadores	Instrumento
<ul style="list-style-type: none"> - Demuestra respeto por los demás haciendo valer sus derechos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra respeto y atención cuando participa estableciendo relaciones sociales comunicándose adecuadamente. - Muestra buena disposición y entusiasmo al comunicarse con los demás, estableciendo relaciones asertivas. - Muestra seguridad al defender sus opiniones e ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación sistemática: guía de observación.

X. BIBLIOGRAFÍA

- Colección literatura de superación (2013). Más de 90 lecciones para elevar tu autoestima. Lima-Perú: Chire S.A.
- Equipo Editorial Nóstica (2012). Pensamientos para vivir mejor: reflexiones y consejos. Lima-Perú: Dianluk S.R.L.
- Fondo Editorial Ediciones MIRBET S.A.C. (2011). Autoestima familiar: Superación desde adentro. Lima-Perú: Mirbet S.A.C. Ediciones.
- Luján, J. (2007). Historias motivadoras I. Lima-Perú: Servicios Gráficos Silva E.I.R.L.

- Nóstica Editorial S.A.C. (2009). Como potenciar tú autoestima ¡y superar todos tus límites! Lima-Perú: Dianluk S.R.L.

DISEÑO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04

RELACIONES POSITIVAS EN EL AULA, RECONCIENDO EL PROPIO VALOR Y EL VALOR DE LOS DEMÁS

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución de Educación Superior	Universidad Nacional de Trujillo
Área	
Ciclo	I
Tema	La importancia de la autoestima en las relaciones interpersonales
Fecha	04 de julio de 2018
Duración	120 minutos
Docente responsable	Mg. Liliana Marcela Mendoza Montoya

II. ORGANIZACIÓN DEL PARENTIZAJE

Competencia	Capacidad	Aprendizajes esperados	Campo temático
Demostrar actitudes positivas y proactivas para establecer relaciones interpersonales reconociendo el propio valor para apreciar a los demás.	<ul style="list-style-type: none"> - Asume una actitud personal positiva a la hora de relacionarse con los demás. - Reconoce la importancia de las relaciones interpersonales y reflexiona sobre la importancia de la misma. - Valora y asume una actitud de respeto hacia los demás sobre la base de las relaciones afectuosas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Valora y asume una actitud de respeto a la hora de relacionarse con los demás. - Valora y demuestra respeto por los demás a la hora de relacionarse con los demás. - Comprende y valora la importancia de las relaciones interpersonales. - Analiza y reflexiona sobre el papel que a cada persona nos toca desempeñar en las relaciones con los demás. 	Autoestima y relaciones interpersonales.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Espacio	Actividades de aprendizaje	Medios y materiales	T
Inicio		<ul style="list-style-type: none"> - La docente da la bienvenida a las estudiantes, participantes del taller de autoestima y hace entrega de una frase sobre la valía personal. - La docente conjuntamente con las estudiantes la dinámica “El regalo de la alegría”. - Las estudiantes participan activamente respondiendo a las interrogantes planteadas por la docente, sobre la importancia de las relaciones interpersonales. - A continuación la docente conjuntamente con las estudiantes entonan la canción “Un millón de amigos” de Roberto Carlos. - La docente fomenta el dialogo abierto utilizando la dinámica “lluvia de ideas” para recoger los saberes previos. - La docente propicia la generación del tema a tratar y las estudiantes manifiestan el tema a desarrollarse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes. - Papel bond A4. - Plumones. - Rotuladores. - Música clásica. 	30'
Proceso		<ul style="list-style-type: none"> - La docente entrega el documento impreso sobre información relevante sobre las relaciones interpersonales. - La docente conjuntamente con las estudiantes realizan la lectura de la información presentada. - Las estudiantes en equipos de trabajo, realizan organizadores visuales para presentar la importancia de las relaciones interpersonales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Pizarra - Plumones acrílicos. - Material impreso. - Hojas en blanco. - Plumones para papelotes. - Lapiceros. 	60'

Salida		<ul style="list-style-type: none"> - La docente conjuntamente con los estudiantes desarrolla la dinámica: “Elogios”. - Con esta dinámica la docente valora y revalora la importancia de las relaciones interpersonales. - La docente presenta las conclusiones generales del tema en estudio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Presentación de diapositivas 	30'
--------	--	--	---	-----

IV. EVALUACIÓN

Criterio	Indicadores	Técnica e instrumento
- Interacción recíproca.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomenta la interacción recíproca. - Establece lazos con otras personas de su entorno. - Valora la importancia de los vínculos cotidianos. - Convive y se integra con otras personas de su entorno. - Genera confianza al establecer buenas relaciones interpersonales. - Se desenvuelve y relaciona con personas de su entorno estableciendo buenas relaciones interpersonales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación sistemática: guía de observación. - Ejercicios prácticos: Organizadores visuales.
Actitudes	Indicadores	Instrumento
- Respeto hacia las relaciones recíprocas.	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra buena disposición y entusiasmo al realizar diferentes tareas con su entorno estableciendo buenas relaciones interpersonales. - Demuestra actitudes solidarias ayudando a los demás desarrollando adecuadas relaciones interpersonales. 	- Observación sistemática: guía de observación.

	- Demuestra respeto y aprecio por los demás buscando establecer buenas relaciones interpersonales.	
--	--	--

- **BIBLIOGRAFÍA**

- Colección literatura de superación (2013). Más de 90 lecciones para elevar tu autoestima. Lima-Perú: Chire S.A.
- Equipo Editorial Nóstica (2012). Pensamientos para vivir mejor: reflexiones y consejos. Lima-Perú: Dianluk S.R.L.
- Fondo Editorial Ediciones MIRBET S.A.C. (2011). Autoestima familiar: Superación desde adentro. Lima-Perú: Mirbet S.A.C. Ediciones.
- Luján, J. (2007). Historias motivadoras I. Lima-Perú: Servicios Gráficos Silva E.I.R.L.
- Nóstica Editorial S.A.C. (2009). Como potenciar tú autoestima ¡y superar todos tus límites! Lima-Perú: Dianluk S.R.L.
- Carpena, A. (2000). La empatía es posible. España: DESCLEE

DISEÑO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05
PRESIONES INTERNAS Y PRESIONES EXTERNAS

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución de Educación Superior	Universidad Nacional de Trujillo
Área	
Ciclo	I
Tema	La importancia de la autoestima en la toma de decisiones
Fecha	10 de julio de 2018
Duración	120 minutos
Docente responsable	Mg. Liliana Marcela Mendoza Montoya

II. ORGANIZACIÓN DEL PARENDIZAJE

Competencia	Capacidad	Aprendizajes esperados	Campo temático
Desarrollar estrategias para saber responder ante presiones de grupo, practicando diferentes formas de actuar, fortaleciendo la autonomía y la valía personal.	<ul style="list-style-type: none">- Evalúa y sopesa información relevante para identificar los aspectos relevantes en lo referente a la toma de decisiones frente a presiones de grupo.- Desarrollar estrategias para tomar una decisión frente a situaciones.	<ul style="list-style-type: none">- Identifica una situación problemática que requiere la solución.- Identifica los criterios de toma de decisiones.- Elige la mejor alternativa en la toma de decisiones.- Implantación de la alternativa elegida.- Evaluar los resultados obtenidos.	Autoestima y toma de decisiones.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Espacio	Actividades de aprendizaje	Medios y materiales	T
----------	---------	----------------------------	---------------------	---

Inicio		<ul style="list-style-type: none"> - La docente da la bienvenida a las estudiantes, participantes del taller de autoestima y hace entrega de una frase sobre la valía personal. - La docente conjuntamente con las estudiantes observan y analizan el vídeo: “Tus decisiones son las que te tienen donde estás ahora”. - Las estudiantes participan activamente respondiendo a las interrogantes planteadas por la docente, sobre la importancia de la toma de decisiones. - A continuación la docente conjuntamente con las estudiantes observan y analizan el vídeo “Donde todos veían un desierto” - La docente fomenta el dialogo abierto utilizando la dinámica “lluvia de ideas” para recoger los saberes previos. - La docente propicia la generación del tema a tratar y las estudiantes manifiestan el tema a desarrollarse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes. - Papel bond A4. - Plumones. - Rotuladores. - Música clásica. 	30'
Proceso		<ul style="list-style-type: none"> - La docente entrega el documento impreso sobre información relevante sobre las relaciones interpersonales. - La docente conjuntamente con las estudiantes realizan la lectura de la información presentada. - Las estudiantes en equipos de trabajo, realizan organizadores visuales para presentar la importancia de las relaciones interpersonales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Pizarra - Plumones acrílicos. - Material impreso. - Hojas en blanco. - Plumones para papelotes. - Lapiceros. 	60'
Salida		<ul style="list-style-type: none"> - La docente conjuntamente con las estudiantes observan y analizan el vídeo “Tus decisiones determinan tu futuro”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Presentación de diapositivas 	30'

		<p>Con este análisis la docente valora y revalora la importancia de la toma de decisiones.</p> <p>-La docente presenta las conclusiones generales del tema en estudio y analizan la lectura “La toma de decisiones en tres historias de vida”.</p>		
--	--	--	--	--

IV. EVALUACIÓN

Criterio	Indicadores	Técnica e instrumento
	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica el problema que se pretende solucionar. - Presenta varias alternativas de solución. - Elige una opción de las tantas alternativas. - Identifica los diversos factores para tomar decisiones. - Utiliza su capacidad analítica para elegir la opción correspondiente. - Analiza los resultados frente a la decisión tomada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación sistemática: guía de observación. - Ejercicios prácticos: Organizadores visuales.
Actitudes	Indicadores	Instrumento
	<ul style="list-style-type: none"> - Asume las consecuencias de los actos al tomar la decisión. - Evalúa las consecuencias y posibilidades de la toma de la decisión. - Busca la alternativa más apropiada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación sistemática: guía de observación.

BIBLIOGRAFÍA

- Colección literatura de superación (2013). Más de 90 lecciones para elevar tu autoestima. Lima-Perú: Chire S.A.
- Equipo Editorial Nóstica (2012). Pensamientos para vivir mejor: reflexiones y consejos. Lima-Perú: Dianluk S.R.L.
- Fondo Editorial Ediciones MIRBET S.A.C. (2011). Autoestima familiar: Superación desde adentro. Lima-Perú: Mirbet S.A.C. Ediciones.
- Luján, J. (2007). Historias motivadoras I. Lima-Perú: Servicios Gráficos Silva E.I.R.L.
- Nóstica Editorial S.A.C. (2009). Como potenciar tú autoestima ¡y superar todos tus límites! Lima-Perú: Dianluk S.R.L.
- Carpena, A. (2000). La empatía es posible. España: DESCLEE

DISEÑO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06
APROVECHO MIS RECURSOS PERSONALES Y MIVALÍA PERSONAL
PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS Y CONFLICTOS”

V. DATOS INFORMATIVOS

Institución de Educación Superior	Universidad Nacional de Trujillo
Área	
Ciclo	I
Tema	La importancia de la autoestima en la resolución de problemas y conflictos
Fecha	14 de julio de 2018
Duración	120 minutos
Docente responsable	Mg. Liliana Marcela Mendoza Montoya

VI. ORGANIZACIÓN DEL PARENDIZAJE

Competencia	Capacidad	Aprendizajes esperados	Campo temático
Demostrar eficacia y agilidad para dar soluciones a problemas y conflictos detectados, emprendiendo acciones correctoras necesarias con sentido común, sentido del coste e iniciativa, demostrando la valía personal y el amor propio.	<ul style="list-style-type: none"> - Maneja los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social. - Reconoce la existencia de un hecho o circunstancia que dificulta la consecución de un fin deseado, establece su naturaleza y 	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar información inusual y no periódica. - Escuchar a las personas antes de tomar decisiones. - Aplicar el sentido común y dar explicaciones sencillas pero completas a los problemas complejos. - Organizar el problema en subproblemas de forma que sea más manejable. - Mantener los problemas dentro de control. - Escoger la mejor alternativa para solucionar el problema o conflicto. 	Autoestima y resolución de problemas y conflictos.

	plantea estrategias para dar respuestas creativas y novedosas de acuerdo al contexto.		
--	---	--	--

VII. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Espacio	Actividades de aprendizaje	Medios y materiales	T
Inicio		<ul style="list-style-type: none"> - La docente da la bienvenida a las estudiantes, participantes del taller de autoestima y hace entrega de una frase sobre la valía personal. - La docente conjuntamente con las estudiantes desarrollan la dinámica: “El árbitro” - Las estudiantes participan activamente respondiendo a las interrogantes planteadas por la docente, sobre la importancia de la resolución de problemas y conflictos. - A continuación la docente conjuntamente con las estudiantes desarrollan la dinámica: “Pirañas en el río”. - La docente fomenta el dialogo abierto utilizando la dinámica “lluvia de ideas” para recoger los saberes previos. - La docente propicia la generación del tema a tratar y las estudiantes manifiestan el tema a desarrollarse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes. - Papel bond A4. - Plumones. - Rotuladores. - Música clásica. 	30'
Proceso		<ul style="list-style-type: none"> - La docente entrega el documento impreso sobre información relevante sobre la resolución de problemas y conflictos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Pizarra - Plumones acrílicos. 	60'

		<ul style="list-style-type: none"> - La docente conjuntamente con las estudiantes realizan la lectura de la información presentada. - Las estudiantes en equipos de trabajo, realizan organizadores visuales para presentar la importancia de la resolución de problemas y conflictos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Material impreso. - Hojas en blanco. - Plumones para papelotes. Lapiceros. 	
Salida		<ul style="list-style-type: none"> - La docente conjuntamente con las estudiantes la dinámica “Silla cooperativa”. Con este análisis la docente valora y revalora la importancia de la resolución de problemas y conflictos. - La docente presenta las conclusiones generales del tema en estudio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Presentación de diapositivas 	30'

VIII. EVALUACIÓN

Criterio	Indicadores	Técnica e instrumento
Dar solución a problemas y/o conflictos.	<ul style="list-style-type: none"> - Se enfrenta a nuevas tareas y retos. - Identifica los problemas y los datos pertinentes. - Propone soluciones imaginativas. - Busca soluciones flexibles y creativas. - Identifica factores de cambio en la solución de un problema y/o conflicto. - Reconoce los posibles conflictos, sacando a la luz los desacuerdos. - Alienta el debate y la discusión abierta. - Busca el modo de llegar a soluciones que satisfagan plenamente a todos los implicados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación sistemática: guía de observación. - Ejercicios prácticos: Organizadores visuales.

Actitudes	Indicadores	Instrumento
	<ul style="list-style-type: none"> - Tiene iniciativa para solucionar problemas y/o conflictos. - Se valora dando solución a problemas y conflictos. 	- Observación sistemática: guía de observación.

BIBLIOGRAFÍA

- Colección literatura de superación (2013). Más de 90 lecciones para elevar tu autoestima. Lima-Perú: Chire S.A.
- Equipo Editorial Nóstica (2012). Pensamientos para vivir mejor: reflexiones y consejos. Lima-Perú: Dianluk S.R.L.
- Fondo Editorial Ediciones MIRBET S.A.C. (2011). Autoestima familiar: Superación desde adentro. Lima-Perú: Mirbet S.A.C. Ediciones.
- Luján, J. (2007). Historias motivadoras I. Lima-Perú: Servicios Gráficos Silva E.I.R.L.
- Nóstica Editorial S.A.C. (2009). Como potenciar tú autoestima ¡y superar todos tus límites! Lima-Perú: Dianluk S.R.L.
- Carpena, A. (2000). La empatía es posible. España: DESCLEE

DISEÑO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07

“SOY CREATIVA Y ORIGINAL”

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución de Educación Superior	Universidad Nacional de Trujillo
-----------------------------------	----------------------------------

Área	
Ciclo	I
Tema	La importancia de la autoestima en el desarrollo del pensamiento creativo
Fecha	18 de julio de 2018
Duración	120 minutos
Docente responsable	Mg. Liliana Marcela Mendoza Montoya

II. ORGANIZACIÓN DEL PARENDIZAJE

Competencia	Capacidad	Aprendizajes esperados	Campo temático
Desarrolla el razonamiento para desarrollar la creatividad y originalidad en el crecimiento y desarrollo personal y social.	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar nuevas ideas y conceptos para enfrentar situaciones problemáticas y/o conflictivas. - Desarrolla características de originalidad, flexibilidad, plasticidad y fluidez para resolver situaciones problemáticas y/o conflictivas en la toma de decisiones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar información inusual y no periódica de forma creativa para enfrentar situaciones problemáticas. - Escuchar a las personas antes de tomar decisiones, para entender y comprender la situación. - Aplicar el sentido común y dar explicaciones sencillas pero completas a los problemas complejos, de manera original y creativa. - Organizar el problema en subproblemas de forma que sea más manejable, tomando como referencia el 	Autoestima y resolución de problemas y conflictos.

		<p>desarrollo de la creatividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantener los problemas dentro de control. - Escoger la mejor alternativa para solucionar el problema o conflicto con acciones e ideas originales. 	
--	--	---	--

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Espacio	Actividades de aprendizaje	Medios y materiales	T
Inicio		<ul style="list-style-type: none"> - La docente da la bienvenida a las estudiantes, participantes del taller de autoestima y hace entrega de una frase sobre la valía personal. - La docente conjuntamente con las estudiantes desarrollan la dinámica: “Con ojos nuevos” - Las estudiantes participan activamente respondiendo a las interrogantes planteadas por la docente, sobre la importancia del desarrollo del pensamiento creativo, para aplicar ideas originales en la resolución de problemas y/o conflictos y en la elección de decisiones. - A continuación la docente conjuntamente con las estudiantes desarrollan la dinámica: “Dibujando en grupo”. - La docente fomenta el dialogo abierto utilizando la dinámica “lluvia de ideas” para recoger los saberes previos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papeletes. - Papel bond A4. - Plumones. - Rotuladores. - Música clásica. 	30'

		- La docente propicia la generación del tema a tratar y las estudiantes manifiestan el tema a desarrollarse.		
Proceso		<ul style="list-style-type: none"> - La docente entrega el documento impreso sobre información relevante sobre la importancia del pensamiento creativo en el desarrollo personal y social de todo ser humano - La docente conjuntamente con las estudiantes realizan la lectura de la información presentada. - Las estudiantes en equipos de trabajo, realizan organizadores visuales para presentar la importancia de la resolución de problemas y conflictos. - Las estudiantes elaboran un mural personal para la docente responsable del taller, en la que ponen en juego su imaginación y creatividad, tomando en cuentas características propias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Pizarra - Plumones acrílicos. - Material impreso. - Hojas en blanco. - Plumones para papelotes. Lapiceros. 	60'
Salida		<ul style="list-style-type: none"> - La docente solicita a las estudiantes elaborar su mural personal para resaltar las características propias de cada una de ellas. Colocan la imaginación y creatividad al máximo para realizarlo. Se debe enfatizar ideas originales. Con el análisis de cada uno de los murales la docente enfatiza la importancia de la comunicación, de las relaciones interpersonales, al toma de decisiones, la resolución de un problema y sobre todo fortalecer la imaginación y creatividad estimulando el desarrollo del pensamiento creativo como parte del crecimiento personal y social. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Presentación de diapositivas 	30'

		- La docente presenta las conclusiones generales del tema en estudio: “La importancia del fortalecimiento del pensamiento creativo. Y revisan la lectura: Las habilidades del pensamiento creativo.		
--	--	---	--	--

IV. EVALUACIÓN

Criterio	Indicadores	Técnica e instrumento
	<ul style="list-style-type: none"> - Se enfrenta a nuevas tareas y retos. - Propone soluciones imaginativas. - Busca soluciones flexibles y creativas. - Identifica factores de cambio para innovar y crear haciendo uso de ideas originales. Opta por salir de lo común y deja parámetros convencionales - Tiene facilidad para crear ideas originales 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación sistemática: guía de observación. - Ejercicios prácticos: Organizadores visuales.
Actitudes	Indicadores	Instrumento
	<ul style="list-style-type: none"> - Estimula y entrena sus ideas originales. - Aporta ideas originales y novedosas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación sistemática: guía de observación.

BIBLIOGRAFÍA

- Colección literatura de superación (2013). Más de 90 lecciones para elevar tu autoestima. Lima-Perú: Chire S.A.
- Equipo Editorial Nóstica (2012). Pensamientos para vivir mejor: reflexiones y consejos. Lima-Perú: Dianluk S.R.L.
- Fondo Editorial Ediciones MIRBET S.A.C. (2011). Autoestima familiar: Superación desde adentro. Lima-Perú: Mirbet S.A.C. Ediciones.
- Luján, J. (2007). Historias motivadoras I. Lima-Perú: Servicios Gráficos Silva E.I.R.L.

- Nóstica Editorial S.A.C. (2009). Como potenciar tú autoestima ¡y superar todos tus límites! Lima-Perú: Dianluk S.R.L.
- Carpena, A. (2000). La empatía es posible. España: DESCLEE

DISEÑO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 08

MI VALIA PERSONAL ME AYUDA A UTILIZAR MI PENSAMIENTO PARA ANALIZAR OBJETIVAMENTE”

IX. DATOS INFORMATIVOS

Institución de Educación Superior	Universidad Nacional de Trujillo
Área	
Ciclo	I
Tema	La importancia de la autoestima en el desarrollo del pensamiento crítico
Fecha	24 de julio de 2018
Duración	120 minutos

Docente responsable	Mg. Liliana Marcela Mendoza Montoya
---------------------	-------------------------------------

X. ORGANIZACIÓN DEL PARENDIZAJE

Competencia	Capacidad	Aprendizajes esperados	Campo temático
Desarrolla las habilidades del pensamiento crítico para desarrollar la capacidad de interpretar, analizar, evaluar, hacer inferencias, explicar y clarificar significados, tomando como base el razonamiento lógico, la capacidad de trabajar con conceptos, la conciencia de las perspectivas y puntos de vista propios y ajenos.	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar y evaluar la consistencia de los razonamientos. - Demuestra claridad, precisión en el análisis de los razonamientos. - Utiliza en conocimiento y la inteligencia para alcanzar una posición razonable y justificada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plantea preguntas y problemas esenciales (formulándolos de manera clara y precisa). - Recopila y evalúa información relevante (usando ideas abstractas para interpretarlas de manera efectiva y justa). - Llega a conclusiones y soluciones bien razonadas (comparándolas contra criterios y estándares relevantes). - Piensa de manera abierta dentro de sistemas de pensamiento alternativo (reconociendo y evaluando, conforme sea necesario, sus suposiciones, implicaciones y consecuencias prácticas). - Comunica de manera efectiva con los demás al buscar soluciones para problemas complejos. 	La autoestima y pensamiento crítico.

XI. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Espacio	Actividades de aprendizaje	Medios y materiales	T
Inicio		<ul style="list-style-type: none"> - La docente da la bienvenida a las estudiantes, participantes del taller de autoestima y hace entrega de una frase sobre la valía personal. - La docente conjuntamente con las estudiantes observan en vídeo: “Estrategias para desarrollar el pensamiento crítico” - Las estudiantes participan activamente respondiendo a las interrogantes planteadas por la docente, sobre la importancia del desarrollo del pensamiento crítico, para aplicar ideas originales en la resolución de problemas y/o conflictos y en la toma de decisiones. - A continuación la docente conjuntamente con las estudiantes observan el vídeo “ejemplos prácticos de pensamiento crítico y creativo” - La docente fomenta el dialogo abierto utilizando la dinámica “lluvia de ideas” para recoger los saberes previos. - La docente propicia la generación del tema a tratar y las estudiantes manifiestan el tema a desarrollarse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes. - Papel bond A4. - Plumones. - Rotuladores. - Música clásica. 	30'
Proceso		<ul style="list-style-type: none"> - La docente entrega el documento impreso sobre información relevante sobre la importancia del pensamiento creativo en el desarrollo personal y social de todo ser humano - La docente conjuntamente con las estudiantes realizan la lectura de la información presentada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Pizarra - Plumones acrílicos. - Material impreso. - Hojas en blanco. - Plumones para papelotes. - Lapiceros. 	60'

		<ul style="list-style-type: none"> - Las estudiantes en equipos de trabajo, realizan organizadores visuales para presentar la importancia de las habilidades del pensamiento crítico - Las estudiantes organizadores visuales con la información presentada, exponen sus conclusiones. 		
Salida		<ul style="list-style-type: none"> - La docente solicita a las estudiantes elaborar un organizador visual sobre las habilidades del pensamiento creativo y exponen las conclusiones. - La docente presenta las conclusiones generales del tema en estudio: La importancia del pensamiento crítico en nuestras vidas como aporte al crecimiento personal y profesional y como una de las habilidades para la vida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Presentación de diapositivas 	30'

XII.EVALUACIÓN

Criterio	Indicadores	Técnica e instrumento
	<ul style="list-style-type: none"> - Investiga obteniendo información, dando respuesta a preguntas básicas: ¿Quién? ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿Por qué?, etc. - Estructura el conocimiento obtenido, ampliándolo con conclusiones propias. - Comprende, organizando los hechos y evidencias, describiendo, volviendo a contar las cosas cada uno a su manera, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación sistemática: guía de observación. - Ejercicios prácticos: Organizadores visuales.

	<ul style="list-style-type: none"> - Analiza, examina y compara con otras acciones creativas y críticas. - Cuestiona y estudia afirmaciones y hechos de la vida real para obtener nuestras propias conclusiones. 	
Actitudes	Indicadores	Instrumento
	<ul style="list-style-type: none"> - Evita la estandarización y el conformismo. - Tiene predisposición para valorar su capacidad de reflexión, flexibilidad y lógica. - Demuestra acciones de curiosidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación sistemática: guía de observación.

BIBLIOGRAFÍA

- Colección literatura de superación (2013). Más de 90 lecciones para elevar tu autoestima. Lima-Perú: Chire S.A.
- Equipo Editorial Nóstica (2012). Pensamientos para vivir mejor: reflexiones y consejos. Lima-Perú: Dianluk S.R.L.
- Fondo Editorial Ediciones MIRBET S.A.C. (2011). Autoestima familiar: Superación desde adentro. Lima-Perú: Mirbet S.A.C. Ediciones.
- Luján, J. (2007). Historias motivadoras I. Lima-Perú: Servicios Gráficos Silva E.I.R.L.
- Nóstica Editorial S.A.C. (2009). Como potenciar tú autoestima ¡y superar todos tus límites! Lima-Perú: Dianluk S.R.L.
- Carpena, A. (2000). La empatía es posible. España: DESCLEE

DISEÑO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09
MI VALÍA PERSONAL ME AYUDA A MANEJAR MIS EMOCIONES Y
SENTIMIENTOS COMPRENDO MEJOR A LOS DEMÁS

XIII. DATOS INFORMATIVOS

Institución de Educación Superior	Universidad Nacional de Trujillo
Área	
Ciclo	I
Tema	La importancia de la autoestima en el manejo de emociones y sentimientos
Fecha	02 de agosto de 2018
Duración	120 minutos

Docente responsable	Mg. Liliana Marcela Mendoza Montoya
---------------------	-------------------------------------

XIV. ORGANIZACIÓN DEL PARENDIZAJE

Competencia	Capacidad	Aprendizajes esperados	Campo temático
Identifica las emociones percibidas según las sensaciones corporales, considerando los pensamientos asociados a cada emoción y desarrollar habilidades para ejercer el control de las mismas para mantener buenas relaciones interpersonales.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer los recursos emocionales con los que contamos para ampliar nuestra posibilidad de ser y hacer y saber utilizarlos en beneficio propio. - Tomar conciencia de las emociones para comprender los sentimientos de los demás para tolerar las presiones y frustraciones y adoptar una actitud empática. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adquiere un mejor conocimiento de las propias emociones. - Identifica las emociones de los demás. - Desarrolla la habilidad de controlar las propias emociones. - Desarrolla una mayor competencia emocional. - Desarrolla la habilidad de automotivarse. - Adopta una actitud positiva ante la vida. - Aprende a fluir entre sus pares. 	Autoestima y manejo de emociones y sentimientos.

XV. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Espacio	Actividades de aprendizaje	Medios y materiales	T
Inicio		<ul style="list-style-type: none"> - La docente da la bienvenida a las estudiantes, participantes del taller de autoestima y hace entrega de una frase sobre la valía personal. - La docente conjuntamente con las estudiantes desarrollan la dinámica: "Pantallas de protección", analizan y obtienen los beneficios de la misma. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes. - Papel bond A4. - Plumones. - Rotuladores. - Música clásica. 	30'

		<ul style="list-style-type: none"> - Las estudiantes participan activamente respondiendo a las interrogantes planteadas por la docente, sobre la importancia del manejo de emociones y sentimientos. Los principales beneficios que nos brindan. - A continuación la docente conjuntamente con las estudiantes entonan la canción “Adivinanza de las emociones” - La docente fomenta el dialogo abierto utilizando la dinámica “lluvia de ideas” para recoger los saberes previos. - La docente propicia la generación del tema a tratar y las estudiantes manifiestan el tema a desarrollarse. - La docente desarrolla la dinámica “El bazar de las emociones”. 		
Proceso		<ul style="list-style-type: none"> - La docente entrega el documento impreso sobre información relevante sobre la importancia del manejo de las emociones y sentimientos. - La docente conjuntamente con las estudiantes realizan la lectura de la información presentada. - Las estudiantes en equipos de trabajo, realizan organizadores visuales para presentar la importancia de las emociones y sentimientos. - Las estudiantes organizadores visuales con la información presentada, exponen sus conclusiones. - A continuación las estudiantes elaboran el dado de las emociones, la ruleta de las emociones, los globos de 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Pizarra - Plumones acrílicos. - Material impreso. - Hojas en blanco. - Plumones para papelotes. - Lapiceros. 	60'

		las emociones, etc. y juegan con los materiales confeccionados.		
Salida		- La docente solicita a las estudiantes cantar y bailar una canción sobre el manejo de las emociones. Las estudiantes presentan un vídeo. Esta actividad deben realizarla al aire libre.	- Recurso verbal. - Presentación de diapositivas	30'

XVI. EVALUACIÓN

Criterio	Indicadores	Técnica e instrumento
Controla sus emociones y sentimientos.	- Identifica emociones y sentimientos. - Comprende emociones y sentimientos. - Controla y regula emociones y sentimientos.	- Observación sistemática: guía de observación. - Ejercicios prácticos: Organizadores visuales.
Actitudes	Indicadores	Instrumento
Demuestra autocontrol	- Ejerce un dominio sobre si mismo. - Demuestra equilibrio y estabilidad.	- Observación sistemática: guía de observación.

BIBLIOGRAFÍA

- Colección literatura de superación (2013). Más de 90 lecciones para elevar tu autoestima. Lima-Perú: Chire S.A.
- Equipo Editorial Nóstica (2012). Pensamientos para vivir mejor: reflexiones y consejos. Lima-Perú: Dianluk S.R.L.
- Fondo Editorial Ediciones MIRBET S.A.C. (2011). Autoestima familiar: Superación desde adentro. Lima-Perú: Mirbet S.A.C. Ediciones.
- Luján, J. (2007). Historias motivadoras I. Lima-Perú: Servicios Gráficos Silva E.I.R.L.
- Nóstica Editorial S.A.C. (2009). Como potenciar tú autoestima ¡y superar todos tus límites! Lima-Perú: Dianluk S.R.L.
- Carpena, A. (2000). La empatía es posible. España: DESCLEE

DISEÑO DE SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10
MI VALIA PERSONAL ME AYUDA A REDUCIR TENSIONES Y
ESTRÉS.

XVII. DATOS INFORMATIVOS

Institución de Educación Superior	Universidad Nacional de Trujillo
Área	
Ciclo	I
Tema	La importancia de la autoestima en la reducción de tensiones y estrés.
Fecha	08 de agosto de 2018
Duración	120 minutos

Docente responsable	Mg. Liliana Marcela Mendoza Montoya
---------------------	-------------------------------------

XVIII. ORGANIZACIÓN DEL PARENDIZAJE

Competencia	Capacidad	Aprendizajes esperados	Campo temático
Desarrollar habilidades para manejar el estrés y reducir tensiones para desarrollar relaciones interpersonales saludables, con actitud responsable y crítica, basada en un manejo emocional aceptable y una comunicación asertiva.	- Desarrollar la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, para así, manejar bien las emociones, reducir el estrés y las tensiones para establecer y desarrollar relaciones más productivas con quienes nos rodean.	- Adquiere un mejor conocimiento de las propias emociones. - Identifica las emociones de los demás. - Desarrolla la habilidad de controlar las propias emociones. - Desarrolla una mayor competencia emocional. - Desarrolla la habilidad de automotivarse. - Adopta una actitud positiva ante la vida. - Aprende a fluir entre sus pares. - Maneja herramientas para reducir es estrés y las tensiones.	Autoestima y reducción de tensiones y estrés.

XIX. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Espacio	Actividades de aprendizaje	Medios y materiales	T
Inicio		- La docente da la bienvenida a las estudiantes, participantes del taller de autoestima y hace entrega de una frase sobre la valía personal. - La docente conjuntamente con las estudiantes desarrollan la dinámica: "10 ejercicios contra el estrés"	- Papelotes. - Papel bond A4. - Plumones. - Rotuladores. - Música clásica.	30'

		<ul style="list-style-type: none"> - Las estudiantes participan activamente respondiendo a las interrogantes planteadas por la docente, sobre la importancia del manejo del estrés y la reducción de tensiones. Los principales beneficios que nos brindan. - La docente fomenta el dialogo abierto utilizando la dinámica “lluvia de ideas” para recoger los saberes previos. - La docente propicia la generación del tema a tratar y las estudiantes manifiestan el tema a desarrollarse. - La docente desarrolla la dinámica “Tres frases de desarrollo del estrés”. 		
Proceso		<ul style="list-style-type: none"> - La docente entrega el documento impreso sobre información relevante sobre la importancia del manejo de las emociones y sentimientos. - La docente conjuntamente con las estudiantes realizan la lectura de la información presentada. - Las estudiantes en equipos de trabajo, realizan organizadores visuales para presentar la importancia de las emociones y sentimientos. - Las estudiantes organizadores visuales con la información presentada, exponen sus conclusiones. - A continuación las estudiantes elaboran el dado de las emociones, la ruleta de las emociones, los globos de las emociones, etc. y juegan con los materiales confeccionados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Pizarra - Plumones acrílicos. - Material impreso. - Hojas en blanco. - Plumones para papelotes. - Lapiceros. 	60'
Salida		<ul style="list-style-type: none"> - La docente solicita a las estudiantes cantar y bailar una canción sobre el manejo de las emociones. Las 	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso verbal. - Presentación de diapositivas 	30'

		estudiantes presentan un vídeo. Esta actividad deben realizarla al aire libre.		
--	--	--	--	--

XX.EVALUACIÓN

Criterio	Indicadores	Técnica e instrumento
	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrolla la capacidad para controlar la ansiedad y otros estados depresivos. - Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo. - Potenciar la capacidad de ser feliz. - Desarrolla el sentido del humor. - Desarrolla la resistencia a la frustración. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación sistemática: guía de observación. - Ejercicios prácticos: Organizadores visuales.
Actitudes	Indicadores	Instrumento
Reducción de estados ansiosos y estresantes.	<ul style="list-style-type: none"> - Valora la importancia de la reducción de estados ansiosos y estresantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación sistemática: guía de observación.

BIBLIOGRAFÍA

- Colección literatura de superación (2013). Más de 90 lecciones para elevar tu autoestima. Lima-Perú: Chire S.A.
- Equipo Editorial Nóstica (2012). Pensamientos para vivir mejor: reflexiones y consejos. Lima-Perú: Dianluk S.R.L.
- Fondo Editorial Ediciones MIRBET S.A.C. (2011). Autoestima familiar: Superación desde adentro. Lima-Perú: Mirbet S.A.C. Ediciones.
- Luján, J. (2007). Historias motivadoras I. Lima-Perú: Servicios Gráficos Silva E.I.R.L.
- Nóstica Editorial S.A.C. (2009). Como potenciar tú autoestima ¡y superar todos tus límites! Lima-Perú: Dianluk S.R.L.
- Carpena, A. (2000). La empatía es posible. España: DESCLEE

CUESTIONARIO DE HABILIDADES PARA LA VIDA

INSTRUCCIONES: A continuación tienes una serie de preguntas, las cuales a través de ellas para determinar el grado de desarrollo de tus habilidades para la vida, marcando con una X la respuesta que crees necesaria, tomando en cuenta las siguientes alternativas:

4. Siempre.
3. Casi siempre.
2. Algunas veces.
1. Casi nunca.

N°	HABILIDADES SOCIALES	4	3	2	1
	AUTOCONOCIMIENTO				
01	Conozco mis límites, es decir sé hasta dónde debo llegar.				
02	Soy capaz de pararme y pensar antes de llevar a cabo una acción.				
03	Me describo a sí misma y en términos positivos.				
04	Percibo en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.				

05	Conozco mis reacciones ante una situación problemática.				
06	Conozco las causas y razones de mi mal humor.				
07	Conozco mis reacciones cuando algo me sale bien o algo me sale mal.				
08	Conozco mis sentimientos de frustración cuando algo me sale mal.				
09	Conozco mis sentimientos negativos y perturbadores que me invaden y me esfuerzo por superarlos.				
	EMPATÍA				
10	Soy capaz de situarme en el campo de los demás para comprenderlos.				
11	Reconozco cuando una persona se siente mal en un determinado grupo.				
12	Puedo sentirme cercana a alguien, incluso en momentos de silencio.				
13	Comprendo y entiendo los sentimientos y las ideas de los demás.				
14	Generalmente sintonizo con las emociones de la gente que me rodea.				
15	Comprendo con facilidad a la gente.				
	COMUNICACIÓN ASERTIVA				
16	Suelo expresar mis sentimientos de forma adecuada.				
17	Comparto con los demás sentimientos de alegría/tristeza.				
18	Expreso de manera asertiva ideas y pensamientos hacia los demás, utilizando palabras, gestos y comportamientos adecuados.				
19	Expreso asertivamente mis deseos y necesidades individuales, tomando en cuenta mis derechos y los derechos de los demás.				
20	Expreso mis necesidades individuales de forma coherente clara y correctamente para que los demás me entiendan.				
21	En las situaciones en las que no estoy de acuerdo con la opinión del otro expreso mi punto de vista mostrando respeto hacia el otro.				
	RELACIONES INTERPERSONALES				

22	Tengo facilidad para el trato con los demás.				
23	Me considero una persona con tacto y tino para establecer relaciones positivas con los demás.				
24	Conservo relaciones positivas con las demás personas basadas en la confianza mutua, utilizando una comunicación asertiva.				
25	Interactúo con otras personas en el momento oportuno, de la forma adecuada y de manera efectiva.				
26	Interactúo con otras personas respetando diferencias, opiniones, estados de ánimo y haciéndolo asertivamente.				
TOMA DE DECISIONES					
27	Recojo toda la información posible sobre un determinado asunto o problema.				
28	Evalúo los riesgos asociados a cada paso antes de tomar una decisión.				
29	Selecciono la mejor alternativa para solucionar un asunto o problema.				
30	Uso un proceso bien definido para estudiar una decisión, tomando en cuenta las consecuencias que generan para elegir la mejor.				
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS					
31	Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.				
32	Busco o encuentro una solución sensata y justa ante una situación problemática y/o de conflicto.				
33	Las circunstancias, problemas y/o conflictos que me tambalean, son periodos de crisis que me obligan a buscar soluciones, estas nos brindan oportunidades de cambio y crecimiento personal.				
34	El análisis de mis recursos internos y externos con lo que cuento me permiten identificar oportunidades de cambio y crecimiento personal.				
PENSAMIENTO CREATIVO					

35	Busco sugerencias que permitan generar ideas propias y originales para tomar una decisión adecuada frente a una situación problemática.				
36	Soy sensata para seleccionar y aplicar criterios ante la selección de ideas originales para la solución de un problema.				
37	Considero diferentes posibilidades y elijo la que me hará sentir mejor de manera creativa.				
38	Tengo las herramientas necesarias y una visión creativa a la hora de tener que tomar decisiones.				
39	Elijo una conducta adecuada y creativa para resolver una situación problemática.				
	PENSAMIENTO CRÍTICO				
40	Ante una situación problemática, me planteo una serie de preguntas y las replanteo, luego las analizo para llegar a conclusiones objetivas.				
41	Identificar, caracterizar y evaluar argumentos y/o fuentes de información me permite analizar una situación problemática para llegar a conclusiones objetivas.				
	MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS				
42	Reconozco las emociones que experimento frente a una determinada situación.				
43	Soy consciente de los cambios físicos que acompañan a mis emociones.				
44	Reconozco mis sentimientos que me hacen sentir mal y/o me hacen sentir bien.				
45	Pongo en práctica estrategias para expresar la ira en forma no destructiva.				
46	Me puedo tranquilizar rápidamente tras una experiencia o situación emocionalmente intensa.				
	MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS				
47	Conozco las causas, razones y circunstancias que me estresan y tensionan.				
48	Tengo ideas sobre cómo manejar el estrés y la tensión.				

49	Cuando me tensiono busco la manera de relajarme, desarrollando actividades que me agradan.				
50	Cuando estoy estresada busco un lugar tranquilo lejos de distracciones.				
	Total parcial				
	Total general				

FICHA TÉCNICA

CUESTIONARIO DE HABILIDADES PARA LA VIDA

1. DATOS GENERALES

- 1.1 Nombre : Cuestionario de habilidades para la vida
- 1.2 Autora : Liliana Marcela Mendoza Montoya
- 1.3 Administración : Individual
- 1.4 Duración : 15 a 20 minutos
- 1.5 Aplicación : Adolescentes y adultos
- 1.6 Significación : Evaluación de las habilidades para la vida
- 1.7 Tipificación : Baremo de población general

2. CARACTERÍSTICAS

El cuestionario de habilidades para la vida está compuesto por 65 situaciones que se nos presentan a diario, todas redactadas en el sentido positivo; cada situación tiene cuatro alternativas de respuesta, desde

siempre, casi siempre, algunas veces y casi nunca. A mayor puntaje global la estudiante expresa más habilidades para la vida y capacidades de aserción en distintos contextos sociales en las que se pueda desenvolver. Así mismo las situaciones abarcan las dimensiones de las habilidades para la vida: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos y manejo de tensiones y estrés. Su ámbito de aplicación es el educativo y el de investigación con adolescentes y adultos, comprendidos entre 16 y 25 años. El tiempo que se requiere para su contestación es de aproximadamente entre 20 y 30 minutos.

3. NORMAS DE APLICACIÓN Y CORRECCIÓN

3.1 Normas específicas

- Aplicación individual, cada estudiante responde al cuestionario presentado. Todo el grupo objeto de manera individual debe responder el cuestionario.
- Explicar el objetivo a medir, logrando que las estudiantes comprendan lo que leen para optar por la respuesta más acertada de acuerdo a su desenvolvimiento en diferentes situaciones sociales y como es su actuación en el mismo.
- Lograr en las estudiantes que respondan lo más sinceramente posible y de acuerdo a sus experiencias vividas, tomando en cuenta que todas las situaciones debe ser respondidas, ninguna queda sin ser atendida.
- No existe respuestas correctas e incorrectas, solamente mide la capacidad de cada estudiante frente a diversas situaciones sociales en la que se desenvuelve.
- En caso de que algún término y/o situación resulta poco comprensible para alguna de las estudiantes, no hay

inconveniente en sustituirlo por otro sinónimo más familiar para ella, dando las explicaciones del caso para la persona que aplica el cuestionario.

- Lograr una comprensión de las situaciones presentadas en cada caso y cómo influye en su desenvolvimiento social para dar el puntaje conveniente por la estudiante.
- Lograr respondan todas las situaciones propuestas, puesto que revela la actuación de la estudiante en contextos sociales para determinar su puntaje general.

3.2 Aplicación

- Asegurarse que todas las estudiantes entiendan perfectamente la forma de responder a la misma.
- Debe marcar con una X la opción elegida como respuesta a cada situación presentada.
- No tiene tiempo límite, pero por su brevedad no suelen las estudiantes demorar entre 15 a 20 minutos.

3.3 Administración

Se explican cada una de las recomendaciones para dar respuesta a cada proposición presentada en el cuestionario, así mismo se les pide que cada proposición deba ser leída con detenimiento para dar la respuesta que corresponde según su quehacer diario.

3.4 Calificación

Las respuestas a los elementos, se encuentran una misma dimensión están en una misma columna; se suman los puntos parciales obtenidos. Finalmente la puntuación directa global es el resultado de sumar las puntuaciones directas de las diez dimensiones, y su resultado de anotará también en la casilla donde aparece total general. Estas puntuaciones son transformadas mediante los baremos correspondientes establecidos en el instrumento para obtener los índices globales y los perfiles individuales, según las normas de interpretación del cuestionario de acuerdo a las herramientas estadísticas necesarias con las que se trabaja para la interpretación de los resultados.

3.5 Validez y confiabilidad

Tiene validez de constructo, es decir que el significado atribuido al constructo medido es correcto. Tiene validez de contenido, pues su formulación se ajusta a lo que comúnmente se entiende por habilidades para la vida.

El cuestionario muestra una consistencia interna alta, como se expresa en su coeficiente de confiabilidad = 0,88 el cual se considera elevado, pues supone que el 88% de la varianza de los totales se debe a que los ítems tienen en común, o a lo que tienen de relacionado de discriminación conjunta.

3.6 Corrección y puntuación

Las respuestas anotadas por cada una de las estudiantes se evalúan tomando en cuenta la plantilla del puntaje asignado para cada situación. Las respuestas a los elementos que pertenecen a una misma dimensión están en una misma columna y por tanto solo es necesario sumar los puntos conseguidos en cada una de ellas y anotar esa puntuación directa en las diez dimensiones y su resultado se anotará también en las casillas que están al final del cuestionario. Con el puntaje total, estas puntuaciones se transforman con los baremos correspondientes que se van a utilizar.

3.7 Interpretación de las puntuaciones: Resultado general

Con la ayuda del percentil alcanzado se tiene un primer índice global del nivel de las habilidades para la vida. Si el percentil está en 25% o por debajo el nivel del sujeto será de bajas habilidades para la vida. Si cae el percentil en 75% o más hablamos de un alto nivel en habilidades sociales. Si está el percentil entre 26% y 74% es nivel medio.

Resultados por dimensiones

Autoconocimiento:

Comprende el 18% del cuestionario general, contiene 9 preguntas con la siguiente baremación: bajo de 0 a 12 puntos, medio de 12 a 24 puntos y alto de 24 a 36 puntos.

- **Empatía:**

Comprende el 12% del cuestionario general, contiene 06 preguntas con la siguiente baremación: bajo de 0 a 8 puntos, medio de 8 a 16 puntos y alto de 16 a 24 puntos.

- **Comunicación asertiva:**

Comprende el 12% del cuestionario general, contiene 06 preguntas con la siguiente baremación: bajo de 0 a 8 puntos, medio de 8 a 16 puntos y alto de 16 a 24 puntos.

- **Relaciones interpersonales:**

Comprende el 10% del cuestionario general, contiene 05 preguntas con la siguiente baremación: bajo de 0 a 7 puntos, medio de 7 a 14 puntos y alto de 14 a 21 puntos.

- **Toma de decisiones**

Comprende el 8% del cuestionario general, contiene 4 preguntas con la siguiente baremación: bajo de 0 a 5 puntos, medio de 5 a 10 puntos y bueno de 10 a 16 puntos.

- **Solución de problemas y conflictos**

Comprende el 8% del cuestionario general, contiene 4 preguntas con la siguiente baremación: bajo de 0 a 5 puntos, medio de 5 a 10 puntos y bueno de 10 a 16 puntos.

- **Pensamiento creativo**

Comprende el 10% del cuestionario general, contiene 05 preguntas con la siguiente baremación: bajo de 0 a 7 puntos, medio de 7 a 14 puntos y alto de 14 a 21 puntos.

- **Pensamiento crítico**

Comprende el 4% del cuestionario general, contiene 2 preguntas con la siguiente baremación: bajo de 0 a 3 puntos, medio de 3 a 6 puntos y alto de 6 a 9 puntos.

- **Manejo de emociones y sentimientos**

Comprende el 10% del cuestionario general, contiene 05 preguntas con la siguiente baremación: bajo de 0 a 7 puntos, medio de 7 a 14 puntos y alto de 14 a 21 puntos.

- **Manejo de tensiones y estrés**

Comprende el 8% del cuestionario general, contiene 4 preguntas con la siguiente baremación: bajo de 0 a 5 puntos, medio de 5 a 10 puntos y bueno de 10 a 16 puntos.

**VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS
CUESTIONARIO DE HABILIDADES PARA LA VIDA
CALCULO DEL INDICE DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE CADA ITEM**

RESULTADOS

N°	Item	CLARIDAD					Total (S) sumatoria de acuerdos	V Aiken: s/ (n (c-1))	VALIDEZ POR ITEM (escala)
		Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5			
1	Conozco mis puntos débiles.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
2	Conozco mis puntos fuertes.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
3	Conozco mis límites, es decir sé hasta dónde debo llegar.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
4	Soy capaz de pararme y pensar antes de llevar a cabo una acción.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
5	Me describo a sí misma y en términos positivos.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
6	Percibo en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez

7	Conozco mis reacciones ante una situación problemática.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
8	Conozco las causas y razones de mi mal humor.	4	4	4	4	3	19	0.95	Fuerte validez
9	Conozco mis reacciones cuando algo me sale bien o algo me sale mal.	4	4	4	4	3	19	0.95	Fuerte validez
10	Conozco mis sentimientos de frustración cuando algo me sale mal.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
11	Conozco mis sentimientos negativos y perturbadores que me invaden y me esfuerzo por superarlos.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
12	Soy capaz de situarme en el campo de los demás para comprenderlos.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
13	Siento a través de los sentimientos de los demás.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
14	Reconozco cuando una persona se siente mal en un determinado grupo.	4	4	4	4	3	19	0.95	Fuerte validez
15	Puedo sentirme cercana a alguien, incluso en momentos de silencio.	4	4	3	4	4	19	0.95	Fuerte validez
16	Comprendo y entiendo los sentimientos y las ideas de los demás.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
17	Generalmente sintonizo con las emociones de la gente que me rodea.	4	3	4	3	4	18	0.90	Aceptable validez
18	Comprendo con facilidad a la gente.	4	4	4	4	3	19	0.95	Fuerte validez
19	Suelo expresar mis sentimientos simples de forma adecuada.	4	4	4	4	3	19	0.95	Fuerte validez
20	Suelo expresar mis sentimientos complejos de forma adecuada.	4	4	3	4	3	18	0.90	Aceptable validez
21	Comparto con los demás sentimientos de alegría/tristeza.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
22	Expreso mis ideas y pensamientos con claridad y eficacia hacia los demás utilizando palabras adecuadas.	4	3	3	4	4	18	0.90	Aceptable validez
23	Expreso de manera asertiva ideas y pensamientos hacia los demás, utilizando palabras, gestos y comportamientos adecuados.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez

24	Expreso asertivamente mis deseos y necesidades individuales hacia los demás.	4	3	4	3	4	18	0.90	Aceptable validez
25	Expreso mis necesidades individuales tomando en cuenta mis derechos y los derechos de los demás.	4	4	4	4	3	19	0.95	Fuerte validez
26	Expreso mis necesidades individuales de forma coherente clara y correctamente para que los demás me entiendan.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
27	En las situaciones en las que no estoy de acuerdo con la opinión del otro expreso mi punto de vista mostrando respeto hacia el otro.	4	4	3	4	4	19	0.95	Fuerte validez
28	Tengo facilidad para el trato con los demás.	4	4	4	4	3	19	0.95	Fuerte validez
29	Me considero una persona con tacto y tino para establecer relaciones positivas con los demás.	4	4	3	4	4	19	0.95	Fuerte validez
30	Conservo relaciones positivas con las demás personas basadas en la confianza mutua.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
31	Conservo relaciones positivas con otras personas utilizando una comunicación adecuada y asertiva.	4	4	4	3	4	19	0.95	Fuerte validez
32	Interactúo con otras personas en el momento oportuno, de la forma adecuada y de manera efectiva.	4	4	4	4	3	19	0.95	Fuerte validez
33	Interactúo con otras personas respetando diferencias, opiniones, estados de ánimo y haciéndolo asertivamente.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
34	Recojo toda la información posible sobre un determinado asunto o problema.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
35	Evalúo los riesgos asociados a cada paso antes de tomar una decisión.	4	4	3	4	4	19	0.95	Fuerte validez
36	Selecciono la mejor alternativa para solucionar un asunto o problema.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
37	Uso un proceso bien definido para estudiar una decisión, tomando en cuenta las consecuencias que generan para elegir la mejor.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
38	Cuando tengo un problema, manifiesto varias alternativas para solucionarlo.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez

39	Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.	4	4	3	4	4	19	0.95	Fuerte validez
40	Busco o encuentro una solución sensata y justa.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
41	Tengo diversas formas y estrategias para resolver un problema.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
42	Las circunstancias, problemas y/o conflictos que me tambalean, son periodos de crisis que me obligan a buscar soluciones, estas nos brindan oportunidades de cambio y crecimiento personal.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
43	Las circunstancias adversas me ayudan a identificar oportunidades de cambio y crecimiento personal.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
44	El análisis de mis recursos internos y externos con lo que cuento me permiten identificar oportunidades de cambio y crecimiento personal.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
45	Soy original a la hora de seleccionar alternativas de solución frente a un problema.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
46	Busco sugerencias que permitan generar ideas propias y originales para tomar una decisión adecuada.	4	4	3	4	4	19	0.95	Fuerte validez
47	Soy sensata para seleccionar y aplicar criterios ante la selección de ideas originales para la solución de un problema.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
48	Considero diferentes posibilidades y elijo la que me hará sentir mejor de manera creativa.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
49	Para tomar una decisión evalúo diferentes alternativas, sobre todo aquellas que son creativas.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
50	Tengo las herramientas necesarias y una visión creativa a la hora de tener que tomar decisiones.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
51	Elijo una conducta adecuada y creativa para resolver una situación problemática.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
52	Ante una situación problemática, me planteo una serie de preguntas y las replanteo, luego las analizo para llegar a conclusiones objetivas.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez

53	Identificar, caracterizar y evaluar argumentos y/o fuentes de información me permite analizar una situación problemática para llegar a conclusiones objetivas.	4	4	3	4	4	19	0.95	Fuerte validez
54	Reconozco las emociones que experimento frente a una determinada situación.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
55	Experimento muchos cambios emocionales a lo largo del día.	4	4	3	4	4	19	0.95	Fuerte validez
56	Soy consciente de los cambios físicos que acompañan a mis emociones.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
57	Reconozco mis sentimientos que me hacen sentir mal.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
58	Reconozco mis sentimientos que me hacen sentir bien.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
59	Pongo en práctica estrategias para expresar la ira en forma no destructiva.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
60	Me puedo tranquilizar rápidamente tras una experiencia o situación emocionalmente intensa.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
61	Mantengo la calma incluso en situaciones tensas.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
62	Conozco las causas, razones y circunstancias que me estresan y tensionan.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
63	Tengo ideas sobre cómo manejar el estrés y la tensión.	4	4	3	4	4	19	0.95	Fuerte validez
64	Cuando me tensiono busco la manera de relajarme, desarrollando actividades que me agradan.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
65	Cuando estoy estresada busco un lugar tranquilo lejos de distracciones.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez

Validez del Instrumento o Índice general del criterio CLARIDAD: 0.98

VALIDEZ FUERTE

N°	Item	COHERENCIA					Total (S) sumatoria de acuerdos	V Aiken: s/ (n (c-1))	VALIDEZ POR ITEM (escala)
		Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5			

1	Conozco mis puntos débiles.	4	4	4	4	3	19	0.95	fuerte validez
2	Conozco mis puntos fuertes.	4	4	4	3	4	19	0.95	fuerte validez
3	Conozco mis límites, es decir sé hasta dónde debo llegar.	4	4	4	4	4	20	1.00	fuerte validez
4	Soy capaz de pararme y pensar antes de llevar a cabo una acción.	4	4	4	4	3	19	0.95	fuerte validez
5	Me describo a sí misma y en términos positivos.	4	4	4	3	4	19	0.95	fuerte validez
6	Percibo en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.	4	4	4	4	4	20	1.00	fuerte validez
7	Conozco mis reacciones ante una situación problemática.	4	4	4	4	4	20	1.00	fuerte validez
8	Conozco las causas y razones de mi mal humor.	4	4	4	4	3	19	0.95	fuerte validez
9	Conozco mis reacciones cuando algo me sale bien o algo me sale mal.	4	4	4	4	3	19	0.95	fuerte validez
10	Conozco mis sentimientos de frustración cuando algo me sale mal.	4	4	4	3	4	19	0.95	fuerte validez
11	Conozco mis sentimientos negativos y perturbadores que me invaden y me esfuerzo por superarlos.	4	4	4	4	3	19	0.95	fuerte validez
12	Soy capaz de situarme en el campo de los demás para comprenderlos.	4	4	4	4	3	19	0.95	fuerte validez
13	Siento a través de los sentimientos de los demás.	4	4	4	4	4	20	1.00	fuerte validez
14	Reconozco cuando una persona se siente mal en un determinado grupo.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez
15	Puedo sentirme cercana a alguien, incluso en momentos de silencio.	4	4	3	3	4	18	0.90	aceptable validez
16	Comprendo y entiendo los sentimientos y las ideas de los demás.	4	4	4	4	3	19	0.95	fuerte validez
17	Generalmente sintonizo con las emociones de la gente que me rodea.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez
18	Comprendo con facilidad a la gente.	4	4	3	3	4	18	0.90	aceptable validez

19	Suelo expresar mis sentimientos simples de forma adecuada.	4	3	3	4	3	17	0.85	aceptable validez
20	Suelo expresar mis sentimientos complejos de forma adecuada.	4	3	3	4	3	17	0.85	aceptable validez
21	Comparto con los demás sentimientos de alegría/tristeza.	4	4	4	3	4	19	0.95	fuerte validez
22	Expreso mis ideas y pensamientos con claridad y eficacia hacia los demás utilizando palabras adecuadas.	4	3	3	3	4	17	0.85	aceptable validez
23	Expreso de manera asertiva ideas y pensamientos hacia los demás, utilizando palabras, gestos y comportamientos adecuados.	3	3	4	4	3	17	0.85	aceptable validez
24	Expreso asertivamente mis deseos y necesidades individuales hacia los demás.	4	3	3	4	3	17	0.85	aceptable validez
25	Expreso mis necesidades individuales tomando en cuenta mis derechos y los derechos de los demás.	4	4	3	4	4	19	0.95	fuerte validez
26	Expreso mis necesidades individuales de forma coherente clara y correctamente para que los demás me entiendan.	4	4	4	4	4	20	1.00	fuerte validez
27	En las situaciones en las que no estoy de acuerdo con la opinión del otro expreso mi punto de vista mostrando respeto hacia el otro.	4	4	3	4	4	19	0.95	fuerte validez
28	Tengo facilidad para el trato con los demás.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez
29	Me considero una persona con tacto y tino para establecer relaciones positivas con los demás.	4	4	3	3	4	18	0.90	aceptable validez
30	Conservo relaciones positivas con las demás personas basadas en la confianza mutua.	4	4	4	4	3	19	0.95	Fuerte validez
31	Conservo relaciones positivas con otras personas utilizando una comunicación adecuada y asertiva.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez
32	Interactúo con otras personas en el momento oportuno, de la forma adecuada y de manera efectiva.	4	4	3	3	4	18	0.90	aceptable validez
33	Interactúo con otras personas respetando diferencias, opiniones, estados de ánimo y haciéndolo asertivamente.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez

34	Recojo toda la información posible sobre un determinado asunto o problema.	4	4	3	4	4	19	0.95	Fuerte validez
35	Evalúo los riesgos asociados a cada paso antes de tomar una decisión.	4	4	3	3	4	18	0.90	aceptable validez
36	Selecciono la mejor alternativa para solucionar un asunto o problema.	4	4	4	4	3	19	0.95	Fuerte validez
37	Uso un proceso bien definido para estudiar una decisión, tomando en cuenta las consecuencias que generan para elegir la mejor.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez
38	Cuando tengo un problema, manifiesto varias alternativas para solucionarlo.	4	4	3	4	4	19	0.95	Fuerte validez
39	Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.	4	4	3	3	4	18	0.90	aceptable validez
40	Busco o encuentro una solución sensata y justa.	4	4	4	4	3	19	0.95	Fuerte validez
41	Tengo diversas formas y estrategias para resolver un problema.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez
42	Las circunstancias, problemas y/o conflictos que me tambalean, son periodos de crisis que me obligan a buscar soluciones, estas nos brindan oportunidades de cambio y crecimiento personal.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez
43	Las circunstancias adversas me ayudan a identificar oportunidades de cambio y crecimiento personal.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez
44	El análisis de mis recursos internos y externos con lo que cuento me permiten identificar oportunidades de cambio y crecimiento personal.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez
45	Soy original a la hora de seleccionar alternativas de solución frente a un problema.	4	4	3	4	4	19	0.95	fuerte validez
46	Busco sugerencias que permitan generar ideas propias y originales para tomar una decisión adecuada.	4	4	3	3	4	18	0.90	aceptable validez
47	Soy sensata para seleccionar y aplicar criterios ante la selección de ideas originales para la solución de un problema.	4	4	4	4	3	19	0.95	fuerte validez

48	Considero diferentes posibilidades y elijo la que me hará sentir mejor de manera creativa.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez
49	Para tomar una decisión evalúo diferentes alternativas, sobre todo aquellas que son creativas.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez
50	Tengo las herramientas necesarias y una visión creativa a la hora de tener que tomar decisiones.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez
51	Elijo una conducta adecuada y creativa para resolver una situación problemática.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez
52	Ante una situación problemática, me planteo una serie de preguntas y las replanteo, luego las analizo para llegar a conclusiones objetivas.	4	4	3	4	4	19	0.95	Fuerte validez
53	Identificar, caracterizar y evaluar argumentos y/o fuentes de información me permite analizar una situación problemática para llegar a conclusiones objetivas.	4	4	3	3	4	18	0.90	Fuerte validez
54	Reconozco las emociones que experimento frente a una determinada situación.	4	4	3	4	4	19	0.95	Fuerte validez
55	Experimento muchos cambios emocionales a lo largo del día.	4	4	3	3	4	18	0.90	aceptable validez
56	Soy consciente de los cambios físicos que acompañan a mis emociones.	4	4	4	4	3	19	0.95	Fuerte validez
57	Reconozco mis sentimientos que me hacen sentir mal.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez
58	Reconozco mis sentimientos que me hacen sentir bien.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez
59	Pongo en práctica estrategias para expresar la ira en forma no destructiva.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez
60	Me puedo tranquilizar rápidamente tras una experiencia o situación emocionalmente intensa.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez
61	Mantengo la calma incluso en situaciones tensas.	4	4	4	4	3	19	0.95	Fuerte validez
62	Conozco las causas, razones y circunstancias que me estresan y tensionan.	4	4	3	4	4	19	0.95	Fuerte validez
63	Tengo ideas sobre cómo manejar el estrés y la tensión.	4	4	3	3	4	18	0.90	aceptable validez

64	Cuando me tensiono busco la manera de relajarme, desarrollando actividades que me agradan.	4	4	4	4	3	19	0.95	Fuerte validez
65	Cuando estoy estresada busco un lugar tranquilo lejos de distracciones.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez

Validez del Instrumento o Índice general del criterio COHERENCIA: 0.93

VALIDEZ FUERTE

N°	Item	RELEVANCIA					Total (S) sumatoria de acuerdos	V Aiken: s/ (n (c-1))	VALIDEZ POR ITEM (escala)
		Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5			
1	Conozco mis puntos débiles.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
2	Conozco mis puntos fuertes.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
3	Conozco mis límites, es decir sé hasta dónde debo llegar.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
4	Soy capaz de pararme y pensar antes de llevar a cabo una acción.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez
5	Me describo a sí misma y en términos positivos.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
6	Percibo en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.	4	4	4	3	3	18	0.90	aceptable validez
7	Conozco mis reacciones ante una situación problemática.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
8	Conozco las causas y razones de mi mal humor.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
9	Conozco mis reacciones cuando algo me sale bien o algo me sale mal.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez

10	Conozco mis sentimientos de frustración cuando algo me sale mal.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
11	Conozco mis sentimientos negativos y perturbadores que me invaden y me esfuerzo por superarlos.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
12	Soy capaz de situarme en el campo de los demás para comprenderlos.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
13	Siento a través de los sentimientos de los demás.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
14	Reconozco cuando una persona se siente mal en un determinado grupo.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
15	Puedo sentirme cercana a alguien, incluso en momentos de silencio.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
16	Comprendo y entiendo los sentimientos y las ideas de los demás.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
17	Generalmente sintonizo con las emociones de la gente que me rodea.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
18	Comprendo con facilidad a la gente.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
19	Suelo expresar mis sentimientos simples de forma adecuada.	3	3	3	3	3	15	0.75	débil validez
20	Suelo expresar mis sentimientos complejos de forma adecuada.	4	3	3	4	3	17	0.85	aceptable validez
21	Comparto con los demás sentimientos de alegría/tristeza.	3	3	3	3	3	15	0.75	débil validez
22	Expreso mis ideas y pensamientos con claridad y eficacia hacia los demás utilizando palabras adecuadas.	3	4	3	3	3	16	0.80	débil validez
23	Expreso de manera asertiva ideas y pensamientos hacia los demás, utilizando palabras, gestos y comportamientos adecuados.	3	3	3	3	3	15	0.75	débil validez
24	Expreso asertivamente mis deseos y necesidades individuales hacia los demás.	3	3	4	4	4	18	0.90	aceptable validez
25	Expreso mis necesidades individuales tomando en cuenta mis derechos y los derechos de los demás.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
26	Expreso mis necesidades individuales de forma coherente clara y correctamente para que los demás me entiendan.	4	4	4	3	3	18	0.90	aceptable validez

27	En las situaciones en las que no estoy de acuerdo con la opinión del otro expreso mi punto de vista mostrando respeto hacia el otro.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
28	Tengo facilidad para el trato con los demás.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
29	Me considero una persona con tacto y tino para establecer relaciones positivas con los demás.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
30	Conservo relaciones positivas con las demás personas basadas en la confianza mutua.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
31	Conservo relaciones positivas con otras personas utilizando una comunicación adecuada y asertiva.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
32	Interactúo con otras personas en el momento oportuno, de la forma adecuada y de manera efectiva.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
33	Interactúo con otras personas respetando diferencias, opiniones, estados de ánimo y haciéndolo asertivamente.	4	4	4	3	3	18	0.90	aceptable validez
34	Recojo toda la información posible sobre un determinado asunto o problema.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
35	Evalúo los riesgos asociados a cada paso antes de tomar una decisión.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
36	Selecciono la mejor alternativa para solucionar un asunto o problema.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
37	Uso un proceso bien definido para estudiar una decisión, tomando en cuenta las consecuencias que generan para elegir la mejor.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
38	Cuando tengo un problema, manifiesto varias alternativas para solucionarlo.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
39	Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
40	Busco o encuentro una solución sensata y justa.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
41	Tengo diversas formas y estrategias para resolver un problema.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
42	Las circunstancias, problemas y/o conflictos que me tambalean, son periodos de crisis que me obligan a buscar soluciones, estas nos	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez

	brindan oportunidades de cambio y crecimiento personal.								
43	Las circunstancias adversas me ayudan a identificar oportunidades de cambio y crecimiento personal.	4	4	4	4	3	19	0.95	Fuerte validez
44	El análisis de mis recursos internos y externos con lo que cuento me permiten identificar oportunidades de cambio y crecimiento personal.	4	4	4	4	3	19	0.95	Fuerte validez
45	Soy original a la hora de seleccionar alternativas de solución frente a un problema.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
46	Busco sugerencias que permitan generar ideas propias y originales para tomar una decisión adecuada.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
47	Soy sensata para seleccionar y aplicar criterios ante la selección de ideas originales para la solución de un problema.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
48	Considero diferentes posibilidades y elijo la que me hará sentir mejor de manera creativa.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
49	Para tomar una decisión evalúo diferentes alternativas, sobre todo aquellas que son creativas.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
50	Tengo las herramientas necesarias y una visión creativa a la hora de tener que tomar decisiones.	4	4	4	4	3	19	0.95	Fuerte validez
51	Elijo una conducta adecuada y creativa para resolver una situación problemática.	4	4	4	4	3	19	0.95	Fuerte validez
52	Ante una situación problemática, me planteo una serie de preguntas y las replanteo, luego las analizo para llegar a conclusiones objetivas.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
53	Identificar, caracterizar y evaluar argumentos y/o fuentes de información me permite analizar una situación problemática para llegar a conclusiones objetivas.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
54	Reconozco las emociones que experimento frente a una determinada situación.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
55	Experimento muchos cambios emocionales a lo largo del día.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
56	Soy consciente de los cambios físicos que acompañan a mis emociones.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez

57	Reconozco mis sentimientos que me hacen sentir mal.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
58	Reconozco mis sentimientos que me hacen sentir bien.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez
59	Pongo en práctica estrategias para expresar la ira en forma no destructiva.	4	4	4	4	3	19	0.95	Fuerte validez
60	Me puedo tranquilizar rápidamente tras una experiencia o situación emocionalmente intensa.	4	4	4	4	3	19	0.95	aceptable validez
61	Mantengo la calma incluso en situaciones tensas.	4	4	3	4	3	18	0.90	aceptable validez
62	Conozco las causas, razones y circunstancias que me estresan y tensionan.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
63	Tengo ideas sobre cómo manejar el estrés y la tensión.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
64	Cuando me tensiono busco la manera de relajarme, desarrollando actividades que me agradan.	4	4	3	3	3	17	0.85	aceptable validez
65	Cuando estoy estresada busco un lugar tranquilo lejos de distracciones.	4	4	4	4	4	20	1.00	Fuerte validez

Validez del Instrumento o Índice general del criterio RELEVANCIA: 0.88

VALIDEZ ACEPTABLE

Criterio para interpretar:

0,00 a 0,80 Validez Débil

0,81 a 0,90 Validez Aceptable

0,91 a 1,00 Validez Fuerte

Validación del instrumento:

El criterio de validez del instrumento fue a través del juicio del expertos que fueron cinco, todos/as ellos/as docentes con amplia experiencia en Educación, con grado máximo de Doctor en Educación y docentes de la Universidad Nacional de Trujillo y otras.

Teniendo en cuenta que todo instrumento debe establecer una relación de correspondencia lógica con los criterios, indicadores e ítems o preguntas, el instrumento elaborado sobre Habilidades para la vida, .para evaluar la validez de

contenido de la variable a medir, fue evaluado por cinco expertos profesionales competentes con experiencia en la construcción de instrumentos, se obtuvo los siguientes resultados:

Para evaluar cada ítem del instrumento sobre habilidades para la vida el cual consto de 65 ítems, evaluado por los expertos se aplicó el coeficiente “**V de Aiken**”, obteniéndose los siguientes resultados:

Criterio CLARIDAD: 61 ítems de fuerte validez (93.85%) y 4 ítems de aceptable validez (6.15%). Por otro lado se evaluó la validez del instrumento general de CLARIDAD obteniéndose una Fuerte validez (0,98)

Criterio COHERENCIA: 32 ítems de fuerte validez (49,23%) y 33 ítems de aceptable validez (50,77%). Asimismo se evaluó la validez del instrumento general de COHERENCIA obteniéndose una fuerte validez (0,93)

Criterio RELAVANCIA: 17 ítems de fuerte validez (26,15%), 44 ítems de aceptable validez (67,69%) y 4 ítems de débil validez (6.15%). Por otro lado se evaluó la validez del instrumento general obteniéndose una aceptable validez (0,88)

Llegando a las siguientes conclusiones: Con respecto al criterio Relevancia se debería analizar en los ítem (débil validez) la redacción, las recomendaciones y observaciones de los jueces y tener en cuenta que la idea principal del ítem debe estar en el enunciado, así mismo se debe evitar los conocimientos excesivamente triviales o excesivamente rebuscados, evitar cuestiones sobre opiniones, no encadenar unos ítems con otros, minimizar el tiempo de lectura, y evitar el uso de negaciones.

ANALISIS DE CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,956	,954	65

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
item1	112,26	594,933	,492	.	,955
item2	112,38	604,874	,284	.	,956
item3	112,44	605,147	,237	.	,956
item4	112,54	597,308	,484	.	,955
item5	112,33	592,333	,599	.	,955
item6	112,46	604,202	,263	.	,956
item7	112,41	602,880	,304	.	,956
item8	112,26	604,669	,257	.	,956
item9	112,31	604,219	,248	.	,956
item10	112,31	601,061	,335	.	,956
item11	112,28	606,471	,214	.	,956
item12	112,21	598,904	,397	.	,956
item13	112,31	608,587	,157	.	,957
item14	112,31	596,850	,503	.	,955
item15	112,54	605,992	,279	.	,956
item16	112,28	590,576	,577	.	,955
item17	112,38	608,453	,167	.	,956
item18	112,44	592,884	,563	.	,955
item19	112,21	602,852	,323	.	,956
item20	112,23	597,077	,523	.	,955
item21	112,10	583,358	,672	.	,955
item22	112,15	601,976	,396	.	,956
item23	112,21	586,536	,653	.	,955
item24	112,21	595,115	,503	.	,955
item25	112,28	597,313	,468	.	,956
item26	112,28	596,629	,517	.	,955
item27	112,33	597,965	,379	.	,956
item28	112,28	588,366	,566	.	,955
item29	112,26	586,775	,589	.	,955
item30	112,21	597,378	,401	.	,956
item31	112,15	592,081	,491	.	,955
item32	112,44	597,200	,569	.	,955
item33	112,33	594,386	,570	.	,955
item34	112,26	595,143	,614	.	,955
item35	112,44	603,568	,300	.	,956
item36	112,41	591,090	,588	.	,955
item37	112,23	586,603	,669	.	,955
item38	112,13	594,009	,538	.	,955
item39	112,51	588,046	,727	.	,955
item40	112,05	596,103	,443	.	,956

item41	112,38	594,190	,639	.	,955
item42	112,28	586,839	,704	.	,955
item43	112,21	584,799	,757	.	,954
item44	112,18	579,046	,767	.	,954
item45	112,33	590,333	,657	.	,955
item46	112,26	589,617	,609	.	,955
item47	112,21	591,641	,548	.	,955
item48	112,21	581,904	,741	.	,954
item49	112,21	584,325	,682	.	,955
item50	112,38	590,927	,627	.	,955
item51	112,21	586,694	,625	.	,955
item52	112,18	593,046	,544	.	,955
item53	112,28	591,313	,583	.	,955
item54	112,10	594,673	,444	.	,956
item55	112,38	593,611	,551	.	,955
item56	111,97	598,341	,379	.	,956
item57	112,31	595,955	,501	.	,955
item58	112,38	595,506	,473	.	,956
item59	112,41	609,669	,150	.	,956
item60	112,36	605,657	,262	.	,956
item61	112,33	606,807	,227	.	,956
item62	112,44	600,094	,406	.	,956
item63	112,36	599,815	,458	.	,956
item64	112,54	595,202	,518	.	,955
item65	112,26	584,564	,712	.	,955

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Se realizó una prueba piloto a 39 alumnos, posteriormente se ha realizado el análisis de fiabilidad alfa de Cronbach, obteniendo un alfa de Cronbach de 0.956 y teniendo en cuenta los criterios generales de George y Muller (2003. p-231) es calificado como EXCELENTE.

Llegando a la conclusión que el instrumento o conjunto de ítems generan los mismos resultados cada vez que sea aplicado al mismo individuo y en idénticas circunstancias, o cuando se apliquen a diferentes personas.

Por otro lado se aprecia que los ítem que presentan una correlación mayor a 0,3 el ítem tienen una validez buena, en cambio los ítem que es menor a 0,20 hay que analizarlos, por otra parte se puede observar en el cuadro estadístico total-

elemento, equivale el valor de alfa 0,956 si eliminaríamos los ítems: 17 y 59, no existe una diferencia, así mismo es necesario señalar que antes de eliminar un ítems se debe evaluar, ya que algunas veces la pregunta aporta a la investigación que se está realizando.

VARIABLE						
Habilidades para la vida						
DEFINICIÓN CONCEPTUAL						
Son aquellas actitudes necesarias para comportarse de manera adecuada y enfrentar con éxito las exigencias y desafíos de la vida diaria. Estas favorecen comportamientos saludables en las esferas físicas, psicológicas y sociales. Comprenden tres categorías de habilidades: sociales, cognitivas y para el control de emociones (OPS, 2001).						
DEFINICIÓN OPERACIONAL						
Las habilidades para la vida serán medidas mediante la aplicación de un cuestionario, que consta de diez dimensiones las cuales están orientadas a medir el autoconocimiento, la empatía, la comunicación asertiva, las relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos y manejo de tensiones y estrés. Este instrumento está constituido por 24 indicadores con 65 ítems (OPS, 2001).						
Escala:						
Casi nunca = 1 Algunas veces = 2 Casi siempre = 3 Siempre = 4						
	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	OBJETIVO DIMENSIONAL	INDICADORES	% DE ÍTEMS	N° DE ÍTEMS	ÍTEMS

Autoconocimiento	Es la habilidad de conocer nuestros propios pensamientos, reacciones, sentimientos, que nos gusta o disgusta, cuales son nuestros límites, y nuestros puntos fuertes o débiles (OPS, 2001).	Medir la dimensión autoconocimiento de las habilidades para la vida en las estudiantes de Educación Inicial de la UNT.	Conoce sus pensamientos.	9,2	6	<ul style="list-style-type: none"> - Conozco mis puntos débiles. - Conozco mis puntos fuertes. - Conozco mis límites, es decir sé hasta dónde debo llegar. - Soy capaz de pararme y pensar antes de llevar a cabo una acción. - Me describo a sí misma y en términos positivos. - Percibo en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.
			Conoce sus reacciones.	4,65	3	<ul style="list-style-type: none"> - Conozco mis reacciones ante una situación problemática. - Conozco las causas y razones de mi mal humor. - Conozco mis reacciones cuando algo me sale bien o algo me sale mal.
			Conoce sus sentimientos.	3,05	2	<ul style="list-style-type: none"> - Conozco mis sentimientos de frustración cuando algo me sale mal.

						- Conozco mis sentimientos negativos y perturbadores que me invaden y me esfuerzo por superarlos.
Empatía	Es la habilidad de ponerse en el lugar de la otra persona. Nos ayuda a comprender mejor al otro y por tanto responder de forma consecuente con las necesidades y circunstancias de la otra persona (OPS, 2001).	Medir la dimensión empatía de las habilidades para la vida en las estudiantes de Educación Inicial de la UNT.	Se pone en lugar de la otra persona.	4,65	3	- Soy capaz de situarme en el campo de los demás para comprenderlos. - Siento a través de los sentimientos de los demás. - Reconozco cuando una persona se siente mal en un determinado grupo.
			Comprende a los demás.	6,15	4	- Puedo sentirme cercana a alguien, incluso en momentos de silencio. - Comprendo y entiendo los sentimientos y las ideas de los demás. - Generalmente sintonizo con las emociones de la gente que me rodea.

						- Comprendo con facilidad a la gente.
Comunicación asertiva.	Es la habilidad para expresar con claridad y de forma adecuada los sentimientos, pensamientos o necesidades individuales (OPS, 2001).	Medir la dimensión comunicativa de las habilidades para la vida de los estudiantes de Educación Inicial de la UNT.	Expresa con claridad y de forma adecuada sentimientos.	4,65	3	- Suelo expresar mis sentimientos simples de forma adecuada. - Suelo expresar mis sentimientos complejos de forma adecuada. - Comparto con los demás sentimientos de alegría/tristeza.
			Expresa con claridad y de forma adecuada pensamientos.	3,05	2	- Expreso mis ideas y pensamientos con claridad y eficacia hacia los demás utilizando palabras adecuadas. - Expreso de manera asertiva ideas y pensamientos hacia los demás,

						utilizando palabras, gestos y comportamientos adecuados.
			Expresa con claridad y de forma adecuada necesidades individuales.	6,15	4	<ul style="list-style-type: none"> - Expreso asertivamente mis deseos y necesidades individuales hacia los demás. - Expreso mis necesidades individuales tomando en cuenta mis derechos y los derechos de los demás. - Expreso mis necesidades individuales de forma coherente clara y correctamente para que los demás me entiendan. - En las situaciones en las que no estoy de acuerdo con la opinión del otro expreso mi punto de vista mostrando respeto hacia el otro.

Relaciones interpersonales.	Es la habilidad de establecer, conservar e interactuar con otras personas de forma positiva, así como dejar de lado aquellas relaciones que impiden un desarrollo personal (OPS, 2001).	Medir la dimensión relaciones interpersonales de las	Establece relaciones positivas con otras personas.	3,05	2	- Tengo facilidad para el trato con los demás. - Me considero una persona con tacto y tino para establecer relaciones positivas con los demás.
		Habilidades para la vida en las estudiantes de la UNT.	Conserva relaciones positivas con otras personas.	3,05	2	- Conservo relaciones positivas con las demás personas basadas en la confianza mutua. - Conservo relaciones positivas con otras personas utilizando una comunicación adecuada y asertiva.
			Interactúa con otras personas de forma positiva.	3,05	2	- Interactúo con otras personas en el momento oportuno, de la forma adecuada y de manera efectiva. - Interactúo con otras personas respetando diferencias, opiniones, estados de ánimo y haciéndolo asertivamente.

Toma de decisiones.	Es la habilidad de evaluar las distintas posibilidades, teniendo en cuenta necesidades y criterios, estudiando cuidadosamente	Medir la dimensión toma de decisiones de las habilidades para la vida en las estudiantes de la UNT.	Evalúa las distintas posibilidades.	3,05	2	<ul style="list-style-type: none"> - Recojo toda la información posible sobre un determinado asunto o problema. - Evalúo los riesgos asociados a cada paso antes de tomar una decisión.
---------------------	---	---	-------------------------------------	------	---	---

	<p>las consecuencias que puedan acarrear las diferentes alternativas, tanto en la vida individual como ajena (OPS, 2001).</p>		<p>Estudia cuidadosamente las consecuencias y elige la mejor opción.</p>	<p>3,05</p>	<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Selecciono la mejor alternativa para solucionar un asunto o problema. - Uso un proceso bien definido para estudiar una decisión, tomando en cuenta las consecuencias que generan para elegir la mejor.
--	---	--	--	-------------	----------	---

Solución de problemas y conflictos.	Habilidad para buscar la solución más adecuada a un problema y/o conflicto, identificando en ello oportunidades de cambio y crecimiento personal y social (OPS, 2001).	Medir la dimensión de solución de problemas y conflictos de las habilidades para la vida en las estudiantes de la UNT.	Busca la solución más adecuada a un problema y/o conflicto.	6,15	4	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando tengo un problema, manifiesto varias alternativas para solucionarlo. - Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo. - Busco o encuentro una solución sensata y justa. - Tengo diversas formas y estrategias para resolver un problema.
		al identificar los recursos internos y externos con los que contamos, es decir, nuestras fortalezas.	Identifica oportunidades de cambio y crecimiento personal y social en la solución de problemas o conflictos.	4,65	3	<ul style="list-style-type: none"> - Las circunstancias, problemas y/o conflictos que me tambalean, son periodos de crisis que me obligan a buscar soluciones, estas nos brindan oportunidades de cambio y crecimiento personal.

						<ul style="list-style-type: none"> - Las circunstancias adversas me ayudan a identificar oportunidades de cambio y crecimiento personal. - El análisis de mis recursos internos y externos con lo que cuento me permiten identificar oportunidades de cambio y crecimiento personal.
Pensamiento creativo.	Es la habilidad que permite buscar alternativas diferentes de manera original ayudando a realizar una toma de decisiones adecuada (OPS, 2001).	Medir la dimensión creativo de las habilidades para la vida en las estudiantes de la UNT.	Busca alternativas diferentes de manera original	4,65	3	<ul style="list-style-type: none"> - Soy original a la hora de seleccionar alternativas de solución frente a un problema. - Busco sugerencias que permitan generar ideas propias y originales para tomar una decisión adecuada. - Soy sensata para seleccionar y aplicar criterios ante la selección de ideas originales para la solución de un problema.
			Toma una decisión adecuada.	6,15	4	<ul style="list-style-type: none"> - Considero diferentes posibilidades y elijo la que me hará sentir mejor de manera creativa.

						<ul style="list-style-type: none">- Para tomar una decisión evalúo diferentes alternativas, sobre todo aquellas que son creativas.- Tengo las herramientas necesarias y una visión creativa a la hora de tener que tomar decisiones.- Elijo una conducta adecuada y creativa para resolver una situación problemática.
--	--	--	--	--	--	--

Pensamiento crítico.	Es la habilidad que permite preguntarse, replantearse, analizar objetivamente la situación existente de la forma más objetiva posible para llegar a conclusiones propias sobre la realidad (OPS, 2001).	Medir la dimensión pensamiento crítico de las habilidades para la vida en las estudiantes de la UNT.	Se pregunta, replantea y analiza objetivamente una situación existente para llegar a conclusiones objetivas.	3,05	2	<ul style="list-style-type: none"> - Ante una situación problemática, me planteo una serie de preguntas y las replanteo, luego las analizo para llegar a conclusiones objetivas. - Identificar, caracterizar y evaluar argumentos y/o fuentes de información me permite analizar una situación problemática para llegar a conclusiones objetivas.
	Es la habilidad de reconocer las propias	Medir la dimensión manejo de	Reconoce sus propias emociones.	4,65	3	<ul style="list-style-type: none"> - Reconozco las emociones que experimento frente a una determinada situación.

Manejo de emociones y sentimientos.	emociones y sentimientos y saber cómo influyen en el comportamiento, aprendiendo a manejar las emociones más difíciles como ira, agresividad, etc. (OPS, 2001).	emociones y sentimientos de las habilidades para la vida en las estudiantes de la UNT.				<ul style="list-style-type: none"> - Experimento muchos cambios emocionales a lo largo del día. - Soy consciente de los cambios físicos que acompañan a mis emociones.
			Reconoce sus propios sentimientos.	3,05	2	<ul style="list-style-type: none"> - Reconozco mis sentimientos que me hacen sentir mal. - Reconozco mis sentimientos que me hacen sentir bien.
			Maneja las emociones más difíciles como la ira, agresividad, etc.	4,65	3	<ul style="list-style-type: none"> - Pongo en práctica estrategias para expresar la ira en forma no destructiva. - Me puedo tranquilizar rápidamente tras una experiencia o situación emocionalmente intensa. - Mantengo la calma incluso en situaciones tensas.

Manejo de tensiones y estrés	Es la habilidad de conocer que provoca tensión y estrés en la vida y encontrar formas de canalizarlas para que no interfieran en nuestra salud.	Medir la dimensión de manejo de tensiones y estrés de las habilidades para la vida en las estudiantes de la UNT.	Conoce que provoca la tensión y estrés.	1,55	1	- Conozco las causas, razones y circunstancias que me estresan y tensionan.
------------------------------	---	--	---	------	---	---

			Encuentra o busca las formas de canalizar la tensión y estrés.	4,65	3	<ul style="list-style-type: none"> - Tengo ideas sobre cómo manejar el estrés y la tensión. - Cuando me tensiono busco la manera de relajarme, desarrollando actividades que me agradan. - Cuando estoy estresada busco un lugar tranquilo lejos de distracciones.
Total				100%	65	

